

開館時間のお知らせ
月曜日～金曜日 / 9:00～21:00
土曜日 / 9:00～17:00
第4日曜日 / 9:00～17:00
（8月の休館日）
2日・9日・11日・16日・30日



北九州市立
曽根市民センター
小倉南区中曽根3-9-7
TEL 475-6050
FAX 475-6051
発行責任者 鍋島 淳子
https://www.ktqc01.net/mina/snsf/

小倉南区 食生活改善推進員養成教室のお知らせ



ヘルスメイト大募集！

食生活改善推進員（通称ヘルスメイト）とは、地域のみなさんの食を通じた健康づくりをして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9:30～15:30
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。 Tel 093-951-4125
- ◆申込み・問合せ先 小倉南区役所保健福祉課 担当：栄養士



QRコード



いつもの食材で簡単！美味しい！ パンとゆる菜膳料理を学ぼう

身近な食材の効能を学びながら、美味しいパンと料理を作ります♪

日時 **9月17日 木曜** 10:00～13:30

場 所：曽根市民センター調理室

定 員：12名〈先着順〉

講 師：食生活管理士 潮田奈緒美氏

参加費：1,500円（材料代）

メニューは
変わることが
あります

・9/14以降のキャンセルは返金できません・

メニュー：よもぎあんパン・夏野菜のトマトスープ煮
抹茶の水ようかん

申込み方法：8/17(月) 9:30 から受付（先着順）

来館してお金を添えてお申し込み下さい

クッキング大募集！ 男性クッキング



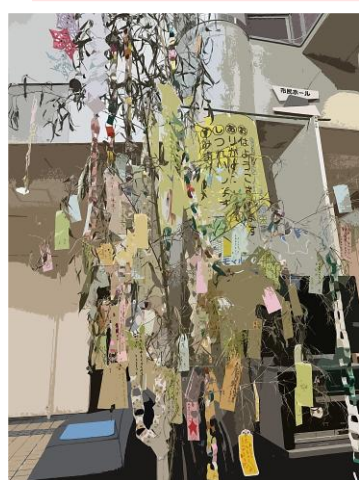
料理実習の様子

市民センター創立以来ずっと続いている「男性クッキング」です。

旬の食材を使って和・洋・中・韓・スイーツといろいろな美味しい料理を作っています。月に一度、和気あいあいとした楽しい教室で、料理未経験者でも楽しく参加できます。

※活動日：毎月第3金曜日
(9:30～13:30)

曽根市民センターロビーの七夕飾りの短冊には、今年もたくさんの希望と願いごとが書かれていました。希望と願いが叶うといいですね♪♪ 短冊の一部をご紹介します。



ロビーに飾られた七夕飾り

短冊に願いを込めて

『かんごしさんになれますように♡』
『健康になれます様に』
『ともだちがいっぱいできますように』
『字がきれいにかけますように』
『かわいくなりた♡』
『いーきゅさんになりた♡』
『戦争が早く終わりますように』
『部活で勝てるようにがんばる！』
『ぶっかがやくなりますように』
『カラオケで95点以上とれますように』
『ピーマンがこの世からなくなりますように』



◆予約が必要です◆ 集団検診(特定健診・がん検診)

日時: **10月21日 水曜** 13:30～15:00

場所: 曽根市民センター

《ネット予約・電話予約の受付期間》電話予約: 0570-783-077
R8年7月21日(火)午前9時から予約受付中
先着順のため、定員に達した場合は予約受付を終了します！

《インターネット予約》北九州市 集団検診 で検索

*北九州市国保特定健診受診には、市が交付する特定健診受診券と、マイナ保険証、マイナポータル資格情報画面、資格確認書のいずれかが必要です。

*「後期高齢者健康診査」については、福岡県後期高齢者医療広域連合にお問い合わせください。(Tel 092-651-3111)

ネット予約は
こちらから



8月の行事予定

日付	曜	時 間	項 目	募集人数・その他
4	火	10:00～12:00	わくわく体験★そねキッズ「夏の教室」	募集終了
5	水			
7	金	11:00～11:30	のびのび&そねぴよポップ合同おはなし会	7/3より～10組 予約受付中〈無料〉
10	月	10:00～11:30	市民講座「ハそヒーリング②」	募集終了
17	月	10:30～12:00	妊産婦さんの会 はぐはぐ	7/27より～8組 予約受付中〈無料〉
21	金	10:15～11:30	妊産婦・乳幼児なんでも相談(受付時間は11:15まで)	定員無し 事前予約なし
21	金	13:00～14:00	市民講座「健康ストレッチ体操③」	募集終了
31	月	終 日	館内ワックス清掃	終日貸館なし

曽根市民センター閉館時間の変更
8/13(木)～8/15(土)は17時閉館

◇ 8/29(土) まつりみなみ2026

いそね まちだより

曾根校区自治連合会
曾根校区まちづくり協議会
曾根校区社会福祉協議会
曾根校区老人クラブ連合会

予定避難所：曾根市民センター 災害時などの☆避難所開設☆の対応

警戒レベル	住民がとるべき行動
レベル5	命の危険・直ちに安全確保 《緊急安全確保》
レベル4	危険な場所から全員避難 《避難指示》
レベル3	高齢者らは危険な場所から避難 その他の者は自主的に避難 《高齢者など避難》

台風等の災害が多発する時期です。注意しましょう！

《避難される皆様へ》

※自主避難をする時は連絡が必要です。

避難所開設の確認⇒小倉南区役所内(☎951-4111)

※コミュニティ支援課までご連絡ください。

※土・日・祝日は別の電話番号がアナウンスされる事があります。

食べ物・飲み物・寝具類は
各自で準備してください！

熱中症予防のために /

暑さを避けましょう！

- *外出時には日傘や帽子を着用しましょう。
- *扇風機やエアコンで温度をこまめに調整しましょう。
- *吸湿性、速乾性のある通気性のよい衣服を着用しましょう。

こまめに水分を補給しましょう！

- *室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分を補給しましょう。

もし熱中症になったら

- *涼しい場所やエアコンの効いている室内や日陰の場所などに避難させましょう。
- *衣服を緩め、体からの熱の放散を助けましょう。
- *意識があれば、スポーツドリンクや薄い食塩水を飲ませましょう。
- *冷たいタオルなどで全身を拭いたり、首や脇の下、太もものつけねなどを冷やしたりして体温を下げましょう。

●熱中症予防の
ための情報・
資料サイトの
QRコード



●環境省「熱中症
予防情報サイト」
のQRコード



城田町の「夏休みラジオ体操」が始まりました

日 時：令和8年7月21日(火) 6:30～
場 所：貫東公園(憩の家グラウンド)



城田町子供会主催で、夏休みラジオ体操が始まりました。期間は7/21～8/21(土・日・お盆・雨の日は休み)です。朝の6:30からのNHKのラジオ体操の放送に合わせて体操をおこないます。また、当日放送の開催場所を日本全国地図に付箋紙を貼ってどこからの中継が表示していきます。初日は、子ども21人、大人12人が集まり

体操を行いました。

子ども達はポケモンのスタンプカードにスタンプを押してもらい嬉しそうでした。近隣の町内の子どもや大人の方も参加して幼児も見よう見まねで体操をしていました。どなたでも参加できます。いっしょに体操して一日を健康な身体でスタートしましょう。(城田町町内会)



ラジオ体操の子ども達

曾根校区自治連合会の会長就任ご挨拶



小澤 徹 新会長

この度、曾根校区自治連合会会長を仰せつかりました「小澤 徹」と申します。

どうぞよろしくお願い申し上げます。

自己紹介をさせていただきます。生まれも育ちもこの中曾根です。曾根小・曾根中・小倉工業高校を昭和46年に卒業し、住友金属小倉製鉄所へ入社し、60歳定年後プラント会社に再雇用で8年間合計50年間製鉄所の機械メンテナンスに従事していま

した。68歳で退職しまして即、中曾根自治会に引き込まれ現在に至っています。

この度は、連合会長として責任の重さを感じるとともに、曾根校区ならびに地域社会の発展に微力ではございますが寄与いたしてまいります所存であります。どうか皆様方の、ご教示ならびにご指導を賜りたく存じます。

甚だ簡単でございますが、挨拶とさせていただきます。

奇麗になったね♪ 駐車場

日 時：令和8年6月21日(日) 9:00～
場 所：曾根市民センター駐車場

清掃をしました

駐車場の草刈りと側溝の清掃を実施しました。校区まち協の有志の方、婦人部の皆さんと館長の16名が暑い中、汗を流しながら手際よく片付けていきました。特に、今回側溝に溜まった泥を一輪車で何度も駐車場の穴に埋めて、用水路への水の流れを良くしました。皆さん暑い中、お疲れさまでした。(まち協広報部)



刈り取った草木は、ボランティア袋に入れて廃棄(50袋程になりました)

定期的に実施の公園の清掃を行いました

6月28日(日)、田中団地町内会の子どもから年長者まで30名が8時から『曾根なかよし公園』の草刈りと花植えに、暑い中、元気に取り組んでいました。定期的に実施のため参加される皆さんの心構えもしっかりされているようです。

7月12日(日)、藤田町町内会の有志の方々が17名が8:30から『貫公園』の草刈りを実施しました。お父さんたちは草刈り機やカマで刈り取り、お母さんたちは刈り取った草をボランティア袋に汗を流しながら詰め込んでいました。刈り取った草を詰めたボランティア袋の前で記念写真を撮って終わりました。(まち協広報部)

お父さん達は
草刈り機で刈り取り



ボランティア袋の前で！皆さんお疲れ様でした

8月の行事予定

校区まちづくり協議会・校区社会福祉協議会
校区自治連合会・校区老人クラブ連合会

1(土) 校区老連「役員会議」	10:00～
6(木) まつりみなみ実行委員会会議	19:00～
7(金) 校区まちづくり協議会連絡会議	19:00～
8(土) 校区老連「会長会議」	10:00～
12(水) 民児協定例会議	19:00～
22(土) 校区老連講座「ブレイン体操」	10:00～
25(火) 健康づくり定例会議	14:00～
28(金) 校区まち協婦人部定例会議	10:30～