

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

5月の休館日

3日(祝) 4日(祝)
 5日(祝) 6日(振)
 10日(日) 17日(日)
 24日(日) 31日(日)



令和8年度 沼市民センター クラブ一覧表



内容	クラブ名	開催週	曜	時間	内容	クラブ名	開催週	曜	時間
手芸	手芸いきいき	1・3	月	10:00 ~ 12:00	卓球	沼卓球クラブ	1・2・4	木	9:30 ~ 11:30
民謡	むつみ	1・2・3	月	10:00 ~ 12:00	書道	清流会	1・3・4	木	10:00 ~ 12:00
卓球	ピン球クラブ	毎週	月	13:00 ~ 15:00	煎茶	花しのぶ	1・2・4	木	10:00 ~ 12:00
折り紙	おり姫	2・4	月	13:00 ~ 15:00	麻雀	脳トレ麻雀クラブ	毎週	木	10:00 ~ 12:00
水墨画	望洋会	1・3	月	13:15 ~ 15:15	大正琴	沼大正琴クラブ	2・4	木	13:00 ~ 15:00
歌唱	コール・愛	2・4	月	15:00 ~ 17:00	謡曲	古謡会	1・3	木	13:00 ~ 15:00
社交ダンス	ガラスの靴	毎週	月	19:00 ~ 20:30	生け花	紅ばら	1・2・3	木	13:30 ~ 15:30
料理	たけの子会	2	火	9:30 ~ 13:00	パソコン	パソコン教室籠芽	毎週	木	17:00 ~ 19:00
着付け・茶道	さりげなく	123 4	火	10:00 ~ 12:00 9:30 ~ 11:30	習字	光心書道(7月開始)	1・2・3	木	17:00 ~ 19:00
ヨガ	ビューティー沼	1・3・4	火	10:00 ~ 12:00	卓球	沼すみれ	毎週	木	13:00 ~ 15:00
カラオケ	カラオケクラブK	毎週	火	13:00 ~ 15:00	カラオケ	沼 週イチ熱唱団	毎週	木	19:00 ~ 20:45
子ども料理	小学生自炊クラブ	2	火	17:00 ~ 20:30	卓球	きさらぎ	毎週	金	10:00 ~ 12:00
卓球	親子ふれあいクラブ	毎週	火	17:30 ~ 19:00	社交ダンス	Cloverサークル	毎週	金	13:30 ~ 15:30
社交ダンス	ジャスミン	毎週	火	19:30 ~ 21:30	卓球	土曜クラブ	毎週	金	18:45 ~ 20:45
歌曲の練習	ららら・沼	1	水	13:00 ~ 15:00	和太鼓	叶會/祇園衆	毎週	金	18:45 ~ 20:45
ヴォイストレーニング	ヴォイスMY・沼	3	水	13:30 ~ 15:30	歌唱	コーロ・ファンタジー	1・3・4	土	10:00 ~ 12:00
ヨガ	リフレッシュ・ヨガ	毎週	水	19:00 ~ 20:30	こどもダンス	J・D・P	毎週	土	12:00 ~ 14:00
空手	空手道クラブ	毎週	水	19:00 ~ 20:45	書道	ひまわり書道クラブ	1・2・3	土	15:00 ~ 16:45

※開催週は、毎週となっても、第5週があった場合はお休みになります。また、センターの行事や祝祭日等で活動日が変更になる場合もあります。

子育てサポーター養成講座

子育て中の親子の気軽な相談相手や見守りなど、地域でボランティア活動をしてくださる子育てサポーターを養成します。4回以上受講された方は、北九州市の子育てサポーター登録証をお渡しします。

- ◆日 程：6/24(水)、7/1(水)、7/8(水)
7/15(水)、7/29(水) 全5回
- ◆時 間：10時~12時 ◆受講料：無料
- ◆会 場：小倉南生涯学習センター2F 特別会議室
- ◆定 員：30名(先着順)
- ◆申込先：小倉南区役所コミュニティ支援課
TEL 951-4115(岩元・山本)



北九州市民カレッジ

地域力アップセミナー

地域づくりに活かせるスキルを学び、最終回は各グループで企画した事業の報告会を実施します。楽しく学びあい、地域活動の担い手を目指していきましょう！

<主な講座内容・講師>

社会教育・生涯学習入門	添田 祥史
インクルーシブ社会をつくるファシリテーションを学ぶ	遠山 昌子
まちの課題に「デザイン」で向き合う	田北 祥史
地域活動を見つめ、「ともに主体的な」協働のまちづくりを目指そう	入門 真生
みんなの企画相談室／企画を伝える～ポスターセッション	大久保 大助

【会 場】北九州市立生涯学習総合センター(小倉北区大門1-6-43)
 【実施期間】6月2日(火)~8月4日(火) 10時~15時
 【申込締切】5月12日(火) 【受講料】全10回 3,000円
 ※詳細は 北九州市立生涯学習総合センター ☎571-2735

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	5月の行事予定
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	土	金	
					ふれあい健康ウォーキング15時~				「こころの健康」講座	「ママと赤ちゃんの健康」講座	「お母さん、笑顔で元気に健康」講座							適切な治療の大切さ	女性セミナー	ふれあい健康ウォーキング10時~			「生き生き子ども交流ひろば」	「こころの健康」講座		休館日(振替休日)	休館日(こどもの日)	休館日(みどりの日)	休館日(憲法記念日)		



職員新任のご挨拶 よろしくお願ひします

沼市民センターにお世話になることになりました。右も左もわからない全くの素人です。間違っても大目に見てください。
夜職員 岩野 俊郎

わからない事ばかりで、ご迷惑をお掛けするかもしれませんが、温かく見守っていただけたら幸いです。精一杯頑張りますので、よろしくお願ひ申し上げます。
昼職員 富崎千恵美

幼児・子ども講座年間スケジュール

生き生き子ども交流ひろば (定員25~30名)		
5月9日 土		「かわいいパン作り」
6月13日 土		「プログラミングであそぼう!!」
7月25日 土		「そうめん流し&かき氷」
9月12日 土		「キッズマナー講座」
10月17日 土		「もこもこ小枝リースを作ろう!」
12月12日 土		「ニュースポーツ大会」
1月9日 土		「沼中学校吹奏楽鑑賞」
2月13日 土		「おいしいスイーツ作り」

6月の生涯学習市民講座

地域でGO!GO!健康づくり
シルバースクール 合同開催

笑って元気! 健康寄席


一般募集あり

☆日時 5月20日(水) 10:30~12:00
☆場所 沼市民センター 多目的ホール・会議室3
☆講師 ぎんなん落語の会
顧見亭 小客様・艶家 古良夜様

☆参加費 無料
☆お申込 来館または、お電話
☆申込先 沼市民センター Tel473-2021

♪ピアノを寄贈していただきました♪

沼市民センターのクラブ『コーロ・ファンタジー』さんよりピアノを寄贈していただきました。今年度より一般の方も使用できます。使用される方は、センターにて受付をいたしますので、注意事項を確認して大切に取扱いさせていただきますようお願いいたします。



沼校区社会福祉協議会 ふれあいネットワーク事業

ふれあいサロン

沼校区にお住いの70歳以上の方を対象に、サロン活動を行います。ご家族とお住いの方も是非、ご参加ください。ご自身で沼市民センターまで来られる方が対象です。

○場所 沼市民センター 多目的ホール、会議室3

開催日	時間	申込期限
7月10日(金)	10:00~12:00	6月26日(金)
10月9日(金)	10:00~12:00	9月25日(金)
12月11日(金)	10:00~12:00	11月27日(金)
3月12日(金)	10:00~12:00	2月26日(金)

特設行政相談会が行われます!

日時 5月21日(木) 13:00~15:00
場所 沼市民センター 会議室2

行政相談とは、国・県・市など行政についてわからない、困っている、こうして欲しい、納得できないなどの相談を聞いて、助言をしたり関係行政機関へ働きかけることです。総理大臣から委託を受けた行政相談委員(民間人)が、市民センター(全24館)を巡回し、無料・秘密厳守で行政に関するお困りごとをお聞きします。
※次回開催は未定です。

地域でGO!GO!健康づくり

健康診断のお知らせ 沼区公民館

●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

日時 8月5日(水)
時間 13:30~15:00
場所 沼区公民館

結果返し 8月26日(水) 沼区公民館

事前予約 インターネット 5月5日(祝)より
電話 9時~17時 5月7日(木)より

グループ検診予約センター 0570-783-077 または
093-953-6168




「小型電子機器」・「充電式電池」 の回収をはじめました。

令和8年3月25日より「小型電子機器」・「充電式電池」回収を開始しました。以前から回収している古紙・発砲トレイ・紙パック・使用済み食用油・小物金属も引き続き回収しています。

***** それぞれの回収方法などの詳細は市ホームページで確認できます *****

小型電子機器

スマホからは▶
PCからは▼




北九州市 小型電子機器

携帯電話・小型ゲーム機・デジタルカメラ・電子辞書・電気シェーバーなど
※ACアダプタやコードも持ち込めます

充電式電池

スマホからは▶
PCからは▼



北九州市 充電式電池

電化製品から取り出せるリチウムイオン電池等の充電式電池・モバイルバッテリー・電子タバコ・加熱式たばこなど


北九州下関フェニックスの 小倉北区・南区民無料招待試合について

日本プロ野球独立リーグに所属する北九州下関フェニックスと火の国サラマンダーズの試合が北九州市民球場で行われます。

5/23(土)の試合(14:00プレイボール)は、小倉北区・南区在住、在勤、通学の方は入場無料。

事前申込は不要。試合当日に対象であることが分かる身分証等を球場受付にてご提示ください。チケットをお渡しいたします。

問い合わせ 小倉南区役所コミュニティ支援課 951-1037



ぬまのささやき...

新緑がまぶしい5月。「目に青葉 山ほととぎす 初がつお」という俳句にもあるように、この時期は自然の美しさと旬の味覚がそろった季節です。特に初がつおは「初物」として縁起が良いとされ、江戸時代には食べると寿命が延びるとも言われていました。さわやかな風に吹かれながら、青々とした木々を眺め、季節の恵みを味わうひときは、心と身体を元気にしてくれます。身近な自然や旬の食材に目を向け、季節を感じてみてはいかがでしょうか。

