

ふれあい 沼 だより

発行 沼校区まちづくり協議会 / 市立沼市民センター
 ホームページアドレス <http://www.ktgc01.net/mina/nucc/index.html>
 小倉南区沼緑町4丁目28-1 TEL (093) 473-2021
 発行責任者：沼市民センター館長 伊藤 均美

10月の休館日

- 6日(日) 13日(日)
- 14日(祝) 20日(日)
- 27日(日)

令和6年 第23回 沼ふれあいまつり

詳細は11月号をご覧ください

- 開催日 11月30日(土)~12月1日(日)
- 時間 11月30日(土) 10:30~16:00 12月1日(日) 10:00~15:00
- 内容
 - ステージ発表：センタークラブ、地域の方々に参加
 - 作品展示：センタークラブ、地域内施設の方々の作品を中心にセンター内で展示
 - ふれあい市場：(販売コーナー)野菜、花苗、コーヒー、他 (露店コーナー)焼き芋、フランクフルト、焼きそば他
 - 子ども広場：スーパーボールすくい、水ヨーヨー、くじ他
 - その他：余剰品バザー



※ふれあい市場等の運営にあたりボランティアスタッフを募集しますのでご協力おながいします

余剰品を回収します

沼ふれあいまつりにて余剰品バザーを行います。ご家庭にある余剰品(新品、未開封品のみ)がありましたら、ご協力頂きたいと思っております。

尚、買取は行っておりませんのでご了承下さい。

お手数ですが、沼市民センターにお持ち頂きます様をお願いします。

※電化製品・食料品の回収は行いません。

健康診断のお知らせ

地域でGO!GO! 健康づくり

- ◇特定健診(無料) 40歳~74歳
問診・身体測定・血圧・検尿・血液等
- ◇若者検診(1,000円) 18歳~39歳
- ◇基本健診(無料) 40歳以上生活保護受給世帯
- ◇大腸がん検診(500円) 40歳以上
- ◇結核・肺がん検診(無料) 40歳以上
- ◇前立腺がん検診(1,000円) 50歳以上男性
- ◇肝炎ウイルス検査(無料)
- ◇骨粗しょう症検診(1,000円) 18歳以上
- 日時 令和6年11月24日(日) 9:00~10:30
- 場所 **沼市民センター**
- ◇結果返し 令和6年12月8日(日)
- ◇お申込み 集団検診予約センター
電話0570-783-077または093-953-6168
- ◇お問合せ 北九州市保健福祉局健康推進課
電話093-582-2018

事前予約制
10月3日(木)
9:00より
受付

10月の生涯学習市民講座

和風を作って 生き生き子ども飛ばしてみよう 交流ひろば

- 日時 10月12日(土) 10:00~12:00
- 場所 沼市民センター 多目的ホール、会3
- 講師 北九州鳥風愛好会
三代目会長 天遊齋風子 様
- 参加費 550円(保険料含む)
- 持ち物 水性マジック、木工ボンド、はさみ
- 募集人数 20名限定
- 申込締切 10月5日(土)17:00まで
- 問合せ先 沼市民センター 473-2021

※沼小学校から配布するお便りをご覧ください。

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6年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
 - ・ロコモテスト(立ち上がりテスト 他)
 - ・「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
 ☎951-41248

街の安心は任せろ!
 避難時に安心を!

地域のヒーロー参上!

地震 風水害

まちの「安心」を守るため、私たちまちづくり協議会が市民センターで避難所を開設運営しています。

小倉南区役所

31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火
				休館日		「フコロコリスベイクス」の集い			ふれあい健康ウォーキング 15時~		休館日	「いもづくり大作戦」		・保健相談 ・子ども写真アート	「モザイククラフト」		休館日(スポーツの日)	休館日	「生き生き子ども交流ひろば」	「フコロコリスベイクス」の集い	沼校区防犯パトロール合同 19時~	「女性セミナー」			休館日	「沼小学校、沼中学校」				
10月の行事予定																														

フリースペース8月のアルバム

コロコロすくすくの集い

☆日 時 10月17日(木)
☆時 間 10:00~11:30
☆場 所 沼市民センター
多目的ホール、
会議室3

☆参加費 無料

☆内 容 **子ども写真アート**

☆対 象 0才半から3歳までのお子
さんと保護者の方

☆問合せ先 沼市民センター
473-2021

次回開催日 12月19日(木)



コロコロすくすくの集い フリースペース

☆日 時 毎月第2、第4金曜日
10:00~12:00
☆場 所 沼市民センター、和室1
☆内 容 10月11日(金)

おもちゃ遊び

10月25日(金)

**ハロウィンイベント・
相談会**

☆対 象 0才半から3歳までのお子
さんと保護者の方



☆日 時 8月23日(金) 10:00~12:00
☆場 所 沼市民センター、和室1
☆内 容 ベビーマッサージ
☆参加者 親子6組 13名

鍼灸マッサージ師の下郡先生をお招きしてベビーマッサージを行いました。保護者にマッサージを受けているお子さんの顔がとても気持ち良さそうでした。女兒が持参のぬいぐるみにマッサージをしている姿が微笑ましかったです。



是非、ご参加下さい



8月・9月のアルバム



3世代ふれあいエコツアー in あさくら

○日 時 8月19日(月) 8:00~17:00
○行 先 山田堰・朝倉三連水車・藤井養蜂場
○参加者 46名

江戸時代に干ばつで苦しむ農民たちを救うため筑後川右岸の耕地を水田化するために設けられた山田堰を見学しました。山田堰から取られた水は、三連水車を介して朝倉農地を潤しています。また、2019年12月に亡くなった中村哲医師は2010年に山田堰をモデルとして取水堰をアフガニスタンに築造し復興支援の灌漑用水モデルとして活用されています。先人の知恵と技術に感動しました。



家庭教育講座 沼中学校

○日 時 9月11日(水) **茶話会**
○時 間 14:00~16:00
○場 所 沼中学校 会議室
○参加者 5名



今年度、初めての家庭教育講座はPTAの皆さんと保護者の方々の参加で“茶話会”を行いました。初めてお会いする方の参加もありましたが終始和やかなムードの中の茶話会になりました。皆さんの心配な事、お子さんの進路や将来の事などを話すことが出来て有意義な時間を過ごすことが出来ました。

DVD鑑賞会

『カンパニユラの夢』

人権市民講座



○日 時 9月13日(金)
○時 間 10:00~11:00
○場 所 沼市民センター 多目的ホール、会議室3
○参加者 32名



超高齢化社会とひきこもり(8050問題)を取り上げた物語を視聴しました。高齢の両親がひきこもりの50代息子に悩み、ご近所の方々がひきこもりを対象としたイベントを開催して偏見を無くすと共に地域共生社会の現実を目指す内容でした。視聴後の感想文では、とても良い内容だったと言う回答をたくさん頂きました。

親子で

生き生き子ども交流ひろば

ペットボトルピザを作ろう

○日 時 9月14日(土)
○時 間 9:30~12:30
○場 所 沼市民センター 多目的ホール、会議室3、調理室
○参加者 29名



ペットボトルに水、ドライイースト、砂糖、塩、強力粉を入れて蓋をしてひたすら振って混ぜ合わせます。お湯で浸して発酵させた後、ペットボトルの蓋を開ける時は大きな爆発音がして子どもたちはびっくりしていました。仕上げに伸ばした生地の上に具材を並べてオーブンで焼き上げたら出来上がりです。美味しそうにピザに仕上がりました

日帰り研修

シルバースクール

○日 時 9月18日(水)
○時 間 9:00~16:30 **女性セミナー 合同開催**
○場 所 大分県豊後高田、宇佐市
○参加者 42名

残暑厳しい中、大分県に日帰り研修へ行きました。“豊後高田昭和のまち”では昭和30年代をテーマにした商店街を散策し昭和を懐かしみました。“城井1号掩体壕”では軍用機を空襲から守るための施設を見学しました。内部にはゼロ戦のエンジンとプロペラが展示されており、鎮魂の記念碑も建てられています。戦争について考える機会になったのではないのでしょうか。その他双葉の里にも立ち寄り、参加者同士の仲が深まりとても充実した1日になりました。



ぬまのささやき...



9月19日(木)にメジャーリーグの日本人選手が偉業を達成しました。6打数6安打、3本塁打10打点今シーズン51本塁打 & 51盗塁です。海外で活躍しているこの日本人選手とまではいかなくとも幾つになっても前向きな目標を持って努力し続ける事を忘れない様にしたいものです。

秋と言えば行楽シーズンですのでお出掛けするには良い季節となりました。運動会、文化祭、ピクニック、紅葉狩り、果物狩りなどいかがでしょうか。果物狩りに出掛けるのであれば小倉南区母原に8月下旬から11月中旬にかけてリンゴ狩りが楽しめる場所がある様です。お天気の良い日に足を運んでみてはどうでしょうか。