



シンボルマーク

# なかばる

北九州市立 中原市民センター

〒804-0011

戸畑区中原西3丁目2-1

☎ : 093-881-1038 (共用)

FAX : (共用)

発行責任者：中島 うめ子



## チーム対抗ゲームで競い合いました！

7月12日(土)30人の子どもたちが、4つのチームに分かれていろいろなゲームで得点を競いました。まず、怪我のないよう念入りに準備運動を行います。うちわでボールを運びリレー、空き缶釣リリレー、逆さにしたビニール傘の的に新聞紙を丸めた玉を投げ入れる玉入れ、ペットボトルのキャップをどれだけ高く積み上げられるかを競ったり、新聞紙を使ったタワーづくりにも挑戦しました。



熱中症にならないよう空調は十分に効かせていましたが子どもたちはゲームに白熱して、熱気ムンムンでした！



☆8月の生き生き子ども講座はおやすみです☆

### 《熱中症に注意！！》

気温が上がり熱中症に気をつける季節です。熱中症は屋外よりも屋内で発生することが多く、救急搬送した熱中症の約6割が屋内で発生しています。



◇室内の温度上昇を防ぐため、エアコンや扇風機を活用しましょう。

◇のどが渇く前に水分・塩分を補給しましょう。

◇屋外の夏場のマスク着用は、人との距離(2m)が保てる場合、マスクを外しましょう。

◇睡眠・食事をしっかりとって、体調管理を心がけましょう。



### 閉館時刻変更のお知らせ

市民センターの閉館時刻を下記の日程において変更します。

- 日程 **令和7年8月13日(水)～15日(金)**
- 閉館時刻 **17時** (開館は通常通り9時)

### 生涯学習市民講座のご案内

今秋・冬の生涯学習市民講座のラインナップは以下のとおりです。

#### なかばる健康促進講座(ばるばる元気塾後期)

日時	講座名	材料費 保険料
10月 1日(水) 10:00~11:30	がんばらない体操	無料
11月 10日(月) 10:00~11:30	ピラティス体験	50円
12月 12日(金) 10:00~10:45	带状疱疹のお話	無料

#### 季節を彩る手作り講座(生涯学習秋冬講座)

日時	講座名	材料費 保険料
11月 13日(木) 10:00~12:00	しめ縄づくり	1800円
11月 28日(金) 10:00~12:00	クワイアート:干支の置物づくり	1500円
2月 3日(火) 10:00~12:00	クワイアート:春を告げるお雛様づくり	1500円

※ 9月18日(木) 10時より予約受付開始です。

### チョコレートの世界を深く学びました！

7月7日(月)、株式会社 明治 西日本支社 平山 愛友 氏 よりチョコレートについての様々なお話を伺いました。

チョコレートが出来るまでの工程。チョコレートの産地における継続的な生産のための様々な取り組み。世界のチョコレートの主要生産国と上位の消費国。南米原産の植物であるカカオの木はどういったものか。5000年以上前までさかのぼることができるチョコレートの歴史と、現在の板チョコへの進化に至る四大発明等々、多くの事を学ぶことができました。

また、カカオの産地ごとの違いについてティスティングを行いました。ナッツのように香ばしいベネズエラ産カカオ、フルーツのような酸味のあるドミニカ産カカオ、花のような甘い香りを楽しめるペルー産カカオなど、同じカカオ豆でも産地の違い、発酵や乾燥環境の違いで、全く違う味わいがあるのだと実感しました。



### 中原乳幼児なんでも相談

日時：8月22日(金) 10:00~11:00

内容：歯科相談・計測・相談 ※参加費無料、予約不要。保健師・看護師・歯科衛生士等がお待ちしております。

バスタオル・母子健康手帳をご持参ください。

お問合せは戸畑区役所保健福祉課地域保健係 ☎:871-2331 まで



31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	8
日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	月
	地域でGOGO健康づくり	ばるっチャルーム			まちづくり協議会役員会議		夏まつり片付け・やぐら解体	中原夏まつり(二日目)	乳幼児なんでも相談			風船バレー		夏まつり準備・やぐら組立		閉館時間変更(午後5時閉館)	閉館時間変更(午後5時閉館)	閉館時間変更(午後5時閉館)		山の日		民生委員・児童委員定例会				風船バレー協議会代表者会議				ばるっチャルーム	行事予定