第３８９号
令和５年９月１日　発行

９月の休館日
３日、１０日、１７日、１８日、２３日、２４日

東郷（とうごう）
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3回 大人の学び舎 東郷キャンパス
9月7日（木） 13:15～15:00

ママと乳幼児の講座みるく おひるねアート
ぼしゅうちゅ

記念に残る成長記録のお写真を撮ります♪

9月26日（火） 10:30～12:00

◆参加費 ： 無料 ◆持参物 ： カメラやスマホ

輪っはっは グラウンドゴルフ
募集中

小学生親子の参加大歓迎

9月10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～ ◆持参物 ： 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】 大積校区健康づくり委員会・東郷市民センター・大積校区社会福祉協議会

輪っはっは ウォーキング
小学生親子の参加大歓迎
募集中

東郷市民センター⇔平山観音コース

9月30日（土） 9:00 スタート

◆集合場所 ： 東郷市民センター ◆参 加 費 ： 無料
◆受　　付 ： 8:45～ ◆持 参 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】 大積校区健康づくり委員会・東郷市民センター

初心者向けスマホ講座
申込終了

9月6日、13日、20日、27日（水）
全4回 14:30～17:00

お申し込みの方は気をつけてお越しください。

乳幼児なんでも相談のお知らせ
9月5日（火） 10:30～11:30

※事前予約は不要です。相談後はおもちゃで遊べます。
◆持参物 ： 母子手帳、バスタオル
お問い合わせ 保健福祉課（331－1888）

輪っはっは ～動いて、笑って、脳いきいき！！～ 認知症予防について
募集中

10月2日（月） 10:00 スタート

◆講　師 ： 認知症支援・介護予防センター 職員
◆参加費 ： 無料 ◆持参物 ： お茶、上履き
※当日は動きやすい服装でお越しください。

令和5年度 第2回 文化祭実行委員会
9月21日（木） 13:30～

9月の行事予定

５日（火） 乳幼児なんでも相談・親子サロン
６日（水） 大積平家おどり保存会
７日（木） 第3回 東郷キャンパス
　　　　　民生委員児童委員地区会
８日（金） 大積校区まちづくり協議会 役員会
　　　　　保護司会
10日（日） 輪っはっは「グラウンドゴルフ」
11日（月） あいさつ運動・東郷中学校区地域会議
12日（火） 親子サロン
14日（木） ふれあいネットワーク連絡調整会議
15日（金） 大積校区まちづくり協議会 理事会
17日（日） 長寿を祝う会
19日（火） 親子サロン
21日（木） 第2回 文化祭実行委員会
22日（金） 夜間パトロール（予定）
26日（火） みるく「おひるねアート」
30日（土） 輪っはっは「ウォーキング」

主催 文化祭実行委員会

文化祭 余剰品バザーのおしらせ

余剰品寄付のお願い
余剰品バザーの開催を予定しております。
ご家庭で使用しない物品（新品未使用）が
ありましたら、ご寄付をお願いします。

寄付いただける物	寄付いただけない物
※新品未使用に限ります。	
・食器類	・食品全般
・タオル	・使用済み雑貨
・生活雑貨	・衣類
	・生き物

お持ち込み期間
9月19日（火）～10月21日（土）
9:00～20:00
※土曜日は16:00受付終了。
東郷市民センター事務所にて受付

ママと乳幼児の講座　みるく　　　　　　　　7月25日

毎年恒例『ちびっこ縁日』

総勢29名（12組）の乳幼児親子が参加し、とても賑やかな縁日となりました。読み聞かでは、参加型の絵本にみんな興味津々!!“うちわ”を制作後、4つのゲームを親子で満喫し、ママ同士の交流もでき、とても有意義な時間を過ごしました。
子育てサポーターさん大活躍!!お疲れ様でした。

キッズ TOGO　　　　　　　　8月2日

自然を学ぶバスツアー

小学生20名と一緒に平尾台へ行ってきました。自然観察センターでは、ハイビジョンシアターで平尾台の歴史や珍しい動植物の学習をしました。千仏鍾乳洞では洞窟探険で全員膝下まで水につかり、夏の暑さを忘れるひと時を過ごしました。自然の郷では青空のもと鬼ごっこや遊具で思いっきり走り回り、満喫しました。全員ケガも体調不良になることもなく、素敵な夏休みの思い出になりました。

キッズ TOGO　　　　　　　　7月31日、8月7日

みんなで素敵にキッズダンス

小学生と未就学児の総勢9名の子ども達で、ダンス講師の田代成範氏をお迎えし、2回に渡って楽しくダンスに挑戦しました。先ずは準備運動から!基礎であるリズムを刻む練習やスッテプの練習をしました。初めは恥ずかしくて動けなかった子ども達でしたが、ダンスの振り付けを習い、徐々に見よう見まねで一生懸命、踊っていました。2回とも終盤にダンスのステージ発表を行い、みんな凄く上達し、笑顔が絶えない素敵な時間を過ごすことが出来ました。最後には、『頑張った賞』をもらって大喜びでした。

にっこりほっこりたいむ　　　　　　　　8月3日

『楽しく手編みバック作り』

今流行りの“マンドゥバック作り”を実施しました。編み物初挑戦の方もいましたが、みんなで作業工程を確認しながら、楽しく和気あいあいとした雰囲気のなか、それぞれのオリジナルバックを完成させました。物作りだけでなく、みんなでコミュニケーションを図ることができ、とても有意義な時間を過ごすことができました。

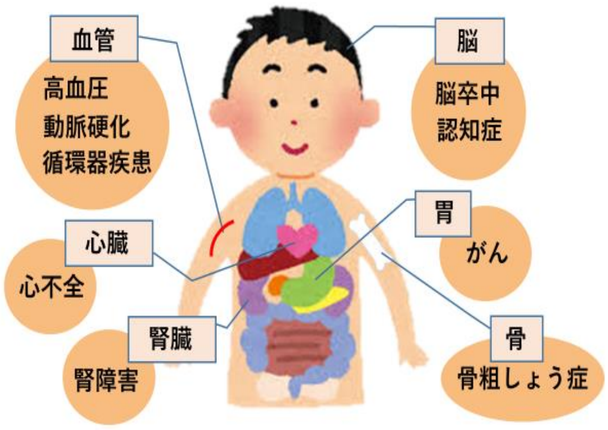
保健師さんの話

減塩で高血圧予防

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。

◎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。

市ホームページに掲載している
「塩分チェックシート」でも、
あなたの塩分摂取傾向を確認
することができます！



東郷市民センター＆地域情報が LINE で受け取れます！！

1　北九州市の LINE アカウントを①または②の方法で友達登録！
①LINE アプリを開き、画面上部の検索欄に「北九州市」と入力。「公式アカウント」の検索結果から追加
②LINE 内の QR コードリーダー画面、または、カメラアプリや二次元コードリーダーのアプリを開き、次の二次元コードを読み取る

2　北九州市 LINE ページの右下にある 受信設定 から必要事項を入力
※地域情報：門司区を選択し、東郷市民センターにチェックを入れてください
3　回答→次のページで内容確認、送信。
【問い合わせ】
北九州市広報室広報課（093-582-2236）