

10月

泉台市民センターだより

第252号

2025年 10月 1日 発行

泉台市民センター
ホームページ

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)



いすみ

生涯学習市民講座

歯科たま講座

＜4回連続講座＞



九州歯科大学に通う歯科衛生士のたまご、歯科たまと一緒に、お口と身体の健康を学びませんか？

- ①10/22(水) 『高齢期の口腔機能低下の問題』
お口の元気チェック
- ②11/5(水) 『舌の機能について』
舌王～最強舌を手に入れるのは誰だ
- ③11/26(水) 『口唇の機能について』
狙え！くちびるスナイパー
- ④12/3(水) 『咀嚼力について』
もぐもぐ筋くらぶ

参加費無料

時間：10:00～12:00

講師：九州歯科大学 口腔保健学科 船原まどか先生と学生

場所：泉台市民センター 第一会議室

お申込み・お問合せ 泉台市民センター 571-3281

10/16
【木】

主催：泉台校区まちづくり協議会・泉台市民センター
地域でGO!GO!健康づくり事業

参加費
無料

アンブラブラーレ ウォーキング

新しくなった 小倉第一病院 の見学と、
副院長先生のフットケアのお話を聞こう！

集合時間 9:50 真鶴会館1階集合 持ち物 水筒・軽食・マスク
10:00 出発 ※ 館内は感染予防のためマスク着用
11:00 副院長 石井義輝先生のお話し ※ 軽食休憩後、市民センターへ
13:00 泉台市民センター到着 距離 片道約2km (約30分)

お申込み・お問合せ 泉台市民センター ☎571-3281

笑顔がキラキラ健康サロン

『健腸長寿のお話』

10月8日(水) 11:00～12:00

ふれあい昼食会 12:00～12:30

食事代：500円 / 1食 ☆事前申し込み必要

主催：小倉北区食生活改善推進委員協議会 泉台支部

【お申込・お問合せ】泉台市民センター ☎571-3281

泉台子育て相談・ラッコの会

10月14日(火) ハンドマッサージ

子育て相談・栄養相談もあります。

要予約

10月28日(火) 英語でハロウィン

10/1(水)より申し込み受付開始

申し込み・お問合せ：泉台市民センター ☎571-3281



令和7年度
第42回

泉台市民センター

文化祭

11月22日(土) 11月23日(日)

特別公演

・小倉西高等学校吹奏楽部

・クラブ発表

・作品展示

・子ども縁日

・食品バザー

特別公演

・音楽デュオ『リヒト』

声楽家 白川 深雪氏

ピアノ 後藤 トモ子氏

・クラブ発表・作品展示

・子ども縁日・食品バザー



前売り券販売



11/22(土) カレーライス

10/27(月)～11/14(金) 11/23(日) 豚汁&おにぎりセット など

北九州市国民健康保険にご加入の40～74歳の皆様へ

特定検診・がん検診のお知らせ

事前予約が
必要です！

会場

泉台市民センター

日時

11月27日(木) 受付 13:30～

予約方法

受付期間 8月27日～11月12日



①【電話予約】 集団検診予約センター

・電話番号：0570-783-077 または 953-6168

・受付時間 9:00～17:00(土・日・祝日を除く)

※通話料がかかります。混雑時はつながりにくい場合があります。

②【ネット予約】 北九州市集団検診

▲ネット予約は
こちらから

または、北九州市のホームページをご覧ください。

お問合せ先

小倉北区役所 保健福祉課地域保健係 582-3440

特定検診は
無料です。
(8000円相当)

10月の行事予定

1	水	『続・歴史講座』①	10:00～12:00
4	土	ふれあい市場（泉台団地集会所）	10:10～10:50
5	日	泉台校区敬老祝賀会	10:30～ 受付開始
8	水	キラキラ健康サロン・ふれあい昼食会	11:00～12:30
11	土	キラキラキッズ泉台	10:00～12:00
14	火	ラッコの会『ハンドマッサージ』	10:00～11:30
15	水	『続・歴史講座』②	10:00～12:00
16	木	アンブラブラーレウォーキング	9:50～13:00
18	土	ふれあい市場（泉台団地集会所）	10:10～10:50
21	火	篠崎中・泉台小二校合同家庭教育講座	10:45～12:00
22	水	歯科たま講座①	10:00～12:00
24	金	生活安全パトロール	19:00～
28	土	ラッコの会『英語でハロウィン』	10:00～11:30

キラキラ健康サロン・ふれあい昼食交流会

8月のお休みを挟んで9月10日(水)、「笑顔がキラキラ健康サロン」と「ふれあい昼食交流会」が開催され雨の中、沢山の方にお集り頂きました。今回は「石鹸と合成洗剤の豆知識」と題して株式会社シャボン玉本舗の梶原奈都美氏をお迎えして、石鹸と合成洗剤の違いについて深く学びました。石鹸・洗剤が私達の体や自然に与える影響などを学び生活を見直すきっかけとなりました。今月のふれあい昼食会は敬老の日になんで赤飯の献立で、参加された皆さんは美味しそうに召し上がっていました。



- メニュー**
- ・赤飯
 - ・とろろすまし汁
 - ・鮭のみそマヨネーズ焼き
 - ・チンゲンサイともやしのナムル
 - ・にんじん蒸しパン

家庭教育講座

泉台小学校 給食試食会

9月11日(木)、令和7年度泉台小学校家庭教育講座を開講しました。第一回目は給食試食会と、校長先生、栄養士の河原先生のお話を聞きました。校長先生には親育ち子育ての話として、長年の経験や今の子どもたちについてお話しいただき、時には笑いもあり、あっという間のとても楽しい時間でした。その後、子どもたちの給食の準備や食べている様子も見学しました。子どもたちは元気いっぱい、美味しく食べていました。



- メニュー**
- ・親子どんぶり
 - ・キャベツともやしのピリ辛ごま酢炒め
 - ・アーモンドいりこ
 - ・米飯・牛乳

キラキラキッズ

『ニュースポーツに挑戦！五目お手玉をやってみよう！』

9月13日(土)、泉台校区のスポーツ推進委員の方々の協力のもと、五目お手玉に挑戦しました。床に碁盤を作り、決められた場所からお手玉が3目・4目・5目と並ぶように投げます。歯科大のボランティアさんも加わり4チームで対戦しました。簡単そうに見えるけれどなかなか思ったところにお手玉はいかず、苦戦したり、揃いそうところで相手チームに阻止されたり、うまくいった時はチームで大盛り上がりをして、子どもたちはとても楽しそうでした。



第2回文化祭実行委員会

9月20日(土)、第2回文化祭実行委員会が開催されました。ステージ発表、展示、バザーの内容が出そろい、今後の予定を確認しました。いよいよ令和7年度の文化祭に向けて本格的に始動です！



ラッコの会 『ベビーマッサージ』

8月のラッコの会は、よつば助産院の角助産師をお迎えして、ベビーマッサージを開催しました。スキンシップの効果やマッサージ前の赤ちゃんの体のチェック方法を教えて頂いたあとは、音楽に合わせてゆっくりとマッサージを行いました。心地良さそうな赤ちゃんと一緒に、参加された皆さんは親子でリラックスした時間を過ごしていました。



家庭教育講座 & 生涯学習市民講座

簡単パン作り

9月17日(水)、家庭教育講座と市民講座の合同で、西部ガスの齊藤葵先生をお招きし「簡単パンづくり」を開催しました。まずは、黒糖饅頭作りから。生地がとても柔らかくすぐに手にくっついてしまうので、粉を上手に使いながらすばやく丸めていきました。ポイントは水あめを少し入れることで、つやつやのお饅頭になるそうです！そして、パンは「チーズノア」と「抹茶豆大福パン」を作りました。発酵したふわふわの生地をつぶさないよう、先生に教えてもらいながら作っていました。焼きあがるにつれて調理室はパンのいいにおいに包まれていき、出来立てを食べるととてもおいしかったです。中でもチーズノアのバターと岩塩が絶妙でクセになる美味しさでした。また機会があればみんなで作りたいです。



- メニュー**
- ・豆乳スープ・黒糖饅頭
 - ・チーズノア・抹茶豆大福パン



＜北九州市×J-FLEC連携事業＞金融経済教育講座 おこづかいから学ぶ！「知っておきたいお金の話」

9月13日(土)、金融経済教育の専任講師をお招きして「おこづかいから学ぶおかねの話」講座が開催されました。低学年の親子を対象におこづかいを通して「おかね」とは何か、お金をもらうにはどうしたらよいのか、ものを買うには何が必要なのか、難しいテーマをわかりやすく教えてもらいました。キャッシュレスやオンラインショッピングなどの普及で子どもたちが実際にお金のやり取りを見聞きする機会が減っている事を知り、お金を自分で管理する経験が必要な事を学びました。



青少年育成 連絡協議会



9月5日(金)、泉台市民センターにて第2回篠崎中学校区青少年育成連絡協議会が開催されました。青少年を取り巻く環境が大きく変化している事を受けて、活動内容や運営方法について意見交換が行われ、次年度に向け検討する事になりました。意見交換を通し改めて子どもたちを地域で見守り育てる事の大切さを確認しました。



10月・11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 10/10・ 11/14	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 10/24・ 11/28	清水5丁目(泉ヶ丘)
第3金曜日 10/17・ 11/21	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