

講座報告

梅シロップづくり

【大人のたまり場塾】

5月23日(土) 実施

氷砂糖を使った講座2回目の今回も、鳳冰糖株式会社のご協力により、満員御礼16名が参加されました。容器の殺菌から梅の処理、漬け込み作業を楽しく行うことができました。また試飲会では、牛乳割にすることで「ラッシー」の様な味となり美味しくいただきました。これより2週間ほど毎日かき混ぜ作業を行います。出来上がりが楽しみです。美味しい梅シロップをお好みの飲み物と割って美味しく飲み、今年の熱い夏を乗り越えましょう。



骨コツ体操

【健康コニピック】

4月27日(月) 実施

2回目の骨コツ体操のテーマは、寝ころび体操。体をどう動かすか、ではなく、どう脱力するかを学びました。これがとても難しく、どうしても力が入ってしまいます。脱力することで体本来の役割を



体自体に思い出させていきます。基本的な骨や筋肉の動きを日常でも意識して、健やかな毎を送りたいですね。



さつき歩こう会

矢筈山

【健康コニピック】

5月9日(月) 実施

共催 小森江西環境衛生協会

4年ぶりの矢筈山登山。五月日和の中、62名でゴミ拾いをしながら山頂を目指しました。山頂からは由布岳も見え心身共にリフレッシュできた1日でした。



健康料理普及講習会(調理実習) 受講者募集

食生活改善推進員協議会に所属しているヘルスマイトを中心に、地域の方々が参加し、みんなで和気あいあいと調理実習をしています。栄養士さんの元気レシピを基にしているので、野菜多めの減塩料理でおいしいですよ。みなさんの参加をお待ちしております。

日時 毎月3木曜日 10:00~13:00
 持ってくるもの エプロン・三角巾・
 タオル2枚・材料費500円



門司港を舞台にした「コンビニ兄弟」(原作:町田そのこ)のドラマが、NHKで4月28日より放送されていますね。観ていますか?見慣れた風景や施設が多く登場し、うれしく感じています。劇中のフェロモン店長の温かなおもてなしや気遣い、心地よい雰囲気は市民センターとしても見習いたいところです(さすがに店長のような容姿にはなれませんが...)。このドラマをきっかけに門司港の魅力が広がり、地域の活性化につながることを期待しています。

館長 Letter

小森江西校区だより

小森江西校区まちづくり自治連合会 Tel:371-7894
 月 9:30~12:00/火~金 9:30~15:15

林芙美子 忌の集い

今年は、シンガーソングライターちひろさんのライブをお届けします。

日時 6月28日(日) 10:00~11:30

令和8年度役員及び各町内会長のみなさま

1年間、どうぞよろしくお願いいたします。

(敬称略)

校区役員		事務長	田村 稔
会長	吉田 浩二	会計	園元宏行
副会長	小川 幸一 森下 博司	会計監査	尾花 昭一 入倉 敏彦
町内会長			
片上二	岡崎 啓三	羽山西	三吉 重治
片上三	高津 芳則	羽山南	田村 稔
下北川	久谷 幸江(代理)	矢筈六	山田 信行
北川上	山口多美子	矢筈西	安藤 博之
北川下	小川 幸一	小森江三	森下 博司
北町	加藤 尚	南本町	島田 洋一
羽山東	藤井 博	大和町	入倉 敏彦

6月の行事予定

6日	土	○歩こう会・工場見学
8日	月	○すくすくベビーマッサージ ○わいわい羽山太鼓Ⅱ
10日	水	●定例会
12日	金	○羽山川のホテル
13日	土	○歩こう会・工場見学
15日	月	●林芙美子碑周辺清掃
18日	木	○健康料理普及講習会 ●連絡調整会議
21日	日	●羽山神社清掃
22日	月	○わいわい羽山太鼓Ⅱ
28日	日	●林芙美子忌の集い
安心安全パトロール		11日・25日
休館日		7日・14日・21日・28日
お問合せ先 ○…市民センター ●…小森江西校区まちづくり自治連合会		