

志井市民センターだより 248号

【発行】 令和6年10月1日  
【開館時間】 月～金 9:00～22:00  
土 9:00～17:00  
【休館日】 日曜日・祝日・年末年始

いっか風



北九州市立志井市民センター

検索

北九州市立志井市民センター  
北九州市小倉南区大字志井279番地  
【TEL】961-1414 【FAX】961-1415  
【Eメール】 si-sc@ktac03.net  
【発行責任者】 久保 順子



challenge! 2024



講座生募集 無料

志井チャレンジ講座 後期「イマカツ」 ソクラテス 複数講座の申込可能です

秋です！志井チャして知的好奇心を高めよう！

日時	講座名・講師名
11/14 (木) 10:00～12:00	「北九州市立埋蔵文化財センターを訪ねて」～北九州の歴史を探しに行こう～ 学芸員による館内・展示品の説明、バックヤードの整理作業の説明など。
12/5 (木) 10:00～12:00	「合併メガタウン！北九州市誕生の秘密」5市合併の成り立ちの秘話や国境の話。NHK「プラタモリ」出演時のこぼれ話など。 講師：北九州市の文化財を守る会 理事 前園 廣幸氏
1/21 (火) 10:00～11:30	「地震についての基礎知識と心構え」地震についての正しい知識を得る。 講師：福岡管区気象台 気象防災部 地震火山課 地震津波防災官 伊藤 邦敏氏
2/4 (火) 10:00～12:00	「気づいていますか？あなたの無意識の思い込み」メディア(ネットや新聞)から日常生活における無意識の先入観やジェンダー問題を読み解いていく。 講師：西日本新聞社 西日本政経懇話会事務局長 甲木 正子氏

【申込方法】 10/1(火) 10:00～ 来館又は電話にて受付ます。  
※日時、講座内容等は変更になる場合があります。ご了承下さい。

志井校区環境衛生協会主催

北九州エコツアー



(環境未来都市及びSDGs未来都市に選ばれた北九州市の環境の歩みと現在の環境の取組を学びます。)

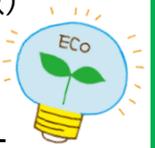
【日時】 11月28日(木) (小雨決行)  
8:10 集合(志井市民センター)

【コース】 志井市民センター(8:30出発)→日明浄化センター(エコスポット①)→昼食(JICA九州内の食堂)→響灘ビオトープ(エコスポット②)→世界遺産・明治日本の産業革命遺産・日本事務所(エコスポット③)→河内貯水池(エコスポット④)→志井市民センター(16:00頃解散)

【参加費】 無料

【募集人数】 40名(先着順)1人につき2名まで

【申込方法】 10月10日(木)10:00～ 来館又は電話(961-1414)にて受付ます。



アイム ティーチャー

生涯学習市民講座

I'm teacher ～これぞ志井の底力!!～

10月から新しい講座が続々とスタートします♪『講座の秋』と一緒に満喫しませんか？申込は来館又は電話にて受付中です。

10月2日(水) ※時間は全て10:00～12:00です。

「行ったつむりのバスハイク

～下関に残る高杉晋作ゆかりの地～

講師:東 義憲氏 参加費:無料

10月9日(水)

「カリグラフィーで立体的なクリスマスカードをつくろう！」

講師:白沢 由美氏 材料費:300円



↑クリスマスカードの見本です♡

ひとつ受講でも、複数受講でも可です。

10月31日(木)

「失敗しないシフォンケーキ」

講師:木村 洋氏 材料費:300円

子育て支援事業 フリースペース

きしゃぽっぽ・うえるかむ!

10月8日(火) 妊産婦・乳幼児なんでも相談  
「親子リズム体操」親子で楽しむ体操と、産後ママの骨盤調整、腰痛、肩こり予防を教えてください。

10月22日(火)  
「今日から始める血圧管理～赤ちゃんから高齢者まで皆で延ばそう健康寿命～」のDVDを視聴します。

自由に遊べるボールプールやおもちゃなども用意してお待ちしております♡予約は不要です。



## 10月の行事予定

※下記の行事は中止となる場合があります。事前にお問い合わせください。

日	行事	時間
1(火)	志井チャレ④「お口のケア」	10:00～12:00
2(水)	アイム①「行ったつむりのバスハイク」	10:00～12:00
6(日)	志井校区体育祭	9:00～12:00
8(火)	妊産婦・乳幼児なんでも相談	10:15～11:30
	フリースペースきしゃぽっぽ 「自由あそび」「親子リズム体操」	10:00～11:30
9(水)	アイム②「カリグラフィー」	10:00～12:00
	生活安全パトロール	14:30～
12(土)	バスハイク in 徳佐りんご狩り 志井市民センター8:10 集合	
17(木)	ふれあい昼食交流会	11:40～
19(土)	いもほり体験会 志井市民センター10:20 集合	
22(火)	フリースペースきしゃぽっぽ「自由あそび」	10:00～11:30
	うえるかむ!⑥「血圧管理 DVD 視聴」	10:30～11:30
23(水)	行政相談	13:00～16:00
	生活安全パトロール	14:30～
26(土)	健康づくり事業 グラウンドゴルフ	9:00～11:15
	やる KIDS⑤「かぐめよしキャンプ体験」	
28(月)	シン・発見②「飾り帯」	13:00～15:00
30(水)	自遊学校⑥「朗読の楽しみ」	10:00～12:00
31(木)	アイム③「失敗しないシフォンケーキ」	10:00～12:00

## 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】 10月27日(日)  
9:30～12:00

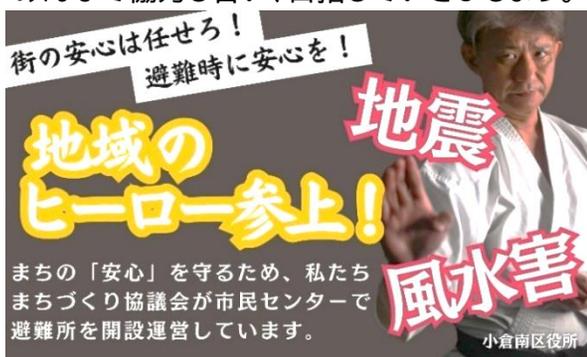
【会場】 サンリブシティ小倉 1階 グリーンプラザ  
(小倉南区上葛原2-14-1)

【実施内容】  
・お薬相談 ・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 へ

## ～志井市民センター 避難所開設～

8/29(木)～31(土)の避難所開設時、志井市民センターには5世帯14名が避難しました。避難所は志井校区で避難所開設研修を受けた方々が運営しています。安心して暮らせる地域をみんなで協力し合い、目指していきましょう。



●●●志井校区健康づくり事業●●●

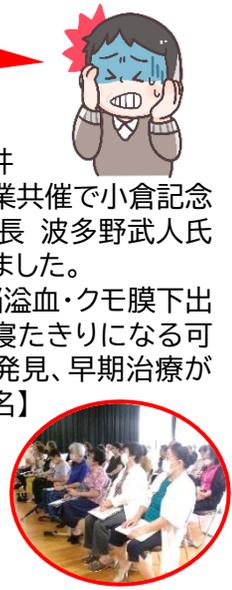
**早期発見がカギ!**

8/28(水)、第4回志井自遊学校と健康づくり事業共催で小倉記念病院 脳神経外科主任部長 波多野武人氏より脳卒中について学びました。

脳卒中とは、脳梗塞・脳溢血・クモ膜下出血を総称した病名です。寝たきりになる可能性が非常に高く、早期発見、早期治療が重要です。【参加者31名】

- ・顔が歪む
- ・片手が下がる
- ・ろれつが回らない

上記のいずれかの症状があった場合は、すぐに専門の病院で処置してもらうことが大切とのことでした。講座生の方からは「初期の対応の大切さを実感した」「最新のカテーテル治療の素晴らしい話に安心した」との多数の感想をいただきました。



9/5(木)「わたし」シン・発見&健康づくり事業

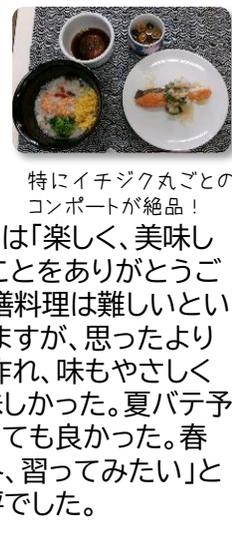
薬膳料理で最も大切なことは「自分のからだを知って、旬のものを取り入れること」

「夏から秋にかけての食養生」と題して薬膳料理講座を実施しました。講師の北村真智子氏に薬膳についての基本的な考えと、身近な材料でも手軽に薬膳料理が作れることを教えて頂きました。どのメニューもとても美味しかったです。【参加者12名】

講座生の方からは「楽しく、美味しく、からだに良いことをありがとうございました。」「薬膳料理は難しいというイメージがありますが、思ったより手軽に作り、味もやさしくて美味しかったです。夏バテ予防にとっても良かったです。春夏秋冬、習ってみたい」と大好評でした。

特にイチジク丸ごとのコンポートが絶品!

薬膳をわかりやすく教えてくださいました。



9/12(木)「志井チャレ後期」&健康づくり事業

**腎臓はカラダの管理人**

かんじんかなめ【肝腎(心)要】という言葉があるように腎臓は昔から大切な臓器と認識されていたようです。今回の講座では「腎臓を正しく理解して不安や悩みを軽減しましょう」というテーマで、小倉第一病院の中村秀敏院長と管理栄養士の方に、お話をしていただきました。【参加者22名】

- ・腎臓のはたらき
- ・腎機能の数値について【eGFR】
- ・腎臓が悪くなる原因
- ・腎臓に良いこと、良くないこと
- ・大切な検診、受診
- ・サプリメント
- ・腎臓病にならないための食事

講座後は活発な質疑応答が交わされ、「とても有意義な時間だった。」「大変勉強になった」と感想をいただきました。

9/14(土)、志井市民センターを9:00に出発。上志井から蓼田方面(約4.5km)、総勢17名で「ふるさとウォーキング」にでかけました。

**今年の残暑は厳しいね**

熱中症予防に何度も給水タイムを取りながら、のどかな田園風景を楽しむことができましたが、土手沿いの彼岸花は猛暑で例年より少なかったです。

「おひさまいっぱい光楽園」の園児に途中で会いました😊

高速道路の側道にゴミが散乱。ウォーキング活動もしていただき、清掃活動もしていただきました。



**グラウンドゴルフ** 10月26日(土) 8:45 集合 9:15 スタート 志井の森公園グラウンド



**朗読の楽しみ** 志井自遊学校と共催

～大人になって教科書を読む～

【日時】10月30日(水) 10:00~12:00

【講師】宙(そら)のサカナ 野口 和夫 氏

朗読の素晴らしい世界を是非、体験してみましよう!

受付中 随時申込 電話にて 来館、



元気な時に少しずつ片付けをしようと思いました。

9/18(水)、第5回志井自遊学校は、ゆうゆう壱番館で「お片付け講座」をベリエストハートの森川淳子氏より学びました。日ごろ使っている生活用品は使われてこそ価値があり、使わないのであれば手放す方法(売る、譲るなど)を教えてくださいました。講座終了後、「ゆうゆう壱番館」の住宅型有料老人ホームの説明をしていただき、施設の見学をしました。【参加者13名】

講師の 森川淳子氏



**新型コロナワクチン接種のお知らせ**

接種対象者 ①市内在住65歳以上の方(接種日現在) ②60歳以上65歳未満の方で心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害による身体障害者手帳1級を所持している方または同程度の方

接種期間 令和6年10月15日(火)から 及び回数 令和7年 3月31日(月)までの間に1回

自己負担額 3,260円(減免制度があります)

問合せ先 小倉南区役所 健康相談コーナー ☎951-4125

9/21(土)、第4回志井やるKIDSクラブ「やってみよう!防犯スポーツ教室」をNPO法人安全安心まちづくり研究会 坂本一成氏とグラッチャ指導員の方に志井小学校の体育館で指導していただきました。登下校時の子どもたちが犯罪にまきこまれないようにするためのポイントや自分の身を守る方法を体験を通し、説明していただきました。【参加者51名】

**車の連れ去りの実演に恐怖!**

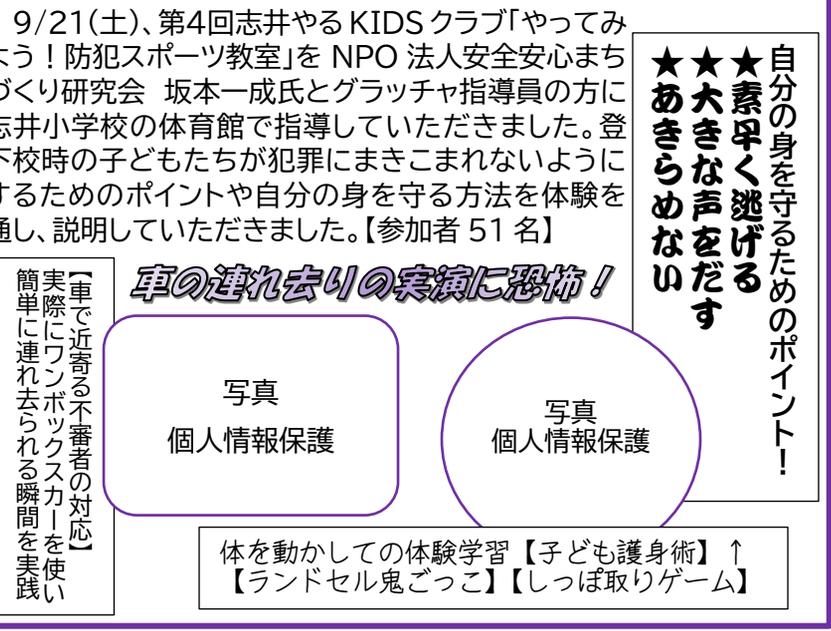
自分の身を守るためのポイント! ★素早く逃げる ★大きな声をだす ★あきらめなない

写真 個人情報保護

写真 個人情報保護

体を動かしての体験学習【子ども護身術】↑ 【ランドセル鬼ごっこ】【しっぽ取りゲーム】

【車で近寄る不審者の対応】 簡単に連れ去られる瞬間を実践



**ご存知ですか ひまわり文庫**

図書館に行かなくても図書館の本が借りられるんです! 図書館スタッフが人気の時代小説やベストセラーなどを選んで定期的に入れ替えを行っています。図書館では数か月待ちの本に、もしかしたら出会えるかも!!



**ひまわり文庫**

9月19日にひまわり文庫が入れ替わりました。

【一般書】 ・冬に子どもが生まれる/佐藤正午 ・定食屋「雑」/原田ひ香 ・spring /恩田陸 ・東京都同情塔/九段理江 ・魔女と過ごした七日間/東野吾吾

【児童書】 ・怪盗クイーン ・インド『もう一つの0』 /はやみねかおる ・伝説の化けもの図鑑/山北篤 ・ほんのむこうへ/なかいかおり