



開館時間  
平日 9時～22時  
土曜日 9時～17時  
休館日 日曜・祝日



北九州市立 星ヶ丘市民センター  
八幡西区大字笹田920-8  
電話番号 617-5273  
FAX 617-5274  
Eメール hg-sf@ktqc03.net  
発行責任者 三好 真澄



センター講座には、事前の検温と手指消毒、マスクを必ず着用の上、ご参加下さい。ご協力お願い致します。



第2回  
予告!

## 元気ッスプレミアム

### 地図を使って冒険! オリエンテーリング



地図を使って、ポイントにあるクイズを解くよ!  
君は地図を制覇できるかな?!  
詳しい内容と申し込み方法は小学校からおたよりを配ります。よく見てね!

日時: 10月16日(土) 10:00~11:30  
場所: 星ヶ丘市民センター  
定員: 先着30名  
申込み: 9月19日(土) 来館9:30、電話11:00  
参加費: 100円(保険料含む)  
持ち物: 水筒、マスク、筆記用具、雨天時は雨具

今年度の「元気ッス」は毎回の募集です。小学校からのおたよりにてお申込み期日や内容など詳細をお知らせします。またお申込み先は星ヶ丘市民センターです。ご不明な点はお気軽にお問合せ下さい。

☎093-617-5273



第1回  
9/25  
(金)

10時~12時  
『これぞエッセイ!  
~徒然草・枕草子~』

古典は難しい?とつきにくい?  
いえいえ、古典文学はラブストーリーをはじめ、英雄伝やSF、怪奇物語やお笑いまで古今変わらぬ面白さであふれているんです!  
一緒に楽しく古典に親しんでみませんか。

日時: 毎月第4金曜日 10時~12時  
場所: 星ヶ丘市民センター 大会議室  
定員: 先着10名  
申込み: 来館またはお電話(定員になり次第終了)  
持ち物: 飲み物、筆記用具、マスク

三好館長による 古典講座  
古文 来む!  
—全5回—

無料



- 第2回 10/23(金) 日本最古のSFファンタジー~竹取物語~
- 第3回 11/27(金) 泣き虫男子御一行様~伊勢物語~
- 第4回 12/25(金) 海を渡って来たクラシック~漢詩を読もう~
- 第5回 1/22(金) 講座生のリクエストにお応えします!

## スニーカーぐる〜ぶ



一人で歩くのはさみしい方!  
金剛山に興味のある方! 私達とウォーキングしませんか? 最終目標はもちろん金剛山!! いっしょに頑張りましょう! まずは星ヶ丘市民センターを出発して5キロのウォーキングから始めましょう!

日時: 毎月第1土曜日 10:00~12:00  
対象: 中学生以上  
申込み: 来館またはお電話  
年会費: 300円 (保険代含む)

—全5回—  
第1回 10月3日  
第2回 11月7日  
第3回 1月9日  
第4回 2月5日  
第5回 3月27日

どなたでも  
ご参加  
いただけます

## ニュースポーツ体験in穴生ドーム

日時: 10月28日(水) 10:00~12:00  
場所: 穴生ドームで現地集合・解散  
いろいろなニュースポーツを体験!!  
思い切り体を動かしましょう!  
お気軽にご参加下さい!

お弁当・お茶付(保険代込) 300円!



## 男性料理教室

### 男の舌Uごころ

—全6回—

はじめ  
ます!

日時: 毎月第3水曜日 19:00~20:30  
参加費: 1回 500円  
持ち物: エプロン、三角巾、マスク

## お品書き

※内容が変更になる場合もあります

- 第1回 9/16(水)
  - 鶏の生姜焼き
  - 小松菜と油揚げの煮びたし
  - おぐらのツナマヨ和え
- 第2回 10/21(水)
  - 魚のホイル焼き
  - かぼちゃの肉巻き
  - ピリ辛こんにゃく

令和2年度 ☆40歳以上の方が対象です

## 健康マイレージ

はじまりました!

健康作り  
活動期間

令和2年 9月1日(火) ▶ 令和3年 1月31日(日)



# センターの催し物よ!



# いっしょにラジオ体操!



8月6日(木)~15日(土)までの8日間、市民センターでラジオ体操を行いました。短い夏休み、しかも朝から厳しい暑さの中、小さなお友だちから付き添いの方々まで、のべ253名の方に参加していただき、気持ちのいい朝で一日をスタートできました!



最終日、皆勤賞がなんと19名もいました! 学習室ではみんなルールを守りながら、頑張って宿題に取り組みました。星ヶ丘小学校の時川校長先生も子ども達の様子を温かく見守ってくれていました。



# MINIMINI ☆ 身に味に講座

7月29日(水)今年度1回目のMINIMINI☆身に味に講座は『ニュースポーツ(五目お手玉・ディスコン)』。久しぶりに顔を合わせ、ほころぶ皆さんの笑顔に、改めて人と人の繋がり大切さを感じました。



体を動かすことが大好きな皆さん、自粛期間中に凝ってしまった体を思い切り動かしてスッキリ、リフレッシュ!



# おしゃべりサロン はじまります

9月14日(月) 10:30~11:30

コロナ対策として、時間短縮、「おしゃべり」少なめ等内容を変更して再開します。

でも皆で集まって楽しく体を動かしましょう!

☆マスクの着用、事前の検温をお願いします

3回目

# よちよちクラブ

9月9日(水) 10:00~11:00

# ヤクルトさんの「ウン知育教室」

エプロンシアターや「良いうんち」が出るための体操をします! ヤクルトさんからののお土産もありますよ♪ぜひご参加下さい!



# 9月のセンター行事

※中止または内容が変更になる場合もあります

日	曜日	内容
5	土	三輪舎 おりがみ
9	水	よちよちクラブ (ヤクルト「ウン知育教室」)
12	土	元気ッズプレミアム (なぞとき探検ラリー)
14	月	おしゃべりサロン
16	水	HOME-EC (ゴスペルで英語を身近に&ストレス発散) 男の舌Uごころ 第1回目
18	金	顔晴れ倶楽部 (調理実習 A班)
25	金	古典講座「古文 来む!」 第1回目
28	月	ほのぼのルーム
29	火	顔晴れ倶楽部 (調理実習 B班)
30	水	MINIMINI☆身に味に講座 (リフレッシュビクス)

# ほのぼのルーム

9月28日(月)

10:00~11:00

中止になる場合もあります



# ふれあい昼食会

9月は

中止です



# センター 書きくげこ

戦後七十五年。

私は結婚前まで戦争体験者の祖父と暮らしていました。幼い頃はよく戦時中の話を聞かされました。当時使っていたヘルメットや弾丸が食い込んだ水筒もありました。生き字引がそこにいたのに...今思えばもう少し真剣に話を聞いておくべきでした。

八月十五日、仕事柄この時期いつも家にいない夫が、コロナの影響で休みになり、何年かぶりに一緒に実家で過ごしました。お盆とはいえ、家事に育児にバタバタする私に、夫から「十二時になったら黙祷」と要求が。仕方なく手を止め、仏壇へ向かいました。黙祷する方角を探す夫を見ていて、ふっと祖父の顔が浮かびました。「ここは?」と飾ってある先祖達の遺影を指すと、夫も納得。一分間の黙祷を捧げました。

日々の忙しさに忘れがちになる戦没者への敬意や今ある平和を一時でも心に留めた家族時間になりました。

センター職員 A

# 四季おりおり



葛切りや 山の奥にも 小京都 石見人  
 コロナ禍の 個性豊かな マスクかな 夢想  
 夏空や 洗濯物の どっさりとなつ子  
 曲りたる 母の背やさし 夏暖簾 あや  
 水打ちて 庭に風呼ぶ タバかな 小波  
 七夕の 笹に寄するや この想 芝堂  
 赤とんぼ 起立礼して 新学期 薫

★ 次回のセンターだよりは、十月一日発行予定です。  
 四季おりおりの原稿は、九月十五日までに星ヶ丘市民センターまでお寄せください。1ヶ月投稿お待ちしています。