



令和8年度 生涯学習市民講座

おいしく学ぶ食文化
『韓国料理と日本茶』講座

令和8年度の市民講座がスタートします！

1回目は韓国料理。韓国出身の講師をお招きして、本場の味を楽しくおいしく学びます。お野菜たっぷりメニューを作ります☆
2回目は日本茶の世界。日本茶専門店の講師から、成分や効能・おいしい淹れ方を学びます。抹茶パフェの調理もありますよ♪
参加ご希望の方は、下記までお申込みください。

1回目『韓国料理の魅力を知ろう』



日 時：4月15日(水)10時～13時
定 員：16名 オ ミヨンス
講 師：韓国料理研究家 呉 明淑 氏
参加費：700円

申込開始
3月2日(月)

2回目『日本茶の世界を学ぼう』



日 時：6月16日(火)10時～12時
定 員：20名
講 師：(株)辻利茶舗 中野 安生 氏
参加費：800円

申込開始
5月1日(金)

お申込み
お問合せ 泉台市民センター(真鶴会館2階)
小倉北区真鶴1丁目-5-15 ☎571-3281

市民センターの駐車場は真鶴会館北側(小倉西高校側)に1階5台・2階5台あります。壁に「泉台市民センター利用者専用」と記載の場所のみ利用可能です。それ以外の真鶴会館駐車場は利用できません。満車の場合は近隣の有料駐車場をご利用ください。なお、市民センター駐車場をご利用の際は、2階センター事務所で受付をお願いします。

笑顔がキラキラ健康サロン

3月11日(水) 11:00～12:00
「みんなで唄おう懐かしの歌」



ふれあい昼食交流会

12:00～13:00

食事代：500円/1食 ☆事前申込み必要

主催：小倉北区食生活改善推進員協議会泉台支部
【お申込・お問合せ】泉台市民センター ☎571-3281

ご卒業おめでとうございます

北九州市立 篠崎中学校

155名

北九州市立 泉台小学校

85名



手作りサロン

3月3日(火)・3月24日(火) 10:00～12:00

【クラフトテープで作る
チューリップのリース】

材料費：300円



【お申込・お問合せ】泉台市民センター ☎571-3281

泉台子育て相談・ラッコの会

10:00～11:30

3月10日(火) 手形足型ペタペタしよう
3月24日(火) ヤクルトさんのウン知育講座



対象：妊婦および乳幼児(未就学児)とその保護者

3月の行事予定

3月の行事予定			
3月3日	火	手作りサロン	10:00～12:00
3月7日	土	泉台キッズチャレンジフェスタ	10:00～13:00
		ふれあい市場(泉台団地集会所)	10:10～10:50
3月10日	火	ラッコの会『手形足型ペタペタしよう』	10:00～11:30
3月11日	水	キラキラ健康サロン・ふれあい昼食交流会	11:00～
3月12日	木	北九州市立篠崎中学校 卒業式	
3月18日	水	北九州市立泉台小学校 卒業式	
3月21日	土	ふれあい市場(泉台団地集会所)	10:10～10:50
		ラッコの会『ヤクルトさんのウン知育講座』	10:00～11:30
3月24日	火	手作りサロン	10:00～12:00
		生活安全パトロール	19:00～

※ 泉台市民センター駐車場についてのお願い ※

泉台市民センターの駐車場は、真鶴会館北側(小倉西高校側)に1階5台・2階5台あります。壁に【泉台市民センター利用者専用】と記載の場所のみ利用可能です。

それ以外の真鶴会館の駐車場は利用できません。

市民センター駐車場が満車の場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください。

なお、市民センター駐車場をご利用の際は、2階のセンター事務所で受付をお願いします。



地域でGO!GO!健康づくり

笑顔がキラキラ泉台健康祭り

テーマ 『高血圧』



高野内科クリニック
高野 健太郎 院長

2月7日(土)、泉台校区まちづくり協議会主催の「健康祭り」が開催されました。今年度のテーマは「高血圧」。新屋陽一会長のご挨拶の後、高野内科クリニックの院長 高野健太郎先生に「脳梗塞の予防～前ぶれ発作について～」のご講演をいただきました。見落としがちな前ぶれの症状を教えて頂き、症状が治まってもすぐに受診する事の大切さに改めて気づかされました。その他、レトロ薬局グループの薬剤師の先生によるお薬相談コーナーや、食品に含まれる塩分量がわかる栄養コーナー、筋肉量や血管年齢、野菜の摂取量を測定できるコーナー、だれもが楽しめるニュースポーツ体験コーナーなど盛りだ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方・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



人権市民講座

『そば打ちから学ぶ食の多様性』

2月13日(金)平尾台手打ちそば倶楽部副代表柿川徳子先生をお招きして、日本の伝統食である「そば打ち」を通してその歴史と実技を学びました。そば粉の捏ね方、伸ばし方、切り方、ゆで方を教わりながら、栄養価の高い蕎麦を季節や行事の中に取り入れてきた日本の食文化に触れ、受け継いでいく事の大切さも学ばせてもらいました。また先生の丁寧で分かりやすい説明に受講者は改めてそば打ちの奥深さを感じると同時に、市販のそばとは全く違う手打ちそばの美味しさを教えて頂きました。

講師の柿川徳子先生



挽きたて、打ちたて、茹でたての蕎麦です!

蕎麦と会話をしながら打っています!

生涯学習市民講座

『発酵っておもしろい!味噌づくり講座』

2月4日(水)、糀料理研究家の入江優子先生をお迎えして味噌づくり講座を開催しました。大豆を炊くところから糀との混ぜ方・容器への詰め方など丁寧に教えていただき、難しそうなイメージの味噌づくりでしたが、皆さん上手に出来上がっていました。手作り無添加のお味噌はこれから熟成が始まり、食べごろは5月上旬。出来上がりが楽しみです!



講師の入江優子先生

出来立ての手づくり味噌です

人権市民講座・クラブ登録会

2月21日(土)笑顔広め太郎一座の山下博先生をお招きして、紙芝居を通して地域の多様性と助け合いについて学びました。その後、来年度に向けたクラブ登録について説明会を行いました。皆さまの理解とご協力をいただき、センターが学びと交流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。



笑顔広め太郎一座 山下 博氏

キラキラキッズ泉台2025

2月21日(土)、今年度最後のキラキラキッズでは「閉級式とスクラップブックング」として今年1年を振り返りながら、思い出の写真にシールやペンでコメントや飾りをつけ、世界に一つだけのアルバムをつくりました。閉級式では今年一年間頑張った三人に皆勤賞が送られました。また一緒に活動してくれた地域の方や九州歯科大学の学生ボランティアの方へ、6年生より感謝の気持ちを伝えてもらいました。ご協力いただいた皆様ありがとうございます。



一年間でたのしい思い出がたくさんできました!

ラッコの会

1月27日(火)のラッコの会は、『篠崎保育園の先生と遊ぼう』でした。篠崎保育園の先生をお招きして、飛び出す絵本を使った読み聞かせやふわふわの布を使ったあそびを教えて頂きました。参加されたみなさんは親子で触れ合いながら楽しい時間を過ごしていました。



手作りサロン

クラフトテープや折り紙を使って手作りを楽しむサロンが、2月3日(火)に始まりました。1回目はクラフトテープで雛飾りの女雛、2回目は男雛を作りました。細かい作業は先生や参加者の皆さんで助け合いながら、それぞれの個性が出た可愛らしいお雛様が出来上がりました。3月はクラフトテープで作るチュウリップのリースです。参加ご希望の方は泉台市民センターまでお申込みください。



キラキラ健康サロン・ふれあい昼食交流会

2月18日(水)の笑顔がキラキラ健康サロンとふれあい昼食交流会では管理栄養士の吉積先生に「食生活で認知症予防」と題しまして、認知症を予防するにはどのような食生活を送るのがよいかを教えていただきました。今月のふれあい昼食会ではフレイル予防に繋がる筋肉や心身機能を低下させないよう配慮した食事を頂きました。



- メニュー
- ・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
 - ・麦ごはん・黒糖まんじゅう

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てください。

◆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 3/13 4/10	新町(1・2)
	真鶴(東・西・南)
	泉台1丁目(1-1・2・3) ひなたの街
第3金曜日 3/20 4/17	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
第4金曜日 3/27 4/24	清水5丁目(泉ヶ丘)