



令和8年度デジタル活用講座

初心者向け
スマホセミナーのお知らせ

市民生活に必要な情報や行政サービスの多くがインターネットを通じて提供される中、デジタル機器に不慣れな方でも安心して行政サービスを利用できるよう、スマートフォンの基本的な操作を体験する講座を市民センターでも実施します。

①令和8年7月24日(金) 10:30~12:00

<画面の見方を知ろう>

基本画面、電話、文字入力、メールについて学びます



②令和8年7月31日(金) 10:30~12:00

<ネットやアプリを使ってみよう>

インターネット、音声操作、アプリの追加について学びます



場所:若園市民センター 会議室(大)

◇スマートフォンは事業者が準備したものをお使いいただきます。
◇各回、新・公共施設予約サービスの使い方や、区役所窓口予約の方法についても説明があり、質問することができます。

障害のある方は、障害福祉ボランティア協会の『パソコンサポーター派遣事業』をご利用いただくことで講座中の個別の支援を受けることが可能です。まず事前に障害福祉ボランティア協会にご相談ください。

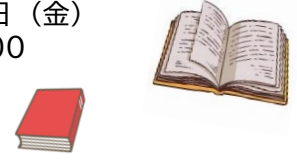
公益社団法人北九州市障害福祉ボランティア協会
電話:093-882-6770 FAX:093-882-6771
メールアドレス:XLZ02133@nifty.ne.jp

市民講座

「相続・遺言についての教室」

市民センターで気軽に法律を学んでみませんか?

日付 令和8年7月3日(金)
時間 10:00~12:00
場所 大会議室
定員 20名程度
参加費 無料



講師:福岡県司法書士会北九州支部
司法書士 加来英宜氏

市民講座

Dr.ワカゾノ診療所 2026



- 1回目 令和8年5月29日(金) 終了しました
- 2回目 令和8年6月5日(金) 終了しました
- 3回目 令和8年7月17日(金) 13:30~15:00

『今日からできるガン予防』
講師:北九州市立医療センター 管理栄養課係長
管理栄養士 大山 愛子氏

場所:多目的ホール 定員:各回 40名

【各講座のお申込みは市民センターへ】電話 093-921-3344

令和8年度 全市一斉夜間パトロール 実施計画



- 1回目 7月31日(金) 20:00~
- 実施日 2回目 8月21日(金) 20:00~
- 3回目 9月4日(金) 20:00~

集合場所 若園市民センター (19:50)

令和8年7月行事予定

日	曜	行事	開催時間
3	金	市民講座「相続・遺言についての教室」	10:00 ~ 12:00
4	土	若園いきいきサロン	13:30 ~ 15:00
6	月	フリースペースぽっぽクラブ	10:00 ~ 12:00
		子育て広場すくすく若園	10:15 ~ 11:30
8	水	健康料理普及講習会	10:00 ~ 12:00
10	金	ふれあい広場若園	10:00 ~ 12:00
17	金	市民講座「Dr.ワカゾノ診療所」	13:30 ~ 15:00
22	水	ふれあい昼食交流会	11:30 ~ 13:00
23	木	ニュースポーツ「モルック」	10:00 ~ 11:30
24	金	令和8年度デジタル活用講座①	10:30 ~ 12:00
		連絡調整会議	18:00 ~ 19:00
31	金	令和8年度デジタル活用講座②	10:30 ~ 12:00
毎週	水・金	介護予防教室 若葉	9:30 ~ 12:00

【古紙回収】月~土 9:00~17:00(日・祝は休み)

※新聞・雑誌・古本・段ボールを分別して奥から順に入れて下さい。

※回収BOXの前の放置は厳禁です。放火の原因になります。

熱中症を防ごう

梅雨が終わると本格的な暑い夏到来
徐々に暑さに身体を慣らす



我慢せずエアコンを

設定温度は26~28℃を目安に

【熱中症予防のためのお知らせ】



- ・水分補給をこまめに行いましょう
のどが渇く前に定期的に水分を摂取することが重要です
- ・涼しい場所で休息をとりましょう
直射日光を避け、エアコンや扇風機を利用して涼しい場所で過ごしましょう
- ・正しい服装を心がけましょう
軽くて通気性の良い衣服を選び、外出時の帽子や傘を活用しましょう
- ・無理な運動は避けましょう
- ・塩分摂取も必要です(ナトリウムやカリウムなどの電解質を含む飲み物・スポーツドリンクや経口補水液)

どうぞ、お身体に気をつけてお過ごしください

北九州市食生活改善推進協議会



ふれあい昼食交流会

5月27日(水)、ふれあい昼食交流会が行われました。以前お招きしてとても好評だったエレクトーン演奏者の島田 康伸氏を再度お招きしました。参加者の皆さんは、聞き馴染みのある曲に合わせて口ずさんだり、素晴らしい演奏に感動した様子でした。



市民講座

Dr.ワカゾノ診療所 2026

今年のDr.ワカゾノ診療所は、北九州市立 医療センターの先生方を講師にお迎えして、市民講座を開催しています。第1回目と第2回目は好評のうちに終了いたしました。

毎回、参加者の皆さんは熱心に聞き入っています。第3回目は7月17日(金)です。内容は「今日からできるガン予防」です。



若園校区健康づくり事業

ニュースポーツ モルック

5月28日(木)、ニュースポーツ モルックの第1回目が行われました。モルックは木製のピンを倒す為に木の棒を投げて、得点を競う簡単で面白いゲームです。参加者のみなさんはとても盛り上がり楽しい時間を過ごしていました。



若園はなクラブ

可愛い花苗が届きました!!

6月9日(火)、夏に向けて新しい花苗が届きました。サルビア・ファリナセア、フレンチマリーゴールド、ポチュラカ、ペゴニアなどの花々の苗が届きました。暑さに負けず綺麗な花を咲かせてくれることを願いつつ、植えつけをしました。



若園校区健康づくり事業

春のウォーキング大会

6月13日(土)、春のウォーキング大会が行われました。今回の参加者は37名でした。若園市民センター横の公園で準備体操後出発して、北九州市立農事センターで自由に時間を過ごし、若園市民センターまで戻ってくるコースでした。

天気がすごく良くて、参加者の皆さんは汗をかきながらも頑張って完歩を目指し、とてもいい表情でセンターまで帰ってきました。

