

第377号
令和4年9月1日 発行

9月の休館日
4日、11日、18日、19日
23日、25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

健康講座 輪っはっは

参加費無料

グラウンドゴルフ

9月11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、マスク
- ◆定 員: 50名
- ◆申込期間: 9月5日まで

マイクラブをお持ちの方は
ご持参ください。
※貸し出し用クラブあり

【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
東郷市民センター

お知らせ

★9月1日(木)「輪っはっは ニュースポーツ
体験・バツゴー」は中止となりました。

★9月6日(火)13:30~
「第2回 文化祭実行委員会」を実施します!

★9月8日(木)13:15~15:00
「第3回 東郷キャンパス」を実施します!

9月の行事予定

- 6日(火) 乳幼児なんでも相談
親子サロン
- 7日(水) 大積平家おどり保存会
- 8日(木) 民生委員児童委員地区会
保護司会
第3回 東郷キャンパス
- 11日(日) 輪っはっは「グラウンドゴルフ」
- 12日(月) あいさつ運動
大積校区まちづくり協議会 役員会
- 13日(火) みるく「おはなし会」
- 14日(水) 健康づくり委員会
ふれあいネットワーク連絡調整会議
- 18日(日) 長寿を祝う会
- 20日(火) 親子サロン
- 21日(水) 大積校区まちづくり協議会 理事会
- 27日(火) 親子サロン
- 30日(金) 夜間パトロール(予定)

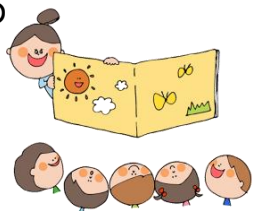


参加費無料

おはなし会

9月13日(火)
10:30~11:30

おはなしの会「どんぐり」さんが色々な絵本の
読み聞かせや手遊びなどしてくれます。
親子で楽しい時間を過ごしませんか?



- ◆場 所: 東郷市民センター
- ◆定 員: 乳幼児親子 10組
- ◆申込期間: 随時 ※定員になり次第〆切

乳幼児なんでも相談のお知らせ

9月6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。



令和4年度 門司区

子育てサポーター養成講座

受講料無料

子育てサポーターとは、お住いの地域の市民センターで
親子の見守りなどをするボランティアです。
無理せず楽しみながら、一緒に活動してみませんか?



- 【日 程】11月1日~29日(毎週火曜日・全5回) 10:00~12:00
- 【会 場】門司区役所大会議室・門司生涯学習センター
- 【定 員】15名程度
- 【申込期間】9月20日(火)からお電話でお申込み下さい。
※定員になり次第受付終了
- 【申込み・問合せ】門司区役所コミュニティ支援課
生涯学習係担当: 吉富・西 ☎093-331-1883

門司区 食生活改善推進員養成教室のお知らせ

食生活改善
ボランティア
募集!

食生活改善推進員(通称ヘルスマイト)とは、
地域のみなさんの食を通じた健康づくり活動を
進めるボランティアです。

- ◆対 象 教室修了後、食生活改善のボランティア活動ができる方
- ◆日 程 【全7回】概ね月1回 9:30~12:00(調理実習時は13時まで)
令和4年 10/28, 11/10, 11/25, 12/23
令和5年 1/27, 2/17, 3/3
- ◆会 場 門司区役所(門司区清滝1-1-1)ほか
※調理実習時は門司区役所別館(門司区清滝3-5-5)
- ◆内 容 食と健康に関する講話、調理実習など
- ◆費 用 無料(※教室修了後、食生活改善推進協議会への入会時に年会費が必要)
- ◆募 集 先着8名
- ◆申込期間 9月5日(月)からお電話でお申込み下さい。



【申込み・問合せ】門司区役所保健福祉課 担当: 栄養士 ☎093-331-1888

~事故にあわない、おこさない~

「秋の全国交通安全運動」

令和4年 9月21日(水)~30日(金)

私たち一人一人が交通安全を心がけていきましょう!



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

つるっと!もちっと!手作りうどん

小倉そば塾代表 岡本 道和 氏をお迎えし、粉からの「うどん作り」に挑戦!! 生地を踏んだり伸ばしたりの工程は大変でしたが、先生のテンポの良いご指導の下、家族や友達と楽しく麺づくりができました。

手作りしたうどんは各自持ち帰り、お昼には、先生が打ったうどんを美味しく頂きました。思いがけず、ピザ作りにも挑戦! 参加者はとても喜んでいました。なかなか家庭では味わえない貴重な体験ができ、夏休みの良い思い出となりました。



なるほどがいっぱい!チョコレート教室

(株)明治西日本支社より河野 ひとみ 氏をお迎えし『発見! チョコレートのひみつ』と『(工作) マーブルビッグを作ろう』の講座を開催しました。誰もが大好きなチョコレートができるまでの過程を学び、マーブルビッグ工作では真剣にぬりえに取り組み、かわいい作品が完成しました。親子での参加もあり、「勉強になった」「とても分かり易い話だった」等の感想をいただき、普段何気なく食べているチョコレートについて、とても楽しく学ぶことができました。



LGBTQ 人権啓発講演ライブ

思いやりの心をはぐくむ ～一人ひとりが自分らしく～

LGBTQ 支援任意団体 I'm me 代表理事 ROSE さんをお迎えし、大積小学校家庭教育学級と共催で人権市民講座を開催しました。

トランスジェンダー当事者の ROSE さんの心の悩みや様々な実体験を語っていただき非常に感銘を受けました。一番身近な人の理解がどれほど心強いか、そして感謝の心を持ち「ありがとう」を言葉にする事が大切だということがとても響きました。

自分の姿を見て、「今現在の自分自身が思う多様性への感情を知って欲しい」と言われたのは受講生の方々にもかなり印象に残ったのではないかと思います。

今回の講座を通して性的マイノリティへの理解や、寄り添う気持ちが、いじめや偏見のないありのままに生きることができる社会を構築できるように心から願っています。

奥深い話に有意義な学びの場となり、ROSE さんのやさしい歌声に魅了され癒しのひと時となりました。



全市一斉夜間非行防止パトロール

少年補導委員、PTA、警察、学校職員などが協力し、地域の安全・犯罪抑止の為、夜間パトロール活動をしています。

徒歩コースと青パト・駐在パトカーにて校区内を巡視しました。9月は30日です。



受診されましたか? 「特定健診」

8,000円相当の検査が

無料!!



◆特定健診とは

内臓脂肪に着目した健診で、糖尿病や、高血圧症などの生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的としています。対象の方は毎年受診し、検査結果の毎年の値の変化を確認して、早めの生活改善や医療機関の受診、服薬をこころがけましょう。自己負担額は無料です。

◆対象の方

北九州市国民健康保険加入の **40歳から74歳**の方

◆診査内容

質問票(服薬歴、喫煙歴等) 身体測定(身長、体重、BMI、腹囲) 理学的検査(身体診察)
血圧測定 検尿(尿糖、尿蛋白、尿潜血) 血液検査(脂質・血糖・肝機能・腎機能・尿酸値)

◆特定健診の受診に必要なもの

- ①特定健診無料受診券
 - ②北九州市国民健康保険被保険者証
- ※「特定健診無料受診券」を失くしてしまったとき
国保事務センター093-541-5900
(平日の8時30分から17時まで)にお電話をしてください。

◆受診できる期限

「特定健診無料受診券」がお手元に届いてから、令和5年3月31日までです。

◆特定健診を受診する方法

- ①個別…特定健診マークのステッカーがある医療機関
※事前にお電話でご確認ください。
- ②集団…医師会健診会館、市民センターなど
※ご予約は0570-783-077(集団検診予約センター)へお電話、または市ホームページにてインターネットでお申込み。

古紙回収のお知らせ

たくさんのご協力ありがとうございました。

上半期 令和4年2月8日～5月18日

収集 4回

・新聞 560kg・雑誌 250kg

・段ボール 280kg・雑がみ 90kg

合計 1180kg