

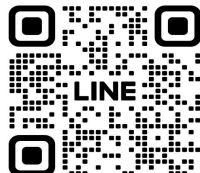
北九州市立上津役市民センター
〒807-0071
八幡西区上の原2丁目2-16
TEL/FAX (093) 612-3568
発行責任者 金子 由起
開館時間 月～金 9:00～21:00
土 9:00～17:00

こうじゃく

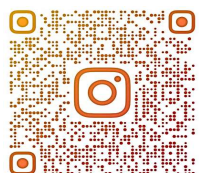
上津役市民センターだより 令和7年7月1日号



ホームページ



公式LINE



公式Instagram

生涯学習 市民講座 笑って和んで健やか塾 ※年間登録制

【日時】7月15日(火) 10:00～12:00
熱中症予防講座「命を守る ”水”」
【講師】明治食育セミナー 管理栄養士 原田朋美氏

生涯学習 市民講座 アクティブライフ

【日時】7月24日(木) 9:00集合～14:00
館外学習 ～平和のまちミュージアム見学～
「戦後80年の今年、戦争について考える」
【参加費】1,500円(交通費・入場料・保険代)

主催：上津役まちづくり協議会・健康づくり推進員の会

「骨粗しょう症 予防講座」

【日時】7月4日(金) 14:00～15:00
【場所】上津役市民センター 講堂
【講師】さばない整形外科 佐羽内 研 氏



主催：上津役まちづくり協議会・上津役校区社会福祉協議会

＜健康満歩会サマー企画＞ 第1回 フレイル予防講座

【日時】7月10日(木) 10:00～12:00
【講師】健康運動指導士 大井手 一平 氏



※年間登録制 上津役ウェルクラブ活動

【日時】7月26日(土) 10:00～12:00
「サバゲー”NERF”」～遊びでつながる地域の輪～
【講師】ゲームマスター 材木 野亜 氏



※ 詳しくは、学校で配布するお手紙を見てね。

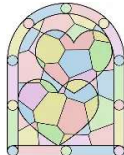


2日(水)	妊産婦・乳幼児なんでも相談 おひさまくらぶ
4日(金)	骨粗しょう症予防講座
7日(月)	上津役さくらんぼ
10日(木)	サマー企画・フレイル予防講座
11日(金)	健康料理教室
14日(月)	花のボランティア
15日(火)	笑って和んで健やか塾 まち協定例会
16日(水)	おひさまくらぶ
18日(金)	ふれあい昼食交流会
19日(土)	上津役キッズクラブ オレンジカフェ・介護者の集い
24日(木)	アクティブライフ(館外学習)
26日(土)	上津役ウェルクラブ
28日(月)	上津役チャレンジ隊 いどばたスマホ

休館日 6日(日)、13日(日)、20日(日)、21日(月)、27日(日)

生涯学習 市民講座 上津役キッズクラブ ※年間登録制

【日時】7月19日(土) 10:00～12:00
「アルミホイルでステンドグラスをつくろう」
※9時45分 上津役市民センター集合
※持参品 水筒・ハンカチ
※材料費100円は当日集めます



★夏休み特別企画★上津役チャレンジ隊

「灯籠をつくろう」～自分だけのオリジナル灯籠を作成しよう～
【日時】7月28日(月) 10:30～12:00
※材料費100円は当日集めます

妊産婦・乳幼児 なんでも相談

【日時】7月2日(水) 10:00～11:30
～歯科衛生士に相談可能～
※母子手帳をお持ちください。

上津役子育て広場

おひさまくらぶ

♪ 予約不要
♪ 参加無料

【日時】7月2日(水) 10:30～12:00
「歯科衛生士さんのお話」

【日時】7月16日(水) 10:30～12:00
「プールあそび」※バスタオルをお持ちください。

ふたご・みつこ
子育て交流会

上津役さくらんぼ



【日時】7月7日(月) 10:00～12:00
「七夕あそび」

令和7年度 足水祇園大山笠

地域情報

涼天満宮大祭

◎山笠運行スケジュール

7月17日(木) 17:00 足水公民館発 18:00 上組ガード下着
7月19日(土) 10:00 上組ガード下着 21:00 涼天満宮着
7月20日(日) 10:00 足水公民館発 20:30 足水公民館着

令和7年度 子育てサポーター養成講座

「子育てサポーター」とは、「地域で子育てを支える人材」として、お近くの市民センターで活動する子育て支援ボランティアです。
全5回の講座のうち 4回以上出席された方は「子育てサポーター」として登録できます。 ぜひ、ご参加ください。

日時:8/28(木)、9/4(木)、9/11(木)、9/18(木)、10/2(木)
いずれも 10:00～12:00

会場:木屋瀬市民センター(八幡西区木屋瀬東1丁目12-1)
内容:北九州市の子育ての現状、子どもの発達段階と接し方、家庭でできる応急手当、子育てサポーターの実践事例 等

受付期間:7/8(火)～7/31(木) 受講料は無料
申込・問合せ:木屋瀬市民センター 電話・Fax:093-617-1127

【主催】八幡西区役所コミュニティ支援課人づくり支援係

主催:上津役まちづくり協議会
共催:上津役キッズクラブ

飯ごう炊さん de カレーライス

6月21日(土) 上津役まちづくり協議会の大きな取組みのひとつ、「飯ごう炊さんdeカレーライス」を開催しました。地域の皆さま約30名にご協力いただき、上津役キッズクラブの子どもたち44名が飯ごう炊さんに挑戦しました。お米洗い、火起こし、火の調節など、子どもたちにとってとても良い経験になりました。飯ごうで炊きあがったご飯にカレーをかけてみんなでおいしくいただきました。



J/A八幡支店さま、ご協力ありがとうございました！



お米のとぎ方を習いました



マッチに挑戦！薪をくべて火が強くなった♪



おいしく炊けたかなあ、..



民児協、ヘルスメイト、子サポの皆さま、米とぎ指導に配膳とお世話になりました。



カレーは、上津役ボランティアの皆さまが作ってくださいました。



お天気にも恵まれ、美味しくでき上がったカレーライス。みんなで一緒に「いただきます!!」

ふたご・みつこ
子育て交流会

上津役さくらんぼ

6月2日(月)、聖愛保育園の先生にお越しいただき、動く絵本やアイデアいっぱいの紙芝居など、ふたごちゃんたちだけでなく、大人も一緒に楽しみました。



上津役子育て広場

おひさまくらぶ

6月4日(水)、お天気に恵まれ、初参加の親子2組が参加してくれました。広い講堂で楽しく遊びました。



6月18日(水)、八幡西区役所より平田保健師をお迎えして「若者健診」についてお話しをしていただきました。健全な子育てのために、まずは保護者が健康に気を付けましょう。



主催:上津役校区社会福祉協議会

チームオレンジ上津役

上津役校区を認知症にやさしいまちに、認知症と共生できるまちにしようという運動です。



6月23日(月)、57名のご参加で発足会 & 認知症サポーター養成講座ステップアップ編を実施しました。発足会は、北九州市立大の和香奈さん 凛さんの歌唱、楽器演奏とダンスパフォーマンスで盛り上がりしました。

認知症サポーター養成講座は、北九州市認知症支援介護予防センター 中村真理子氏の講演。印象的だったのは、認知症に対する古い概念を払拭し、新しい概念（認知症になっても一寸手助けがあれば一人暮らしができる）に意識を変えましょうというお話でした。今後、校区社協が継続的に「認知症サポーター養成講座を開催します。ご参加をお願いします。



生涯学習市民講座
年間登録制

笑って和んで健やか塾

6月17日(火)、(株)明治・管理栄養士 原田 朋美氏、友利 久仁子氏をお招きし、「食べ方教室」～カラダは食べた物からできている～と題して講演いただきました。健康寿命を延ばし、元気な人生100年のカギとなる「栄養・運動・口腔ケア」について解りやすくお話いただきました。



生涯学習市民講座

アクティブライフ

6月19日(木)、今年度より始まった新講座『アクティブライフ』。記念すべき第1回目は、音楽マイスター 上野 正氏をお迎えして「歌声広場」～みんなで歌おう～を開催しました。昔懐かしの歌を17曲、上野氏のギターに合わせてみんなで歌いました。歌にまつわるいろいろなエピソードに、懐かしさで心がほっこりしたり、軽妙なおしゃべりに笑い転げたりと、元気とパワーが補充できた、楽しく充実した時間となりました。アクティブライフでは、今後も楽しい講座を開催予定です。皆様のご参加をお待ちいたします。

