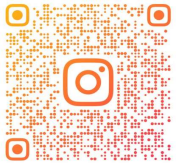




ホームページ



公式LINE



公式Instagram



ご挨拶

上津役まちづくり協議会

会長 松永 一男

薫風が心地よい爽やかな季節となりました。上津役地区の皆様、お変わりなくお元気にお過ごしのこととお慶び申し上げます。

四月一日より上津役まちづくり協議会会長を拝命しました松永です。令和二年以降コロナ禍により制限されていた地域活動も今は正常時に近い活動ができるようになってまいりました。

今年は新年早々能登半島地震があり、さまざまな被害をもたらしましたが、一方で「助け合いながら災害を乗り越える地域でのふれあいや助け合い」の大切さを感じた新年でもありました。

近年、核家族化や少子高齢化、人口減少等の社会の変化により地域が抱える問題も複雑になっております。これらの問題を解決するためには地域の「きづな」をより強くする必要があります。


上津役市民センターを拠点とした様々な地域活動において上津役校区の「より安全で、安心できる、住み良いまちづくり」を地域の皆様と共に目指してまいりますので、よろしくお願いたします。

令和6年度センター講座スタートします！

問い合わせ・申し込みは、上津役市民センターまで TEL612-3568

若葉の緑も美しい、さわやかな季節となりました。今年度も皆様に元気をお届けできるよう、職員一丸となって業務に取り組んでまいります。どうぞ、よろしくお願いいたします。

上津役市民センター 館長
職員一同




妊産婦・乳幼児 なんでも相談 **ほのぼのルーム**
♪ 予約不要
♪ 参加無料
 【日時】5月1日(水) 10:00～11:30
 毎月第1水曜日

上津役子育て広場 **おひさまくらぶ**
 【日時】5月1日(水) 10:30～12:00
 自由あそび
 【日時】5月15日(水) 10:30～12:00
 公園にあそびに行こう！




生涯学習市民講座 (年間登録制) **笑って和んで健やか塾**

【日時】5月21日(火) 10:00～12:00
 『いきいき健康な骨とカルシウム』について
 【講師】雪印メグミルク㈱ 木庭 理恵氏
 5月1日(水) より受付 (電話で受付ます♪)




生涯学習市民講座 (年間登録制) **いきいきライフ**

【日時】5月16日(木) 11:00～13:00
 館外学習 「日本画の巨匠 横山大観展を観覧」




生涯学習市民講座 (青壮年対象) **マイ・オリジナルタイム**

【日時】6月14日(金) 14:30～16:30
 『今年はらっきょを漬けてみよう!』
 お楽しみに♪



生涯学習市民講座 (年間登録制) **上津役キッズクラブ**

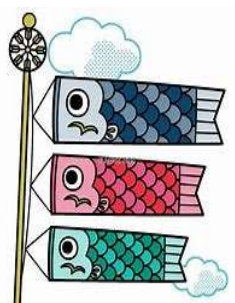
【日時】5月25日(土) 10:00～12:00
 開講式・仲間づくり&シナプソロジー体験
 講師 チームレクサス 宮本佳緒里氏、白石由美氏
 ※詳細は参加者にお手紙を配布します。



5月センターカレンダー

1日(水)	ほのぼのルーム
1日(水)	おひさまくらぶ
9日(木)	上津役健康満歩会
10日(木)	さわやか健康料理
13日(月)	花のボランティア いどばたスマホ
15日(水)	おひさまくらぶ
16日(木)	いきいきライフ
17日(金)	ふれあい昼食交流会 市民防災会総会
20日(月)	かえるの学校(家庭教育講座) まち協総会
21日(火)	笑って和んで健やか塾
25日(土)	上津役キッズクラブ
27日(月)	いどばたスマホ


休館日 3日(金)、4日(土)、5日(日)、6日(月)、12日(日)、19日(日)、26日(日)



健康づくり事業 **さわやか健康料理教室**

【日時】5月10日(金) 10:00～12:00

生活習慣病に備えて、栄養士さんが考えた献立を調理します。老若男女問わず参加募集中。



令和6年度 上津役市民センタークラブ一覧表

内容	クラブ名	開催週	曜日	時間	
体操・武道	3B体操 ひまわり	毎週	水	15:00 ~ 17:00	
	Enjoy 3B体操	毎週	金	19:00 ~ 20:30	
	健康体操	毎週	木	10:00 ~ 11:30	
	ストレッチ健康体操	毎週	土	9:30 ~ 11:30	
ヨガ	リフレッシュヨガ & エアロA	第1・2・3	木	12:15 ~ 13:45	
	リフレッシュヨガ & エアロB	第1・2・3	木	14:00 ~ 16:00	
	おやじヨガの会	第1・2・3	木	16:00 ~ 17:00	
護身術	上津役空手クラブ	毎週	火	17:30 ~ 19:30	
	北九州居合道同好会	毎週	木	18:30 ~ 20:30	
球技	卓球かよう会	毎週	火	9:45 ~ 11:45	
	「すい卓会」婦人卓球クラブ	毎週	水	①③ 9:00 ~ 10:20 ②④ 10:00 ~ 12:00	
	上津役卓球クラブ	毎週	水	18:30 ~ 20:30	
	土曜卓球クラブ	毎週	土	14:30 ~ 16:30	
バウンドテニス	どんぐりクラブ	毎週	水	13:00 ~ 15:00	
ダンス	社交ダンス	上津役コスモス	毎週	月	13:00 ~ 15:00
	フラダンス	モハラフラ上津役	第1・2・3	火	12:30 ~ 14:00
	フォークダンス	フレンドリーフォークダンス同好会	毎週	金	15:00 ~ 17:00
	チアダンス	CBチアダンス	毎週	月	18:30 ~ 20:30
音楽	合唱	シャンソンコーラス	第1・3	火	10:00 ~ 12:00
	大正琴	さつき会	第2・4 第2	土 木	10:00 ~ 12:00
趣味・文化	洋裁	水曜洋裁	第2・3・4	水	10:00 ~ 12:00
	手描き友禅	染遊会	第2・4	月	10:00 ~ 15:00
	華道	いけばな嵯和会	第2・4	火	13:00 ~ 15:00
	日本画	木曜会	第2・3・4	木	13:30 ~ 15:30
囲碁	囲碁クラブ	毎週	木	13:00 ~ 16:00	
	碁楽クラブ	毎週	土	13:00 ~ 16:00	
生活・実技	料理	蕎麦うちクラブ	第4	火	9:00 ~ 12:00
	英会話	英会話クラブ	毎週	水	10:00 ~ 11:30
		T・E・C	毎週	水	11:45 ~ 13:15
	書道	はな習字クラブ	毎週	水	17:00 ~ 19:00
すみれ習字クラブ		毎週	金	17:00 ~ 19:00	

ふたご・みつこ 子育て交流会 上津役さくらんぼ

第1回 4月1日(月)

2組の双子ちゃんが遊びに来てくれました。センターにあるおもちゃで仲良く遊びました。子育てサポーターの皆さんと遊んでもらって、とってもたのしそうでした。



上津役子育て広場 おひさまくらぶ

4月3日(水)

入園前のお友だちも遊びに来てくれました♪
ボールを追いかけて遊んだり、すべり台などで楽しい時間をすごしました。



4月17日(水)

自由あそびの日は、センターにあるおもちゃで仲良く遊びます♪お母さん同士のコミュニケーションもとれる場となっています。



生涯学習市民講座 いきいきライフ

4月18日(木) 【スキンケア・ヘアケア】



花王グループカスタマーマーケティング(株)より、堀岡律子氏にお越しいただき、洗顔から保湿までのお手入れの仕方とヘアーマッサージ等、肌や髪を美しく保つコツやおススメの方法を細かく学びました。

健康づくりにラジオ体操始めますっ!

5月1日から市民センターホールで、ラジオ体操を行ないます。月～金 午前9時30分より朝のひととき、ぜひご参加ください!



ひまわり文庫だより

5月24日(金) ひまわり文庫の入れ替えをします。
★成人書150冊 ★大活字本20冊 ★児童書50冊
※ひとり4冊まで2週間貸し出しできます。
※返却は借りた市民センターまで



北九州市民カレッジ 地域力アップセミナー

地域づくりに活かせるスキルを学び、最終回は各グループで企画した事業の報告会を実施します。楽しく学びあい、地域活動の担い手を目指していきましょう!

<主な講座内容・講師>

北九州の社会教育の変遷	恒吉 紀寿
自己理解・他者理解の新たな視点と人間関係の構築法	園元 恭子
広報の力で未来を変えよう	福岡 佐知子
対話のある場のつくり方～ファシリテーション入門	岩永 真一
地域課題を見つめよう/協働のまちづくり	入門 真生
みんなの企画相談室/企画を伝える～ポスターセッション	大久保 大助

【会場】北九州市立生涯学習総合センター (小倉北区大門1-6-43)

【実施期間】6月4日(火)～8月6日(火) 10時～15時

【申込締切】5月14日(火)

【受講料】3,000円

※詳細は 北九州市立生涯学習総合センター ☎571-2735



ご自宅に新聞やチラシや雑誌が たまっていますか?



センターでは以下の資源を回収しています。
新聞紙・雑誌・段ボール：別々にひもでくる
雑誌：ビニール袋や紙袋に入れて口を結ぶ



古着回収にご協力ください!

<回収できる古着>

- 家庭で不用になった古着全般(汚れがひどいものを除く)
- 洗濯をしたものをお持ちください
例) スーツ・ポロシャツ・シャツ・Tシャツ・デニム・スカーフ
ハンカチ(タオル地のハンカチは除く)

<回収できない古着>

- ×汚れのひどいもの
- ×古着以外のもの
くつ・ベルト・カバン・カーペット類・おむつ・毛布
布団・まくら・シーツ・ぬいぐるみ・ハンガー等
- ×リサイクルできない素材のもの
皮革(レザー)類・着物・帯・ジャージ・毛糸製品類
(セーター、マフラー等)・雨衣類(ナイロン、ビニール等)
タオル類・ダウン・中綿のコート類等