

# 企救丘

企救丘市民センター館報 No.310

(発行) 令和6年 8月 1日  
北九州市立企救丘市民センター  
北九州市小倉南区徳力4-17-5  
TEL963-3101/FAX963-3160  
発行責任者 坂本 佐起子  
ホームページ: www.ktqc01.net/mina/stcc/  
E-mail: st-cc@ktqc02.net



休館日  
(日曜日・祝日)  
4日・11日  
12日・18日  
25日

## 秋の薬膳料理教室



### 『医食同源』

食べものと薬になるものの源は同じ  
食で健やかな体を!

9月4日(水)

10:00~12:00

講師: 薬膳コーディネーター 北村真知子先生

参加費: 1,000円

募集人数: 10名程度

持ってくる物: エプロン・三角巾・マスク

からだにやさしい薬膳料理の  
作り方を教えていただきます



※企救丘市民センターの講座は、来館またはお電話で申し込みください。  
(TEL963-3101)  
※感染症や悪天候の理由により、講座が中止となる場合があります。

(トゥッティ)

## tutti 夏のコンサート

日時: 8月3日(土) 11:00~12:00

参加費: 無料 定員: 60名

コーラスのハーモニーとさわやかな曲目で、素敵な時間を過ごしましょう



## まつりみなみ 2024 in小倉駐屯地

8月31日(土)

(予備日) 9月1日(日)

会場: 陸上自衛隊小倉駐屯地

今年も「まつりみなみ」に富永裕輔さんが登場します  
みんなで「踊る! キクガオカーニバル」  
を踊りましょう!



## 講座・報告

### 「ぬかだきに挑戦しよう!」

7月17日、季節を楽しむ手仕事講座「ぬかだきに挑戦しよう!」Smile キッチンカムカムの高崎松子さんと一緒に小倉の郷土料理いわしのぬかだきを作りました。いつもの作り方、分量、味などちょっと違っても、それがその家の味だから、決まりはない!と気軽にぬかだきを作るきっかけをいただきました。魚だけでなく、こんにやくやいりこでも更に気軽に簡単に作れるよと聞いて、帰りにはこんにやくを買っていき気満々の参加者の皆さんでした!(^^)!



### 「春から夏の季節を楽しむお花の講座」

北九州市フラワーコーディネーターの永井先生と松尾先生に、夏に楽しむお花の種まきから鉢上げや株分け、管理の方法を教えていただきました。講座の中では春のフラワーアレンジメント、初夏の寄せ植えも作りました。最終回では育てた花苗を市民センターのプランターや花壇に植え付けてもらいました。これから夏の間、玄関わきで、素敵なお花が来館される皆さんを迎えてくれることでしょう☆



### 家庭教育講座1 「書と涼を楽しむ」

7月5日、第1回家庭教育講座「書と涼を楽しむ」を開催しました。講師の佐藤聖花先生の優しいご指導をうけ、柔らかく“涼”を感じられる文字を書き、オリジナルのうちわを作りました。学生以来では…と久しぶりの書道に戸惑いましたが、素敵な書のうちわができました。後半は先生手作りのスイーツをみんなで作ったながら、世代を超えた子育てなどのトークタイムで盛り上がりました。



### 家庭教育講座2

#### 「親子で聞くミニコンサート&おはなし会」

7月19日、「親子で聞くミニコンサートとお話会」を開催しました。前半は、「しろたえ」のお二人によるピアノ連弾です!力強く美しいピアノの音色に、参加者の皆さんも癒され、心が和むひとときでした。後半のおはなし会では、江連先生を囲んでの語らいでした。主役は子ども達!一人ひとりが自身のモヤモヤを整理し、少しでも解消できるような有意義な時間でした。大人も子どもも、それぞれの思いを共有し、理解し合うことで、より良い関係を築くための一歩を踏み出したのではないのでしょうか。今後も、このような親子で楽しみ、学び、語り合える場をつくっていきましょう♡



### 生き生き子ども講座 『ドッチビー』

6月22日企救丘小学校体育館にて、生き生き子ども講座『ドッチビー』を開催しました。あいにくのお天気でしたが、25名の子どもたちが元気に参加してくれました。きくがおか健康スポーツクラブの尾形さんと光安さんにドッチビーの基礎知識や試合のルールなどを指導していただきました。最初はなかなかコツをつかめず、考えながらの動きでしたが、最後は見る方も興奮するような、スピード感あふれる試合になりました。保護者も参加して楽しい時間を過ごしました。



### ぼうぼうくらぶミニプログラム

#### 『なつまつり』

雨で延期というハプニングがありましたが、7月18日に夏祭りを開催しました。

金魚釣り・たこ焼き・ヨーヨー釣り・輪投げなど、子育てサポーターさん手作りのなつまつりの雰囲気を楽しみました。





日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28 カレンダーの★マークは「地域活動 de ポイント」の対象です！	29	30	31	1 ぶうぶう ベジタブルおはなし会 まちづくり協議会定例会	2 夏の日	3 夏のコンサート ★smile キッチン カムカム
4	5	6	7	8 ぶうぶうくらぶ 生き生き子ども講座	9 市政だより ★パトロール	10
11	12 (祝日)・休館日	13 17時閉館	14 17時閉館	15 ぶうぶうくらぶ休み 17時閉館	16 夏の日	17
18	19	20	21 生き生き子ども講座	22 生き生き子ども講座 文化祭説明会 育児ひろば	23 夏の日	24
25	26	27	28	29 ぶうぶうくらぶ休み ワックスがけ	30 夏の日	31 まつりみなみ

**健康体操の日**  
9:30からラジオ体操やっています！

**スマホカフェの日**  
スマホよろず相談を受けつきます！

**ぶうぶうカフェの日**  
子育てママたち、ほっとひとときカフェ

**ちくちくカフェの日**  
好きなものをチクチク手仕事

**ワークショップ カフェの日**  
みなさんの参加をお待ちしています！

つなぐろう 企救丘！  
**まちのえき きくがおか**

市民センターのホールでは、毎日いろいろな活動を行っています。右のマークの活動はどれも事前の申し込みは不要です。お気軽にご参加ください！  
企救丘市民センターでみなさんと楽しい時間を過ごしましょう♪



参加ポイントがつきます。市民センターでポイントをためて、コーヒーをゲット！

### 市民センターからのお知らせ

8月13日(火)・14日(水)・15日(木) 閉館時間を17時に変更します。

新しい夜の職員を紹介します！  
三島健治 ・ 内田奈生  
よろしくお願いたします。

市民センターでの活動の様子を SNS に投稿しています。写真や動画NGの方は申し出てください。

### 8月のワークショップカフェ♪



どなたでも参加できます。みんなで楽しいひと時を過ごしましょう！

毎週火曜日 10:00~11:00

- 8/6 体験★健康マージャン (Part 3)
- 8/13 お休み
- 8/20 スマホ・ミニ講座
- 8/27 楽しく遊ぶお金ゲーム

参加費100円



### ちくちくカフェ♪

毎週金曜日 10:00~12:00

市民センターのホールで、手芸全般、それぞれが好きなことを楽しんでいます。興味のある方、お待ちしております！

### Smile キッチンカムカム

毎月一回、コミュニティ食堂を開催しています。7月のメニューは、チキン南蛮・野菜の煮物・みそ汁・デザートでした。



いつも季節を意識したメニュー作りをしています。7月は七夕をイメージして、みそ汁に星形の具材を入れました。美味しく楽しく食べていただくことを考えながら、作り手も楽しんで活動しています。



### リサイクルにご協力ください

企救丘市民センターでは資源回収BOXを設置して、古紙・段ボールのほか小物金属や牛乳パック・トレイの回収を行っています。

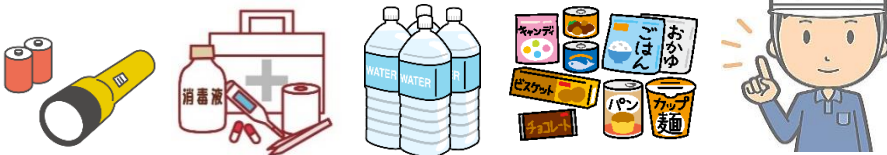
＜回収時間＞ 月～土(9:00～17:00)

古着の回収は毎月第2金曜日 8月9日(金)



### ～防災士さんのちよつといいお話～ No.28

災害に見舞われた際の安全を確保する手段として、“在宅避難”も考えましょう。そのためには、①停電対策 ②断水対策 ③衛生・感染予防対策 ④食料対策 が必要です。目的をよく考えて、事前の準備を！



### みんなで参加しよう！

#### ～8月のパトロール～

8月9日(金) 生活安全パトロール

集合時間: 20時  
集合場所: 企救丘市民センター

8月23日(金) まち協・PTA 共催大集合

集合時間: 19時30分  
集合場所: 企救丘小学校

