

令和8年3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



これからの講座案内

【生活に刺激と潤いを】ひな祭りコンサート

3月3日(火) 13:30～15:30

講師：NPO 法人老いを支える北九州家族の会

Sunドリームズ

～懐メロから唱歌まで！

生演奏と楽しい健康トークで過ごす至福の時間～



【知って安心講座】 ごみ問題について

(家庭ごみ減量・事業系ごみ・ゴミステーションについて)

3月9日(月) 14:00～16:00

講師：北九州市環境局

循環社会推進課企画調整担当係長 小澤 崇氏
業務課主任 前田 洋希氏



3月の行事予定

日	曜	時間	予定
3	火	13:30～15:30	【生活に刺激と潤いを】ひな祭りコンサート ひなまつりスタンプラリー最終日
6	金	20:00～	校区安全パトロール
9	月	14:00～16:00	【知って安心講座】ごみ問題について
12	木	10:00～11:30	子育て相談
		10:00～12:00	楽しい歩きing(森林公園方面予定)
14	土	10:00～12:00	グラウンドゴルフ
18	水	20:00～	校区安全パトロール
22	日	9:00～	足立校区グラウンドゴルフ大会
31	火	19:00～	足立校区自治連合会定例会

講座報告

【手づくりの暮らし講座】 1月31日(土) 16名参加

そば打ち体験講座 講師：小倉そば塾 岡本 道和 氏

北海道産の新そば粉を練って伸ばして細く切って・・・
みんなで頑張って作った蕎麦は最高の美味しさでした。



【手づくりの暮らし講座】 2月6日(金) 17名参加

お茶のこ日和II 「米粉パンを作ろう」

講師：足立市民センター館長 高瀬 由美

九州産のパン用米粉を使い、フライパンで発酵させ
焼き上げるちぎりパン。お茶を飲みながらのおしゃべり
もはずみ、たのしいひとときとなりました。



【生活に刺激と潤いを】生涯学習推進コーディネーター企画
初心者限定！脳トレはがき絵講座 2月9日(月) 18名参加

講師：生涯学習推進コーディネーター 緒方 直文 氏

「絵に上手下手はない。その人の個性なんですよ」
講師の言葉のおかげで、葉っぱや歯ブラシを使いなが
ら自由に楽しく思い思いの絵を描くことができました。



子育て相談 《予約不要です》

日 時：3月12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「あだちい」
3月5・19・26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

お問合せ等は足立市民センターへ

093-541-5085

2月度 ふれあい昼食交流会

ヘルスマイトさん、ボランティアさん

参加者の皆さん

1年間ありがとうございました！



2月19日(木)今年度最後のふれあい昼食交流会がありました。麦ごはん・鶏肉のねぎソース炒め・大根のそぼろ煮・スキムミルク入りみそ汁・黒糖まんじゅうをいただいた後は歯科衛生士金子先生の口腔ケアのミニ講話。口や舌を動かす元気体操やブクブクうがい咀嚼の大切さを学びました。「ゴックンの前に嚙もうよあと五回」※『ふれあい昼食交流会』は65歳以上のひとり暮らし、または夫婦のみの世帯の方が参加出来ます。参加費は一回につき500円です。令和8年度も2ヶ月に一度行われる予定となっております。

楽しく食事をして、地域の方と交流しましょう！

楽しい歩きingスペシャル 2月12日(木)

旧中津街道から小倉城へ松本勉さんの旧街道ミニ講座を聴きながら歩きました。



旧中津街道(宇佐町1丁目) → 中津口公園



→ 菅原神社



八坂神社 →



夜は小倉イルミネーションの灯りに癒されました〜♡



地域でGoGo 健康づくりからのお知らせ

※足立校区にお住いの方ならどなたでも参加できます



活動名	日にち	時間
グラウンドゴルフ	3/14(土)	10:00~足立小学校
健康卓球	3/4・11・18・25(水)	13:00~市民センター
健康カラオケ	3/3・17(火)	13:00~市民センター
歩きing	3/12(木)	10:00~市民センター
バツゴー(ニュースポーツ)	3/2・16(月)	13:00~市民センター

足立校区まちづくり協議会からお知らせ

足立校区内で行われている古紙回収と、センター設置の古紙回収庫の年間集計結果です。

令和7年上期(令和7年1月~6月)

古紙・古着 74,980円 【15,210kg】
古紙回収地域奨励金 30,420円 上期合計:105,400円

令和7年下期(令和7年7月~12月)

古紙・古着 83,090円 【16,680kg】
古紙回収地域奨励金 33,360円 下期合計:116,450円

令和7年古紙回収実績 上期+下期=221,850円

古紙・古着回収の奨励金は地域の収入となり、校区事業等に活用されます。引き続きご協力をお願いいたします。

大好評!

旧小倉市制125周年記念事業

ひなまつりスタンプラリー

2月3日から開催している『ひなまつりスタンプラリー』当センターもたくさんの方に来館いただいております。3月3日まで、あと少し、皆さんも参加してみませんか?



足立校区まちづくり協議会 在藤会長と一緒に

スタンプカードは各市民センターで配布中お問合せは、小倉北区コミュニティ支援課 093-582-3322へ



スタート初日ですでに19館巡られたすごい方も!!

体育委員さん いつもありがとうございます

健康づくり部会長 (足立校区スポーツ推進委員) 藤井利子さん



足立校区体育委員長 (足立校区スポーツ推進委員) 磯部健一さん



五目お手玉大会やバツゴー大会といった校区体育事業をはじめ、小倉北区や市主催のスポーツ大会での運営や審判等にもボランティアで携わってくださっています。

藤井さん率いる健康づくり推進員さんは現在6名。日々皆さんの健康を支えて下さり本当にありがとうございます。

足立校区自治連合会よりお知らせ

3月31日(火)19:00より3月度自治連合会定例会を行います。ご出席の方はよろしくお願い致します。

足立校区の古紙回収日のお知らせ

回収日:令和8年3月3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

※お問合せは足立校区自治連合会まで