

志井市民センターだより 253号

【発行】 令和7年3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



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



小倉南区制50周年記念 3校区合同

# 志井川 さくらまつり 2025

【日時】 3月30日(日)  
10:00～14:00(雨天中止)

【会場】 志井うるおい池周辺

【出店予定】 焼き芋、おでん、  
赤飯、鶏もも焼き、  
コーヒー、ぜんざい等

※詳細は市政だより(3月15日号)と  
一緒に配布されるチラシをご覧ください!



2023年開催時の様子

今年の志井川さくらまつり2025は、小倉南区制50周年を記念して志井川の桜並木でつながる徳力校区・企救丘校区・志井校区の3校区合同で開催します。加えて志井川沿いの桜を巡るスタンプラリーを行います。「志井川ふれあいスタンプラリー」でスタンプを5つ集めて景品ゲット! みなさんのご来場お待ちしております🌸

## 志井市民センター 閉館時間変更のお知らせ

令和7年4月1日(火)より、平日の閉館時間が下記のとおり変更となります。

月・火・木・金 **21:00**

水 **22:00**

土曜日は変更なく17:00です。



曜日によって閉館時間が異なりますので、ご注意ください。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

## 3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
9(日)	志井川清掃	9:00～
11(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」	10:00～11:30
12(水)	生活安全パトロール	14:30～
13(木)	ふれあい昼食交流会	11:40～
15(土)	志井ふるさとウォーク	志井市民センター9:30集合
18(火)	健康づくり事業定例会	19:00～
19(水)	志井校区まちづくり協議会臨時総会	19:00～
22(土)	健康づくり事業 グラウンドゴルフ大会	9:00～11:15
25(火)	フリースペースきしゃぽっぽ 「自由あそび」「思い出を残そう」	10:00～11:30
	行政相談	13:00～16:00
30(日)	3校区合同志井川さくらまつり2025	10:00～14:00
31(月)	ワックス清掃(14:00までは入館できません)	

## 令和7年北九州市表彰 社会福祉功労受賞

今回60回目を迎えた北九州市表彰。福祉、教育、文化、まちづくりなど16の分野において功績のあった方、市民の模範となる行いのあった方などを対象に表彰されるものです。

社会福祉功労を志井校区自治連合会副会長の國政一代氏が受賞されました。おめでとうございます。



## 祝 ご卒業おめでとうございます

北九州市立志徳中学校 3月7日(金)  
北九州市立志井小学校 3月14日(金)



志井校区まちづくり協議会・志井校区環境衛生協会

## 志井川清掃のお知らせ

さくらまつり開催前に、  
みんなで志井川をきれいにしよう!

【日時】 3月9日(日) 9:00～(1時間程度)  
【集合場所】 志井うるおい池周辺

※軍手、掃除道具等お持ちの方はご持参ください。



子育て支援事業 フリースペース **きしゃぽっぽ**

3月11日(火) 妊産婦・乳幼児なんでも相談  
3月25日(火) 思い出を残そう(思い出カードづくり)



3/25(火)は、A4サイズ用の紙に写真や絵などを貼り、ラミネート加工します。写真やお絵かきしたものなど、思い出に残しておきたいものをご持参ください。

# 志井校区 健康づくり事業

## グラウンド ゴルフ大会

3月22日(土)

8:45 集合

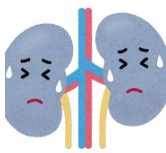
9:15 スタート

志井の森公園

グラウンド

申込みは不要です。景品を準備しています！お気軽にご参加ください♪お待ちしております。

# 見逃さないで！慢性腎臓病 (CKD)



慢性腎臓病 (CKD) とは、慢性的にたんぱく尿があったり、腎機能が低下した状態をいいます。腎臓は一度機能が低下すると、もとに戻りにくい臓器です。

CKD の発症には悪い生活習慣の積み重ねが大きく影響しています。CKD は自覚症状がないまま進行し、だるさ、めまい、むくみなどの自覚症状が出る頃には、腎機能が低下し、重症化が進んでいます。そのため、CKD の予防や早期発見には、定期的に健診を受け、生活習慣を改善することが大切です。次のポイントに気をつけながら生活習慣を改善してみましょう。

小倉南区役所 保健福祉課地域保健係  
保健師:竹尾 ☎093-951-4125  
(8:30~17:00)

# 生活習慣を改善するポイント

①栄養バランスをよく考えて食べましょう

主食 (ご飯、パン、麺類)、主菜 (肉、魚、卵、大豆製品)、副菜 (野菜、海藻、きのこ類) のバランスを意識しましょう。



②塩分をとり過ぎないようにしましょう

塩分のとり過ぎは腎臓に負担をかけます。だしを使う、味付けに酢・柑橘類を利用する、麺類の汁は残すなどの工夫をしましょう。

③禁煙しましょう

喫煙は CKD を悪化させます。必ず禁煙を！



④運動習慣を身につけましょう

今よりも歩数を増やす、筋カトレーニング (スクワットなど) をすることがオススメです。



# 覚えていますか？もうすぐ20年 福岡西方沖地震



1/21(火)、福岡管区気象台より地震津波防災官の伊藤邦敏氏をお招きし、「地震についての基礎知識と心構え」最新データを使った地震についての基礎知識や対策などを学びました。又、南海トラフ地震が起きた場合の被害状況や志井校区に関する「小倉東断層・福智山断層帯」などの情報もあり、有意義な時間となりました。【参加者 27 名】

…受講生の声…

「今日からローリングストック実行します！」九州とその周辺では1年間で地震が大小4,300回も起きていることに驚いた！地震、防災について基礎知識の必要性を感じた。」

2/4の講座は雪の為に中止となりましたが志井チャレンジ講座・後期3講座は終了しました。興味深い題材を専門家に聞く良い機会となりました。【参加者のべ77名】

福岡管区気象台HPに掲載されている特設サイトを覗いてください。

2/8(土)、小倉南図書館でNPO法人にじいるCAPの代表理事重永侑紀氏による、小倉南区家庭教育講演会「困らない思春期」がありました。子どもにとっての「安全な基地」があることや、また不安や恐れを感じた時に子どもがだすSOSを大人がすぐに察知できることが大切とのことでした。



## 子どもの思春期は成長期です

後半は小倉南図書館司書、今井氏より「子育てに困ったときに読む本」を紹介していただきました。

…ブックリスト(他5冊)…

- ・5ふんだけちようだい
- ・はぐ
- ・おこだでませんように
- ・今日
- ・はやくはやくっていわないで



一般社団法人  
レインボーミル  
代表理事  
木村愛美氏

2/12(水)、徳力地域交流センター課題別研修会と共催で、人権市民講座を実施しました。「障がい児とその家族のリアル」と題して木村愛美氏にお話をいただきました。北九州市の障がい児は、平成20年から令和2年の十数年間で倍増しています。障がいの程度や内容も様々です。スマホから簡単に情報が入手できる今、それにより家族は不安になり、「孤立している」と

感じることもあるようです。こうした中、福祉を充実させ、一人ひとりが他者を理解し、当事者に思いを馳せることが大切であると強く感じました。【参加者 82 名】



## 障がい児とその家族を取り残さない地域をめざそう！



↑志井ヘルスメイトさんより、うめ茶・こんぶ茶・しいたけ茶の無料サービスあります。しいたけ茶大人気ですよ！

2/17(月)から始まった小倉南区市民センター24館で合同開催の「ひなまつりスタンプリー」。初日からたくさんの方が来館し、とても賑わっています。

## 見どころ満載！ 華やかに展示中



↑春の訪れを感じさせてくれる早春の木、マンサクやロウバイ。美しく咲いています。



令和6年度からスタートした生涯学習市民講座「うえるかむ！～こそだて応援コンテンツ～」は2/25(火)に全10回を終了しました。保育園や幼稚園の先生と遊んだり、救命救急のお話、水遊び、絵本の読み聞かせ、体操、音楽会、季節の行事など毎月様々な遊びと学びを体験しました。【参加者のべ146名】

## 親子で楽しく遊びながら学びました

子育ての経験を活かして親子の相談対応や見守りなどの活動している志井校区子育てサポーター「子サポ」のみなさん、毎月ありがとうございました。

