



9月の森津根ガーデン



守恒校区キャラクター  
もねっとくん

～子育てにやさしいまち、誰もがすみやすいまち～

# もりつね



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6年10月1日発行 第303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

## 健康フェスティバル

認知症予防と見守り～地域みんなでできる事～

日時 10月12日(土) 10:00～12:30  
場所 守恒市民センター 全館

参加無料  
申込み不要

- 10:00～ 開会式
- 10:10～ 講演会① 管理栄養士 健和会 西村早苗氏  
「～認知症のリスクを遠ざける為の日々の生活と食～」
- 10:45～ 講演会② キャラバン・メイト 田代久美枝氏  
「～認知症 守恒の現状～」
- 11:00～ 各コーナースタート(おもしろ測定・クイズラリー他は10:30～)

健康相談・血圧測定・口腔相談・栄養相談・血管年齢測定  
乳幼児身長体重測定・測定コーナー(体組成計・握力他)  
おもしろ測定コーナー(タオル絞り・ビー玉つまみなど)  
認知症予防体操・健康クイズラリー・野菜量リコーナー  
減塩スープ試食コーナー・プレーパーク広報コーナー

※内容は変更になる場合があります。

当日、駐車場はありません。お車での来館はお控えください。

主催：守恒校区まちづくり協議会健康づくり委員会/守恒市民センター

## もりつねサロン(ふれあい昼食交流会)

日時 10月16日(水) 11:45～  
場所 守恒市民センター 講堂  
対象 65歳以上のお一人または夫婦のみの世帯の方  
定員 20名  
参加費 400円  
※ 10月11日(金) 申し込み締め切りです。

(守恒校区まちづくり協議会)

## デジタル活用講座

大人講座

追加申し込み  
受付中

スマートフォン等の操作をしたことがない方や  
操作に不慣れな方に向けた基本操作等の講座を  
開催します。

日時：【入門編】10月10日(木) 14:00～15:30  
『初めて触る！スマートフォン体験講座』  
【基本編】10月17日(木) 14:00～15:30  
『スマホデビューからもう一步！LINE・スマホ決済編』  
場所：守恒市民センター 会議室  
定員：各回20名(先着順)  
参加費：無料

障害のある方も参加できます

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。まずは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

初めての合同開催!! ～ハロウィン撮影会～

♡ にこにこカフェ  
♡ 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28日(月)10:30～12:00

守恒市民センター 2階 和室

定員 12組(要予約・先着順)

10月7日(月)より受付開始

(守恒市民センター・守恒校区子育てサポーター)

参加無料

## 子ども講座 ハロウィンで清掃パトロール

日時 10月19日(土) 10:00～11:30  
場所 守恒市民センター集合  
定員 20名(先着順)  
参加費 無料

- ① 仮装して記念撮影
- ② 清掃パトロールに出発!
- ③ Trick or Treat!

申込み 10月1日(火)～15日(火)

- ★おうちで仮装してきてね!
- ★軍手もあれば持ってきてね。
- ★保護者の方もどうぞ～

## 子ども講座 消しゴムはんこを作ろう

子ども講座

竹串を使って作るので、彫刻刀を使えなくても大丈夫です♪

日時 11月2日(土) 10:00～12:00  
場所 守恒市民センター 会議室  
定員 15名(先着順)  
参加費 200円(余った消しゴムとインク一つをお持ち帰りいただけます。)



受付 10月7日(月)～



## 目指せ血管100年! ～もしもの時に備えた食事～

小倉南区は7区の中でも高血圧の有病率が一番高い状況にあります。

災害が起きたときは、睡眠不足や不安感で血圧が上がりやすくなります。もしもの時こそ元気に乗り切るために、食事は何をそろえたらよいのか? どう活用したらよいのか? 一緒に考えませんか!!

日時 10月11日(金) 10:00～13:00  
場所 守恒市民センター 調理室  
対象 概ね65歳以上の方  
定員 24名程度(要予約・先着順)  
参加費 無料



内容 ☆講話「もしもの時のため、何を揃えたらいいの?」  
☆実演・調理・試食「備蓄食品や調理の工夫でおいしく元気に乗り切ろう」

持ち物 エプロン、三角巾(バンダナ)、手拭きタオル  
飲み物

主催：小倉南区保健福祉課

## コケッココー・ぴよちゃんクラブ 妊産婦・乳幼児なんでも相談

10月2日(水)10:15～  
守恒市民センター講堂  
※予約不要

お問い合わせは  
小倉南区保健福祉課  
地域保健係 ☎951-4125  
※次回は11月6日(水)です。



## 第31回 守恒校区文化祭 11月16日(土)・17日(日)

詳細は11月号の館報でお知らせします

リユースバザーの物品を募集しています。ご自宅に眠っている未使用品(食品以外)がございましたらご提供ください。

※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

# もりつね shine out 大人講座

## 懐かしのシネマ館

9月6日(金) 延べ40名参加

第一部「おくりびと」(2008年日本アカデミー賞最優秀作品賞)  
 第二部「雨に唄えば」(1952年ハリウッドミュージカル映画)

懐かしの名作を上映しました。会議室の椅子でお尻が痛かったかな?ですが、ドリンク付きで楽しんでいただけたとしたら幸いです♪



## プレーパークってなあに?

9月20日(金) ☆20名参加☆  
 もりつね shine out 大人講座  
 “あそび”の大切さを、ワークショップ形式で学びました。子どもの脳の発達に必要な感覚の統合は、あそびで培われます。地域で大人も子どももつながってつくっていける場として、プレーパークがあります。守恒にも『つねつこパーク』がありますよ!



## さげもん作り

奇数週月曜日10-12時、さげもんを作る会を開いています。おしゃべりながらチクチク。。。かわいい人形や花が誕生しています。興味のある方はお気軽にご参加ください。



## 祝・敬老会

9月14日(土) 守恒校区自治連合会

総勢130人を超える校区の方々が集い、武内北九州市長他多くの来賓の方々もお祝いに来てくださいました。歌や炭坑節踊りなど、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

↓守恒中学校吹奏楽部



## まつりみなみ2024@自衛隊駐屯地



台風で一日延期となりましたが、9月1日(日)今年度は自衛隊駐屯地にて開催されました。守恒校区まちづくり協議会&守恒市民センターも、お好み焼き串とチュロスの販売、婦人会による総踊り参加で盛り上げに一役かきました♪



見上げたフィナーレの大きな花火...夏のしめくりにぴったりでしたね!

←花火を見上げる吉弘館長



## フリースペース ぽからっこ

with 楽器いっぱいおはなし会

8月26日(月)親子10組が参加しました。小川さん一人でカスタネットや鈴などを使って奏でるサンバのリズム(本格的)に合わせて「とんでったバナナ」を歌いました。乳幼児もノリノリ♪ママさんもほっこりです。



## にこにこカフェ

with 楽器いっぱいおはなし会

9月9日(月)今回は、フリースペースぽからっこで絵本の読み聞かせや楽器演奏をしてくだ



さる小川さんをゲストに迎えました。親子12組参加!ママの輪も広がっています。

←館長のお土産はスポンジねこちゃん



## もりつねサロン(ふれあい昼食交流会)

9月18日(水)27名参加

今月のメニューは敬老の日になんで、赤飯・豚肉の梅しそ巻き・なすの生姜じょうゆかけ・月見汁・抹茶ケーキでした。食後は「さくらんぼの会」による手話ダンスを披露していただきました。心が温まりました♪



## 元気アップ教室



8月26日(月)19名参加。テーマ「気になる脂質異常症」吉村真由美先生の講義を聞きました。悪玉コレステロールと中性脂肪が多くなったり善玉コレステロールが少なくなる状態を脂質異常症といい、動脈硬化をすすめます。食事と運動で改善しましょう。



## ~10月の予定~

- 2日(水) 10:15 妊産婦乳幼児なんでも相談
- 5日(土) 10:00 守恒小家庭教育講座「応急手当」
- 6日(日) 9:00 守恒校区子ども会文化祭
- 7日(月) 10:00 さげもん作りの会
- 8日(火) 19:30 文化祭・ふれあい守恒実行委員会
- 10日(木) 14:00 デジタル活用講座 入門編
- 11日(金) 10:00 めざせ!血管100年講座
- 12日(土) 10:00 健康フェスティバル
- 16日(水) 11:45 もりつねサロン(ふれあい昼食交流会)
- 15:30 家庭教育講座「高校選びの今」@守恒中
- 17日(木) 14:00 デジタル活用講座 基本編
- 19日(土) 10:00 ハロウィン清掃パトロール
- 21日(月) 10:00 さげもん作りの会
- 26日(土) 10:00 健康守恒クラブ
- 28日(月) 10:30 合同開催

にこにこカフェ~ハロウィン撮影会  
 フリースペースぽからっこ  
 with 楽器いっぱい!おはなし会

11月6日(水) 13:30 集団検診(要予約)

<自治連合会> 10月24日(木)

<夜間パトロール> 徒歩:7日(月)

車両:10日(木)18日(金)23日(水)29日(火)

朝夕の過ぎゆくささやかと中秋の名月にちよびり秋の気配を感じる今日この頃……季節感が全く変わっていく中での毎日、庭の花々たちも秋仕様になれずに青々としています。そして、日中はまだまだ「暑いですね」が挨拶の定番です。そんな日々の中、やる気が出ず、くすぐりの毎を送り、すべて年を重ねたせいにする私に天の声が「細胞は衰えても 魂は衰えない!!」

by 矢沢永吉

敬老会での、日々谷区長のお言葉です。激動の時代を生き抜き新しい歴史を築いてこられた先輩方に知恵と勇気を授けていただき、前へ前へと歩んで行きたいと思った秋の日です。(よ)