



～ ずっと住みたい ふれ愛♥守恒 ～

もりつね



守恒校区 HP

守恒校区をより住みやすい町にするために 町内会入って安心・安全・助け合い

令和8年8月1日発行 第325号
北九州市立守恒市民センター
北九州市小倉南区守恒2丁目8-36
TEL 963-1446
<https://www.ktqc01.net/mina/mtcc>
発行責任者 吉弘 清美

子ども講座
もりつね Create 2026

ふしぎなおやつを作ろう!!

日時 8月22日(土)10:00～13:00
場所 守恒市民センター 調理室
参加費 500円(材料代・保険代)
定員 12名(先着順)
申込み 8月1日(土)～8月15日(土)
持ち物 エプロン・三角巾・飲み物・マスク

焼いてもアイスがとけない??

ベイクドアラスカ 子どもも楽しめる!
ビールのようなゼリー

※材料にゼラチンと卵を使用します。アレルギーのある方は
ご遠慮ください。
その他アレルギーの心配のある方はお問い合わせください。

8月の「ふれあい昼食交流会」はお休みです。
9月にまた元気にお会いしましょう!
次回は9月16日(水)です。

(守恒校区食生活改善推進員協議会)

子ども講座 もりつね Create2026 夏休み特別企画

寺子屋もりびとセブン

「もりつねいちゃー探検隊」を開催中!
詳しくは小学校に配布されたチラシをご覧ください。
たくさんの参加をお待ちしています!!
(毎回、保険料50円が必要です)

まつりみなみ 2026 志井公園

日時 令和8年8月29日(土)
18:00～21:00
会場 志井公園(小倉南区志井公園1番)
守恒校区のブースにてチョコロス、かき氷
ぐるぐるウインナーを販売予定

フリースペース ぽからっこ ～with 楽器いっぱい! おはなし会～

キャンセル
の場合は
必ずご連絡
下さい

日時 8月24日(月)10:45～12:00
受付 10:30～10:45
場所 守恒市民センター2階和室にて
対象 乳幼児(未就園児)とその保護者
定員 10組(要予約)
申込み 8月1日(水)より
(守恒校区子育てサポーター)

夏の風物詩

大人講座
もりつね Shine out 2026

もりつねシネマ

～涼しい室内で名作映画を楽しみませんか～

上映作品

麦 秋 (1951年 日本)

小津安二郎監督作品

出演 原節子／笠智衆／淡島千景

結婚にあまり興味のない娘に対して、家族が早く結婚してほしいと
気をもむ様子を、ユーモアを織り込みながら描いた作品

日時 8月25日(火) 10:00～12:00
場所 守恒市民センター 講堂
定員 40名(先着順)
参加費 無料(ワンドリンク付き)
申込み 8月3日(月)～



特定健診・がん検診(集団検診)のご案内

◎検診日: 11月4日(水) 13:30～15:00
◎会場: 守恒市民センター
◎予約開始日時: 8月4日(火) 9:00～(先着順)
◎予約方法
【インターネットでの予約】
北九州集団検診 で検索
【電話での予約(集団検診予約センター)】
0570-783-077
または
093-953-6168
受付時間 9時～17時(土・日・祝日を除く)



大人講座

にこにこカフェ 2026

おかあさんの笑顔がいちばん

8月は「にこにこカフェ」はお休みです

次回は9月14日(月)にオープンします
講師に小林大介氏をお迎えし1時間程度の
“メイクのワンポイントアドバイス” お楽しみに!



コケコッコー・ぴよちゃんクラブ 妊産婦・乳幼児なんでも相談

予約不要

8月5日(水) 受付 10:15～11:15

守恒市民センター講堂 お問い合わせ
小倉南区保健福祉課地域保健係
※次回は9月2日(水) ☎951-4125

閉館時刻変更のお知らせ

8月13日(木)、14日(金)は17時に閉館します。
古紙・小物金属・紙パック・トレー・小型電子機器回収
ひまわり文庫も16時30までですのでご了承ください。

守恒市民センターで開催する講座等のお申し込みは
来館またはお電話にてお願いいたします。
守恒市民センター ☎963-1446 9:00～受付



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1
2	3	4 さげもんづくりの会 10:00～12:00	5 コケッココー びよちゃんクラブ 受付時間10:15～11:15	6	7	8 My Healthcare もりつね 13:30～
9	10	11 山の日	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21 My Healthcare もりつね 13:30～ 全市一斉夜間非行防パトロール 19:50～	22 子ども講座 「不思議なおやつを作ろう」 10:00～13:00
23 30	24 フリースペースぽからっこ 10:45～12:00	25 大人講座 「もりつねシネマ」 10:00～12:00	26	27 自治連合会定例会	28	29 まつりみなみ 18:00～21:00

子ども会育成協議会球技大会

7月5日(日)守恒小学校体育館にて第51回子ども会育成協議会球技大会が開催されました。白熱したラリーが続く試合が多く、とても見応えがありました。結果は一位ラヴェール葉山A、二位ラヴェール葉山B、三位星和台IIAでした。8/2(日)には小倉南区子ども会球技大会が開催されます。参加するチームの活躍を楽しみにしています！



My Healthcare もりつね

7月11日(土)のMy Healthcare もりつねは、最初の一時間はトコ先生の脳トレ体操をしました。手はグーチョキパーと動かし、そして右足・左足を動かしますが、なかなか追いつけないことも。後半の30分は管理栄養士の吉村先生にバランスの良い食事についてのお話を聞き、最後に栄養満点のキウイフルーツをお土産にいただきました。



小倉南区 食生活改善推進員養成教室のお知らせ



ヘルスマイト大募集！

食生活改善推進員（通称ヘルスマイト）とは、地域のみなさんの食を通じた健康づくりをい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4回は9時30分～15時30分

令和8年 10/23(金)、11/27(金)、12/18(金)

令和9年 1/13(水)、2/26(金)、3/5(金)

◆会場 小倉南生涯学習センター(小倉南区若園 5-1-5)

※1/13(水)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 QRコードから、もしくは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 TEL093-951-4125

↓QRコード



ふれあい昼食交流会

7月15日(水)、今月のメニューは、びっくりカレー、オクラとわかめの酢の物、カルピスかんでした。

このびっくりカレー、何がびっくりかというところ、豚肉やおくら、枝豆などたくさんの具材が入っていて、栄養満点ですがカレー粉や生姜ニンニクなどの香辛料をつかっているため塩分は控えめなのです！

香辛料には脳を活性化させる働きも

あるそうですよ。そんな栄養満点で美味しい

お食事でおなかがいっぱいになった後は、守恒市民センターで活動しているホクラニ守恒スピカさんがフラダンスを披露してくださいました。おなかも心も満たされたひと時となりました。



眠っている生地などはありませんか？

毎年2月から3月にかけて市民センターを彩ってくれている吊るし飾りを、10名ほどのボランティアの皆さんが集まって作ってくださっています。

その活動に使わせていただく生地と資材の寄付を募ります。

・ちりめんの生地(無地)

今回は黄・白・紫・緑・桃色の生地のみをお願いしたいと思います。

・ぬいぐるみやお手玉を作るときに使用する手芸用ペレット

市民センターまでお持ちください。



ありがとうございます

山手サニータウンの柴尾様よりお米90kgを寄付していただきました。心より感謝申し上げます。寄付していただきましたお米のうち、30kgは小倉南区社会福祉協議会に寄付し、60kgは校区運営のために利用させていただきます。

にこにこカフェ

7月13日(月)のにこにこカフェは、お部屋を飛び出して、玄関横で7ヶ月から2歳のお友達が参加し、にぎやかに水遊びをしました！

北九大生も参加し、星和台幼稚園からは素敵なお土産もいただきました！

まだまだ暑い夏が続きますが、夏しかできない体験をして大きくなってね！



「つづき」
「暑いですね〜」が挨拶代わりになっている8月10日の頃、館内は全国「熱中症対策アバサダー講座」を受けました。このお話しが、いつも新しい発見があります。
講座を受講するこどもも新しい発見があります。
熱中症の発生が多発し救急搬送が増えるのは、6月終わりから7月初旬です。死亡数も同様です。いわゆる夏の初めですね。身体が暑さに慣れていない時期ですよ。その対策に、暑熱順化があります。
(暑くなる前に身体を暑さに慣らし汗をかきやすくする方法)
5月中旬位からの暑熱順化のやり方(2週間〜4週間)
・やや暑い環境でややきつい運動を30分
・歩数を増やして歩数を30分ほど増やす
(1日5回以上 週4回以上)
・汗をかいたらこまめに水分を摂る
よく言われている熱中症対策のポイントは、
・喉が渇く前の水分補給
・ウーラーを上手に使う
・暑い時の外出を控える
・食事・運動・睡眠に加え、来年は暑熱順化を取り入れる
《いつまでもほみなれたらいいな》自分らしくいきいきと暮らしていけるように声をかけあえる守恒で夏を乗り切りたい!!!
(熱中症対策アバサダー)