葛原市民センターだより

センターだより　No.311

9月の休館日
7日(日)　23日(祝)
14日(日)　28日(日)
15日(祝)
21日(日)

くずの花

やすらぎ

揮毫　林　茂

令和７年９月1日発行
北九州市立葛原市民センター
小倉南区葛原本町3丁目4-34
TEL　475-2185
FAX 475-2186
発行人：伊東　美香

葛原市民センターホームページ　http://www.ktqc01.net/mina/khsf/

９月の予定

★行事予定は、変更・中止になる場合があります。

日	曜　日	行　　事	時　　間
5	金	全市一斉夜間非行防止パトロール　全班	20:00～
6	土	わいわい市場	10:00～
10	水	ふれあい昼食交流会	11:30～
13	土	葛原ふれあい夏まつり	17:00～
17	水	妊産婦・乳幼児なんでも相談	10:15～11:15
		☎ 951-4125：詳細はＨＰをご覧ください	
19	金	安全安心パトロール　２班	14:30～
		安全安心パトロール　４班	15:30～
26	金	子育て広場	10:00～
30	火	元気はつらつ会(地域で GOGO 健康づくり)	13:30～

葛原ふれあい夏まつり

☆日時　９月 13 日(土)17 時～
☆場所　葛原公園グラウンド
☆花火打ち上げ：20 時 45 分頃
☆夜店もたくさん出店します！遊びに来てね！
※お越しの際は公共交通機関をご利用下さい。

気軽っちゃサロン葛原

★参加費　無料　★対象　どなたでも　★定員 30 名

10 月 21 日(火)
「あなたの大事な人が認知症
になったらどうする？」

講師　NPO 法人「老いを支える北九州家族の会」
森山　秀文　氏
井筒　美穂　氏

11 月 18 日(火)
「人生 100 年時代～松本清張さんに学ぶ～
清張作品で巡る郷愁の調べ(オカリナ演奏)」

※11 月のおサロンでは地域の数名の方に「清張作品」の朗読を数分程度お願いしたいと考えています。ご興味のある方は事務所までお声掛けください。

講師　松本清張記念館
館長　古賀　厚志　氏

市民講座等のお申込み・お問合せは葛原市民センター
☎475-2185

健康づくり教室開催のご案内

～健康維持・促進に興味のある方募集中～

★募集人員　15 名(原則全ての測定会、研修会に参加できる方)
★場　　所　九州栄養福祉大学小倉南区キャンパス記念館
★日　　程　各日とも　12:45～受付　13:00～開始
☆令和７年 10 月 18 日(土)第１回健康測定
☆令和７年 10 月 25 日(土)第１回研修会(身体・運動機能)
☆令和７年 11 月 15 日(土)第２回研修会(栄養)
☆令和７年 12 月 13 日(土)第３回研修会(呼吸機能)
☆令和８年　１月 17 日(土)第４回研修会(尿失禁対策)
☆令和８年　２月　７日(土)第５回研修会(認知・注意機能)
☆令和８年　２月 21 日(土)第６回研修会(活動・作業バランス)
申 込 み　９月１日(月)10 時から　来館又は電話
お申込・お問合せ　葛原市民センター　☎093-475-2185

★全市一斉夜間非行防止パトロール★

～安全安心まちづくりと少年を守る会～
日時　9月５日(金)　20 時より
(各班、集合場所は毎月のパトロールと同じです)

☆いこいの広場９月(葛原囲碁会)
毎週土曜日　６日・13 日・20 日・27 日
☆血圧測定とおしゃべりの会９月
（どなたでも参加できます）
毎週火曜日　２日・９日・16 日・30 日

わいわい市場葛原

9月６日(土)　10 時開催

※工事の為、室内で開催
※なるべく公共交通機関をご利用下さい。
主催　葛原校区まちづくり協議会

妊産婦・乳幼児なんでも相談

※毎月第３水曜日　10:15～11:15
妊産婦の健康相談、乳幼児の身長・体重測定と育児相談
日時：9 月 17 日(水)　10:15～11:15
場所:葛原市民センター多目的ホール
持参品:母子健康手帳・バスタオル(計測で使用)
受付時間:10:15～11:15

★予約不要です。受付時間内にお越しください。
【問合せ先】小倉南区役所保健福祉課地域保険係　☎951-4125

9月の地域の行事

★行事予定は、変更・中止になる場合があります。

葛原保育園（472-9339）
4 日(木)子ども大工教室(年長児のみ)
3 日・10 日(水)英語教室
11 日(木)避難訓練
16 日(火)誕生日会
5・12・19 日(金)17 日(水)体操教室
26 日(金)運動会リハーサル

日豊保育園（932-3033）
1 日・8 日(月)体操教室
11 日(木)お誕生日会
18 日(木)水泳教室
28 日(金)避難訓練

葛原さくらんぼ保育園（967-6660）
1 日(月)身体測定
12 日(金)誕生会
19 日(金)避難訓練

うえっち保育園（383-0240）
1 日(月)身体測定
5 日(金)避難訓練・消火訓練
22 日(金)誕生会

葛原小学校（471-7354）
5 日(金)修学旅行説明会 6 年生
11 日(木)1 日目自然教室 5 年生
12 日(金)2 日目自然教室 5 年生
26 日(金)社会科学見学(4 年生)

葛原児童館（473-4155）
3 日(水)ハッピービクス(乳幼児)
5 日(金)リズムあそび(0才児)
6 日(土)敬老の日工作(小学生)
6 日・20 日(土)卓球クラブ
8 日(月)親子巡回体操教室
9 日(火)すこやか広場(0才児)
11 日・25 日(木)ママの為のセルフケア
16 日(火)ブックトークお話会
17 日(水)ひよこビクス
19 日(金)リズム体操
23 日(祝)児童館まつり

湯川中学校（922-6688）
25 日(木)中間考査
26 日(金)中間考査
29 日(月)または 30 日(火)
暴力団排除教室

沼中学校（472-0784）
1 日(月)シェイクアウト訓練
10 日(水)中間考査
11 日(木)中間考査・部活動休養日
23 日(火)・24 日(水)・25 日(木)
修学旅行 2 年生

小倉南区　食生活改善推進員養成教室のお知らせ

ヘルスメイト大募集！

食生活改善推進員(通称ヘルスメイト)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　℡093-951-4125

リサイクルのお知らせ

月曜日～金曜日 9:00～20:30　土曜日 9:00～16:30
※日・祝および年末年始はお休みです。

＊古紙・・・新聞・雑誌・段ボールは紐で十字にしっかり結んでください。
※雑紙は紙袋か半透明のポリ袋に入れて中身が出ないように出してください。
＊牛乳パック(きれいに洗ってください)
＊食品トレイ(きれいに洗ってください)
※透明トレイ・発泡スチロール・納豆容器カップ麺容器は回収できません。
＊小物金属・・・不要になった鍋・やかん・フライパンなど
＊古着・・・スーツ・ポロシャツ・シャツ・Tシャツ・デニム・スカーフ
ハンカチ(タオルは除く)　洗濯したのをお持ちください。
※古紙回収で得られた収益金は、まちづくり協議会の活動資金として地域の皆様に還元しています。

夏休みラジオ体操が実施されました！

7 月 22 日～8 月 8 日(土日除く)の 14 日間
葛原校区 6 ケ所の公園、グラウンドで「夏休みラジオ体操」が実施されました。朝 7 時からと早い時間にもかかわらず、子供・大人含め多くの地域の方々(全 6 ケ所・延べ約 3,900 名)が参加されました

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	学び 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

気軽っちゃサロン葛原

～緩和医療(緩和ケア)の話・薬剤の話～
北九州市立医療センター　薬剤課　大川内　健人氏
「生きることを支える治療」

「緩和ケア」というと終末期ではないかとイメージする方も多いのではないでしょうか。
今日のお話はそんな誤解を打破する講座となりました。
苦痛や不安を我慢しないことの大切さ、ご本人だけではなく家族の辛さを和らげることが緩和医療の根本であることを学びました。質問コーナーではガンでご家族を亡くされた体験談をみなさんが話されて「あの時、緩和医療のことをもっとよく知っていたら良かった」という声もありました。
今、日本ではまだまだ緩和医療のことは知られていません。
市民センターを通じて、次年度もこういった学びの場を持ちたいとおもいます。