

- ☆ 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。皆さん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.ktgc01.net/mina/ktcf/>

令和5年度北方校区「敬老祝賀会」開催

9月18日(月・祝)北方校区社会福祉協議会主催の令和5年度北方校区敬老祝賀会が4年ぶりに開催されました。当日は、敬老会員の皆さんが早朝から北方市民センターに集まって来られ、久しぶりの再会に明るい笑顔が満ちていました。主催者のご挨拶の後、御来賓の中から小倉南区保健福祉担当部長の丹智美様をはじめ多くの方から敬老会員の皆様に励ましのご挨拶をいただきました。

今年は、式典後の催しものは、行いませんでした。来年こそは式典後に催し物を開催できるよう願っております。



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、ふれあいネットワークによる講和を聴いていただきます。

皆様のご参加をお待ちしております。

開催日時：令和5年10月20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。



「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】 10月12日(火) 10:00～11:30

【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
 (参加者同士の交流はありません)

【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**

子育て支援クラブ「コアラのぼっけ」

10月12日(木) 10:00～11:30

ベビーマッサージ 対象 未就学児

講師 前田 沙也加

多くの方の参加をお待ちしています。

お問合せ 北方市民センター 951-0133

10月の通学見守り

毎週水曜日の下校時の見守りは、各町内の状況に応じて、可能な範囲で実施します。

下校時間は、別途町内会長さんにご連絡します。よろしく願いいたします。

初心者向けスマホ講座開催

- 1 日 時** ①10月5日(木) 14:30～17:00
 ②10月12日(木) 14:30～17:00
 ③10月19日(木) 14:30～17:00
 ④10月26日(木) 14:30～17:00

2 会 場 北方市民センター(951-0133)

3 定 員 先着15名

4 参 加 無料

5 申し込み・問合せは、市民センターまで

10月の「夜間安全パトロール」は27日(金) 19時00分から開始します。

多くの方の参加をお待ちしております。よろしく願いいたします。

10月の行事予定

- 10月1日(日) 8:30～ 紫川大清掃(雨天中止)
 10月10日(火) 10:00～11:30
 妊産婦・乳幼児なんでも相談
 10月12日(木) 10:00～11:30 子育て支援
 「コアラのぼっけ」
 10月14日(土) 10:00～12:00 生き生き子ども講座
 おいしいカレーとデザートを作ろう
 10月16日(月) 30(月) 14:00～16:00
 ふれあい囲碁教室
 10月19日(木) 10:00～12:00 センター講座
 人生100年時代をずっと元気で
 10月20日(金) 12:00～ ふれあい昼食会
 10月27日(金) 14:00～16:00 小倉南マジック
 ミニ発表会
 10月27日(金) 19:00～ 夜間パトロール
 10月31日(火) 9:00～17:00 全館清掃

9月15日(金)にふれあい昼食会を開催

昼食後に歯科衛生士による講和「お口の元気体操」
 「毎日のお口のお手入れ」を皆さん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、鮭ソテーのきのこソース、とうがんの冷やしあんかけ、豆乳みそ汁、抹茶キントン等



子育て支援クラブ開催

9月14日(木)に子育て支援クラブ「コアラのぼっけ」が開催、手形・足形アートに挑戦しました。とてもたくさんの方の参加者で、大変賑わいました。

北方市民センターでは、これからも子育て支援に力をいれていきたいと思っています。



小倉南区健康(口)・栄養相談を開催します！

入場無料・事前申し込み不要で参加いただけるイベントです。
 ご自身の健康や食生活について考えてみませんか？

- 日 時 令和5年10月29日(日) 9:30～12:00
 - 会 場 サンリブシティ小倉 1階 グリーンプラザ(小倉南区上葛原2-14-1)
 - 実施内容
 - ・お茶相談・骨折リスク測定
 - ・歯のクイズ・お口の健康相談
 - ・血圧・酸素飽和度測定
 - ・血管年齢測定
 - ・適塩コーナー
 - ・「ラジオ体操の効果」の紹介
- お問合せ ほっとステーション小倉南推進協議会
 生きがい・健康づくり部会
 ☎951-4124

三世代除草作業実施

9月9日(土)に北方小学校で運動会に向けてみんなで除草作業を実施しました。みんなできれいにした運動場で運動会をするのが楽しみです。



特定健診を受けよう！

- 1 種類 北九州市国民健康保険特定健診
- 2 対象者 40歳～74歳の国保加入の市民
- 3 受診料 無料
- 4 内容 血圧検査、脂質検査、血糖検査等
- 5 会場 小倉南生涯学習センター
- 6 日時 11月29日(日)
- 7 予約開始 10月2日(月)午前9時から 先着順
- 8 予約方法 インターネット又は電話 0570-783-077 又は093-953-6168

ハローウィーンミニマルシェ
 10月22日(日)
 12:00～17:00

会場: アミュプラザ小倉駅前
 3階入口横イベントスペース



主催: 北九州市立大学地域創生学

生涯学習市民講座(一般)

人生100年時代をずっと元気であるために

- 1 日時 10月19日(火) 10:00～11:30
 - 2 講師 藤田 善弘
 - 3 募集人数 15名(先着順)
- 生涯現役で過ごせるような環境づくりに取り組む
 お問合せ 北方市民センター 951-0133

生き生き子ども講座

おいしいカレーとデザートを作って楽しく食べましょう

- 1 日時 10月14日(土) 10:00～12:00
 - 2 講師 高瀬 重子
 - 3 参加費 300円
- 食育の大切さを学びみんなで楽しく食べる
 お問合せ 北方市民センター 951-0133