

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

3月の休館日

- 1日(日) 8日(日)
- 15日(日) 20日(祝)
- 22日(日) 29日(日)

祝 ご卒園、ご卒業 おめでとうございます。

- 北九州市立沼中学校 令和8年3月12日(木)
- お宮の里幼稚園 令和8年3月13日(金)
- あけぼの愛育保育園 令和8年3月14日(土)
- 北九州市立沼小学校 令和8年3月18日(水)
- あけぼの保育園 令和8年3月21日(土)

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。2月6日に本の入れ替えがありましたので、是非ご利用ください。

「沼校区ドッチビー教室 2026」

主催：沼校区まちづくり協議会

- 日 時 3月8日(日) 9:30~12:00
- 場 所 沼小学校 体育館
- 対 象 者 沼校区にお住まいの小学生~大人
- 参 加 費 無料
- 持ってくる物 動きやすい服装・水筒・上靴・タオル
- 締 切 3月4日(水)
- お 申 込 み 配布されるプリントのQRコード、市民センターにてお申込みください



沼市民センター1月のアルバム

世代をつなぐ食文化体験プロジェクト「創作巻き寿司を作ろう」



- 日時 1月28日(水)
- 時間 10:00~13:00
- 講師 料理研究家 上田 真知子 様
- 人数 18名



太巻き、キンパ、梅の花の飾り巻き寿司の三種類を作りました。卵をメインにした太巻きでは、参加者の皆様が上手に卵焼きをつくり、立派な太巻きが完成しました。

飾り巻き寿司では、細巻きを六本組み合わせ梅の花を作り、キンパは講師の上田先生お手製のキムチでq作りました。節分前の開催で、家庭でも作ってみたいという声も聞かれました。最後は味噌汁と干し柿をいただきながら、和やかに交流を深めることが出来ました。

ふれあいサロン

沼校区社会福祉協議会
ふれあいネットワーク事業

- ☆日 時 3月13日(金)
- ☆時 間 10:00~12:00
- ☆参加費 無料
- ☆場 所 沼市民センター
多目的ホール・会議室3
- ☆内 容 軽い体操・ゲーム・カラオケ

一人暮らし、ご家族でお住まいの方(70歳以上)で、沼市民センターまでご自身で来られる方が対象です。



「沼校区ママと赤ちゃんのための保健相談」



事前予約不要

- 日 時 3月19日(木) 10:15~11:30
- 場 所 沼市民センター
多目的ホールまたは和室1
- 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 ・母子手帳
・バスタオル(身体測定で使用します)

空き家課題 小倉南区 ワークショップ

「おうちを空き家にしない」ためのイロハを学びましょう

開催日
3.12 (木)
13:00~15:00
開催場所
両谷市民センター
093(451)1138

・詳細はこちらのQRコードから。
・申込みは会場にて直接お願いします。

主催：小倉南区役所 総務企画課
093-280-7839 (9:00~17:00)



消防訓練

1月30日(金) 11:00~開催しました
参加者 28名

クラブ登録説明会の後にクラブ代表者とセンタースタッフを含め総勢28名で消防訓練を行いました。センター内にて実際の火災を想定し通報から初期消火、避難、情報伝達、避難人員確認をし、水消火器を使用し消火訓練も行いました。今回の消防訓練をクラブ代表者からクラブ生に周知していただくようお願いしました。



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	3月の行事予定
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	水	火	月	日	
		休館日		「ココリススペース」の集い			ふれあい健康ウォーキング 15時~		休館日		休館日	・ママと赤ちゃんのための保健相談	集団検診(結果返し)			休館日		・「ココリススペース」の集い			ふれあい健康ウォーキング 10時~		休館日				集団検診(事前申込みの方)		休館日		

職員退任、新任のご挨拶 2月のアルバム

お世話になりました

地域の方や関係者、スタッフに支えられて勤務する事が出来ました。この経験を次に活かしていければと思います。大変お世話になりました。ありがとうございました。

昼職員 江里 里美



よろしくお願いします

未熟者ではございますが、沼校区の皆様のお役に立てるように、一生懸命頑張りますので、よろしくお願い致します。

昼職員 春中 千穂露



節分 & ミニひなまつり

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

- 日時 2月19日(木)
- 時間 10:00~11:30
- 人数 親子 15組 16名



令和7年度最後の講座が終了しました。鬼にボールを投げるレクリエーションや、お雛様の顔はめパネルでの写真撮影を行い、笑顔あふれる楽しい時間となりました。来年度も多くの皆さまのご参加をお待ちしております。

生涯学習市民講座

1年間を振り返って

女性セミナー

5月	「開級式」・「チョコレートの世界へようこそ」
6月	「はじめてのアロマ講座」 "エッセンシャルオイルと蜜蝋でリップクリーム作り"
7月	「サマーコンサート」 "平和への祈りと感謝"
9月	「作品作り」『ドライフラワーや木の葉のリース作り』
10月	「日帰り研修」 "大刀洗平和記念館とフルーツの里うきは梨狩り他、訪問"
11月	「作品づくり」『フラワースワッグ』
12月	「薬膳料理を学ぼう」 "薬膳でランチ会"
1月	「スリムファットパーニング」 "腰掛けて出来るリンパエクササイズ"
2月	「家をすっきりかたづけながら人生百年時代の暮らしを考えませんか」・「閉級式」



2月4日の閉級式をもちまして、令和7年度女性セミナーは終了となりました。ご参加いただきました皆様、一年間ありがとうございました。作品づくり、日帰り研修、調理実習と楽しく学ぶことが出来ました。この学びを地域活動にぜひ活かしていただき、来年度も多くの方に参加いただければと思います。

シルバースクール

5月	「開級式」・「懐メロから唱歌まで！生演奏と楽しい健康トークで過ごす至福の時間」
6月	「がんのお話」
7月	「サマーコンサート」 "平和への祈りと感謝"
9月	「作品づくり」『まねきねこの正月飾り』
10月	「日帰り研修」 "大刀洗平和記念館とフルーツの里うきは梨狩り他、訪問"
11月	「小倉リハビリテーション学院の生徒と楽しく遊ぼう」
12月	「沼校区防災ワークショップ」
1月	「ベタンク大会」
2月	「苔玉づくり」・「閉級式」



令和7年度のシルバースクールがすべて終了しました。毎回、皆様の笑顔や会話があふれ、学びだけでなく交流の場としても、良い時間になりました。ご参加いただいた皆様には心より感謝申し上げます。来年度も、無理なく楽しく参加でき、生活の楽しみや生きがいにつながる講座を企画します。来年度も是非ご参加ください。

生き生き子ども交流ひろば

5月	「美味しい『パン』づくり」
6月	「VR(バーチャルリアリティ)体験」
7月	「そうめん流し及びかき氷」
8月	「万華鏡工作、お菓子づくり」
9月	「スノードームを作ろう」
10月	「あそぼうさい」
12月	「ベタンク大会」
1月	「沼中吹奏楽演奏鑑賞」
2月	「パウンドケーキを作ろう」



今年度は、沼中学校吹奏楽部の演奏を聴き楽器に触れる体験など、全9回を計画し延べ208名程の児童が参加しました。年間通して地域のボランティアの皆さんにご参加いただき、多くの方と交流が出来たと思います。来年度も子どもたちが様々なことに挑戦し、交流を深めながら、多くの生活体験や社会体験が出来る講座を企画していきます。

いもづくり大作戦

5月	「『サツマイモ』の育て方『苗の植付け』」
6月	「今後の活動、役割決め」
7月	「成長の観察①」
7月	「成長の観察②」
8月	「成長の観察③」
8月	「『ツル返し』『利用方法の検討』」
8月	「成長の観察④」 中止
10月	「収穫」
11月	「販売」<<ふれあいまつりでの焼き芋販売>>
11月	「販売」<<ふれあいまつりでの焼き芋販売>>
11月	「いものスイーツ作り」



子どもたちが、苗植えや水やり、つる返しなど、猛暑の中でも地域の方々に教わりながら主体的に取り組み、作物が成長していく過程を学びました。芋の収穫時には、雨に濡れながらも協力して芋ほりを行いました。ふれあいまつりでは、収穫した芋を使って焼き芋の販売を行い、収穫の喜びを多くの人と分かち合う貴重な経験となりました。

Kids Challenge Program

7月	ミニパフェモスタンド①
7月	ミニパフェモスタンド②
7月	パソコン体験講座
8月	子ども自炊体験講座
8月	テーブルゲーム体験講座
8月	親子deオセロ大会
8月	北九大生と科学の実験！ ペットボトル水族館
12月	親子deレーザークラフト体験
12月	テーブルゲーム体験講座
1月	季節のフルーツチョコ大福を作ろう

今年度は、長期休暇を活用した講座を初めて実施しました。子どもたちはキラキラとした眼差しで参加し、集中して取り組む姿が多く見られました。内容も趣向を凝らし、新たな講座に挑戦したことで子どもたちの意欲や成長を感じられる機会となりました。来年度も子どもたちが夢中になって参加できる講座づくりを進めていきます。



沼校区社会福祉協議会
ふれあいネットワーク事業

ココロすくすくの集い

フリースペース

○日時 3月13日(金) 10:00~12:00 おもちゃ遊び
3月27日(金) 10:00~12:00 アルバム作り

○場所 沼市民センター 和室1

無料

ぬまのささやき...

寒さもやわらぎ、春の気配を感じる季節となりました。3月は卒業や進級など、新しいスタートの時期でもあります。小倉南区では、平尾台や長野緑地、身近なところだと高蔵山で春を感じることができます。暖かくなるにつれて、散歩やウォーキングを楽しむ方の姿も増え、地域に笑顔と活気がひろがります。春は、人との出逢いや交流が生まれやすい季節です。市民センターでも、地域の皆様が気軽に集い、学びや交流を深められる居場所づくりに取り組んでいます。是非お気軽に足をお運びください。