

第382号
令和5年2月1日 発行

2月の休館日
5日、11日、12日、19日、
23日、26日

とうごう
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

健康講座
輪っはっは

グラウンドゴルフ 募集中

2月12日(日) 9:00 スタート

- ◆場 所: 東郷中学校グラウンド ◆参加費: 無料
- ◆受 付: 8:45~ ◆持 物: お茶、タオル
- ※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・文化スポーツ部会
大積校区健康づくり委員会・東郷市民センター

第6回 東郷キャンパス&修了式

2月9日(木) 13:15~15:00

ママと乳幼児の講座 みるく

「おやこピクス」

募集中

リズム体操で身体を動かしてリフレッシュしましょう♪
2月28日(火) 10:30~11:30

- ◆場 所: 東郷市民センター
- ◆持ち物: タオル・水分
- ◆定 員: 先着10組(定員になり次第終了です。)
- 動きやすい服装で来てください。

おりがみ教室

題材「うさぎとハートのリース」

**2月28日(火)
13:30~15:00**



◆持 参 品: 好きな折り紙、のり



乳幼児なんでも相談のお知らせ

2月7日(火) 10:30~11:30

※相談を受ける際には事前予約が必要です。
歯科衛生士さんがきます。



前日までに保健福祉課(331-1888)へ
お問い合わせください。

完全予約制! スマホ活用相談会

スマートフォンに関するお悩みを個別に相談できます。

3月3日(金) 10:00~16:00

(相談時間はおひとり30分程度です。)

- ◆場 所: 東郷市民センター ◆参加費: 無料
- ◆定 員: 先着16名 ◆申込開始日: 2月6日~
- ◆申 込 先: デジタル市役所推進課 ☎093-582-3007
- ※東郷市民センターでは申込できません。



2月の行事予定

- 1日(水) 大積平家おどり保存会
- 4日(土) キッズ TOGO・大積小学校家庭教育学級
- 5日(日) 奥畑川をきれいにする会
- 7日(火) 乳幼児なんでも相談・親子サロン
- 8日(水) 保護司会
- 9日(木) 第6回東郷キャンパス&修了式
- 10日(金) 民生委員児童委員地区会
- 12日(日) 輪っはっは「グラウンドゴルフ」
- 13日(月) 大積校区まちづくり協議会 役員会
あいさつ運動
- 14日(火) 親子サロン
- 15日(水) ふれあいネットワーク 連絡調整会議
- 21日(火) 親子サロン
- 22日(水) 大積校区まちづくり協議会 理事会
- 24日(金) クラブ登録説明会・夜間パトロール(予定)
- 28日(火) みるく「おやこピクス」・おりがみ教室

クラブ登録説明会

2月24日(金) 10:00~

新しくクラブを発足しませんか。

クラブ部員募集中

「PCクラブ東郷」

パソコン教室です。
頭の体操も兼ねて、頑張っています。
皆さんも、ご一緒に始めてみませんか。
お待ちしております。

毎週月曜日 10:00~12:00 代表 金崎

「四季のグループすみれ」

創作ダンスです。
難しい動きはありません。少しでもダンスに
興味ある方は、お気軽にいらしてください。
見学はいつでもOKです。

毎週火曜日 19:30~21:00 代表 松本

お問い合わせは東郷市民センターまで。

センス輝くオリジナルポチ袋

着物に見立てたポチ袋作りに挑戦！

着物、襟元、帯に使用する折り紙をコーディネートし、1つも被ることがなく色柄とりどりで素敵なポチ袋が完成しました。サプライズで準備していた今年の干支でもある“うさぎのダルマ”が折りたいたいと声上がり、急遽折ることになり、可愛いダルマちゃんも無事に完成！

また、参加者も増え、にぎやかに楽しいひと時を過ごす事ができました。



保健師さんの話



お酒と上手に付き合うために

～適正飲酒について～



アルコールは、上手に飲めば暮らしを楽しく彩ってくれ、コミュニケーションも潤滑にしてくれるなど良いこともあります。が、飲み方を誤ると、心と体に深刻な影響を与えてしまいます。

節度のある適切な飲酒量とは・・・

1日あたり純アルコール量20gまで



厚生労働省は「健康日本21（第一次）」の中で「節度ある適度な飲酒」を上記のように定義しています。この数値は日本人や欧米人を対象にした大規模な疫学研究から、アルコール消費量と総死亡率の関係を検討し、それを根拠に割り出されたものです。

純アルコール量20gの目安は？

| ビール | アルコール度数5%の場合 | 中ビン1本 | 500ml |
|-------|---------------|-------|-------|
| 日本酒 | アルコール度数15%の場合 | 1合 | 180ml |
| 焼酎 | アルコール度数25%の場合 | 0.6合 | 110ml |
| ウイスキー | アルコール度数43%の場合 | ダブル1杯 | 60ml |
| ワイン | アルコール度数12%の場合 | コップ1杯 | 200ml |

適正飲酒の10か条

- ① 談笑し、楽しく飲むのが基本です
- ② 食べながら適量範囲ゆっくりと
- ③ 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- ④ つくろうよ 週に2回は休肝日
- ⑤ やめようよ さりなく長い飲み続け
- ⑥ 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
- ⑦ アルコール 薬と一緒に飲むのは危険です
- ⑧ 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- ⑨ 飲酒後の運動・入浴要注意
- ⑩ 肝臓など定期検査を忘れずに



『寒さを吹き飛ばす!!グラウンドゴルフ』

天候にも恵まれ、気持ち良く日差しを浴びながら、元気に楽しく和気あいあいとした雰囲気の中、ゲームは大いに盛り上がりました。

次回2月12日開催予定です。

参加をお待ちしています♪



【バーチャルツアーで楽しもう！

～伊勢神宮・出雲大社～】

株式会社タイガートラベル 西村 瑞恵氏をお迎えし、バーチャルバスツアーに出発!!あっという間に伊勢神宮、出雲大社、かつば神社、和布刈神社へ。伊勢神宮では天皇ゆかりの話を、出雲大社では多くの神々の神話を、地元のかつば神社や和布刈神社では神楽や神事についての説明していただきました。受講者からは「実際に行きたいと思った。」や「ガイドさんの歌声に合わせての体操が交流となり楽しくてよかった。」等、旅行に行った気分を十分に味わいました。いよいよ、今回は2月9日（木曜日）東郷キャンパス修了式です。全員の参加をお待ちしています。



鬼は～外！ 福は～内！

もうすぐ節分！ダンボール鬼の口をめがけて新聞紙製の豆を投げて鬼退治をしました。新聞紙を使って鬼の帽子を折り、くしゃくしゃに丸めた紙で飾り付けをしてカラフルな鬼帽子が完成。初めは怖がっていましたが、優しいニコニコの鬼に向かって楽しそうに豆まきをし、鬼の口に入るととても嬉しそうでした♪

ボールプールにダイブしたり、用意した紙吹雪を豪快に撒いたりと思いきり身体を動かして遊ぶことができました。

病気鬼、イヤイヤ鬼、退散するといいですね！



市制60周年記念 第60回門司区子どもまつり

日時：令和5年3月4日（土） 11時～15時

★門司港駅前：消防車、パトカー展示、地震体験

★栄町銀天街：ステージイベント、ミニSL、遊び体験

★三宜楼：ぬり絵、缶バッジ制作【漫画ミュージアム協力】

小学生以下にはスタンプラリーで景品あり！

お問合せ：門司区子どもまつり実行委員会事務局

TEL331-1883（門司区役所コミュニティ支援課）