

令和7年10月1日発行

【開館時間】

月～金 9:00～21:00

土 9:00～17:00

【休館日】

日曜・祝日・年末年始

市民センターだより

第162号

こうとく

北九州市立広徳市民センター

〒802-0974

小倉南区徳力6-3-2

TEL: 964-0031 FAX: 964-0032

E-mail: koutoku-sc@ktqc01.net

発行責任者

松浦 竜一



<<<広徳市民センター生涯学習市民講座 文化を学ぼう>>>

申込みお問い合わせは広徳市民センターまで TEL: 093-964-0031

薬膳料理①<美肌薬膳>

身近な食材を使って、気になる症状を予防・改善する美味しいご飯を作りましょう。

日時: 10月9日(木)10:00～12:30

講師: 国際中医師、国際薬膳調理師 北村真知子氏

参加費: 1000円(材料費)

持ち物: エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク

〈メニュー〉  
手羽先の甘煮  
きのこことナッツ  
の炒め物  
白きくらげと  
青梗菜のスープ  
梨のはちみつ煮  
松の実とココの粥

外国の料理を作ってみよう②

広徳市民センターには外国人が日本語を学習するクラブがあります。このクラブに通う外国人と日本人ボランティアの方たちと交流しましょう。

日時: 11月1日(土)13:00～15:00

参加費: 500円(材料費)

持ち物: エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク

〈メニュー〉  
イギリス料理  
シェパーズパイ  
プレート

<広徳校区まちづくり協議会>

第11回広徳校区運動会

日時: 令和7年10月25日(土)

受付: 9:00～ 競技: 9:30～12:00 ごろ

場所: 広徳小学校グラウンド

町内会やまち協構成団体に申込みしてください。※市民センターでも申込みできます。参加者・応援者にはお土産があります。必ず受付してください。

参加しよう!  
応援しよう!

雨天は体育館  
室内靴を  
ご持参ください



10月の予定 予定は変更になる場合があります

- 1(水) 安全安心パトロール(昼間見守り)
- 4(土) 校区紫川河畔清掃
- 9(木) 市民講座(薬膳①)  
妊産婦・乳幼児相談  
安全安心パトロール(夜間防犯)
- 10(金) 広徳小学校前期終業式
- 11(土) 子ども講座(サバイバルゲーム体験・昼食つき)
- 15(水) 安全安心パトロール(昼間見守り)
- 16(木) 広徳小学校後期始業式  
フリースペースほかほか
- 23(木) 文化祭実行委員会  
安全安心パトロール(夜間防犯)
- 25(土) 広徳校区運動会
- 28(火) 広徳ウォーキングの会
- 30(木) 校区社協ふれあい昼食会
- 31(金) 広徳中学校文化祭



令和7年度 こうとく文化祭  
12月6日(土)7日(日) 開催

詳細は11月1日号でお知らせします

特定健診・ガン検診 予約が必要です(先着順)

広徳市民センターの予定(集団方式)

11月5日(水)胃がん検診

11月12日(水)特定健診

集団検診の予約方法(受付期間があります)

インターネット: 北九州市 集団検診 で検索

電話: 0570-783-077

電話: 093-953-6168

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7年10月26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・肌年齢測定
  - ・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、ベジチェック
  - ・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

# 校区のお知らせ

広徳校区まちづくり協議会

<予定は変更になる場合があります>

## ○安全安心パトロール

地域の防犯、子ども達の安全のため、防犯パトロールや下校時見守りを行っています。みなさまのご協力をお願いします。

内容	10月
防犯パトロール 20:00～	9(木)、23(木)
見守り 14:45～	1(水) 15(水)

天候不順などで、実施状況が不明の場合は、広徳市民センターまでお問い合わせください。  
TEL: 964-0031



## 全市一斉夜間非行防止パトロール ご協力ありがとうございました!

広徳校区では令和7年度の「全市一斉夜間非行防止パトロール」を3回実施し、述べ83名の参加がありました。町内会、民生児童委員、教育関係者、少年補導委員、PTA、おやじの会など地域の方のご協力で無事に終わることが出来ました。誠にありがとうございました。

### <校区の予定>

- 10月4日(土) 紫川河畔清掃
- 10月25日(土) 校区運動会
- 10月30日(木) ふれあい昼食会

## ○ウニのランプ作り・親子エコツアー 広徳校区環境衛生協会

9月6日(土)は芦屋海岸などで活動されているビーチコーマーのタツノオトシゴ氏をはじめ、3名の講師の方をお招きして、海の環境を考える講座を開催しました。巨大海パズルを通して生物の多様性について学び、ウニランプや缶バッジ作りをしました。スコーン作りも楽しみました。9月13日(土)は、ひびき海の公園の人工海浜で貝殻拾いや河内貯水池のダムなどを見学し、北九州の環境について親子で学びました。



## ○雑がみ回収大作戦! 広徳校区環境衛生協会

期間: 令和8年1月まで

計量対象: 雑がみ

持込場所: 広徳市民センター事務室で計量

※参加賞や上位者などに景品あり。お楽しみに!  
(条件があります)

家庭ごみとして捨てられることの多い「雑がみ」の回収を、校区全体で取り組みます。校区や町内の大切な活動資金となる古紙回収活動です。みなさまの力で校区全体の回収量を増やしましょう! 雑がみ以外の古紙は今まで通り各町内の回収や市民センターの古紙回収庫をご利用ください。

## センタースケッチ

講座やセンターの様子をお届けします

### 子ども講座

#### 水鉄砲であそぼう! 8/23(土)

南方たぶのき公園で水鉄砲遊びしました。公園清掃後、チームに分かれ、金魚すくいのポイを帽子につけて撃ち合いました。子ども達は日差しの中、ずぶ濡れになって試合や水遊びを楽しんだ後、冷たいそうめんをいただいて涼をとりました。



### 健康づくり事業

#### こうとく健康フェスタ 9/17(水)

健康体操や体組成計での健康チェック、ベジチェックでは、手のひらをセンサーにかざすだけで野菜の摂取量を測定できました。フレイル予防の講座では、椅子に座ってできる簡単な体操や事前に質問に答えて、一人ずつのフレイル予防の状況を知ることができました。健康に関する知識を得ることで自身の健康についての意識をより高めることができました。



### 市民講座

#### 文化を学ぼう 外国の料理をつくってみよう 9/20(土)

市民センターで活動している日本語教室のボランティアさんと外国の方を講師に、台湾料理を作りました。かぼちゃのビーフン炒めは食材を全て細切りにして炒めた後、軽く煮込みました。かぼちゃの色がビーフンに移りきれいな黄色いビーフン炒めが出来上がりました。団子と大根のスープは乱切り大根を水から煮て、団子とだしのうま味が根にしみ込んだ優しい味のスープとなりました。柔らかなタピオカミルクティーも添えて、外国の方と交流しながら食事の時間を楽しみました。

