

# 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

**2月の休館日**

2日(日) 9日(日)  
 11日(祝) 16日(日)  
 23日(日) 24日(祝)

人の和・地域の輪を大切にしまちづくり、沼校区のさらなる発展を願って

## 沼校区新年互礼会開催



「沼校区における行事の円滑な推進と各種団体役員及び地域住民の親睦を図る」を目的に1月11日(土)18時から沼市民センターに於いて、令和7年沼校区新年互礼会が開催されました。日々谷健司小倉南区長をはじめ行政関係者の皆様や沼校区の教育関係者、自治連合会、社会福祉協議会、まちづくり協議会、校区内施設、市民センタークラブ関係者などが集い盛大に執り行われました。2025年の幕開けを祝い乾杯をして、今年の沼校区の活動をスタートしました。本年も、沼校区の活動にご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

### 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
  - ◇若者健診(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)
- 日時 令和7年3月5日(水)  
 時間 13:30～15:00  
 場所 **沼市民センター**
- ◇結果返し 令和7年3月19日(水)  
 ◇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  
 2月3日(月)  
 9:00より受付



小倉南区市民センター

## ひなまつり

スタンプラリー

「雛飾り」や「吊るし飾り」を見に小倉南区の市民センターを巡ってみよう!

5個スタンプを集めるとプレゼントがもらえる!

実施期間 **2/17(月)～3/15(土)**  
 場所：小倉南区市民センター全24館  
 時間：市民センター開館時間中

イベントの詳細はこちらから

このイベントは小倉南区50周年を記念して小倉南区の市民センター24館合同で開催いたします。  
 \*市民センターによって開館時間が異なりますので予めご確認ください。  
 (主催) 小倉南区役所 小倉南区自治総連合会 (協力) 合馬農作物直売所 (地域応援協力隊)

### 『ながら見守り活動』のお願い

北九州市では、多くの人に防犯の視点を持ってもらい、地域の子ども、女性、高齢者などを見守る「ながら見守り活動」を推進しています。見守りの目が増えることで、地域の犯罪抑止力が向上し、地域内での犯行を避けることが期待されます。散歩、ウォーキング、買い物等で、少しでも「防犯の視点」を持つことで「安全・安心な沼校区のまちづくり」の実現に寄与することができます。

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
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	月	日	土
「フコリスパークの集い」			ふれあい健康ウォーキング 15時～	休館日(振替休日)	休館日(天皇誕生日)			・保健相とママと赤ちゃんのためのミニコピひなまつり」	・北九州シニア健康教室」			休館日		「フコリスパークの集い」		「女性セミナリ」 「閉級式」 「鶏岡豆腐作り・茶話会」	休館日(建国記念の日)		休館日	「沼小・沼中合同開催」 「小倉南図書館」					休館日		
2月の行事予定																											

## ～2月の生涯学習市民講座～

### 健康講座 ギラヴァンツ北九州 シルバースクール 合同開催 シニア健康教室 一般募集あり

- 日時 2月19日(水) 10:00～11:30
- 場所 沼市民センター 多目的ホール、会議室3
- 講師 九州共立大学特任教授 森部 昌広 様  
ギラヴァンツ北九州普及部コーチ
- 参加費 無料
- お申込 来館又は、お電話
- 締切 2月14日(金)
- 持ち物 動きやすい服装、上履き、水筒



### 沼校区社会福祉協議会 沼校区子育て支援事業 コロコロすくすくの集い

- 日時 2月20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 ミニひなまつり
  - 対象者 0才半から3歳までのお  
子さんと保護者の方
- ※お友達づくり・気分転換に・お気軽  
にどうぞ!  
令和6年度 最後のコロコロすくすく  
の集いですのでぜひ、お越しください

### 沼校区社会福祉協議会 沼校区子育て支援事業 コロコロすくすくの集い

- #### フリースペース
- 日時 2月14日・28日(金)
  - 時間 10:00～12:00
  - 場所 沼市民センター 和室1
  - 参加費 無料
  - 内容 おもちゃ遊び(2/14)  
お雛様を作ろう(2/28)
  - 対象者 0才半から3歳までのお  
子さんと保護者の方
- ※お友達づくり・気分転換に・お気軽  
にどうぞ!

## 12・1月のアルバム

### 卓球を習おう

### 生き生き子ども交流ひろば

- 日時 12月14日(土) 10:00～12:00
  - 場所 沼市民センター 多目的ホール、会議室3
  - 講師 センタークラブ 沼卓球クラブ講師 津守 政吾 様
  - 参加者 20名
- 準備運動の後、初心者と経験者に分かれてラケットの握り方から基本フォーム、ラリーまでの指導を受けました。最後は試合が出来るほど上達していました。子供達から楽しかったと言う感想を頂きました。



### クリスマスコンサート 人権市民講座 シルバースクール、女性セミナー 合同開催

- 日時 12月18日(水) 10:00～12:00
- 場所 沼市民センター 多目的ホール、会議室3
- 講師 ピアニスト 児嶋 由紀 様
- 参加者 58名



腎臓病を患い透析を行う日々の実体験やその後、臓器移植(ドナー)についてのお話をピアノ演奏と共に聞くことが出来ました。参加者は自身の健康管理をすることが大切だと改めて気付いたことと思います。

### 門松づくり

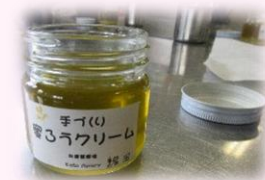
### 一般市民講座

- 日時 12月25日(水) 10:00～12:00
  - 場所 沼市民センター 多目的ホール、会議室3
  - 講師 株式会社加来造園 社長 加来 恵 様
  - 参加者 27名
- 講師から飾る花や松の意味の指導を受けながらオリジナルの門松を作ることが出来ました。参加者同士で相談や教え合う等、楽しく作業をしました。自分だけの門松が出来、新年を迎える準備が出来たと思います。



### ミツバチからの恵み『蜜蝋』で作る ハンドクリーム 女性セミナー

- 日時 1月8日(水) 10:00～12:00
  - 場所 沼市民センター 会議室1、調理室
  - 講師 ハンドメイド作家 加藤 十四幸 様
  - 参加者 25名
- ミツバチの生態についての講義を受け、後半はミツバチから分泌する『蜜蝋』を使ったハンドクリーム作りの体験を行いました。出来たハンドクリームを使用してお肌がしっとりしました。



### 脳卒中のお話

### 地域でGO!GO!健康づくり シルバースクール 合同開催

- 日時 1月15日(水) 10:00～11:30
- 場所 沼市民センター 多目的ホール、会議室3
- 講師 小倉記念病院 脳卒中センター長 波多野 武人 様
- 参加者 45名

いざと言う時に病気やその治療に関する知識があることは、とても大切な事だと学びました。脳卒中の早期発見、もしもの時どのような治療があるのか皆さんとても熱心に聞いていました。



### 沼っこ 防災大作戦

### 家庭教育講座

- 日時 1月18日(土) 10:00～12:00 沼小・沼中 合同開催
- 場所 沼市民センター 多目的ホール、会議室3
- 講師 防災士 小代 智昭 様
- 参加者 37名

もし自分が被災したらどのタイミングで避難するのか。本当に必要な防災グッズは何かを学ぶ事が出来て改めて防災の大切さを実感しました。消防車の見学や、水消火器の体験を行いました。



### 沼八幡神社 節分祭

2月2日(日)

- ☆日時 2月2日(日)
- ☆時間 神社集合 9:30(豆まき対象者)
- 祭典 10:00～
- 豆まき 10:30～

豆まき対象者は、厄除け・年祝い・年男・年女の方  
そして2025年(数え年で)77歳の喜寿を迎える人  
(昭和24年生まれ)  
節分祭の際に御祈願を致します。  
9時30分 神社集合



### 小倉南区制50周年特別表彰

令和6年11月30日(土)に行われた式典において、沼南町の水谷進さんが感謝状を賜りました。水谷さんは、少年補導員として長きにわたって沼校区の青少年の育成に尽力されました。また、門司行橋線の沼小学校入口交差点において、十数年前から毎朝、通学児童への声掛けや誘導を行い、児童の安全確保の活動を実施され、安全安心なまちづくりに貢献されましたので、特別表彰を受けました。



### ぬまのささやき...



北九州市では2024年中の市内への転入者数が転出者数を上回りプラス492名の人口転入超過となりました。北九州市が人口転入超過となるのは1964年以来60年ぶりだそうです。主要な大都市では最長期間である59年間にわたり、転出者数が転入者数を上回る転出超過が続いていました。改善策としてまちが持つ力、ポテンシャルの見える化に注力するとともに市民・企業の力添えがその一つの成果として人口転入超過に至ったものと考えます。今後も転入者の増加が続きこれを機に100万都市復活に向かってほしいものです。