第 415号

令和8年10月1日発行

Kitakyushu Action! 動かせ、未来。北九州市

10月 西門司 市民センターだより

＜北九州市立西門司市民センター＞
〒800-0048 北九州市門司区稲積１丁目 3-1
TEL・FAX （093）381-4927
Eメール： dn-cc@ktqc02.net
HP：www.ktqc01.net/moji/dncc/
発行責任者： 中村 真理子

設立20周年記念　西門司文化祭

ステージ発表・作品展・食バザー

11月7日（土）9:00～記念式典後 10:00～15:00 予定

11月8日（日）10:00～14:30 予定（ビンゴ終了まで）

食バザー

MENU
- カレーライス
- パン
- コーヒー
- 鴨そば etc

今年はキッチンカーもあるよー！
ハンバーガー・お弁当など…



・権ちゃんの似顔絵コーナー！
・陶芸品バザー

共同主催：西門司校区まちづくり協議会
西門司クラブ協議会
西門司市民センター

詳しくは１１月号にて！

GOGO！西門司　チャレンジウォーキング

開催期間：１０月１５日(木)～1月１５日(金)

※参加を希望する方は、西門司市民センターまで記録表を必ず受け取りに来られて下さい。 ※9/29(火)より配布

◆記録表提出締切日◆
令和9年1月30日(土)　主催：西門司校区まちづくり協議会

～ちょっとだけ太極拳～介護予防体操

西門司ごちゃまぜサロン 元気のイロハ

日　時：10月21日(水)10:00～12:00
会　場：西門司市民センター
定　員：20名
申　込：10月5日(月)～

室内シューズ・飲み物を各自ご持参ください。

～茶論deシネマ～

上映作品：懐かしの あの名画を（当日のお楽しみ）
日　時：10月28日(水)10:00～12:30
会　場：西門司市民センター
定　員：20名
申　込：10月5日(月)～

2サロン共通：参加費100円(お茶とお菓子付き)

ふれあい昼食交流会

開催日 9月10日

9月の献立
・魚ソテーのきのこソース
・なすのごま風味煮
・鶏肉のすまし汁
・抹茶きんとん
・赤飯



次回
日　時：令和８年１０月８日（木）１２：００～
会　場：西門司市民センター　多目的ホール
参加費：５００円（食事代）
対　象：６５歳以上
　　一人暮らし・夫婦のみ世帯
申込み：西門司校区公民館まで TEL（093）381-8397

生涯学習市民講座

～ゆるお茶入門～

10月22日(木)

13:30～14:30



お茶、お菓子のいただき方を学びます。

講　師：裏千家　森数　尚美 氏
定　員：８名（先着順）
会　場：西門司市民センター
材料費：５００円
申　込：１０月５日（月）～

生涯学習市民講座　いなづみ学舎

～美肌整う秋の薬膳料理～

11月13日(金) 10:00～12:00



秋の食養生（旬の食材を使って秋の乾燥を防ぐ美肌にも良いメニューです）

講　師：薬膳スクール福岡薬膳倶楽部代表
　　北村　眞知子 氏
定　員：２４名（先着順）
材料費：８００円
申　込：１０月５日（月）～
持参品：エプロン・三角巾・マスク

10月の行事予定

2	金	いなづみ学舎「野の花と語ろう」	10:00～12:00
7	水	元気のイロハ「健康麻雀」	10:00～12:00
		わいわい西門司市民センター「ヨジゴジ」	16:00～17:00
8	木	健康相談	11:00～12:00
		ふれあい昼食交流会	12:00～13:00
9	金	「あかるい終活」のヒント講座②	10:00～12:00
14	水	わいわい西門司市民センター「ヨジゴジ」	16:00～17:00
21	水	元気のイロハ「ちょっとだけ太極拳」	10:00～12:00
		わいわい西門司市民センター「ヨジゴジ」	16:00～17:00
22	木	「ゆるお茶入門」講座	13:30～14:30
23	金	NSS　西門司スマイルスクール	13:00～14:00
28	水	乳幼児なんでも相談	10:30～11:30
		あひるの会	10:00～12:00
		元気のイロハ「茶論deシネマ」	10:00～12:30
		わいわい西門司市民センター「ヨジゴジ」	16:00～17:00

申込み・お問い合わせは
西門司市民センター　381-4927

《講 座 報 告》

「あかるい終活」のヒント講座①

9月11日(金) 参加者 23名

講師 NPO法人 終活サポートセンター北九州 松村 邦彦氏



講座の１回目は、参加者が今向き合っていることを話しました。皆さんの発表は示唆に富み、自分のできていることや課題を確認するきっかけになったと思います。身体の元気、心の元気、懐具合の元気。３つが揃って初めて叶う「ウエルビーイング」。２回目以降も「みんなの今」を大切にしながら、全５回の講座を進めていきます。興味を持たれた方は、途中からの参加も歓迎します。

ひまわり文庫のお知らせ

9月11日、本の入れ替えを行いました

●貸し出しは・・・１回につき４冊まで
●貸出期間は・・・２週間以内

お気軽にお立ち寄りください♪



生涯学習市民講座　西門司健康塾

9月18日(金)
参加者 44名



塾長の内尾俊之氏による「認知症の実態と“愛”で支える認知症介護方法」。自らの介護体験を踏まえ周りの人の愛が初期の認知症対策にいかに大切かをお話されました。

9月は認知症月間でした。市民センター入口に展示コーナーを設けました。



令和８年度　門司区集団検診のご案内

12月9日（水）13：30～15：00
会場：西門司市民センター

下記の集団検診予約センターへお電話かインターネットでお申し込みください。
予約開始：健診実施日の３カ月前の９時～
（土・日・祝日を除く）

■電話番号：093-953-6168 または
0570-783-077
■インターネット（２４時間受付）
右記の QR コード読み取り⇒

まちで活躍！！

西門司コミュニティ・クルー募集中です

・小学生から３０代くらいまでの方。
・市民センターのお祭りやイベントのお手伝いをしていただける方。
・楽しいことを考えるのが好きな方。

お問い合わせは西門司市民センター
☎ 093-381-4927





N・S・S　西門司スマイルスクール

懐かしの昭和歌謡！　8月28日(金)　参加者43名





講師：昭和歌謡愛好家　安永　真一郎氏

誰もが一度は耳にしたことがある昭和の名曲の数々を聴きながら、その当時のエピソードや思い出話を楽しみました。



3校合同　第２回家庭教育講座

9月17日(木)
参加者 19名

『SALON　MIDORI‘２６』
「ケガをしにくい身体をつくる」

講師 健康運動指導士 宇野 りか氏



おうちで親子で出来る体操を学びました。足や足指が身体の元気としっかりつながっていることがよく分かりました。
地域の方も参加して、和やかな雰囲気の講座となりました。

子育て支援事業　ちひろば



R8年9月19日(土)に子育てサポーターの皆さんによる年に一度の子育て支援事業、「ちひろば」を開催しました。当日は5組12名の子どもたちと保護者の方が参加され、会場は終始あたたかな笑顔で包まれました。





日頃から育児をがんばる保護者の方向けの「アロマハンドリラクゼーション」も大好評で、ほっと一息つける癒しの時間となったようです。

館長コラム　ちゃばしら一服

日曜日夕刻のバス車内。いつもより混んでいます。しかも年齢層が少し若い気がします（これを書いているのは9月の初旬です）。すると運転手さんの「総合体育館へはこのバスで行けます。到津の森公園で下車したら、コンビニや停留所付近のお店で買い物をしてから現地に向かってください。総合体育館付近にはお店はありません。」との車内アナウンス。お客さんは『バレーボール男子アジア選手権 2026』の応援の人たちだったんですね。試合終了は結構遅い時間。お腹が空きますよね。運転手さんナイス！
以前金沢を旅した時、路線バスの運転手さんが、運行ルート上にある観光名所の見所や、知っトク情報をアナウンスしてくださって、とても温かい気持ちになったのを思い出しました。運転手さんの気配り、気遣いは、いつまでもそのまちの風景とともに心に残ります。

