

令和 7 年 10 月 1 日号

小倉北区宇佐町 1 丁目 8 番 15 号

TEL:093-541-5085

FAX:093-541-5086

発行責任者：高瀬 由美



フレンドシップ あだち

～友・学・健・輪のまちづくり～

E mail *ad-sf@ktqc03.net

URL* <http://www.ktqc01.net/kita/adsf/>

開館時間

(月～金) 9:00～21:00

(土 曜) 9:00～17:00

休館日 日曜・祝日



講座案内



講座名	日にち	時間	講師	定員	その他
【生き生き子ども講座・生活に潤いと刺激を】 ぶらり足立♪おさんぽワークショップ	10/11 (土)	10:00～13:00	俳優・演出家 有門 正太郎 氏	20 名	北九州芸術劇場との 連携講座
【人権市民講座】 多文化が交差するシルクロードの旅	10/14 (火)	13:30～15:30	九州シルクロード協会理事 グリシェン裕美 氏	30 名	民族衣装から見えてくる 中央アジア諸国の生活文化
【生き生き子ども講座・生活に刺激と潤いを】 ニャーゴと華奢猫楽士のちいさな音楽会	10/15 (水)	15:00～16:00	歌・コントラバス：吉田 水子 氏 歌・ギター：金子 忍 氏	60 名	楽しい歌と楽器演奏のお芝居 仕立てのミニコンサート
【知って安心講座（自治連連携講座）】 介護について	10/27 (月)	14:00～16:00	小倉北区保健福祉課介護保険 担当係長 本田 博司 氏	80 名	介護に関する社会保障制度 について学びましょう
【てづくりの暮らし講座】 お茶のこ日和～ゆったり茶話会	10/31 (金)	10:00～12:00	足立市民センター 館長：高瀬 由美	20 名	手作りお菓子で、 楽しくゆったり茶話会

講座報告

9 月 9 日(火)【人権市民講座】

やさしい日本語＆ワークショップ

講師：日本語コーディネーター 鹿島えりか氏



「やさしい気持ち」「やさしい伝え方」を意識しながら、YMCA の留学生のみなさんとの会話を楽しみました。一緒によい町をつくっていきましょう。

○はさみの法則○
は(っきりと言う)
さ(いごまで言う)
み(じかく言う)

9 月 16 日(火)【あだち健康講座】

お薬手帳をもっと活用しよう！

講師：サンキュードラッグ薬剤師 永安 公一 氏

今まで知らなかったおくすり手帳について学びました。そのあとは体組成や骨密度を測定して、自分の身体の状態を知ることが出来ました。



10 月の行事予定



日	曜	時間	予定
3	金	17:00～21:00	令和7年度足立校区秋まつり
		20:00～	校区安全パトロール
7	火	19:00～	第1回文化祭実行委員会
9	木	10:00～11:30	子育て相談
		10:00～12:00	楽しい歩き ing
		13:30～15:30	小倉北区子育てサポーター養成講座④
11	土	10:00～12:00	グラウンドゴルフ
		10:00～13:00	【センター講座】ぶらり足立♪おさんぽワークショップ
14	火	13:30～15:30	【人権市民講座】シルクロードの旅
15	水	15:00～16:00	【生き生き子ども講座・生活に刺激と潤いを】 ニャーゴと華奢猫楽士のちいさな音楽会
		20:00～	校区安全パトロール
16	木	11:45～受付	ふれあい昼食交流会
23	木	13:30～15:30	小倉北区子育てサポーター養成講座⑤
27	月	14:00～16:00	【知って安心講座】介護について
31	金	10:00～12:00	【てづくりの暮らし講座】お茶のこ日和

10 月度 ふれあい昼食交流会

日時：10 月 16 日(木) 11:45～受付

場所：足立市民センター 参加費：500 円

メニュー

主食＊ごはん 主菜＊りんごの豚肉巻き

副菜＊野菜としめじのマリネ汁物＊大根のみそ汁

デザート＊いきなり団子

※65 歳以上の一人暮らし、または

夫婦のみの世帯

お申込・お問合せは

足立市民センターまで



子育て相談《予約不要です》

日 時：10 月 9 日(木) 10:00～11:30

場 所：足立市民センター 2 階和室

対象者：乳幼児とその保護者または

妊娠中の方

お問い合わせは小倉北区役所保健福祉課へ

093-582-3440

未就園児さんと

保護者のほっと子育てフリースペース

キッズひろば【あだちちい】

10 月 2・16・23・30 日(木)

9:30～12:00(予約不要)

和室を開放しています。

遊びに来てね

足立市民センター

093-541-5085



令和7年10月3日(金) 17:00～
足立小学校グラウンド
【雨天決行】

- 17:00 夜店・キッチンカー開店
18:00 受付・抽選券配布
18:30 足立中学校吹奏楽部 演奏
19:00 開会式
19:30 しゃぼん玉参加型体験
20:20 花月会による小倉祇園太鼓
20:40 抽選会

※時間に変更になることもあります。
ご了承ください。



出店・
キッチンカーメニュー

ポップコーン
クリームソーダ
ミニホットドッグ
冷やしキュウリ
カレーライス・かき氷
たこ焼き・フランクフルト
おにぎりから揚げセット
フライドポテト
などなど、お楽しみに！



ゴミなどは各自で
お持ち帰りください。
ご協力をお願いします。

足立校区まちづくり協議会・
足立校区自治連合会からのお知らせ

- 9/29(月) 19:00～自治連定例会
10/3(金) 17:00～足立校区秋まつり
10/7(火) 19:00～文化祭実行委員会
11/ 1(土) 17:30～コクランタン 2025
11/15(土) 16(日) 令和7年度ふれあい文化祭

※詳細につきましては、足立校区まちづくり協議会まで



令和7年9月23日(火)、
「足立校区年長者の集い」が
行われました。たくさんの来賓の
方々と共に、足立小学校の児童の
皆さんからの心温まるビデオレター、
ものまね歌謡ショーなど、
楽しい式典となりました。
改めて、年長者の皆様、
おめでとうございます。
そして、いつまでもお元気で
お過ごし下さい。



地域で GoGo 健康づくりからのお知らせ

※足立校区にお住まいの方ならどなたでも参加できます

足立校区の古紙回収日のお知らせ
回収日 令和7年10月7日(火)(第1火曜)

集積場所 資源ごみステーション
持出時間 砂津・中津口方面 当日 8:30 迄
宇佐町・神岳・大田町方面 当日 13:00 迄
種類 古新聞・チラシ・段ボール・古雑誌
◎前日・回収後の持ち出しは絶対禁止
◎雨天・祭日も決行
◎種類ごとにひもでしばって下さい



活動名	日にち	時間
グラウンドゴルフ	10/11(土)	10:00～足立小学校
健康卓球	10/1・8・15・22(水)	13:00～市民センター
健康カラオケ	10/7・21(火)	13:00～市民センター
歩きing	10/9(木)	10:00～市民センター
バツゴー (ニュースポーツ)	10/6・20(月)	13:00～市民センター