

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

9月の休館日

7日(日) 14日(日)
 15日(祝) 21日(日)
 23日(祝) 28日(日)

生涯学習市民講座

人権講演 ～人権について考える～ 人権市民講座



お申し込みが
必要です

○日時 9月12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
 ○講師 蛭田地域交流センター 館長 塩塚 博志 様
 ○参加費 無料
 ○申込み ご来館又は、お電話 Tel473 - 2021

スノードームを作ろう 生き生き子ども交流ひろば

○日時 9月13日(土)
 ○時間 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 沼市民センター 館長 伊藤 均美
 ○参加費 550円(保険料含む)
 ○持ち物 水筒
 ○申込締切 9月6日(土)17:00まで
 ○問合せ先 沼市民センター Tel473 - 2021



※沼小学校から配布するお便りをご覧ください

お知らせ

北九州市民カレッジ

引き出そう!あなたのチカラ

～"好き"でつながる次の一歩～



自分の"好き"なことをどのように活かし、展開していくのかをアドバイザーの先生のお話しや実際に取り組んでいる方々の事例から学び、次の一歩を踏み出すことを応援します。

<講座内容・講師>

第1回目 未来をデザインする学び	内田 満
第2回目 自分らしさをチカラにしよう	西尾 幸枝
第3回目 事例紹介	まな Bees
第4回目 伝えたいことが伝わるメソッド	福岡 佐知子
第5回目 あなたの好きをカタチに	木ノ原 元美

【会場】八幡西生涯学習総合センター(八幡西区黒崎3丁目15-3)

【実施期間】10月22日～11月19日(毎週水曜日:全5回)

18時30分～20時30分

【申込期間】9月5日～10月1日 【受講料】2,000円

※詳細は八幡西生涯学習総合センター ☎641-9360

小倉南区 食生活改善推進員養成教室のお知らせ
ヘルスマイト大募集!

食生活改善推進員(通称ヘルスマイト)とは、地域のみなさんの食を通じた健康づくりをしていただくボランティアです。

◆対象 食生活改善のボランティア活動ができる方

◆日程【全6回】9:30～12:00(調理実習がある日は13時まで)

※第2回は9時30分～15時30分

令和7年 10/24(金), 11/20(木), 12/19(金)

令和8年 1/23(金), 2/27(金), 3/9(月)

◆会場 小倉南生涯学習センター(小倉南区若園 5-1-5)

※11/20(木)は 北九州市立生涯学習総合センター

◆内容 栄養の基礎知識などに関する講話、調理実習等

◆募集 20名程度(年齢不問)

◆申込み方法 小倉南区役所保健福祉課へ、お電話でお申込み下さい。

◆申込み・問合せ先

小倉南区役所保健福祉課 担当:栄養士 Tel093-951-4125



土砂災害・河川の増水にご注意下さい

8/9(土)22時過ぎ、大雨警報による避難指示(警戒レベル4)が発令され、8/12(火)20時30分まで沼市民センターを避難所として運営しました。この間、避難者はおりませんでしたが、沼緑町1丁目5番付近でがけ崩れが発生しました。がけ下の民家の壁と法面の間に土砂が流入しましたが、人的な被害はありませんでした。また、校区内でも一時的に道路が冠水する箇所も発生しています。これから秋の長雨・台風シーズンを迎えますので、身のまわりにある災害の危険を事前に確認し、防災気象情報等を活用して、早目早目の避難など安全を図るための行動が大切です。

北九州市健康診断

◇特定健診 ◇大腸がん ◇前立腺がん ◇結核・肺がん
 ◇肝炎ウイルス ◇若者健診 ◇基本健診 ◇骨粗しょう症

日時 11月30日(日)

時間 9:00～10:30

場所 沼市民センター

結果返し 12月14日(日) 沼市民センター

☆事前予約 インターネット 9時～17時 8月30日(土)より

電話 9時～17時 9月1日(月)より

☆北九州市 集団検診 検索 インターネット検索

☆集団検診予約センター 0570-783-077 または
093-953-6168



左のQRコードからの予約を受け付けています

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	9月の行事予定
月	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	月	
		休館日		・ふれあいまつり実行委員会 ・ココロすくすくの集い 「フリースペース」			休館日（秋分の日）		休館日			・ココロすくすくの集い ・ママと赤ちゃんのための 保健相談	・シルバースクール作品づくり ・「まねきねこ」の正月飾り ・沼中学校 家庭教育講座 「茶話会」		休館日（敬老の日）	休館日	生き生き子ども交流ひろば 「スノードームを作ろう」	・ふれあいまつり実行委員会 ・人権市民講座 ・人権講演 ・人権について考える ・ココロすくすくの集い 「フリースペース」		女性セミナー 作品づくり 「ドライフラワーや木の リース作り」			休館日		子供を守る会 「夏季パトロール」 19時～		男女共同参画地域フォーラム 「誰もが生きやすい社会の ために」			

令和7年4月から

市民センターがさらに利用しやすくなりました！

☆問合せ
小倉南区役所
コミュニティ
支援課
951-0201

※地域活動につ
いては、これまで
同様に市民センタ
ーに使用申請をし
てください

新たに利用できる活動内容

多目的利用

(月謝、販売時の支払合計金額が5千円以内)

- ☆NPO 法人が主催する有料イベントなど
- ☆講師が主催する学習教室など
- ☆企業が主催する講座やイベントなど
- ☆映画上映、音楽会などの有料サービス

多目的利用の手続き方法

〈受付場所〉主に使用する市民センターがある区役所コミュニティ支援課
〈受付期間〉毎月1日～15日(土、日、祝日、年末年始を除く)の間に受付を行います

〈申請書〉市HPに掲載、区役所コミュニティ支援課窓口を設置
〈持ち物〉本人確認ができるもの、団体の概要が分かるもの、団体に属していることが分かるものなど

〈結果通知〉申請月の翌月20日以降

☆承認された後は、本人確認書類を持って使用する市民センターへ

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

おはなしコンサート

- 日 時 9月18日(木)
- 時 間 10:30～11:30
- 参 加 費 無料
- 講 師 おはなしカゴ 金野 実加枝 様
- 場 所 沼市民センター 多目的ホール
- 対 象 者 0才から3歳までのお子さんと保護者の方
手人形・エプロンシアター・手遊び・わらべ歌・パネルシ
アター・お手玉遊びと盛りたくさん。お申込みは不要です。
お気軽にお越しください。

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 後期年間スケジュール

- 時 間 10:00～12:00
- 場 所 沼市民センター 和室1
- 参 加 費 無料

日 程	内 容	日 程	内 容
9月12日(金) 26日(金)	おもちゃ遊び 写真アート	1月9日(金) 23日(金)	おもちゃ遊び 節分イベント
10月10日(金) 24日(金)	おもちゃ遊び ハロウィンパーティー	2月13日(金) 27日(金)	おもちゃ遊び ひなまつりイベント
11月14日(金) 28日(金)	おもちゃ遊び 絵本の読み聞かせ	3月6日(金) 27日(金)	おもちゃ遊び フォトフレームづくり
12月12日(金)	クリスマス会		

8月のアルバム

万華鏡工作、生き生き子ども交流ひろば お菓子づくり

- 日 時 8月2日(土) 14:00～16:00
- 場 所 沼市民センター 調理室
- 講 師 西部ガス(株) 渡辺 有也奈 様
- 参加者 19名

お菓子作りはゼラチンに水を入れてかき
混ぜ、シロップを入れて味付けしたゼリーが
冷蔵庫で固まるまでの時間に万華鏡工作を
行いました。子どもたちは出来上がったお菓
子と万華鏡にとっても満足そうでした。



成長の観察・ツル返し

- 日 時 成長の観察 7月24日、28日、8月4日、18日
ツル返し 8月23日
- 場 所 沼市民センター 会議室1・2・隣の農園
- 総参加者 50名

夏休みに入り、子どもたちはいもの成長の観察・水や
り・雑草取りを4班に分かれて実行し、その後ツル返しを
行いました。成長の観察でいもの茎が70～80cmに成長
し、土の中でどのくらい大きく育っているのか子どもたち
は気になる様でした。収穫時に大きく沢山のさつまいもが
出来るように暑い中いもづくりに励んでいます。



いもづくり大作戦

Kids Challenge Program (キッズチャレンジプログラム)

○場 所 沼市民センター 会議室1、調理室

日程	内容	時間	日 程	内 容	時 間
7月23日(水)	ミニバフェモスタンド①	10:00～12:00	8月9日(土)	テーブルゲーム体験講座	10:00～12:00
	ミニバフェモスタンド②	13:00～15:00		親子deオセロ大会	13:00～15:00
7月31日(木)	パソコン体験講座	16:30～18:30	8月18日(月)	北九州市と科学の実験!	13:00～15:00
8月6日(水)	子ども自炊体験講座	10:00～13:00		ペットボトル水族館	

今年初めて、子ども達に体験の場としての講座
『Kids Challenge Program』を開催しました。製作・調
理等行い、北九州市との触れ合いもあつて皆さんが笑
顔で楽しそうに参加していました。次は、冬休みに第2
弾を計画中です。ご参加お待ちしております。

- 講 師 7月23日 入尾 幸子 様
- 7月31日 杉井 源太郎 様
- 8月6日 萩 恵 様
- 8月9日 春中 千穂露 様
- 8月18日 森 京花 様

○総参加者 59名



沼市民センターからのお知らせ

ひまわり文庫へどうぞ

沼市民センターでは、皆様に自由
に本を読んで頂くために、図書
コーナーがあります。小説、図
鑑、絵本、文庫本などを置いてい
ます。3か月に1回北九州中央図
書館より、本の入れ替えもありま
すので是非ご利用下さい。

《貸出期間》

2週間 1人4冊まで

8月7(木)
に本の入れ替えが
ありました。



ぬまのささやき...



北九州市では9月を「認知症啓発月間」と定めています。
この期間中、認知症に対する理解と知識を深めるための
様々な啓発活動が行われます。市内の協力書店や市立図
書館などで認知症に関する書籍を集めた特設ブースが設置
されます。9/21には認知症支援のシンボルカラーであるオレ
ンジ色に小倉城やモノレール平和通駅舎などがライト
アップされます。その他にも色々なイベントが開催されま
す。この機会に各所を訪れて皆さんが認知症支援に関心を
持つきっかけになると良いと思います。