

センターだより

第266号
令和6年10月1日



発行 若園市民センター
小倉南区若園四丁目1-50
(093)921-3344
発行責任者 大平 道夫
http://www.ktqc01.net/mina/wzsf/
ホームページへアクセスできます



若園校区文化祭記念・人権講演ライブ



ROSEさんのトーク&ライブ



ROSEさんプロフィール
(本名 宮崎 猛志さん) 1959. 9. 16 生まれ (65歳)
Esthetic Lymph Salon ROSE代表
LGBTQ支援任意団体 I'm me 代表理事
リンパドレナーゼセラピスト音楽インストラクター、シンガーソングライター
56歳の時に、心の性が女性であることに気づき、トランスジェンダーとしてカミングアウトしました。リンパドレナーゼセラピストとして自営の傍ら、LGBTについての人権啓発活動を目的に、学校関係や市民講座等の授業、講義、講演ライブを行っています。
カミングアウトに至る経緯や現在までの活動について、新聞、テレビ等のメディアで紹介されました。オリジナル曲 告白 (comingout) は、小学校のLGBT授業の教材で採用。

性的マイノリティの一人として、ありのままに生きる自身の姿を多くの人に知っていただきたいと願っています。教育現場、社会福祉施設、企業、市民センター等で、LGBT理解と人権について講演ライブの啓発活動を行っています

日時：令和6年11月10日(日) 13:00~14:00
場所：若園市民センター 1階 多目的ホール
定員：60名
対象：どなたでも 入場料は無料です
【お申し込み・お問合せ先】 若園市民センター ☎093-921-3344



~令和6年度~ 秋のウォーキング大会
~若園校区健康づくり事業~

- 開催日 10月19日(土)
※参加申込締め切り 10月12日(土) 17時まで
 - 集合場所 若園4丁目公園 (市民センター横)
 - 集合時間(受付) 10:00~10:40
 - 開会式 10:45~11:00
 - 出発時間 11:00(予定)
 - 目的地 北九州市立総合農事センター
<往復5.2km>
 - 解散時間 14:30頃(予定)
- 【お申し込み・お問合せ先】 若園市民センター ☎093-921-3344



2024 Halloween Party in Wakazono

集合場所：若園四丁目公園 ※雨天決行
集合日時：10月26日(土) 受付 12:30~13:30
参加資格：仮装パレード/どなたでも参加OK!!
(小学校3年生以下は保護者同伴でご参加下さい。)
仮装大会/どなたでも参加OK!!
(今年の仮装大会は町内会加入者/未加入者の関係なく参加できます。)
参加条件：簡単な仮装でOK!!
内容：若園四丁目公園をスタートして若園校区内にあるポイントを回りお菓子をゲットしよう!!

市民講座

~令和6年度~ 若園校区健康づくり事業



タオル体操

~心も体もリフレッシュ!!~

タオル体操、脳トレ運動、歌体操などで楽しく取り組める講座です。

回数	開催日	開催時間
第4回	6年10月24日(木)	10:00 ~ 11:30
第5回	6年12月26日(木)	10:00 ~ 11:30
第6回	7年2月27日(木)	10:00 ~ 11:30



- 場所：若園市民センター 多目的ホール 講師 佐伯ひとみ氏
- 募集人数：1回30人程度(申し込みは随時)
- 参加費：無料
- 【持参するもの】 タオル、お茶(水分補給)、上履き
- 【お申し込み・お問合せ先】 若園市民センター ☎093-921-3344

令和6年10月行事予定

日	曜	行事	開催時間
2	水	子育て広場すくすく若園	13:30 ~ 15:00
3	木	市民講座「Dr.カガノ診療所Vol.2」③	14:00 ~ 15:00
5	土	若園いきいきサロン	13:30 ~ 15:00
7	月	フリースペースぽっぽクラブ	10:00 ~ 12:00
9	水	健康料理普及講習会	10:00 ~ 12:00
10	木	子ども食堂「こあらのおうち」	16:00 ~ 19:00
11	金	ふれあい広場若園	10:00 ~ 12:00
12	土	文化祭実行委員会	10:00 ~ 12:00
19	土	秋のウォーキング大会	10:00 ~ 14:30
21	月	フリースペースぽっぽクラブ	10:00 ~ 12:00
23	水	ふれあい昼食交流会	11:30 ~ 13:00
24	木	健康づくり事業タオル体操	10:00 ~ 11:30
25	金	井戸端会議	18:00 ~ 19:00
毎週火曜日		ケア・トランポリン教室 1/21まで	10:00 ~ 11:30
毎週水・金		介護予防教室 若葉	9:30 ~ 12:00

【古紙回収】月~土 9:00~17:00(日・祝は休み)
※新聞・雑誌・古本・段ボールを分別して奥から順に入れて下さい。
※回収BOXの前の放置は厳禁です。放火の原因になります。

新型コロナウイルス感染まだまだ要注意!

令和6年度から新型コロナワクチンは重症化予防を目的とし、定期接種として行います。

接種期間：令和6年10月15日(火)~令和7年3月31日(月)

接種場所：接種実施医療機関
(北九州市のホームページに掲載)

接種回数：1回

予約方法：医療機関へ直接予約



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
☎951-4124へ

生涯学習市民講座



夏休み子ども講座 おやこでパンを作ろう！！

8月22日（木）、西部ガスの中尾先生をお迎えして、顔パン・テーブルロール・ミニどらやきを親子で作りました。顔パンはお子さんの好きなアニメのキャラクターなどを自由に楽しそうに作っていました。



若園校区まちづくり協議会 若園校区自治連合会
若園校区社会福祉協議会

若園音頭&こども夏まつり

8月17日（土）、若園小学校で若園音頭&こども夏まつりが開催されました。のど自慢大会や若園音頭に合わせてみんなで踊りました。お楽しみ抽選会などもあり、クレープやかき氷、プリンなどのキッチンカーも来て賑やかな夏まつりになりました。最後は夜空に花火が打ち上げられ、とても綺麗でした。



若園校区自治連合会

ONE若ふれ愛朝市

9月7日（土）、若宮神社で、ONE若ふれ愛朝市が開催されました。新鮮な野菜や名物の若園焼きそばが販売されました。日差しが強くとても暑い日でしたが、沢山の方々に来て頂きました。ありがとうございました。次回の朝市は10月5日（土）です。



若園校区自治連合会

「第2回 WAKAZONO CUP」ゴルフコンペ

9月9日（月）、鷹羽ロイヤルカントリークラブにて、WAKAZONO CUP ゴルフコンペが開催されました。参加者の皆さんにとって日頃の練習成果を発揮し、若園校区の親睦を一層深める場となりました。その後、市民センターで表彰式がありました。



生涯学習市民講座

Dr.ワカゾノ診療所Vol.2

9月5日（木）、北九州市立医療センター 放射線治療科 野々下 豪氏をお招きし『放射線治療について』の講座をして頂きました。放射線治療に関して正しく理解していただくことにより、がん治療の選択肢を増やす事が出来る。という内容でした。皆さん、熱心にお話を聞いていました。



生涯学習市民講座

人生100年時代を生きるためのレシピ

9月12日（木）、明治安田生命 藤田 善弘氏をお迎えして、【女性特有の疾病・健康維持・増進の視点からポイントの紹介】をテーマに、今日から始める健康的なダイエット法や、女性特有のがんの現状と自分の未来を守るポイントとしての、予防・治療・費用の3つのことについて、お話をして頂きました。



生涯学習市民講座

ギラヴァンツ北九州 シニア健康教室介護予防

9月12日（木）、第2回目のシニア健康教室介護予防の講座が開催されました。前回予定をしていました講座が、台風の影響で中止となりましたので、今回は第3回目の内容も含めた講座になりました。

九州共立大学 准教授の森部 雅宏先生による、転ばない体づくりのための基礎知識復習と実技（立位編）の講座と、コーチ陣の方々による楽しく脳を混乱させる運動療法を参加者の皆様に体験して頂きました。



台風が接近!! その時どうする?

★ 早めの避難が命を守る！

近年の大規模な災害では犠牲者の大半が60歳以上に集中しています。

★ 避難のタイミングを見極めよう！

台風情報に注意し、特にシニアは早めの避難がカギです。「これまで大丈夫だったから」は通用しません。空振りをおそれずに行動をすることが大切です。

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

小倉南区では、区役所が避難所を開設運営するほか、地域の皆様のご協力により開設運営する避難所があります。

小倉南区役所