

- ☆ 市民センターは、地域の皆さんのふれあいとコミュニティ活動の場です。
- ☆ 生涯学習の場です。
- ☆ 保健福祉活動の場です。皆様のご利用をお待ちしております。

北方市民センターだより 企 救

<発行>
北方市民センター
 小倉南区北方二丁目16-10
 TEL 951-0133
 FAX 951-0035
 発行責任者 石動丸 保幸
<http://www.ktqc01.net/mina/ksf/>

新年あけましておめでとうございます。

皆様方の益々のご発展とご健勝を祈念し、
 本年も何卒よろしくお願い申し上げます。

令和6年 元旦

北方校区まちづくり協議会

会長 森谷 一久

北方市民センター 館長 石動丸 保幸

職員一同

北方校区「ふれあい昼食会」のご案内

今月は「ふれあい昼食会」を開催する予定です。新型コロナウイルス感染防止を徹底し、楽しい昼食会となるように企画しております。

今月は「つくしの会」による演芸です。

皆様のご参加をお待ちしております。

開催日時：令和6年1月19日（金）12時～

対象 北方校区にお住いの65歳以上のお一人暮らし
 または夫婦のみの世帯

開催場所 北方市民センター
 小倉南区北方二丁目16-10
 電話 951-0133

開催日 毎月第三金曜日12時から食事

利用料金 1食お一人 400円

申し込み 事前申し込みが必要です。

北方市民センターへお申し込みください。



特定健診を受けよう！

- 種類 北九州市国民健康保険特定健診
- 対象者 40歳～74歳の国保加入の市民
- 受診料 無料
- 内容 血圧検査、脂質検査、血糖検査等
- 会場 小倉南生涯学習センター
- 日時 2月14日（水）、28日（水）
- 予約開始 1月4日（木）午前9時から先着順
- 予約方法 インターネット又は電話
0570-783-077 又は093-953-6168

「妊産婦・乳幼児なんでも相談」

事前予約制は止めました。直接来られてください。

【開催日時】 1月9日（火）10:00～11:30

受付は、11:00まで

【開催場所】 北方市民センター（3階）

多目的ホール

住所 小倉南区北方二丁目16番10号

電話 093-951-0133

【内容】 妊産婦の健康相談

乳幼児の身長・体重測定、育児相談

【持ち物】 母子健康手帳

バスタオル（身体計測の際に使用します）

問い合わせ先

小倉南区役所保健福祉課地域保健係

（健康相談コーナー） 電話：093-951-4125

センター講座 スマホで動画をつくろう

スマホでかわいい子どもや孫の動画をつくりませんか？

1 日時 1月15日、22日、29日（月）

10:00～11:30

2 講師 センター館長

3 定員 先着15名

4 参加費 無料

5 申込みは、こちらから

または、951-0133まで



「空き家を考えるワークショップ」開催

11月29日（水）城野市民センターと共同で開催。空き家が地域の問題であると同時に一人ひとりの課題であることに気づき、考える良い機会となりました。本市の空き家の状況を知るきっかけとなり、皆さん熱心に話し合いをしていました。



生き生き子ども講座

12月9日（土）にクリスマスのスタンドグラス風ツリーを徳吉明美先生に教えてもらいながら作りました。子供たちは、自分だけのツリーを工夫しながら作りました。素敵なクリスマスツリーが出来上がりましたよ。



1月の行事予定

- 1月9日(火) 10:00~11:30
妊産婦・乳幼児なんでも相談
- 1月11日(木) 10:00~11:30 子育て支援
「コアラのぼっけ」
- 1月15日(月) 22日(月) 29日(月) 10:00~11:30
動画講座
- 1月15日(月) 22日(月) 29日(月) 14:00~16:00
「ふれあい囲碁」
- 1月19日(金) 12:00~ ふれあい昼食会
- 1月26日(金) 18:00~ 夜間パトロール
- 1月31日(火) 9:00~17:00 全館清掃

センター講座

12月18日(月) 高瀬重子先生の講座を開催しました。
「ちょっとおしゃれなおせち料理」に挑戦。素敵な一年を迎えるために手作りのおせち料理をつくりました。

献立は、ローストビーフ、かんたんだて巻き、じゃがいもを使ったおぼんさいでした。



健康講座

12月5日(火) ヤクルト販売㈱の江崎なるみ先生の講座を開催しました。健康の要である(腸)を丈夫にする大切さを伝えてもらいました。腸トレ体操などもみんなで行いました。



令和5年度デジタル活用講座 初心者向けスマホ講座
まだ申し込みはできます。お早めにお申し込みください。

日時	① 令和6年1月12日(金) 14時30分~ ② 令和6年1月19日(金) 14時30分~ ③ 令和6年1月26日(金) 14時30分~ ④ 令和6年2月2日(金) 14時30分~ 全4回、各回2時間30分のコースです。 原則、全ての回にご参加ください。
会場	北方市民センター (電話951-0133)
定員	15名 (事前申し込みが必要です)
参加	参加無料 申し込み・問い合わせは市民センターまで
主催	北九州市市民文化スポーツ局生涯学習課

12月15日(金)にふれあい昼食会を開催

昼食後に北方保育所園児による発表会を開催しました。皆さん園児のかわいい歌声に微笑んでいました。

管理栄養士さんのフレイル予防と食事の大切さについての講話を熱心に聞き入っていました。

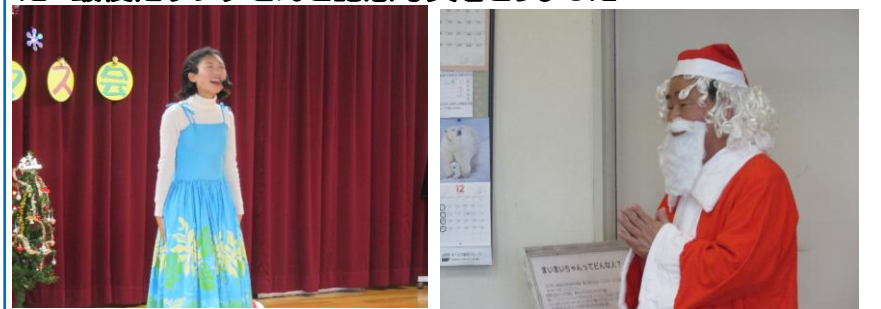
北方市民センターでは、毎回昼食後に参加者の方に喜んでいただけるよう催し物を企画しています。これからも沢山の方に昼食会を楽しんでいただきたいと思っています。
今月の献立は、和風チキンロール、ほうれん草としめじのおひたし、かぶのスープ、ココアミルクかん



子育て支援

「コアラのぼっけ」クリスマス会開催

12月14日(木)に開催。定員25組を超える親子が参加していただきました。歌のお姉さんと一緒に歌ったり、サンタクロースさんから一人ひとりプレゼントをもらい、子どもたちは大喜びでした。最後にサンタさんと記念写真を撮りました。



年末年始のお休み

12月29日(金)~1月3日(水)はお休みです。
12月28日(木)と1月4日(木)は、17時までの開館。

文化祭の開催について

文化祭は、令和6年3月9日(土)・10日(日)に開催する予定です。詳しいことは、また、次号でお知らせします。