第 416 号

令和８年11月1日発行

Kitakyushu Action! 動かせ、未来。北九州市

11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

市民センター設立20周年記念 西門司文化祭

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

多くのご来場をお待ちしております。※駐車場の利用は出来ません。公共交通機関でお越しください。

♬ステージ発表

11月7日（土）
9：00～10：00 記念式典
●記念講演 門司区長 岩村 恭代 様
演題「門司の魅力・西門司の魅力」
●オカリナ演奏
松本清張記念館館長 古賀 厚志 様
●緑丘中学校吹奏楽部・クラブの皆さん
13：00～13：15 うたのまち北九州市
10：00～14：00 ステージ発表

11月8日（日）
10：00～14：00 ステージ発表
●ビンゴゲーム 13：25予定
（ステージ発表終了後）

会 場 多目的ホール

キッチンカー

両日 10：00～14：00

11月7日（土）
11月8日（日）



●ハートバーガー	450円
とろ～りチーズバーガー	480円
もじの焼きカレー風バーガー	490円
お菓子	200円～290円
●ミニ弁当	400円
からあげ	200円
ポテトフライ	150円

会 場 市民ホール館内・屋外

作品展示

11月7日（土）
10：00～15：00



11月8日（日）
10：00～14：00
●クラブ作品展示・地域作品展示



会 場 各会議室・市民ホール

陶芸品バザー

11月7日（土）
10：00～14：30
11月8日（日）
10：00～14：00



●器やお皿などクラブの皆さん
力作が勢ぞろい

会 場 センター横 屋外 陶芸室

西門司集団検診のお知らせ

12月9日（水）13：30～15：00
未就園児をお持ちの方へ
検診中のお子さまの見守りをします！
受診をご検討ください。



食バザー

両日 11：00～14：00



11月7日（土）



●カレーライス	300円
●パン ・お米パン	170円
・チーズトライアングル	200円
・ソーセージロール	200円
・フレンチトースト	130円
・ホットコーヒー	100円

11月8日（日）



●鴨そば	400円
ハードパン	200円
●パン・メロンパン	130円
・あんクッキー	160円
・チーズオニオン	230円
・ピロシキ	230円
・ホットコーヒー	100円

会 場 市民ホール
※売り切れ次第終了

似顔絵コーナー

11月8日（日）
10：00～13：00 無料
（受付終了）
●毎年大好評の権代（ごんだい）さんの
似顔絵です



会 場 市民ホール

ふれあい昼食交流会

10月の献立
・豚肉のしょうが炒め
・きのこの和え物
・豆乳みそ汁
・ごはん
・りんごケーキ



九州栄養大学の学生さんが調理から参加され、会場は花が咲いたようでした。

次回
日 時：令和7年11月12日（木）12：00～
場 所：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 主催：西門司校区まちづくり協議会

ちゃばしら一服



毎年この季節になると思い出す光景があります。デパートの靴売り場で高齢の女性が、笑顔で店員さんと話していました。「私ね、今月はとても忙しいのよ。」「今週末は〇〇、来週は△△…」と市民センターの名前を挙げて、どうやら文化祭をずっとハシゴしているらしいのです。特に出演や出品をしている訳ではないようです。こんなに楽しみにしてくださっている方がいるのだと、嬉しくなってつい耳を傾けてしまいました。その方は夫と二人暮らしで、特に何するでもなく日々を過ごしている彼からは、お昼寝に誘われるんだそうです。「でも、元気でいるためにも出掛けた方がいいのよね。」と自分に言い聞かせるように話していました。「キョウイク（今日、行くところがある）」「キョウヨウ（今日、用事がある）」は、自ら作り出してこそ。お出かけ用の靴を新調するらしい女性に、心の中でエールを送りました。（な）

申込み・お問い合わせは 西門司市民センター 381-4927

講　座　案　内

生涯学習市民講座　いなづみ学舎

美肌整う秋の薬膳 第２弾

「アンチエイジング薬膳」

１２月１１日（金）

１０：００～１２：００

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：１１月４日（水）～



※１１月１３日（金）の第１弾も募集中です！

じーものふれあいクリスマス

１２月１３日（日）

１０：００～１１：３０

対　象：未就園児と保護者

定　員：１０組

内　容：ゲーム・絵本の読み聞かせ etc
サンタさんからのプレゼントもあります

申　込：１１月１６日（月）～

TEL　西門司市民センター　381-4927

生涯学習市民講座

心と体に栄養を！（大人向け）
じーものあったかクリスマス



１２月１５日（火）

１０：００～１２：３０

講　師：九州おはなしかご　金野　実加枝 氏
栄養士　関根　あけみ 氏

対　象：どなたでも

定　員：２０名

内　容：クリスマスにちなんだ、童謡唱歌や絵本などを楽しんだ後、クリスマスランチプレートをいただきます。

参加費：５００円

申　込：１１月１６日（月）～

西門司ごちゃまぜサロン 元気のイロハ

3サロン共通:参加費100円(お茶とお菓子付き)

～ちょっとだけ太極拳～介護予防体操

日時:11月18日(水)10:00~12:00

定員:20名

申込:11月4日(水)～

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～

日時:11月25日(水)10:00~12:30

定員:20名

申込:11月4日(水)～

上映作品:当日のお楽しみ

～健康麻雀～

日時:11月12日(木)･26日(木)
14:00~16:00

定員:16名

申込:11月4日(水)～

講　座　報　告



生涯学習市民講座　いなづみ学舎

10月2日(金)
参加者　14 名

西門司探訪 野の花と語ろう♪



講師の広川冨志子先生方が前日から摘んできてくださった、１００種類もの野の花を囲み、身近な自然の美しさに心癒やされるひとときとなりました。



生涯学習市民講座

10月22日(木)
参加者　14 名

ゆるお茶入門



裏千家の森数尚美先生を講師にお迎えし、お抹茶とお菓子のいただき方を学びました。これからホテルや寺社でのお抹茶のシーンにも自信を持って対応できる気がします。日本の伝統文化に触れる和やかなひとときでした。







体験してみましたー

生涯学習市民講座

１１月２０日（金）

西門司健康塾「落語会」　１０：００～１１：３０

演　者：宗像落語会　粗忽家（そこつや）　酔書（よいしょ）氏

定　員：２０名（先着順）

申　込：１１月４日（水）～※塾生は申込不要



健康麻雀サロン始まりました！

このたび、第１回健康麻雀サロンを開催しました。初心者の方も経験者の方も、それぞれのペースで参加されていました。皆さんが楽しく集い、交流できる場にしていきたいと思います。



10月7日(水)
参加者　20名



☆調理室清掃のご協力ありがとうございました。

文化祭前の調理室清掃を、食進さん、そば塾さん、エプロン同盟さんにご協力頂いて実施しました。おかげで見違えるようにきれいになりました。皆さんありがとうございます。

11月の行事予定

※４日のヨジゴジはお休みします

7	土	市民センター開設20周年記念西門司文化祭	9:00～15:00
8	日	市民センター開設20周年記念西門司文化祭	10:00～14:00（予定）
11	水	わいわい西門司市民センター「ヨジゴジ」	16:00～17:00
12	木	健康相談	11:00～12:00
		ふれあい昼食交流会	12:00～13:00
		元気のイロハ「健康麻雀」	14:00～16:00
13	金	いなづみ学舎　薬膳料理	10:00～12:00
18	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
20	金	西門司健康塾	10:00～11:30
25	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
26	木	元気のイロハ「健康麻雀」	14:00～16:00
27	金	クラブ協議会　西門司文化祭反省会	10:00～12:00
		NSS　西門司スマイルスクール	13:00～14:00