第 400号

令和7年7月1日発行

Kitakyushu Action!
動かせ、未来。北九州市

7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： 林﨑 康子

生涯学習市民講座 **「演劇公演」**

有☆タカプレゼンツ ループ！

7月24日(木) 19:00～20:30
7月25日(金) 10:30～12:00

出　　演：有門正太郎氏・今村貴子氏
　　青野大輔氏・佐藤恵美香氏・門司智美氏
会　　場：西門司市民センター
定　　員：６０名（先着順）
対　　象：子ども～大人まで
参 加 費：無料
申込開始：７月４日(金)～
申 込 先：西門司市民センター

親子参加
大歓迎！

廃校が決まった小学校。
取り壊しの前に、調査員がやってくる。
どうやらこの学校には、まだ解き明かされていない秘密が隠されているらしい。
図書室のメモ、願いの木、校庭の石……。
謎を解き明かすうちに、あれっ!?時間がループしてる！！
はたして調査員は、ループを抜け出して、学校の秘密を解き明かせるのか！？

生涯学習市民講座
いなづみ学舎 **『シルクはお蚕さんのいのちの輝き』**

7月16日（水）
13:00～15:00

蚕の繭で糸綴りの実演もアリ！

講　　師:シルクキュレーター　林　久美子　氏
会　　場:西門司市民センター
定　　員:40名(先着順)
参 加 費:無料　　申 込 先:西門司市民センター　来館・電話・FAX

募集中！

第１回　３校合同家庭教育講座のご案内

日時:令和7年7月14日(月)
19:00～19:15 開講式
19:15～20:00 講話
20:00～20:30 質疑応答と茶話会
（受付開始 18:40～）
会場:北九州市立緑丘中学校 3階 図書室
内容:～緑丘中学校 矢山校長先生を囲んで～
講話題:「進路について」
講師:北九州市立緑丘中学校 校長 矢山 隆二 先生

市民センター　夏休み宿題応援プロジェクト

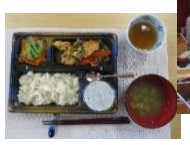
～トントン♪葉っぱでたたき染め～

8月4日(月) 10:00～12:00(全1回)

アドバイザー：西門司市民センター山内　洋子 氏
会　　場：西門司市民センター
定　　員：１０名（先着順）
参 加 費：無料
申込開始：７月７日(月)～
申 込 先：西門司市民センター

ふれあい昼食交流会　開催日 6月12日

６月の献立
・鶏肉の甘酢焼き
・にんじんとはるさめの煮物
・オクラのスープ
・麦ごはん
・黒ごま寒天



花かご保育園の子ども達が来てくれました！
一緒に歌ったり、ジャンケンゲームをしました。

６月19日に北九州市全体での「食生活改善推進員」の総会がありました。
今回、西門司のヘルスメイトさん2名が表彰されました！

90歳功労者市長
感謝状受賞
安藤 セツ子 氏

令和7年度食生活改善地区
組織育成功労者市長
感謝状受賞
山路 京子 氏

次回

日　時：令和７年７月１０日（木）１２：００～
場　所：西門司市民センター　多目的ホール
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

栄養士さんにお話しして頂きます。

主催:西門司校区まちづくり協議会

7月の行事予定

2	水	おはなし広場	10:30～11:00
		親子サロン・あひるの会♪	11:00～12:00
		わいわい西門司市民センター「ヨジゴジ」	16:00～17:00
5	土	じーもクラブ	10:00～11:30
9	水	わいわい西門司市民センター「ヨジゴジ」	16:00～17:00
10	木	健康相談	11:00～12:00
		ふれあい昼食交流会	12:00～13:00
		地域会議	19:00～21:00
11	金	シニア健康塾	10:00～11:30
14	月	3校合同家庭教育講座（会場:緑丘中学校）	19:00～20:30
16	水	親子サロン・あひるの会♪	11:00～12:00
		いなづみ学舎	13:00～15:00
		わいわい西門司市民センター「ヨジゴジ」	16:00～17:00
18	金	NSS　西門司スマイルスクール	13:00～14:00
23	水	乳幼児なんでも相談	10:00～11:30
		わいわい西門司市民センター「ヨジゴジ」	16:00～17:00
24	木	生涯学習市民講座	19:00～20:30
25	金	生涯学習市民講座	10:30～12:00
30	水	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

生涯学習市民講座

いなづみ学舎　『雨情・白秋・夢二・牧水と北九州の文学碑』

会場：西門司市民センター

5月28日(水)
参加者16名

～文学碑が私たちに伝えること～
文学碑は石の碑で墓碑。本は紙の碑。
未来へ伝えたいと思う気持ちは同じである。

講師：小倉郷土会会長
北九州森鴎外記念会理事
轟　良子 氏

若山牧水と曽田共助をつなぐ「エニグマ(文学雑誌)」を通しての二人の出会いと交流や、北九州の各々の風土を反映した文学作品と、数々の文学碑についてお話し頂きました。
出会いの街・北九州。有名な詩・歌人との関わりと共に、改めて地域を見つめ直す機会となりました。

全市一斉夜間非行防止パトロール

日程　　みなさまのご参加をお待ちしています。

7 月 25 日（金）20:00～
　　集合場所：西門司市民センター
8 月 22 日（金）20:00～
　　集合場所：藤松市民センター
9 月 5 日（金）20:00～
　　集合場所：西門司市民センター

センター閉館時間変更のお知らせ

８月１３日(水)～８月１５日(金)の３日間 17：00 に閉館致します。

門司区保健福祉課より
栄養士さんのおはなし

夏バテに気をつけましょう！！

日ざしの強い季節になってきましたが、そんな時に注意したいのが夏バテです。暑さで食欲がなくなったり、体がだるく疲れやすくなったりといった症状が現れます。早めに対処して元気に夏を乗り切りましょう。

夏を乗り切る！食事のポイント

①1 日 3 食バランスよく食べましょう

主食・主菜・副菜・乳製品・果物を組み合わせていろいろな食品を食べましょう

②ビタミン B 群をとりましょう

ビタミン B1はエネルギー代謝や疲労回復に必要な栄養素です。暑くなると、体内のビタミン B 群の消耗が多くなるので、積極的にとりましょう

多く含む食品 ： 豚肉、うなぎ、大豆、ほうれん草　など

③冷たいもののとりすぎに注意しましょう

冷たいものをとりすぎると胃腸の働きが低下し、栄養素を十分に吸収することができにくくなります。
あたたかい食事をとり入れ、胃腸をいたわりましょう

④クエン酸を含む食品も取り入れましょう

クエン酸には、体の疲労物質を分解する働きがあります。
また、酸味をきかせることによってさっぱりして食欲が増します

多く含む食品:レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干し　など

6月13日(金)　参加者　34名
会場：西門司市民センター

生涯学習市民講座　シニア健康塾

講師：年長者研修大学校
元講師　内尾　俊之氏(シニア健康塾塾長)

♦「足振り子体操」と「なんば歩き」♦

膝の痛みの原因と軟骨の痛みを軽減する簡単な体操を学び、なんば歩きとともに体操も実践しました。

新　職　員　紹　介

よろしくお願いします

6月から西門司市民センターの職員になりました。
どうぞよろしくお願いいたします。
昼間勤務　豊後　ゆかり

ちょこっと西門司
「七夕かざり」

たくさんの人達が願い事を書いてくれました。
皆の願いが叶いますように♪

ラジオ体操

場所：西門司小学校グラウンド
7/２０(日)～8/２４(日)

※6 時 15 分の時点で正門が開いていなければ中止と致します。
※お盆　8月13日(水)～15日(金)の間はお休みです。

主催：西門司校区まちづくり協議会