赤崎市民センター

センターだより
令和元年11月号
No. 283

あかさき

若松区西小石町8－2
☎751－1900
メールアドレス
as-sf@ktqc03.net
発行責任者
石川　良子

わんぱくひろば

今後の予定…♪

＊　子育て講話　＊

～　みんなで学ぼう！子どもの成長　～

★日　時：11月1日(金)10時30分～11時15分(受付は10時～)
★場　所：赤崎市民センター　多目的ホール
★講　師：若松ひまわり学園
　　園長　柴垣　悦子　先生
★参加費：無　料

♪ 月齢毎の子どもの成長や、学園のことなど、
わかりやすくお話していただきます ♪

＊　冬のおたのしみ会　＊

★日　時：１２月７日（土）10時00分～12時00分
★場　所：赤崎市民センター　多目的ホール
★対　象：未就学児の親子　１５組
★参加費：無　料
★持ち物：お茶等水分補給できるもの

♪ 今年度は親子で楽しくリトミックを行います ♪

＊11月15日（金）は歯科相談と計測があります。
母子手帳を持ってお越しください。

三世代ふれあいグラウンドゴルフ大会

日　時：１１月１６日（土）9時00分～12時00分
【受付は8時30分～】
場　所：赤崎小学校　グラウンド
持ってくる物：タオル、帽子、飲み物（お茶など）
※道具はこちらで準備します。
（雨天の場合は、室内履きもご持参ください）
締め切り：１１月８日（金）

健康マイレージ
対象です！！

生涯学習市民講座　夏～秋転ばぬ先の健康講座

④はちみつハンドクリームづくり

蜜蜂の生態性を学んだ後、みつろうにアロマオイル等を加えて自然派ハンドクリームを作ります。これからの季節のお役立ち講座です！

講　師：蜜蜂研究家　　加藤 十四幸　氏
日　時：11月27日（水）13時30分～15時30分
場　所：赤崎市民センター　大会議室 ＆ 調理室
定　員：20名　　材料代：500円（当日徴収します）

受付は11月1日（金）9時～センター窓口、またはお電話で。
注：13名以上になった場合、2班に分かれて作りますので、後の班は30分程お待ちいただくことになります。なお、班決めは先着順といたします。ご了承ください。※健康マイレージ対象！

あかさき福むすび講座

① 軍手を使った干支づくり

お待たせしました！今年も福むすび講座が始まります！1回目は毎年人気の干支づくりです。

講　師：手芸研究家　　柴田 チヅエ　氏
日　時：12月11日（水）13時30分～15時30分
場　所：赤崎市民センター　大会議室
定　員:20名　材料代：500円（当日徴収します）
持ってくる物：縫い針、白糸、ハサミ、15㎝くらいの定規
受付は11月15日（金）9時～センター窓口、またはお電話で。
☎７５１－１９００

11月・12月行事予定

日付	曜日	行　事　内　容
11/1	金	わんぱくひろば「子育て講話」
11/6	水	健康づくり部会
11/11	月	クラブ協議会 役員会
11/12	火	小石・赤崎校区まちづくり協議会 役員会
11/15	金	わんぱくひろば「計測」
11/16	土	三世代ふれあいグラウンドゴルフ大会
11/27	水	生涯学習市民講座「はちみつハンドクリームづくり」
12/2	月	クラブ協議会 役員会 小石小学校　家庭教育学級 閉級式
12/4	水	健康づくり部会
12/5	木	向洋中学校 家庭教育学級 閉級式
12/7	土	わんぱくひろば「冬のおたのしみ会」 歩こう会「石峰山」
12/10	火	小石・赤崎校区まちづくり協議会 役員会
12/11	水	生涯学習市民講座「軍手を使った干支づくり」
12/13	金	ふれあい昼食交流会
12/14	土	干し柿づくりと山菜おこわづくり

※11月9（土）10（日）小石公民館文化祭

干し柿づくりと山菜おこわづくり

～受け継ごう　地域の宝　知恵袋～

★日　時 … １２月１４日（土）10時00分～13時00分
★場　所 … 赤崎市民センター　多目的ホール
★対象者 … 地域の小中学生と大人
★参加費 … ５００円
※当日徴収します。お釣りのないようにお願いします。
★定　員 … ５０名
※定員になり次第締め切ります。
★持ってくる物 … エプロン、三角巾、水筒、皮むき器
★申込受付…１１月１８日（月）～

GO！GO！あるくっちゃ KitaQ

今年度も、スマートフォンアプリ「GO!GO! あるくっちゃKitaQ」を活用して、市民が楽しみながらウォーキングなどの健康づくり活動を行い、生活習慣の改善を進め、健康（幸）寿命の延伸に繋がるよう事業を実施します。
アプリ上で、塩分チェックに答えることで景品抽選（A賞）に参加でき、さらにウォーキングや健康イベントに参加することなどにより555ポイント以上を貯めるとダブルチャンス（B賞）の景品抽選に参加できることができます。

※塩分チェックについては、1回目は9月1日から10月31日まで、2回目は11月1日から12月31日までの期間内にご回答をお願いします。2回目の回答時に、抽選景品の選択項目を設けますので、皆様のご応募をお待ちしております。※1回目の回答時（9月1日から10月31日）には、景品の選択項目は表示されません。

健康づくりアプリ
アプリを活用して、楽しく健康づくりを始めましょう！
GO!GO! あるくっちゃ KitaQ
Download on the App Store
ANDROID APP ON Google play
詳しくは「アプリ紹介サイト」を!!

☆生き生き子ども講座☆

・９月２８日（土）に予定していた親子で魚釣りは雨天のため中止となりました。

・１０月５日（土）化学実験

参加者は１０名でした。化学のスペシャリスト７名に来ていただき、「おもしろいだんごで遊ぼう、虫めがねカメラを作ろう、液体窒素で−１９６℃を体験しよう」を行いました。子ども達は普段経験出来ない化学実験を体験し、目を輝かせ夢中になっていました。

・１０月１９日（土）さつまいも収穫

天候不順の影響でさつまいもが小さかったですが、参加した２２名の子ども達は収穫を楽しんでいました。いきなり団子を自分達で包み、美味しくいただきました。

センター農園は今回をもちまして終了とします。長い間お手伝いしてくださったボランティアの皆様ありがとうございました。

生涯学習市民講座

～２講座が終了致しました～

・二十四節気に基づくお灸とツボ講座

９月24日（水）講師に鍼灸師・健康運動指導士の 山下なぎさ さんをお迎えしました。はじめにホットパックを手縫いし、その後、二十四節気に合った肩こり、腰痛などに効くツボのお話があり、最後にお灸をすえました。ホットパックづくりは、少し疲れましたが、火を使わないお灸がじんわりと心地よく、参加されたみなさん、大変喜ばれました。また、ホットパックは麦とラベンダーなどを入れ、これからの季節に重宝しそうです。

・美味しい秋を！手づくりパン講座

10月2日(水)、9日(水）2回にわたり西部ガス職員の 中尾真奈美さんと薦田早苗さんをお迎えしました。毎年人気の講座で、今回もすぐに定員となりました。全て美味でしたが、特に「豆乳と枝豆のベーグル」が人気でした。体に優しい食材ばかりで、参加者のみなさん「家でも作ってみます！」と声をそろえておっしゃっていました。

小石・赤崎校区合同防災訓練の案内

日　時：１１月３０日（土）９時００分～
場　所：小石小学校 体育館・グラウンド
内　容：バケツリレー　消火器訓練
　　搬送法訓練　その他
　　日頃の準備が大切です
　　皆さんの参加をお願いいたします。

元気をもらった敬老祝賀会

10月12日(土)は、東中14区自治会、10月13日(日)は西14区自治会の敬老祝賀会が催されました。台風の接近が心配されましたが、北部九州は風が強かったものの大きな影響もなく、盛大な敬老祝賀会になりました。参加された高齢者の皆様は大変お元気で、今後もますますご活躍されることと思います。

また、ステージでは素晴らしい演技が披露され、祝賀会に相応しいものとなりました。主催の校区社会福祉協議会及び自治会の方々が、準備に費やした時間と労力に頭が下がります。関係者の皆様、本当にお疲れさまでした。そして、地域の高齢者の皆様方がこれからも健やかでありますよう心より願っております。

「わんぱくひろば」 に 遊びに来ませんか？

わんぱくひろば は、未就園児の親子を対象にしたフリースペースで、
毎月第一・第三金曜日に開催しています(変更の場合あり)

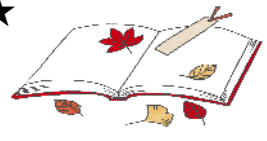
第一金曜日はセンター主催のイベントです。講師をお招きして子育てについてのためになる講話も行っています。月によって開催日が異なりますので、詳しくは年間計画をご覧ください。

第三金曜日は保健福祉課の保健師・看護師さんによる計測です。お子さんの成長なども気軽に相談できます。

同年代の子ども同士がふれあい、ママ達は子育ての悩みを共有したり、情報交換したりすることで、また明るい気持ちで子どもと向き合うことができる…そんな場所を目指して運営しています♪

ひまわり文庫が入れ替わりました

★毎月２３日は読書の日です★



秋の夜長のゆったりとした
ひととき・・・
読書を楽しみませんか！？

貸し出しは一回に４冊まで。貸出し期間は、２週間です。皆様のご利用お待ちしてます。

赤崎市民センター
クラブ紹介

【元気ハツラツ健康サロン】

・活動日：第１・３　火曜日
　　１０：００～１２：００
・代表者：岩見　幸子　氏
・会員数：女性　６名

65歳以上の介護予防のためのサロンです。月に２回集まってお話をしたり、スポーツをして居ります。一度遊びに来てみませんか？　お待ちしています。

赤崎市民センター
クラブ紹介

【小石風船バレーボールクラブ】

・活動日：毎週　火曜日
　　１３：００～１５：００
・代表者：大串　徹　氏
・会員数：男性　３名
　　女性　１６名

簡単なスポーツゲームです！
「明るく、楽しく、より元気」をモットーに楽しんでいます。健康維持にも良いと思いますよ！　年齢・性別問いません。

赤崎市民センター
クラブ紹介

【赤崎健康体操クラブ】

・活動日：第１・３　水曜日
　　１０：００～１１：３０
・代表者：石田　瑛子　氏
・会員数：女性　２０名

ストレッチとエアロビクス
有酸素運動で、脂肪燃焼とスタミナアップに最適です。

犬のフン害パトロール

９月28日(土)に犬のフン害パトロールが実施されました。犬のフンは減少傾向にありますが、ゴミの散乱が目立ちます。次回は 11月2日(土) 小石公民館集合で、9時出発です。皆さまの参加をお待ちしています！

歩こう会

10月5日(土)に岬の山まで歩きました。お天気も良く最高のウォーキングびよりでした。次回は12月です。詳細は次回の館報で！

１１月の休館日　3(日)・4(月)・10(日)・17日(日)・23(土)・24(日)