

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

1月の休館日

1日(木) 2日(金)
 3日(土) 4日(日)
 11日(日) 12日(祝)
 18日(日) 25日(日)

初春のお慶びを

申し上げます

地域の皆様には、昨年は大変お世話になり、ありがとうございます。お陰様で実りのあるイベントや地域活動を実施することができました。

今年も皆様が安心して安全に暮らせるように、ふれあいの輪を拡げながら、たくさんの方の笑顔に出会えるまちづくりを目指して取り組んでまいりますので、引き続きのご支援とご協力をお願いします。

令和八年は六十干支で「丙午（ひのえうま）」の年。丙午は、情熱と推進力にあふれ、大きな飛躍や成長のチャンスをもたらす年とされる一方で、勢いが強い分冷静さを保つことも大切になる年です。手綱を締めて、目標をしっかりと見定めて、自身のペースでこの一年を駆け抜けていきましょう。皆様にとって本年が素晴らしい年になりますよう心よりお祈り申し上げます。

令和八年

沼校区まちづくり協議会
 沼校区自治連合会
 沼校区社会福祉協議会
 各役員一同

あけまして

おめでとうございます

昨年中は沼市民センターの活動に温かいご支援とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

令和八年も「三世代ふれあい」を大切にしながら、皆様お気軽に集い、笑顔が広がる市民センターを目指してまいります。地域の皆様にとって明るく実り多い一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

令和八年

北九州市立沼市民センター

館長 伊藤 均美

職員一同

1月の生涯学習市民講座

ペタンク大会

- 日時 1月21日(水) 10:00~12:00
- 場所 沼市民センター 多目的ホール・会議室3
- 参加費 無料
- 講師 健康推進委員 野口透 様
- 持ち物 動きやすい服装、上靴
- 締切日 1月14日(水)
- お申込 来館、またはお電話
- 問合せ 沼市民センター Tel473-2021

シルバースクール 合同開催
 地域でGO!GO!健康づくり

一般募集あり

創作巻き寿司 を作ろう

世代をつなぐ食文化体験プログラム

メニュー
 巻き寿司
 キンパ
 飾り寿司
 お味噌汁

- 日時 1月28日(水) 10:00~13:00
- 場所 沼市民センター 調理室
- 材料費 1,100円
- 講師 料理研究家 上田真知子 様
- 持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク
 巻きす(お持ちの方はご持参ください)
- お申込 来館、またはお電話
- 問合せ 沼市民センター Tel473-2021

お知らせ

令和7年度

月例ウォーキング

小倉南区健康づくり推進員の会では、北九州市内の名所等を月例でウォーキングを開催し、健康づくりを推進しています。一般の方の参加も歓迎です。市内各所を散策してみませんか。

地域でGO!GO!健康づくり

実施予定日	目的地	集合時間	集合場所
1月19日(月)	山田緑地公園	10:00	現地集合
2月24日(火)	三岳梅林	10:00	中谷バス停
3月23日(月)	貫川、荏八幡神社	10:00	JR下曾根駅

沼八幡神社

焼納祭(どんど焼き)

- 日時 1月10日(土)
- 時間 10:00祭典『祭典後古札焼納』
- 古札は当日祭典前までにお持ちください。
- お守り、お札、縁起物(福かき・はま矢等)、注連飾りのみです。
- 古札入れに食べ物、ゴミ等はいれないで下さい。(みかん、餅、人形、プラスチック、冊子等)
- 雨天、暴風時は後日に変更します。(小雨決行)
- お問合せ 沼八幡神社 TEL475-6110

31	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	1月の行事予定
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	日	土	金	木	
	クラブ登録説明会		世代をつなぐ食文化 体験プログラム 「創作巻き寿司を作ろう」	ふれあい健康ウォーキング 15時～		休館日	キッズチャレンジプログラム 「季節のフルーツチョコ大福を作ろう」	コロコロすくすくの集い 「フリリスペース」		シルバースクール 「ペタンク大会」			休館日	生き生き子ども交流ひろば 「沼中吹奏楽演奏鑑賞」		保健相談 ママと赤ちゃんのための	女性セミナー 「スリムファットバーニング」	ふれあい健康ウォーキング 10時～	休館日（成人の日）	休館日	新年互礼会	コロコロすくすくの集い 「フリリスペース」					休館日	休館日	休館日	休館日	

沼児童クラブ 職員募集のお知らせ



- 募集人員 補助指導員（2名）
児童の見守り、遊び指導、安全指導
指導員が指示した事等
- 給与 時給 1,080円（1,060円3ヶ月研修期間）
- 応募資格 子どもと元気に遊ぶ方
年齢65才まで（定年が65才のため）
- 雇用期間 原則1年契約（更新有）
- 勤務 週3～5日
13:00～18:00の間で3時間～5時間程度
8:00～18:30の間で3時間～7時間程度
（土曜日、夏休み等）
- 待遇 昇給有、雇用保険制度有、賞与無、交通費無
- 応募締切 令和8年1月31日（土）まで
- 応募方法 まずはお気軽にお電話下さい
- 就業場所 沼児童クラブ（沼小学校敷地内）
〒800-0208
小倉南区沼本町2丁目4-1
Tel 093-472-1150

沼校区社会福祉協議会
沼校区子育て支援事業

ココロ・すくすくの集い フリースペース

- 日時 1月9日（金）・23日（金）
- 場所 沼市民センター 和室1
- 時間 10:00～12:00
- 内容 9日 おもちゃ遊び
23日 節分イベント
- 対象者 0才から3歳まで
のお子さんと
保護者の方
是非、お越しください！

沼校区ママと赤ちゃんのための保健相談

- 日時 1月15日（木）
- 場所 沼市民センター 会議室3
- 時間 10:15～11:30
- 内容 妊産婦の健康相談、乳幼児の身長・体重測定
と育児相談
- 持ち物 母子健康手帳、バスタオル（身体測定の際に使用します）
- 問合せ 小倉南区役所保健福祉課地域保健係 Tel 951-4125



11月・12月のアルバム

作品づくり フラワースワッグ 女性セミナー

- ☆日時 11月26日（水）
- ☆時間 10:00～12:00
- ☆参加者 22名



ドライフラワーやブリザーブドフラワーを使い、花束を逆さにしたスワッグ作りに挑戦しました。講師の指導の下、個性あふれる素敵な作品が完成しました。

薬膳料理を学ぼう『薬膳でランチ会』

- ☆日時 12月10日（水）
- ☆時間 10:00～13:00
- ☆参加者 27名



今回は、「アンチエイジング薬膳」をテーマに調理を行い、参加者は日頃から料理をしている方々なので手際がよく、班で協力しながら作業を行いました。体に良い食材を使った料理は健康的でありながらとても美味しく笑顔あふれるランチ会となりました。

お茶の淹れ方 世代をつなぐ食文化体験プログラム

- ☆日時 11月26日（水）
- ☆時間 13:00～15:00
- ☆講師 (株)辻利茶舗 社長 辻史郎 様
- ☆参加者 23名



小倉で長く親しまれている老舗の茶舗である「辻利茶舗」より辻史郎先生をお迎えし『お茶の淹れ方』講座を開催しました。普段何気なく飲んでいたお茶が、講師の丁寧なお茶の淹れ方の指導をして頂いた後は、驚くほど美味しく感じられました。講座の最後には、美味しいパフェを頂き、心とお腹が満たされるひとときとなりました。

ペタンク大会

生き生き子ども交流ひろば

- ☆日時 12月13日（土）
- ☆時間 10:00～12:00
- ☆講師 まちづくり推進部会
部会長 安部克哉 様
- ☆参加者 14名



親子でチームになり、ペタンク大会を行いました。声を掛け合いながら作戦を考え投球のたびに歓声上がるなど会場は大いに盛り上がりました。大人も子供も真剣勝負となり親子で力を合わせる姿が印象的で終始白熱した戦いが繰り広げられました。笑顔と熱気に包まれ、親子の絆がより深まる楽しい大会となりました。

《もちつき/冬季パトロール》

地域会議
子供を守る会
12月6日（土）
もちつき大会

12月とは思えないほどの暖かい空の下、地域の方々や子どもたちが集まってもちつき大会を行ないました。つくたてのお餅を多くの参加者の方がちぎって、丸めて、皆さんが粉まみれになりながらたくさんの丸餅を作りました。皆さんお疲れ様でした。



冬季パトロール



もちつき大会と並行して冬季パトロールを行いました。177名の参加者が2班に分かれてもちつきとパトロールを交代で行いました。この行事を通して、地域全体で子どもたちを見守る意識を共有する良い機会となりました。

沼市民センターからのお知らせ

沼市民センター

クラブ登録説明会

令和8年度、沼市民センターにクラブとして登録を予定される団体を対象に説明会を開催致します。

クラブ代表者の方は、①又は②に必ず出席してください

- 【日時】 ① 1月30日（金）10時～11時
② 1月30日（金）19時～20時
- 【場所】 ①沼市民センター 多目的ホール、会議室3
②沼市民センター 会議室1
- 【内容】 ・市民センター利用上の約束
・令和8年度クラブ申請書の手続き
- 【問合せ】 沼市民センター Tel 473-2021

沼校区防災ワークショップ シルバースクール

- ☆日時 12月17日（水）
- ☆時間 10:00～12:00
- ☆講師 Say!輪 古賀由布子 様
- ☆参加者 23名



沼区防災ワークショップを開催しました。元自衛隊員や防災士を講師に迎え、被災時の体験談を交えながら、ハザードマップの見方や簡易トイレの作り方、自宅避難をするときの避難所へ持っていくものについて、わかりやすくご指導頂きました。それぞれの家庭環境や地形・ペットの有無などで準備するものが変わってくることもあり、学級生は熱心に耳を傾けていました。

ぬまのささやき・・・



新しい年を迎え皆さんは新年をどのようにお過ごしでしょうか。ご家族がそろっておせち料理を囲んで一家団楽を楽しんでいるのではないのでしょうか。おせち料理の後は、1月7日に七草粥を食する風習がありますが、その由来は中国唐の時代に七種菜羹（ななしゅさいかん）と呼ばれる七種類の野菜が入った汁を食べて無病息災を願ったと言われています。日本にはその後、平安時代になってこの風習が伝わってきたといわれています。その結果、七種菜羹と日本にあった（若菜摘み）という風習が融合し、七草粥を食べる文化が浸透したそうです。七草粥には他にも長寿健康という意味があります。七草粥を食べて無病息災・健康長寿を目指しましょう。本年もよろしくお祈りします。