



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～

# まね



守恒校区 HP

令和5年3月1日発行 第284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

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

今月の花 あんず  
花言葉 乙女のはにかみ



ご卒業おめでとーございます

3月9日(木) 守恒中学校

3月16日(木) 守恒小学校

さーハ！

素敵な未来へ羽ばたいたく下



3月のふれあい昼食交流会は15日(水)11:45～です。65歳以上のお一人、または夫婦のみの世帯の方対象です。定員20名となります。参加希望の方は予約が必要です。

お申し込みは TEL 963-1446 まで  
お1人様400円です。



## ～3月の予定～

- 1日(水)10:00 妊産婦乳幼児なんでも相談
- 3日(金)14:00 スマホ教室(初心者向け)
- 9日(木) 守恒中学校卒業式
- 10日(金)10:30 春のメイク講座
- 11日(土)10:00 健康守恒クラブ
- 13日(月)10:00 健康教室(減塩のススメ)
- 15日(水)11:45 ふれあい昼食交流会
- 16日(木) 守恒小学校卒業式
- 21日(火)8:45 守恒ウォーキング大会
- 27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
- <自治連合会> 3月23日(木)
- <通学路パトロール> 1~2名乗車で実施
- <夜間パトロール> 徒歩:年度内中止  
車両:9日(木)17日(金)22日(水)28日(火)  
⇒2名乗車で実施

## 三年ぶりに開催します!! 守恒ウォーキング大会

少し早い春の風を感じながら、みんなで楽しく歩きませんか?お子様から、どなた様でもご参加ください。

(守恒校区内の方に限ります。町内会に未加入の方は  
お一人様保険代50円が必要です。)

日時 3月21日(祝) 8時45分  
守恒市民センター集合

### <当日のスケジュール>

- 9:00 開会式
- 9:15 出発
- 10:00 大興善寺説法



### <ウォーキングコース>

- ① 健脚コース…鷲峰山
  - ② 初心者コース…大興善寺、河畔公園
- センターに到着後、カレーを提供します。  
※参加者は水分補給用の水筒をご持参ください。  
雨天中止です。(AM7:00にもりつネット配信)

好きなコースを  
お選びください

必ず申し込みが必要です。お申し込みは

守恒市民センター ☎963-1446 へ

3月10日(金)17:00 締め切りです。

主催 守恒校区自治連合会・守恒校区健康づくり委員会

フリースペースぽからっこ  
With  
楽器いっぱい!おはなし会

日時 3月27日(月)  
10:45~12:00  
守恒市民センター2F 和室  
定員 4~5組  
お申し込みは 3月6日(月)~  
TEL 963-1446 まで

妊産婦・乳幼児何でも相談  
3月1日(水)10:00~

守恒市民センター講堂にて  
※予約が必要となります  
ご予約・お問い合わせは…  
小倉南区保健福祉課地域保健係  
TEL 951-4125

守恒市民センターでは、令和5年度も楽しく、  
ワクワクする講座を企画中です!!  
お楽しみにされて下さいね♥



## 甘酒の世界へようこそ

1日30分

田村本店より田村洋文先生をお迎えして、甘酒の作り方、いろいろな種類の特徴、効能などについて、お話しいただきました。実際に5種類の甘酒を試飲して、お好みが見つかった方もいました。

「ご愛用」

もりつね createIV 大人講座




## 防災 DVD 鑑賞 & 豆まき

2月4日(土)

<守恒校区健康づくり事業> 大人・子ども39名が参加し、火災を防ぐポイントや、地震への備えを学習し、校区のSOSネットワークについても説明を受けました。そしていよいよ節分の豆まきです。恐〜い赤鬼2人登場! 「鬼は外! 福は内!」皆で福を呼び込みました。

3年ぶりだぞ〜





## こども料理教室

2月18日(土)

もりつね createIV 子ども講座



小学生14名が参加して、春のちらし寿司とお吸い物、ココアケーキを作りました。関根あけみ先生から作り方や栄養について教えてもらい、みじん切りや炒り卵にも挑戦。高学年が低学年のお世話をしながら、みんながしっかりと頑張りました。



## くすりのセミナー

2月10日(金) 13名参加

横一薬局の連石先生が、漢方薬と市販薬の違いや、正しい薬の飲み方について説明してくださいました。「かかりつけ薬局」の大切さを改めて知ることができました。健康づくり事業



## 笹月二男会長が 県知事表彰を受賞

長年の地域防災への貢献に対し、表彰を受けました。守恒市民センターで表彰伝達式が行われ、小倉南消防署長から表彰状の授与と記念品贈呈がありました。2月13日(月)



## スマホ講座

2月17日(金)

超初心者向けのスマホ講座に、たくさんの方が参加してくださいました。便利なものを上手に使いこなして、世界を広げていきましょう!

センター講座



## にこにこカフェ

1/30(月) 親子8組参加

2/13(月) 親子9組参加。今年度最後のにこにこカフェでした。出産を挟んで復帰してくれた参加者もいて、お子さんの成長も著しく感じました。来年度も続きます〜新しいご参加、お待ちしております。




## フリースペース ぽからっこ

with 楽器いっぱい! おはなし会

1月23日(月) 親子3組参加



## 健康守恒クラブ 1/28(土)

管理栄養士の吉村先生をお迎えして、フレイルを防ぐ栄養の取り方について勉強しました。筋肉・体重を落とさないように、適切な食事と運動を心がけましょう。



## 展示文化祭

### <守恒書道クラブ>

(1/26~2/8)



## クラブ登録説明会 & 避難訓練

1月31日(火)

令和5年度のクラブ登録説明会の後、給湯室から火災発生の設定で避難訓練を行いました。ご協力くださったクラブの方々、親子サークルの皆様、ありがとうございました。



## ふれあい昼食交流会

2月15日(水) 10名参加

メニューは豚肉の二色巻き・大根の鶏そぼろ・黒糖まんじゅうなどでした。西南女学院大学の学生さんが、一日マイナス2gを目指した「おいしく減塩」の発表をしてください勉強になりました。小倉南区長も参加 ↑



## <もりつね団地子ども会>

(2/9~2/17)

## <校区内 李丁出さん>




「自分のは半年の間、食べてよ」と聞き返すと、好きな物だけ食べている私は、随分と偏っているのだらうなあと少し反省しました。体重も気になるし…。そこで手始めに、白米から、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富な玄米ご飯に代えてみることにしました。主人のお弁当も玄米にし、しばらく栄養を考えようと思つています。皆さんはワクワクする春から、何を始めますか? (い)

先日市民センターで行った講座の中で、「自分の体は半年の間に食べてよ」と聞き返すと、好きな物だけ食べている私は、随分と偏っているのだらうなあと少し反省しました。体重も気になるし…。そこで手始めに、白米から、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富な玄米ご飯に代えてみることにしました。主人のお弁当も玄米にし、しばらく栄養を考えようと思つています。皆さんはワクワクする春から、何を始めますか? (い)

つづやき

