



# 千代市民センター センタ～だより 12月号

令和元年12月1日 283号  
〒807-1112 八幡西区千代二丁目27-1  
TEL: 611-6405 FAX: 611-6409  
E-mail: cy-cc@ktqc02.net  
URL: http://www.ktqc01.net/nisi/cycc/  
発行責任者 古庄 弘一



## クリスマス会

千代市民センター presents

12/21(土)

開演 10:00

会場

千代市民センター多目的ホール

人形劇が  
やってくる!



入場  
無料

### 笑顔の宅急便

人形ボードヴィルドラ

～あなたの心に笑顔の種まき!～

申込・問合せ先: 千代市民センター ☎611-6405

クリスマスのシーズンがやってきました!  
今年、千代市民センターが皆さんにお届けするとして  
おきの贈り物は、素敵なおエンターテイナーによる素晴らしい  
アトラクションです。ご家族・お友達と一緒にどうぞ!!  
サンタさんからのプレゼントもありますよ!

【お届け日時】  
12月23日(月)  
18時より配達開始  
【お届け先】  
千代小学校学区在住の  
サンタさんを待っている  
お子さんがいるご家庭  
【申込方法】  
12月13日(金)までに電話か来館で

クリスマスプレゼントをご家庭から  
お預かりして、クリスマスイブにサンタ  
さんが子どもたちにお届けします!

※応募者多数の場合は  
抽選とさせていただきます。

### 12月の行事予定

休館日: 1, 8, 15, 22, 29～1/3日

日	時間	行事
2 (月)	9時半～	千代中学校家庭教育学級 寄せ植え講座・閉級式
3 (火)	12時半～	千代小学校家庭教育学級 スモーク体験・閉級式
6 (金)	10時半～	ひよっこクラブ～3B 体操②～
7 (土)	10時～	親子 De 食育～パンをつくろう～
	14時～	歴史講座～真相 明智光秀の一族・一門列伝～
9 (月)	9時～	市民センター大掃除
10 (火)	13時～	笑って健康～健康体操 & 活脳エクササイズ～
	19時～	親育ち子育て講演会
11 (水)	10時～	花講座 / My Self Garden
13 (金)	10時～	健康料理
	10時半～	ひよっこクラブ～クリスマス会～
14 (土)	10時～	あそびの広場 ～クリスマス & マリンバミニコンサート～
17 (火)	13時～	ココちよクラス～健康講話～
20 (金)	12時～	ふれあい昼食会
21 (土)	10時～	クリスマス会
23 (月)	18時～	ドキドキわくわくサンタさん
24 (火)	10時～	食文化の研究～手打ちそば～
27 (金)	10時～	ほのぼのルーム
	10時半～	ひよっこクラブ～折紙(お正月)～

### 親育ち子育て講演会

千代校区青少年育成会主催



### 『温故創新～子どもを育む大切な「体験・出会い」』

日時 12月10日(火) 19時～20時30分

場所 千代市民センター 多目的ホール

講師 高尾秀治(たかお ひではる)氏  
—平成16年度～平成17年度 千代中学校校長—



人は一生を通して様々な体験、人や物との出会いがあります。  
高尾秀治氏は、教職を通して体験や出会いが自分の人生に強い影  
響をもたらしたことから、当時では珍しい職場体験活動を子ども達  
に実践させ、体験や出会いの大切さを教えてきました。  
さて、私たちは家庭や地域、学校で子ども達に、どのような言葉  
をかければ良いのでしょうか。



### 四季の料理講座

## ア・ラ・カルト

11月12日(火) 魚のさばき方など

第3回目はサザエの身の出し方や処理の仕方などを学びました。イラは鱗を取り薩摩揚げ用に、ヤズ、アコウ、イサキはお刺身にさばきました。三枚におろすコツを学びました。皆さん少しずつ包丁さばきが身に付いてきているようでした。次回は2月4日(火)です。



## 花講座

10月30日、11月13日の2回で、慣れないノコや金槌に悪戦苦闘しながら木製プランターを作製しました。最後に好みの色のペンキを塗って仕上げ、各自満足した出来上がりでした。



## ふれあい昼食会

15日(金)は歯科衛生士の「お口元気でフレイル予防」の講話でした。舌の位置や、鼻呼吸の大切さ、口や舌の筋肉をきたえる体操など、すぐにできる事をたくさん教わりました。おひとりでお食事されている方、お一人でも、お友達と一緒に、気軽にお電話下さい。次回は、12月20日(金)地域包括センターの講話です。



- 12月の献立
- 豚肉の森林風
- 野菜とハムのスープ
- ごはん
- 春菊のツナごま和え
- マーマレードケーキ



## 漢学愕

～漢字を感じて 学んで愕く～

11月6日(水)、11月13日(水)30名近い参加者が櫻本先生の漢字にまつわるお話に聞き入りました。中国から渡来した漢字、日本で作られた国字、創作漢字などの意味を学びました。熟語の読み方や意味、伝来など深く学びました。



## 明智光秀が来る

11月16日(土)実録 明智光秀について

本年度の歴史講座は、大人気の三浦明彦先生をお迎えして「明智光秀」の3回シリーズ。第1回目は明智光秀の実像に迫るとても興味深いお話でした。



次回講座は12月7日(土)14時より。「実録 明智光秀の一族・一門列伝」です。お楽しみに！



## 笑って健康

11月16日(土)活き活き健康づくりウォーキング参加

素晴らしいお天気に恵まれた秋の一日、「千代地域巡りウォーキング」が行われ1.5km・3km・5kmの3コースを各自、体力に合わせて歩きました。みなさん元気に気持ちの良い汗を流した後は豚汁とおにぎりをおいしく頂きました。



## ひよっこクラブ



22日(金)は黒川ほたる館へ行って来たよ！職員さんとボランティア「おてんとうさん」たちが待っていてくれて絵本や紙芝居をよんでくれたり、

手遊びをしたり、一緒にたくさん遊んでとっても楽しかったよ！ありがとうございました☆ママと遊びに来てね♪大歓迎だよ♪



## 親子の食育 美味しくタベル

11月2日(土)四角い缶でカステラづくり



講師の久保了子先生指導のもと、6組17人の親子の皆さんがワイワイと賑やかに美味しいカステラづくり。空き缶で簡単にできるカステラに、みんなビックリしていました。

## 市民センターからのお知らせ

◆ 12月の地域行事

24日(火) 千代ふれあいサロン

23日(月) 千代小学校終業式

8日(日) 千代グラウンドゴルフ大会

3日(火) 香月北サロンのクリスマス会

YouTube 動画公開!!



市民センターってなあに? [概要編]

視聴方法:

A. 右のQRコードをスマートフォンで読み込む

または

B. 下記のURLをスマートフォンに入力して検索

[https://youtu.be/GjCkxsVe5\\_0](https://youtu.be/GjCkxsVe5_0)



こちらもおススメ!



健康マイレージ

10月1日より応募受付開始!

もう一度ご確認ください!!

- 健康づくりの目標を立て2ヶ月以上実践した項目にチェックを入れて下さい!
  - 健康診査の受診日を記入してください! 【H31.3.5~R2.3.2に受診したもの】
  - ポイントシールを8枚貼ってください!
  - 景品番号や住所等漏れなく記入して下さい!
  - ポストに投函する際は所定金額の切手を貼ってください!
- 市民センター、地域交流センターや各区社会福祉協議会に応募箱を設置しておりますので、そちらもご活用ください。

応募締切は、令和2年3月2日(当日消印有効)

お問合せ先: 北九州市社会福祉協議会 生活福祉課

TEL: 873-1296 FAX: 873-1351

香月・黒川ほたる館音楽会 The Joyful Concert

やすらぎコンサート

入場無料

12/8日

開演14時(約1時間)



ピアノ: 岩先恵里奈 限 さゆり

声楽家: 渡邊智太郎

申込・会場: 北九州市立香月・黒川ほたる館

住所: 〒807-1103 八幡西区香月西4-6-1

休館日: 毎週水、年末年始

電話: 093(618)2727

