

第378号  
令和4年10月1日 発行

10月の休館日  
2日、9日、10日、16日  
23日、30日

とう とう  
**東郷**  
TOGO

北九州市立東郷市民センター  
〒801-0825  
門司区黒川西一丁目3番26号  
Tel・Fax 341-1126  
e-mail:tg-cc@ktqc02.net  
発行責任者 佐藤 智美

**第31回 東郷文化祭 開催のお知らせ**  
**11月12日(土)・13日(日)**

3年ぶりに文化祭を開催することになりました!

【内容】ステージ発表・作品展示・食バザーなど  
※余剰品バザーはありません

【共催】第31回文化祭実行委員会・大積校区まちづくり協議会  
東郷市民センター

詳細は別途  
チラシにて

題材「花のリース」



**10月**  
**おりがみ教室の**  
**ご案内**

【1回目】10月 4日(火)  
13:30~15:00

【2回目】10月11日(火)  
13:30~15:00

健康講座 輪っはっは

参加費 100円

**グラウンドゴルフ大会**

10月9日(日) 9:00スタート

- ◆場 所: 東郷中学校グラウンド
  - ◆受 付: 8:45~
  - ◆持 ち 物: お茶、タオル
  - ◆定 員: 50名
  - ◆申込期間: 10月3日まで
- ※雨天中止(中止の場合はセンターより連絡します)

【共催】大積校区社会福祉協議会・大積校区健康づくり委員会  
大積校区まちづくり協議会文化スポーツ部会  
東郷市民センター

**「第4回 東郷キャンパス」**  
10月6日(木) 13:15~15:00 です!

参加費無料

ママと乳幼児の講座 みるく

**HAPPY HALLOWEEN**

**ハロウィン**

シールや紙を貼って、仮装グッズを作ります。  
小さなフォトブースを設置しますので、かわいい  
写真をたくさん撮って下さいね♪

10月18日(火)  
10:30~12:00

- ◆場 所: 東郷市民センター
- ◆定 員: 乳幼児親子 10組
- ◆申込期間: 10月11日まで



**10月の行事予定**

- 2日(日) 奥畑川をきれいにする会  
大積小学校運動会
- 4日(火) 乳幼児なんでも相談  
親子サロン  
おりがみ教室
- 5日(水) 大積平家おどり保存会
- 6日(木) 民生委員児童委員地区会  
第4回東郷キャンパス
- 9日(日) 輪っはっは「グラウンドゴルフ大会」
- 11日(火) あいさつ運動  
保護司会  
親子サロン  
おりがみ教室
- 13日(木) ふれあいネットワーク 役員会
- 16日(日) 東郷中学校体育祭
- 17日(月) 大積校区まちづくり協議会 役員会
- 18日(火) みるく「ハロウィン仮装グッズ作り」
- 23日(日) 秋のスポーツ大会
- 25日(火) 親子サロン  
健康づくり委員会
- 26日(水) 東郷中学校家庭教育学級  
大積校区まちづくり協議会 理事会
- 28日(金) センター草取り  
夜間パトロール(予定)
- 29日(土) キッズ TOGO「習字」



10月29日(土)  
10:00~12:00

- ◆場 所: 東郷市民センター  
多目的ホール
- ◆受 付: 9:30~
- ◆保 険 料: 50円
- ◆持 ち 物: 習字道具・半紙・  
飲み物・マスク・上ぐつ

◆定 員: 20名 ◆申込期間: 10月15日まで  
★詳しくは学校で配布されるプリントをご覧ください★

**乳幼児なんでも相談のお知らせ**

10月4日(火) 10:30~11:30

※相談を受ける際には事前予約が必要です。  
前日までに保健福祉課(331-1888)へ  
お問い合わせください。



講座情報は  
こちら

東郷市民センター

【お申込み・お問合せ】  
東郷市民センターへ 341-1126

## 朝顔と金魚のうちわをつくりました

夏らしく、うちわに折り紙で折った朝顔と金魚を飾り付けました。立体に折る工程が少し難しいようでしたが、とても可愛いうちわが完成し力作に大満足！参加者も増え、楽しいひと時を過ごすことができました。



## 『自動車運転シミュレーター体験』

北九州市交通公園安全指導員と門司警察署交通課の方を講師にお迎えし、交通安全のお話と体験講座を実施しました。シミュレーター、反射板作り、反射神経の測定、飲酒ゴーグルの体験などを行いました。受講者は、結果年齢に一喜一憂しながらも、とても和やかな雰囲気の中で、自身の運転を再確認する貴重な学びの時間となりました。



## 九州の鉄道の発達史

九州鉄道記念館 館長 上原茂美 氏をお迎えし、『九州の鉄道の発達史と門司港』というテーマで講演をしていただきました。今年で150年を昔の日本の鉄道の歴史を学びました。2024年に紙幣デザイン変更される新一万円札の紙幣の顔にも選ばれた「渋沢栄一」も深く九州の鉄道に関わっている事など改めて学ぶと新しい鉄道の見方にも繋がり、受講生の方々も熱心にメモを取っており、とても有意義な学びの時間となりました。



## おはなし会を楽しみました

ボランティアグループ おはなしの会「どんぐり」さんに来ていただき季節を感じる絵本の読み聞かせや、手遊びを楽しみました。

パネルシアターや指人形などは、手づくりでとても温かみがあり、子どもたちもにこにこ！親子で触れ合う遊び歌では、かわいい笑い声が響き渡り、仕掛け絵本や、オカリナ伴奏で歌をうたい盛りだくさんで楽しい時間はあっという間でした。次回もお楽しみに！！



## 減塩していますか？

高血圧は喫煙と並んで、日本人の生活習慣病死亡に最も大きく影響する要因です。高血圧が進んで動脈硬化になると、心臓では狭心症や心筋梗塞、心不全など、また脳では、脳梗塞、脳出血などの脳血管障害(脳卒中)や認知症になりやすくなります。

参考:厚生労働省 HP「e-ヘルスネット 高血圧」より

### ★塩分を意識していますか？



◎塩分摂取量を減らすためには、まず、自分がどれだけ塩分をとっているかを知ることが必要です。  
◎お気軽に区役所栄養士にご相談ください。

1日の食塩摂取目標量

男性:7.5g未満

小さじ1と1/4

女性:6.5g未満

小さじ1と1/12

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より  
※高血圧及び慢性腎臓病の方は1日6g未満

### ★減塩のコツ★

◎酢や柑橘類の酸味・香辛料・香味野菜を上手に使うと風味をプラスすると、塩分控えめでも美味しく食べられます。

◎主食はパンや麺よりも白ごはんにする、麺類のスープは全部飲まない、卓上調味料は味をみてから使う(かける量を減らす)だけでもかなりの減塩効果が期待できます。

