



森津根ガーデンの千日紅



守恒校区キャラクター
もねとくん

～子育てにやさしいまち、誰もがすみやすいまち～

まね



守恒校区 HP

守恒校区を住みやすい町にするために 町内会入って安心・助け合い

令和5年10月1日発行 第291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
<http://www.ktqc01.net/mina/mtcc>
発行責任者 生田 妙子

健康フェスティバル

日時 10月14日(土) 10:00~12:00
場所 守恒市民センター 全館

健康について楽しみながら体験しませんか?
子どもも・大人も・親子も、皆で楽しんじゃおう!!

10:00~ 開会式
10:05~ 講演会 徳力団地診療所 山家 滋 先生
「～めざせ100年～
最後まで自宅で元気に楽しく健康でいよう!」
10:30~ フェスティバル開始

口腔相談 栄養相談 塩分測定 (ご自宅の味噌汁も少量ご持参いただければ測定できます)

血圧測定 健康相談 お薬相談 血管年齢測定 ベジチェック

野菜の重さ 大豆つまみ 健康体操 10:40~ 11:45~

当てゲーム

子どもブース
・皿回し ・綿菓子
・輪投げ
・水風船釣り
・ハロウィン写真館

クイズラリーやスタンプラリーに参加すると何かもらえるよ!

婦人部による味ご飯の販売もあります

問い合わせ 守恒市民センター ☎963-1446
※当日の一般駐車場は2、3台分しかございません。

守恒校区自治連合会・守恒校区まちづくり協議会・健康づくり委員会共催

来春まで楽しめる寄せ植え講座 大人講座

日時 10月31日(火) 10:30~12:00
場所 守恒市民センター 講堂
講師 北九州フラワーコーディネーター 永井てい子氏
定員 15名(先着順)
参加費 2000円
持ち物 エプロン・軍手・持ち帰り用の袋
受付 10月2日(月)~16日(月)まで
お電話・来館にてお申し込みください。
☎963-1446

子ども講座

バルーンアートの世界

日時 11月11日(土) 10:00~12:00
場所 守恒市民センター 会議室1
講師 富永勇治氏
定員 20名(先着順)
参加費 300円
受付 10月21日(土)より来館かお電話にて
☎963-1446 (グループ申し込み不可)

中学生ボランティア募集(若干名)

参加小学生のサポートをしてくれるボランティアを募集します。
お申し込みは守恒市民センターまで ☎963-1446
応募多数の場合は抽選となります。

ここにこカフェ センター講座
ハロウィンdeアート写真
ハロウィンをイメージしたパネルなどを背景に親子で写真撮影をしませんか?
お洋服は普段通りでも、ハロウィンぽくてもどちらでも大丈夫です。

日時 10月30日(月) 10:30~12:00
場所 守恒市民センター 2F 和室
定員 10組(先着順)
お申し込みは来館・お電話にて ☎963-1446

4年ぶりの通常開催
バザー販売も行います

第30回 守恒校区文化祭

11月18日(土) 19日(日)
<講演会のご案内>
11月19日(日) 10:30~12:00
「落語二人会」落語と切り絵を行います

文化祭の詳細は11月号の館報でお知らせします。お楽しみに♪

募集しています

文化祭でも中学生のボランティア(若干名)を募集します。守恒市民センターまでお申し込みください。 ☎963-1446
リユースバザーの物品をまだまだ募集しています。ご自宅に眠っている未使用品がございましたらご提供ください。

フリースペースぽからっこ With 楽器いっぱい!おはなし会

10月23日(月)10:45~12:00
守恒市民センター2階和室にて
定員 8組(要予約)
10月2日(月)より受付開始
☎963-1446

妊産婦・乳幼児何でも相談

10月4日(水) 10:00~
守恒市民センター 講堂
※予約不要
お問い合わせは
小倉南区保険福祉課地域保健係
☎951-4125

10月のふれあい昼食交流会は18日(水) 11:45~です。

参加をご希望の方は予約が必要となります。定員20名です。お一人様400円です。お申し込みは ☎963-1446 まで
※10月13日(金)申し込み締め切りです。

小倉南区健康(口)・栄養相談を開催します!

入場無料・事前申し込み不要で参加いただけるイベントです。ご自身の健康や食生活について考えてみませんか?

●日時 令和5年10月29日(日) 9:30~12:00
●会場 サンリブシティ小倉 1階 グリーンプラザ (小倉南区上葛原2-14-1)
●実施内容
・お薬相談・骨折リスク測定
・歯のクイズ・お口の健康相談
・血圧・酸素飽和度測定・血管年齢測定
・適塩コーナー・「ラジオ体操の効果」の紹介
お問合せ ほっとステーション小倉南推進協議会
生きがい・健康づくり部 ☎951-4124

特定健診・がん検診(集団検診)

11月1日(水) 13:30~15:00
守恒市民センターで特定健診・がん検診が受けられます。
予約が必要です。(先着順)
予約開始 10月3日(火) 9:00~

【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

【インターネットでの予約】
北九州市 集団検診 で検索

守恒市民センター&地域情報が LINE で受け取れます!!

- 北九州市のLINEアカウントを①または②の方法で友達登録!
①LINEアプリを開き、画面上部の検索欄に「北九州市」と入力。「公式アカウント」の検索結果から追加
②LINE内のQRコードリーダー画面、または、カメラアプリや二次元コードリーダーのアプリを開き、次の二次元コードを読み取る



- 北九州市 LINE ページの右下にある受信設定から必要事項を入力
※地域情報:小倉南区を選択し、守恒市民センターにチェックを入れてください
- 回答→次のページで内容確認、送信。
【問い合わせ】
北九州市広報室広報課 (093-582-2236)

和菓子作り

9月12日(火) ☆12名参加☆
もりつね shine out V大人講座

当センタークラブ『和菓子くるみの会』の岩名綾子先生をお迎えして、“かるかん饅頭”と“くるみゆべし”を作りました。先生の言うポイントをおさえて作ると、



市販品と遜色ない仕上がりに！

秋は和菓子もいいですね♪



カラー診断@にこにこカフェ

9月11日(月) ☆14名参加☆

にこにこカフェの学び編は…要望が多かったカラーコーディネーター坂本幸枝さんに来ていただきました。服や髪色やメイクだけでなく、アクセサリやインテリアへの取り入れ方もご自身の経験を交えてアドバイスしていただきました。



子育てで忙しい時こそ！キラキラ輝くママさんたちを応援します。

祝・敬老会

守恒校区自治連合会

9月9日(土)、4年ぶりに敬老会を開催しました。総勢100人を超える校区の方々が集い、楽しい時間を過ごしました。いつまでもお元気で！

←もりつね保育園
↓守中吹奏楽部



懐かしのシネマ館

8月31日(木) 延べ60名参加
もりつね shine out V大人講座

第一部「シャレード」
第二部「お茶漬の味」
60年前に映画館で観たのよ、そうおっしゃるご婦人もいらっしゃいました。次回もお楽しみに…

健康守恒クラブ

8月26日(土)31名参加。栄養の話と体操でした。牛乳とキウイフルーツで栄養補填！



9月16日(土)24名参加。井上トモ子先生直伝スクエアステップに挑戦しました。手と足と頭を同時に使う難しさよ…

ふれあい昼食交流会

9月20日(水) ☆12名参加
今月のメニューは敬老の日にちなんで、赤飯・鮭ソテーのきのこソース・冬瓜の冷やしあんかけ・豆乳みそ汁・抹茶きんとんでした♪
保健福祉担当部長の丹田さんと栄養士さんも来館し、三食きちんとバランスの取れた食事をとる大切さをお話くださいました。



まつりみなみ2023

8月26日(土)志井公園にて守恒校区まちづくり協議会&守恒市民センターも、冷やしうどんとチュロスの販売、婦人会による総踊り参加で盛り上げに一役買いました♪
花火はご覧になりましたか？



フリースペースぽからっこ with 楽器いっぱい！

8月28日(月) 親子4組が参加しました。一緒に歌ったら楽しいね！
とんでったバナナ→



元気アップ教室

8月28日(月)16名参加。テーマ「脳血管疾患を予防する食事を知ろう」吉村真由美先生の講義を聞きました。豆腐とわかめの味噌汁や、牛乳とキウイを使ったデザートを試食もありました。



資源回収にご協力ください

(月～金) 9:00-21:30
(土) 9:00-16:30 (日・祝) 休み

食品トレイ 牛乳パック
(プラスチック製容器を除く)



鍋・やかん
フライパン
小物金属



段ボール
新聞紙・本
雑誌・雑紙



小型電子機器
充電式電池・乾電池等



*古着は回収していません

～10月の予定～

- 2日(月) 10:00 さげもん作りの会
- 4日(水) 10:00 妊産婦乳幼児なんでも相談
- 6日(金) 14:30 スマホ教室①
- 8日(日) 9:00 守恒校区子ども会文化祭
- 13日(金) 14:30 スマホ教室②
- 14日(土) 10:00 健康フェスティバル
- 16日(月) 10:00 さげもん作りの会
- 18日(水) 11:45 ふれあい昼食交流会
- 20日(金) 14:30 スマホ教室③
- 23日(月) 10:45 フリースペースぽからっこ with 楽器いっぱい！おはなし会
- 27日(金) 14:30 スマホ教室④
- 28日(土) 10:00 健康守恒クラブ
- 30日(月) 10:30 にこにこカフェ～ハロウィン撮影会
- 31日(火) 10:30 大人講座「寄せ植え講座」
- 11月1日(水) 13:30 集団検診(要予約)

<自治連合会> 10月26日(木)
<夜間パトロール> 徒歩：2日(月)
車両：5日(木) 13日(金) 25日(水) 31日(火)

すつばやきく
市民センターの花壇にはお花がいつも綺麗に咲いています。校区の庭づくり委員会の皆様は、夏の暑い時も欠かさず手入れをしてくださり、とてもありがたく思っています。
その中で、鉢植えでも花壇でもない場所に、ひっそりとケイトウの花が2本咲いています(パト車がいとも止めてある脇です)。私は密かに「ど根性ケイトウ」と呼んで楽しんでいました。
大人も子どもも今は生きづらさを感じる世の中ですが、ひっそりと自分の居場所を確保して咲いている花のように：私自身も世の中に振り回されなくても、どんな場所でもしっかりと根を張って生きていきました。(い)

