

3
月



春の寸み

北九州市立泉台市民センター
小倉北区真鶴1-5-15
☎ 571-3281
FAX 571-3277
E-mail sz-cc@ktqc02.net
発行責任者 服部 多恵子



【開館時間】月～金曜日 9時～21時 土曜 9時～17時 【休館日】日曜日・祝日・年末年始(12/29～1/3)

令和7年度 生涯学習市民講座

始まります!

暮らしをアップデート!

～【食・ガーデニング・平和】で楽しむ新ライフ～

4月から3カ月にわたり、【料理・ガーデニング・平和】を組み合わせた4回連続講座を開催します。多彩な内容の講座を通して、地域の仲間作りを行い、暮らしを豊かにアップデートしませんか?

募集定員：15名(先着順)

※初回申込で、4回連続の受講となります。

ご都合のつかない回については、市民センターへお問合せ下さい。各回欠員が出た場合は、追加募集します。

4月 第1・2回『糀料理で笑顔の食卓』講座

糀料理研究家の入江優子先生をお迎えして、美味しくて簡単な発酵食品料理を2回講座で学びます。

食卓に糀を取り入れて、健康で豊かな生活を目指しましょう!

1回目：『簡単!〇〇しないシリーズ』

日程：4月18日(金) 10:00～13:00

≪メニュー≫炊き込まない鶏めし・包まないシューマイ
・難しくない胡麻豆腐・揚げない大学芋

2回目：『世界の料理を作ろう!』

日程：4月25日(金) 10:00～13:00

≪メニュー≫糀のキーマカレー・生春巻き・スイートチリソース
・台湾豆乳スープ(シエントウジャン)
・発酵カルピス



講師：糀料理研究家 入江優子氏
場所：泉台市民センター 調理室
費用：各回1200円(当日徴収します)



5月・6月予定

3回目『生活に彩りを～寄せ植えを学ぼう～』

日程：5月23日(金) 10:00～12:00

講師：北九州市フラワーコーディネーター
費用：2000円



4回目『平和のまちミュージアム・松本清張記念館へ行こう!』

日程：6月13日(金) 10:00～12:00 ☆入場料無料☆

ご希望の方はSEICHO Caféで昼食(実費)が可能です

【申込み開始】4月1日(火) 10:00より

【お問合せ先】泉台市民センター ☎571-3281

センターの利用について

令和7年4月1日から、市民センターがさらに利用しやすくなります。詳しくは3月1日発行の市政だよりをご覧ください。



泉台子育て相談・ラッコの会

10:00～11:30

3月11日(火) 自由あそび

3月25日(火) 手形足型ペタペタしよう

対象：妊婦および乳幼児(未就学児)とその保護者



卒業おめでとうございます

北九州市立篠崎中学校
157名

北九州市立泉台小学校
65名



市民センターからの お願い

資源品の回収について

泉台市民センターで回収しているのは、

- ①古紙
 - ②紙パック(内側にアルミ箔が貼ってあるものは不可)
 - ③発砲スチロール製食品トレイ
 - ④廃食用油
- の4点のみです。



- ・古紙は紐などでしばって下さい。
- ・古紙回収保管庫が満杯の場合は、市民センター玄関(2階)へお持ち下さい。
- ・廃食用油は、ペットボトル等ふたのできる容器に入れて、センター玄関ホールの保管庫へお持ち下さい。
- ・夜間や休館日(日・祝日・年末年始)は受け付けていません。受付時間…平日：9:30～20:00、土曜日：9:30～16:30

※受付時間外に持参された物はお持ち帰り下さい。
屋外に放置すると放火の可能性があり大変危険です。

皆さまのご協力をお願い致します!

ふれあい昼食会

3月12日(水) 12:00から

主催：小倉北区食生活改善推進員協議会 泉台支部



3月の行事予定

| | | |
|-------|---|--------------------------------|
| 3月1日 | 土 | 泉台キッズチャレンジフェスタ 10:00～13:00 |
| 3月7日 | 金 | 北九州市立篠崎中学校 卒業式 |
| 3月8日 | 土 | キラキラキッズ泉台 10:00～12:00 |
| 3月11日 | 火 | ラッコの会『自由あそび』 10:00～11:30 |
| 3月12日 | 水 | ふれあい昼食交流会 12:00～ |
| 3月14日 | 金 | 北九州市立泉台小学校 卒業式 |
| 3月15日 | 土 | 子ども自炊体験 10:00～13:00 |
| 3月25日 | 火 | ラッコの会『手形足型ペタペタしよう』 10:00～11:30 |
| 3月28日 | 金 | 生活安全パトロール 19:00～ |

地域でGO!GO!健康づくり

笑顔がキラキラ泉台健康祭り

「糖」～糖を知って、健康な生活を～



2月22日(土)、泉台校区まちづくり協議会主催「健康まつり」が開催されました。村上隆彦会長のご挨拶の後、医療法人おおう会の理事長、大郷勝三先生に「糖尿病は生活習慣病」をテーマにご講演をいただきました。その他、九州歯科大学口腔保健学科助教の本田尚郁氏によるお口の筋肉を鍛える「ガムトレーニング」コーナー、おおう会理学療法士の前田英二先生のロコモ予防体操とがお絵コーナー、糖尿病献立コーナー、筋肉量や血管年齢など測定できる健康測定コーナー・ごもお手玉を通してのニュースポーツ体験コーナーなど盛りたくさんの内容で楽しく健康について学ぶ事ができました。ご協力を頂いた先生・ボランティアの皆さま、ありがとうございました。

主催：泉台校区まちづくり協議会



キラキラキッズ泉台2024



2月15日(土)、かぐめよし少年自然の家の講師の方に来ていただき、かぐめよし工芸の『木(銘木めいぼく)のキーホルダー作り』を体験しました。桑、桜、樺、楠、梅檀(センダン)の中から自分で好きな木材を選び、一生懸命やすりがけをし、みんな思い思いの作品が出来上がりました。普段目にする樹木を「この木はなんていう木かな?」と、子どもたちは新たな視点も持つことができました。先生、ありがとうございました。



ラッコの会



😊楽しいエレクトーン

1月28日(火)、エレクトーン奏者の島田康伸さんをお迎えして『楽しいエレクトーン』を開催しました。『さんぼ(となりのトトロより)』『はたらくるま』『ジャンボリミッキー』など、子ども達が大好きな曲がたくさん!エレクトーン1台での演奏とは思えない素晴らしい音色と楽しいメロディーに、子ども達もノリノリでとても可愛かったです。



ふれあい昼食交流会



生涯学習市民講座



2月19日(水)、糖尿病予防講座3回目を実施されました。今回は食事編として保健福祉局栄養士の吉村先生をお迎えし、料理のコツと試作・試食をしました。「さあ、にぎやかにいただく」を合言葉に、目標は毎日10品目から7品目を摂る事。コツは「たくさん」よりも「まんべんなく」。多様な食品を毎日きちんと食べて、栄養不足にならないことが健康長寿につながるそうです。試作も、皆さん興味深くメモを取ったり、少ない調味料でも工夫をすればこんなに美味しく頂けるのかと、感心していました。



メニュー

- ・タンドリーチキン
- ・小松菜とツナの炒め物
- ・とろろすまし汁
- ・ごはん

2月12日(水)、今月のふれあい昼食会では白菜やれんこんを使った食感の良い美味しいお食事を頂きました。食後には福岡県青年司法書士協会の小野祥平氏に家族に迷惑がかからないように、また自分らしい終活の仕方についておはなしをして頂きました。何から手をつけていいの、何を整理したら良いかなど基本を学びました。



メニュー

- ・麦ごはん・里芋汁
- ・れんこんと豚肉のハンバーグ
- ・白菜の炒め煮
- ・かぼちゃのカップケーキ

クラブ登録会



2月15日土曜日、15時から泉台市民センターに於いて令和7年度にむけたクラブ登録説明会を行いました。職員の紹介の後、4月からの市民センター利用条件変更について説明致しました。クラブの使用申請書の提出時期が2か月前に変更になります。皆さまの理解とご協力をいただき、活発な交流と学びの場になりますよう努めて参りますので、宜しくお願いいたします。



青少年育成連絡協議会



2月21日(金)泉台市民センターにて篠崎中学校区青少年育成連絡協議会が開催されました。村上隆彦会長の挨拶の後、各団体より子どもたちを取り巻く状況について報告があり、12月に起きた小倉南区ファストフード店の事件を機に改めて地域の見守りの大切さ、ありがたさを実感したとのお声を頂きました。

今年度の青少年育成連絡協議会は最後となります。役員の方々の皆さまありがとうございました。



避難訓練



2月15日土曜日、14時から泉台市民センターに於いて、調理室から出火したことを想定したクラブ代表者と職員による避難訓練を行いました。職員は火元の確認、初期消火、クラブ員の安全な誘導、消防への通報などを行いました。クラブ代表者は活動している部屋から火元をさけてクラブ員と共に避難場所である真鶴公園に避難、クラブ員の人員点呼と報告の訓練を実施しました。乾燥が続くこの季節、泉台校区に於いても火災が発生しています。今まで以上に気を引き締めて今回訓練した事を役立てていきたいと思ひます。



3月・4月の古紙回収



◆各町内会は8時30分までに、町内古紙回収指定場所にお出しく下さい。

◆泉台市民センターの古紙回収時間は、月～金曜日 9時30分～20時 土曜日は 9時30分～16時30分です。

| 回収日 | 地域(町名) |
|--------------------|--|
| 第2金曜日 3/14・4/11 | 新町(1・2) 真鶴(東・西・南) 泉台1丁目(1-1・2・3) ひなたの街 |
| 第4金曜日 3/28・4/25 | 清水5丁目(泉ヶ丘) |
| 第3金曜日 3/21・4/18 | 金鶏町(1・2・3) 泉台2丁目2-1・2 泉台3丁目(曙1・2・3) 泉町・茶屋ヶ丘北 泉台4丁目・泉台東 |

北九州市では、子育て・親育ちのための「北九州市子どもを育てる10か条」が制定されています。1月は第八条を紹介します。

教えよう 平和といのちと助け合い 世界の話、地球のいのち、いっしょに考えよう。