



センターだより
第269号
発行日
令和7年8月1日
発行責任者
館長 佐藤 恵子

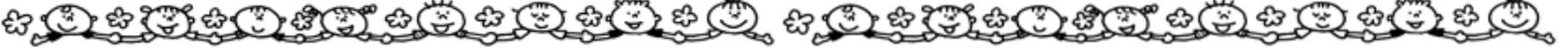
曽根東

<https://www.ktqc01.net/mina/sncc/index.html>



北九州市立曽根東市民センター
小倉南区下曽根四丁目22-3
TEL・471-7710 FAX・471-7602

8月の休館日(日・祝)
3・10・11・17・24・31



生涯学習
市民講座

よりよく生きるための

断捨離講座



- 日時: 9月4日(木) 10:00~12:00
- 講師: 断捨離® トレーナー 吉田 幸子 氏
- 定員: 20名(定員になり次第終了)
- 資料代: 300円 (当日徴収いたします)

モノに向かい、自分を知り、不要なモノを手放すことで、心を整理して、人生を“ごきげん”に過ごすための断捨離。
家を片付けたい人はもちろん、実家を片付けたい、終活に向けて片付けを始めたい方は、是非どうぞ！
お問合せ、お申し込みは当センターまで(☎471-7710)

みんな集まれ
ラジオ体操
(月)~(金)
9:15~9:30



小さな習慣で
毎日楽しく健やかに

待ってるよ♪



8月行事予定



日付	行事内容	時間
1 金	お楽しみ講座 講座「作って遊ぼう! 竹てっぽう」	9:30~12:00
6 水	そねっ子広場 【水遊び ビニールプールで遊ぼう!】	10:00~11:30
7 木	曽根東校区まちづくり協議会定例会	13:30~15:00
20 水	よちよちペンギンクラブ 紙芝居【手作りおもちゃ】	13:30~15:00
22 金	全市一斉パトロール	20:00~20:40
23 土	第2回ふれあいまつり会議	10:00~12:00
26 火	微助っ人(ボランティア活動日)	10:00~11:00

8月のパトロール予定

生活安全パトロール (第1・3金曜日)	夏休みの為 お休みです			
ふれあいネットワークパトロール (第2・4金曜日)				
民生委員パトロール (第2・4火曜日)				
青色パトロール (毎週火曜日)	8/5 下曽根	8/12 新曽根町	8/19 中曽根東	8/26 中里

☆お盆期間中の閉館時間変更のお知らせ☆

下記の日程において、
令和7年8月13日、14日、15日
◆閉館時間 : 17時 閉館です

曽根東市民センター



ふれあいまつり



開催決定!!

11月15(土)16(日)

曽根東校区にお住まいの方で、
作品の展示を希望される方を募集します。
詳細は、次回館報にてお知らせします。

はじまります!令和7年国勢調査

令和7年10月1日を調査期日として、令和7年国勢調査が始まります。
調査の円滑な実施にあたり、皆様のご協力が不可欠です。
調査の重要性をご理解いただくとともに、調査へのご協力をお願いします。

【今後のスケジュール】

- 8月22日(金) 18:30~ ...調査員説明会
※調査員のみ対象
- 9月末~ ...調査票の配布開始
- 10月初め ...調査票の回収



問合せ:小倉南区役所総務企画課選挙統計係
☎093-951-4113



まつりみなみ~2025~

日時: 8月30日(土) 18:00~21:00
場所: 志井公園

・総踊り
・南区おまつり村
・打上花火...等
あるよ!!



～ホップ・ステップ・バンザイ これからの私～

7/2に講座《ヘルシーバイキング》が行われました。
小倉南区管理栄養士の久保氏・杷野氏を講師に迎え、
主・副(温・冷)・汁物から一品ずつ選ぶバイキング方式。
ずらりと並んだ料理に思わず笑みがこぼれます。
身近な食材で夏を乗り切るヒントも沢山です。
集まって、作って、食べる！=楽しい・美味しい・食事ですね。
レシピはセンターに置いてあります。是非作ってみてくださいね！

MENU

【主菜】

- ・なすと豚肉のしそみそ炒め
- ・魚と野菜のみそマヨネーズ和え

【副菜(温)】

- ・オクラとわかめの酢の物
- ・ゴーヤとみょうがの炒め物

【副菜(冷)】

- ・じゃが玉煮
- ・ごぼうのごまマヨネーズ和え

【汁物】

- ・小松菜の中華スープ
- ・レタスとベーコンのスープ

【デザート】 カルピスかん



7/23「楽しく学ぶ交通安全」教室が行われました。

講師に「福岡県交通安全協会教育安全課」の皆さんに来ていただきました。

“安全こうた”くんと一緒に、マツケンサンバ??のコンサート開催！
主演のマツケンさんが、来る途中に事故に遭い遅刻してしまい…
交通ルールの大切さを楽しい寸劇で体験、知っているようで知らなかったことを沢山学ぶことができました。
大人20名 子ども31名の参加、総勢50名越えの賑やかな楽しい講座となりました。終わりにはお土産にお守り風反射材をいただき、改めて安全運転、安心して過ごせるまちにしたいと思いました。

子どもたちの感想



・自転車はのらないけど、自分の命を守るために、気を付けようと思いました。友達も自転車で交通事故にあった人がいるので、交通ルールを守るうと思いました。
・交通安全教室の劇がおもしろかったです。



安全こうたくん

・安全教室で初めて知ったことが多くてびっくりしました。
・(自転車)左側通行をすること、踏切は自転車からおりてわたることがわかりました。
・自転車で命が危ないということを知れてよかったです。
・自転車に乗る時はヘルメットをつけたいと思いました。



沢山のご協力
ありがとうございます!!



令和7年度 上期(1月～6月)
曾根東市民センター回収内訳

品 種	数 量 (kg)
新 聞	4,550
雑 誌	4,320
段 ボ ー ル	2,580
雑 が み	1,780
古 紙 回 収 量 合 計	13,230

～この収益は まちづくり協議会にて大切に活用させていただきます～



7/2 ～そねっ子広場～夏！自由遊び～

これからの季節に水遊びができるおもちゃをサポートさんと一緒に作りました。

笹に七夕の願い事も飾り、みんなで記念撮影。

来月はビニールプールに水を張って、楽しい水遊びを企画しています!!

ぬれてもいい格好で遊びに来てくださいね☆



7/18に GO!GO!健康づくり事業 曾根東校区健康アップ教室【健幸講話】が開かれました。



今年度の健康づくり事業は一年間を通して定員制になっていますが、今回は大人気の「近藤 美鈴」先生をお招きし、定員以外の方も参加。「骨盤底筋を鍛える体操」をはじめ「ワクチン接種情報」「感染症(今年はリンゴ病が流行)」の話や、「歌って・運動して脳トレ」などためになる笑いの絶えない講座となりました！

～今回の講座ポイント～

- ① 自宅で熱中症になるケースが増えています。夜間の熱中症も多く、寝る前や夜中にトイレに起きた時には水分補給を忘れずに!!

【経口補水液の作り方】

- ☆食塩 3g ☆砂糖 20g ☆水 1ℓ
- 必ず一日で飲むこと・日保ちさせません！
- ～済生会横浜市東部病院患者支援センター長 栄養部 谷口 秀喜医師より～



- ② 朝は目覚めてすぐ起き上がらず、ストレッチを行ってから起き上がること



- ③ 内転筋・骨盤底筋を鍛えよ！
⇒かかとを付けたまま足先を90度を開き、足全体+お尻をキュッと横隔膜を引き上げるイメージでお腹に力を入れて5秒数え、力を抜く⇒これらを1日3回以上行う!!

～ウェルクラブ 発会式報告～

7/12次世代地域福祉活動者育成事業(ウェルクラブ活動)の発会式が曾根東市民センターで行われました。

この活動では、地域福祉活動の体験を通して、「ふくし」を他人事ではなく我が事としてとらえ、「思いやりの心」や「ともに生きる力」を育てていきます。

今年は 15 名の子どもが登録しました。
楽しく学べる機会となり心の成長に期待します。

「ふくし」とは…

- ⑤だんの
- ④らしの
- ③あわせ



いろんな人が自分らしく、幸せに暮らしていくことを言います