



# 風 師

北九州市立小森江東市民センター  
門司区風師三丁目9番20号  
TEL・FAX 331-5735  
Eメール: ks-cc@ktqc02.net  
■発行責任者 中西 奈緒子



## 令和5年度スタートです!



～生涯学習市民講座・まなぼう舎～

### 脳トレピアノで元気ハツラツ!

《日時》4月25日(火) 受付中

10:00～11:30

《場所》市民センター 第1集会室  
《講師》センタークラブ講師 江崎 雅子氏  
《定員》10名(先着順)

キーボードを使って楽しく  
脳トレを行います。



～生涯学習市民講座・やってみよう舎～



### 大人の身だしなみ

《日時》5月16日(火)

14:00～15:30

《場所》市民センター 第1集会室  
《講師》花王グループ 石原 悠美子氏  
《定員》20名(先着順)

普段自分が使っている道具を使ったメイク講座と、これからの季節重要な紫外線対策のお話です。**お化粧品道具をご持参**ください。詳細はお問い合わせください。

4月3日(月)  
受付開始

～ヘルスマイト小森江東～



### ふれあい昼食交流会

《日時》4月12日(水) 12:00～13:00 受付中

皆さんで楽しく昼食をいただいた後に、4月は、**BAYASHI** による、演奏会を開催いたします。  
～ばやし～ 演奏は、12:15頃より

和太鼓・パーカッション・サクスの異色のトリオ演奏です!

※昼食会から参加希望の方は、必ず申し込みをお願いします。昼食代は400円が必要です。

《場所》市民センター 講堂



～生涯学習市民講座・小東まなぼう舎～

### 小倉織体験・ミサンガ作り

《日時》5月30日(火)

①10:00～11:30

②13:00～14:30



《場所》市民センター 講堂  
《講師》小倉織機織士 遠藤 誠一氏  
《定員》各10名(先着順)  
《材料費》800円

4月3日(月)  
受付開始

### ◆中西館長からヒトコト◆

早いもので、赴任して4年目に突入してしまいました!コロナと一緒にやってきて、マスクも顔の一部として生活してきたので、マスクを外して対面した時に「誰?」と思われぬように、もっと皆さんと交流していきたいと思えます。

今年度は更に元気で明るい地域づくりに、微力ながら精一杯尽力いたします!おしゃべりしたくなった時は、中西に会いに来てください。いつでもお待ちしております♡

今年度もよろしく願い致します!!



中西

### ●歩こう会(第3土)

毎年恒例の春のお楽しみ!お花が一番キレイな季節です。(弁当代・交通費実費)

日時:4月15日(土)10時出発  
行先:白野江植物園(現地解散)  
集合:市民センター

※事前にお申し込み下さい

### ●小東健康づくり教室(第2月)

第2月曜日は小森江太極拳の日。健康づくりにとても役立ちますよ!

日時:4月10日(月)13時30分  
内容:小森江太極拳(ひまわり太極拳)  
※上靴、水分、動きやすい服装  
お問い合わせは市民センターまで

### ●小東健康づくり教室(隔月第4月)

藤東先生の「気づかないうちになる眼の病気について」の講話です。

日時:4月24日(月)14時00分  
内容:健康講話  
※水分をお持ちください

お問い合わせは市民センターまで

### ●健康料理教室(第1火)

今年度は、中止されることになりました。

中止

日時:月 日(火)10時  
場所:市民センター 調理室  
※エプロン・三角巾を持参

※予約が必要です(400円/人)

### ●ふれあい昼食交流会(第2水)

和太鼓&パーカッション&サクスの異色トリオ演奏があります。

日時:4月12日(水)12時  
場所:市民センター 講堂  
※予約が必要です(400円/人)  
健康相談あります。(11時～)

### ●安全パトロール(第2・3・4木)

地域の安全を守りましょう!ご協力をお願いします。

4月13日(木)15時30分  
20日(木)19時  
27日(木)19時

集合:市民センター



# 小森江東市民センターだより

## お楽しみ会 (2/25)

今年度最後の子ども講座、お楽しみ会をしました。

地域ボランティアの佐々さんご指導の下、準備体操もバッチリ！昔の運動会で定番だったパン食い競争と借り物競争を合わせた『借り物パン食い競争』や『走るかごに入れる玉入れ』など、思いっきり遊びました。

高校生、大学生のお兄さんお姉さんも手伝いに来てくれて、一緒に交じってもらい、いつもとは少し違う雰囲気の中とても楽しく過ごしました。小森江東小学校として最後の子ども講座は大賑わいでした。



ビンゴ大会。真剣な眼差し！



大盛り上がり！借り物パン食い競争



なかなか入らなかった玉入れ(笑)



優勝はAチーム！

子ども講座担当 池永恭子

佐々さんと準備体操！

## 緩めたら筋トレ (3/6)

自然流整体師の吉岡先生による3回シリーズの講座が終わりました。

足や肩、腰に痛みや動かしにくさを感じている参加者の皆さんは、毎回とても熱心に聞き、先生に質問し、少しでも状態を良くしようとがんばっていました。

この日は、実際に器具を使って踏み台昇降運動とスクワットをしてみました。皆さん初めての体験とのこと。

「緩めてほぐす」「鍛える」を繰り返していくと質の良い筋肉が育つそうです。筋力アップに年齢は関係なし！何か始めてみませんか？



踏み台昇降運動をやってみました。



テニスボールを使って固くなった筋肉をほぐしています。



今年度から、6か月ごとに門司区の全市民センターの講座をまとめた「門司区市民センター講座案内」は廃止されました。

他市民センターの講座について知りたい時は、それぞれのホームページをご覧ください。

いろいろな市民センターに行ってみるのもいいかもです！「こんな講座良かったよ」とか「掲示物がステキだったわ」とか教えてください。

ご意見を取り入れ、小森江東市民センターを今まで以上に「来たくなるセンター」にしていくようにがんばります！

## 脳トレ体操 (2/27)

2月の健康づくり教室は神納先生による「脳トレ体操」でした。

右手と左手で違う動き…。何度やっても笑えるほど間違えてしまう(汗)。「一生懸命考えながらすることが脳トレになるから大丈夫！」と、先生の元気で軽快な声に励まされながら楽しく脳トレできました。



## ふれあい昼食交流会 (3/8)

3月は、春の訪れを感じさせる「菜の花寿司」をいただきました。

その後、門司警察署大里交番で巡りさんとして活躍されている川崎さんに、詐欺と交通事故に遭ってほしくないという熱い思いを参加者に伝えていただきました。

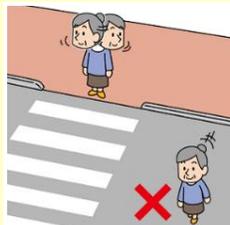
### 【詐欺電話に気をつけて！】

☆電話で「お金が戻ってくる」は100%詐欺です！

☆話に乗らず、電話を切る勇気を持とう！  
切りづらいときは「大里交番の川崎さんと知り合いです」と伝えよう！

### 【交通事故に遭わないための「まみむめも」】

- ☆ま…守ろう！
- ☆み…見よう！
- ☆む…無理をしない！
- ☆め…目立とう！
- ☆も…もっと知ろう！



改めて、危険が身近にあるということを実感しました。



## 歩こう会 (3/18)

当日朝まで小雨が残っていて、開催が危ぶまれていましたが、出発までにはだんだん空が明るくなってきて何とか止んでくれました。このところ雨で中止が続いていたので、久しぶりの歩こう会となりました。

門司港レトロの散策でしたが、ちょうど当日は「北九州ラーメン王座選手権 2023」が開催されていて、辺り一帯はラーメンのいい匂い！観光客も多く、とても賑やかでした。

ラーメンを楽しんで帰った方もいたそうです。



久しぶりにみんなでウォーキング！

令和5年度 小森江東市民センター登録クラブ・同好会一覧

気になるクラブはありますか？お気軽にお問い合わせください。見学も大歓迎！

| 曜日 | ク ラ ブ      |            | 開催週    | 時 間         |
|----|------------|------------|--------|-------------|
| 月  | 卓球         | BTS        | 第1・2   | 10:00~12:00 |
| 火  | 卓球         | ピンポン       | 毎 週    | 10:00~12:00 |
|    | 手芸         | スイトピー      | 第1・3   | 10:00~12:00 |
|    | 社交ダンス      | テクニカルダンス   | 毎 週    | 13:00~15:00 |
|    | 社交ダンス      | ダンスファンクラブ  | 毎 週    | 15:00~17:00 |
|    | 体操(自彊術)    | パートⅡ       | 毎 週    | 19:20~21:10 |
| 水  | ピアノの練習     | たんぽぽ       | 第1・3   | 10:00~11:15 |
|    | 認知症予防マーじゃん | 健康マーじゃんクラブ | 毎 週    | 10:00~13:00 |
|    | 卓球         | ワン卓球クラブ    | 毎 週    | 14:00~16:00 |
|    | エアロビクス     | すみれ        | 毎 週    | 19:30~21:15 |
| 木  | 十割そば打ち     | 十割そば打ち 東会  | 第 4    | 9:30~12:30  |
|    | 体操(自彊術)    | あざみ        | 毎 週    | 10:00~12:00 |
|    | 創作軸装(掛軸)   | 表装倶楽部      | 毎 週    | 10:00~12:00 |
|    | 刺しゅう       | コスモス       | 第1・2・4 | 10:00~12:00 |
|    | 社交ダンス      | すずらん       | 毎 週    | 13:00~15:00 |
|    | パソコンの学習    | パソコンクラブ小東  | 第1・3   | 14:00~16:00 |
|    | 健康体操       | 真美フレッシュ体操  | 毎 週    | 15:00~17:00 |
| 金  | 卓球         | BTS        | 第2・4   | 10:00~12:00 |
|    | 折り紙        | おりづる       | 第2・4   | 10:00~12:00 |
|    | 鍵盤ハーモニカの練習 | あじさい       | 第1・3   | 10:00~11:00 |
|    | 社交ダンス      | ビューティフルダンス | 毎 週    | 12:50~14:50 |
|    | 卓球         | ピンポン同好会    | 毎 週    | 15:00~17:00 |
|    | 書道教室       | はるかぜ       | 毎 週    | 15:30~18:00 |
| 土  | 珠算・暗算の練習   | そろばんクラブ    | 毎 週    | 9:00~10:30  |
|    | 十割そば打ち     | 十割そば打ち東会   | 第 2    | 9:30~12:30  |
|    | 糸かけマンダラ    | 菜の花会       | 第2・4   | 10:00~12:00 |
|    | 卓球         | 卓球クラブ※     | 毎 週    | 14:00~16:00 |

(注)※印は同好会です

◆新学期が始まります！



門司中学校 始業式 4月7日(金)  
小森江小学校 開校式・始業式  
1つ学年が上がります。子どもたちの成長がとても楽しみです。

門司中学校 入学式 4月11日(火)  
小森江小学校 入学式 4月12日(水)

入学おめでとう！新生活にドキドキ♡



老人クラブ連合会総会・花見

4月3日(月) 10:00 市民センター 講堂

総会終了後、お弁当を食べながら、風師公園の桜を楽しみ、その後カラオケ大会を開催します。



故松本零士氏をしのぶ追悼コーナー設置

去る2月13日にお亡くなりになった、北九州市ゆかりの漫画家で、市漫画ミュージアム初代名誉館長を務めた松本零士氏のご生前のご厚情、ご尽力に心からの感謝の意を込めて、市民センター内に追悼コーナーを設けました。追悼コーナーには、「銀河鉄道999」全12巻が備えられており、館内で読むことができます。ぜひご覧ください。

◆ボランティア募集

市民センターでは、花壇やプランターをお花でいっぱいにするボランティアを募集中！土いじりが好きな方、お花が好きな方、時間に余裕のある方、外に出るきっかけを探している方、力を貸してください。



◆編集後記◆ ~今月は職員から一言ずつご挨拶です~

早いもので私も今年で5年目に入ります。風師公園の桜も花芽を膨らませ、開花が待ち遠しい今日この頃です。

私は人と話をするのが大好きなので、センターに来られた折はいつでも声をかけてください。いろいろな情報も聞かせてくださいね。ちなみに私の趣味はお花いじりと部屋の片づけです。お手伝いできることがあれば声かけどうぞ♡今年度もよろしくお願いします。森本



今年度も皆さまと楽しい時を過ごしていきたいと思っています。よろしくお願いします。権藤



夜勤の池さんです。今年度も華やかで明るいセンターになるよう、たくさんお花を植えて皆さんをお待ちしています。



夜勤の富山です。今年度もいつも笑顔でがんばります。



も笑顔で頑張り今年度も張ります♡ Kiyoko



出勤してラジオ体操で前屈した時に、指先が床に届く日と届かない日があります(涙)。今年度中には手の平を床にペタリつけたいと思っています。

毎朝9時から市民ホールでラジオ体操やっています！一緒にいかがですか？今年度もよろしくお願いします。古賀

◆まち美化ボランティア袋について

「家の前の道路の落ち葉を集めよう」「近所の公園の除草作業をしよう」など、地域の美化活動を行う場合は、市民センターに「まち美化ボランティア袋」を申請することができます。



市民センターにて申請書にご記入ください。(1袋当たり20枚入っています)個人の場合は原則1袋、団体の場合は必要袋数を配布します。

まち美化ボランティア袋 配布申請書

受付日 年 月 日 受付No

別紙の【記入例】を参考に太枠内をご記入ください。(※)欄は該当箇所を○で囲んでください。

|                                       |                |                          |
|---------------------------------------|----------------|--------------------------|
| 区分 (※) 団体・個人                          | 区別             | 区別                       |
| 氏名                                    | 団体名 (団体の場合は記入) | 電話番号                     |
| 住所                                    | 区              |                          |
| 清掃予定日                                 | 年 月 日 ( )      | 清掃場所 (※) 道路・公園・河川・商店・その他 |
| 参加予定者数                                | 人              | 希望枚数 20枚 45枚             |
| ごみの種類 (※) ①落ちこみ ②落葉 ③除草(剪定枝) ④その他 (※) |                |                          |
| 清掃頻度 (※) ①年 ②月 ③週 ④日 ⑤毎日              |                |                          |

※窓口職員記入欄

|      |       |       |    |       |       |          |
|------|-------|-------|----|-------|-------|----------|
| 払出枚数 | 20枚 枚 | 45枚 枚 | 残数 | 20枚 枚 | 45枚 枚 | 受付窓口 ( ) |
|------|-------|-------|----|-------|-------|----------|

いつも資源回収事業にご理解ご協力いただき、ありがとうございます。

資源物を持ち込む際のルールとして『センター開館時間内に』とお伝えしておりますが、まだ守られないことがあります。悲しいことです。これは3月6日(月)の朝の様子です。職員が出勤する前に置かれていました。



雨が降って濡れてしまったら回収できませんし、放火などの犯罪を引き起こす可能性があります。地域の安全のためにも、ルールを守って開館時間内にお持ちください。

よろしくお願いします。

4月のセンター・校区の行事予定

| 日  | 曜 | 行 事                                    |                |
|----|---|--|----------------|
| 3  | 月 | 小森江東校区老人クラブ連合会総会・花見                    | 10:00          |
| 6  | 木 | 民生委員地区会議                               | 10:00          |
| 7  | 金 | 小森江小学校開校式<br>小森江小学校・門司中学校始業式           |                |
| 10 | 月 | 小東健康づくり教室<br>小森江太極拳                    | 13:30          |
| 11 | 火 | 門司中学校入学式<br>保健福祉部会定例会<br>福祉連絡調整会議(公民館) | 11:00<br>14:00 |
| 12 | 水 | 小森江小学校入学式<br>健康相談                      | 11:00          |
|    |   | ふれあい昼食交流会                              | 12:00          |
| 13 | 木 | 安全パトロール                                | 15:30          |
| 14 | 金 | 町内会長会議(公民館)                            | 19:00          |
| 15 | 土 | 歩こう会(白野江植物園)                           | 10:00          |
| 20 | 木 | 安全パトロール                                | 19:00          |
| 24 | 月 | 小東健康づくり教室<br>健康講話(眼のお話)                | 14:00          |
| 25 | 火 | 生涯学習市民講座<br>脳トレピアノ                     | 10:00          |
| 27 | 木 | 安全パトロール                                | 19:00          |
| 28 | 金 | 校区委員会総会(公民館)                           | 19:00          |

<センター休館日> 2・9・16・23・29・30