第４０５号
令和７年３月１日　発行

３月の休館日
２日、９日、１６日、２０日、
２３日、３０日

東郷（とうごう）

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　　※小学生親子の参加大歓迎！！

募集中

グラウンドゴルフ

3月9日(日) 9:00 スタート

ゲーム終了後、ぜんざいの振る舞いがあります。

◆場　所 ： 東郷中学校グラウンド　◆参加費 ： 無料
◆受　付 ： 8:45～　◆持参物 ： 飲み物、タオル

雨天の場合は3月15日(土)に開催予定です。

【共催】 大積校区まちづくり協議会・東郷市民センター

募集中

さくらウォーキング

3月22日(土) 9:00 スタート

・健康コース：ノーフォーク広場まで(4.8 ㎞ 約1時間)
・健脚コース：ノーフォーク広場→→人道トンネル→→
唐戸市場手前 姉妹都市ひろばまで
(7.5 ㎞約 1.5 時間)

◆集合場所：東郷市民センター
◆受　　付：8:45～
◆参 加 費：無料
◆持 参 品：タオル　※お茶を1本配布します。
歩きやすい服装でご参加ください。

※雨天の場合は3月29日(土)開催予定です。

【共催】 大積校区まちづくり協議会・東郷市民センター

乳幼児なんでも相談のお知らせ

3月4日(火) 10:30～11:30

◆持参物 ： 母子手帳、バスタオル　※事前予約不要

お問い合わせ 保健福祉課(331－1888)

ご卒業おめでとうございます。

大積小学校　15名
東郷中学校　19名

3月の行事予定

3日 （月） あいさつ運動
4日 （火） 乳幼児なんでも相談・親子サロン
5日 （水） 大積平家おどり保存会
7日 （金） 東郷中学校卒業式・保護司会
大積校区まちづくり協議会 役員会
9日 （日） 輪っはっは「グラウンドゴルフ」
11日 （火） 親子サロン
13日 （木） 民生委員児童委員地区会
14日 （金） 大積小学校卒業式
大積校区まちづくり協議会 理事会
15日 （土） (予備日)輪っはっは「グラウンドゴルフ」
18日 （火） 親子サロン
22日 （土） 輪っはっは「さくらウォーキング」
25日 （火） 親子サロン
27日 （木） ふれあいネットワーク 役員会
28日 （金） 夜間パトロール(予定)
29日 （土） (予備日)輪っはっは「さくらウォーキング」

春の火災予防運動
3月1日(土)～3月7日(金)

令和６年度の北九州市内における火災の主な原因（速報値）

火災原因

1位　たばこ　32件
たばこの投げ捨てや寝たばこは絶対にやめよう！

2位　放火※疑いも含む　**24件**
家のまわりに段ボールなどの燃えやすいものを置かない！

3位　電気配線　20件
古い配線や傷ついた配線は買い替えよう！配線は束ねたまま使わない！

火や電気機器の取り扱いに気をつけましょう!!

登録おねがいします

友だち追加

講座情報を LINE でも配信中

・毎月発行センターだより
・講座(大人、小学生、乳幼児)など

QR ｺｰﾄﾞを読み取り「北九州市公式アカウント」を友達追加
受信設定⇒✅門司区⇒
✅「東郷市民センター」(必要な項目にも✅)
⇒回答⇒送信　設定完了です。
配信をお待ちください。

健康講座　輪っはっは　1月25日(土)

「新春 ウォーキング」

平山観音へ新春ウォーキングを参加者 21 名で楽しみました。行きのコースは高砂町より山道を歩き平山観音を目指すプチ登山コース。林？森？の積った落葉を踏みしめながら歩みを進める中、滑って転びそうな場面もありましたが無事回避！しばらくするとカラダも温まり、上着を腰に巻いて歩みを進め目的地の平山観音に到着！少しの時間、トイレ休憩、モグモグタイムを取り、参加の証の記念撮影(ハイチーズ！)。帰りのコースは伊川の田畑風景を散策し、途中ヤギとたわむれ、心安らぐウォーキングとなりました。

乳幼児講座　みるく　2月4日(火)

「節分！しんぶんし遊び♪」

センターに大きな鬼が登場し、「鬼は～外！ 福は～内！」と新聞紙ボールを投げて豆まきをしました。その後は、新聞紙を自由に破いたり、ソリにして乗ってみたり、恐る恐るボールプールや紙吹雪を触って感覚遊びを楽しみ、ママ同士や子育てサポーターさんとの交流も深まり、とても充実した時間を過ごすことができました。今年度の講座は終了ですが、次年度もお会いできることを楽しみにしています★

フリースペースも毎週火曜日 10:30～12:00 で解放していますので、是非遊びにきてくださいね☺♪

大人の学び舎　東郷キャンパス　2月6日(木)

「健康体操」＆「修了式」

今年度最後の東郷キャンパスはインストラクターの田代成範氏をお迎えし、『健康体操』を学びました。始めに資料に目を通し、簡単な手指の運動からスタート。音楽に合せて普段動かしていない部位を中心に無理のないように身体をほぐしました。とても親しみやすい先生の声掛けで笑顔が絶えないとても有意義な時間となりました。受講後修了式を行い締めくくりました！！来年度も様々な企画をしていますので沢山の方々の参加をお待ちしています。

古紙回収のお知らせ

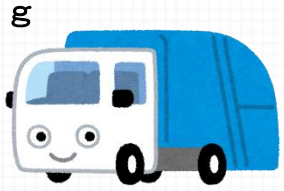
たくさんのご協力ありがとうございました。

下半期　令和６年７月１日～１２月３１日

収集　３回

- 新　　聞　290ｋｇ・雑　　誌　320ｋｇ
- 段ボール　600ｋｇ・雑　が　み　80ｋｇ

合計　1290ｋｇ



門司区保健福祉課より

栄養士さんのおはなし

たんぱく質をしっかりとろう

～高齢期はフレイル予防が大切です～

フレイルとは、加齢に伴い筋力や心身機能が低下した状態です。この状態を放っておくと、要介護状態になる恐れがあります。

フレイル予防には、フレイルの3本柱

栄養　運動　社会参加

が大切です。

～フレイル予防の食事～

フレイル予防のためには、多様な食品からバランスよく栄養素を取ることが大切です。特に、筋肉や血液をつくるのに必要な「たんぱく質」は意識して積極的にとりましょう。

フレイル予防のための１日のたんぱく質の目標量(活動量が普通で 65 歳以上の場合)

男性 79～120g　女性 62～93g　(日本人の食事摂取基準 2020 年版)

1日の主菜と牛乳でとるたんぱく質の例

朝食	昼食	夕食	間食	【参考】ごはん
6.2g (卵1個55g) / 5.8g (納豆1パック40g)	8.8～11.7g (豚肩ロース肉脂肪つき) (60～80g)	11.3～15.1g (さけ 60～80g)	6.0g (牛乳 200ml)	3.0～4.0g (ご飯 150～200g) 1日3回食べると 3.0g×3回＝9.0g (4.0g×3回＝12.0g)

※主に肉や魚等の主菜や牛乳・乳製品が良質なたんぱく源ですが、主食や副菜からもたんぱく質はとることができます。上記例を参考に、主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう。

※フレイルの発症予防を目的とした場合、65歳以上では少なくとも1.0g/kg体重/以上のたんぱく質をとることが望ましいとされています。

※腎機能の低下等、医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従いましょう。

※より詳しいたんぱく質の目標量を知りたい方は管理栄養士にご相談ください。