

# 永西の和



【開館時間】  
月～金：9時～21時  
土曜日：17時まで  
日曜・祝日：休館



令和8年5月1日発行 (第 289 号)  
北九州市立永犬丸西市民センター  
八幡西区永犬丸西町四丁目21-13  
電話 692-5760 FAX 692-5761  
URL : <https://www.ktqc01.net/nisi/eis/>  
発行責任者 田志 真粧美

5/12

## おひとり様のわがまま講座 永犬丸中央公園へウォーキング

初夏の風を感じながら、軽く身体を動かしませんか？

- 日 時：5月12日(火) 10時～13時
- 場 所：センター集合後永犬丸中央公園へ  
おんどう永犬丸店にて昼食(事前申込必要)
- 参加費：無料(昼食代は実費)
- ※飲みもの持参、動きやすい服装でお越しください。

5/16

## おいも大作戦 苗植え

いよいよサツマイモの苗を植えます。おいもメンバーのみんなは、忘れずに参加してくださいね！

- 日 時：5月16日(土)  
9時30分～11時
- 場 所：調理室
- 持ち物：飲みもの・軍手
- ※汚れてもよい服装で来てね



5/13

## おとなのひとやすみ・家庭教育講座合同開催 薬膳入門・食養生～春から梅雨へ～

7年ごとに変化する女性の身体は「気・血」が命。  
5月から梅雨にかけての食養生を教えてください。

- 日 時：5月13日(水) 10時～12時
- 場 所：調理室 ○参加費：無料(お土産付き)
- 講 師：国際中医薬膳管理師  
釜瀬 かすみ先生

5/23

## 生き生き子ども講座 えいにし☆キッズ

親子で  
作ろう！



コシのある手打ちうどんを親子で作しましょう！  
小学校5・6年生は子どものみの参加OK！お昼ご飯つき☆  
○日 時：5月23日(土) 集合時間の10分前にはお越しください

- ① 5・6年生の部 9時30分～12時
- ② 親子の部 10時30分～12時

- 場 所：調理室
- 対 象：小学生と保護者【1～4年生は保護者同伴】
- 参加費：1000円/1セット5人前
- 持ち物：飲みもの・ふきん・筆記用具
- ※汚れてもよい服装でお越しください
- ※詳細は小学校を通じてチラシを配ります



5/16

## R8永犬丸西まちづくり協議会 総会開催のお知らせ

関係者の方には案内状が届きますのでご参加ください。

- 日 時：5月16日(土) 15時30分～
- 場 所：多目的ホール

### 5月予定表

1日	金	健康料理
12日	火	おひとり様のわがまま講座
13日	水	おとなのひとやすみ・ 家庭教育講座合同
14日	木	妊産婦乳幼児なんでも相談
15日	金	社会福祉協議会総会
16日	土	おいも大作戦 まちづくり協議会総会
19日	火	ふれあい昼食会
20日	水	スマホカフェ 午後の部
23日	土	えいにしキッズ
28日	木	えいにしチャイルズ
29日	金	すこやか塾
30日	土	ワックス清掃(部屋使用不可)

6/29



## 生き生き大人 スタンドグラスに 挑戦

昨年度好評だった  
スタンドグラス講座を  
今年度も開催します。  
「月のオーナメント」を  
作ります。

- 日 時：6/29(月)  
10時～12時

★詳細はお問い合わせ  
ください★

## 生き生き大人

5/20

## スマホカフェ 午後の部

スマホカフェ第2弾！スマホを楽しく学びましょう。

- 日 時：5月20日(水)  
13時半～15時

- 場 所：調理室
- 定 員：先着 12名
- お茶代：200円



## 見守りボランティア募集！！

朝の通学『見守り隊』に参加して下さる方を募集します。  
元気な子どもたちの笑顔を皆さんで見守りませんか？！  
学校登校日に週1回や数回、又は月1～2回等々の活動日を  
決め、見守りをしています。  
町内会長、自治区会長、又は市民  
センターにお声掛けください。  
ご協力をよろしくお願いいたします。



5/28

### えいにしチャイルズ 親子ヨガ・読み聞かせ

親子でスキンシップを図りませんか♡

○日時：5月28日(木)

10時~12時

○場所：多目的ホール

○持ち物：タオル・飲み物

動きやすい服装で

お越しください☆



北九州市民カレッジ

### 地域力アップセミナー

他者との関係づくりやファシリテーション、地域課題の見つめ方や協働のまちづくり等、地域づくりに活かせるスキルを学び、最終回は各グループで企画した事業の報告会を実施します。楽しく学び合い、地域活動の担い手を目指していきましょう！

【会場】北九州市立生涯学習総合センター

小倉北区大門 1-6-43 ☎571-2735

【日時】6月2日~8月4日(火) 10時~15時

【締切】5月12日(火) 【受講料】全10回 3,000円

※詳細は 北九州市立生涯学習総合センターへ

### 市民センターで始めよう！やってみよう！！

新しい春がやってきました。何かに挑戦してみませんか？♡

市民センターでは「楽しそうなこと」「興味深いこと」「健康なこと」等々、講師を招いて講座を開催しています。また、クラブ活動も26クラブあります。体操やダンス、手芸や絵画等様々なクラブが毎日元気に楽しそうに活動しています。いつでものぞきにきてください。見学はいつでもウェルカム♡知り合いを作って話し相手ができると、毎日が楽しくなります。学ぶって楽しいことですよ！脳を元気に動かす秘訣は「きょういく」と「きょうよう」です。「きょういく」は今日行くところがある、「きょうよう」は今日用事があることです。やりたかったこと、やったことないこと新しい挑戦はきっと楽しいことばかり、気軽に市民センターに立ち寄ってください。お待ちしております😊

### 活動報告

#### おひとり様のがま講座

#### 到津の森公園へお花見 4月6日

満開の桜の咲く中、バスに乗って到津の森公園へ行ってきました。ポカポカ陽気の中、色々な動物を観察しました。いつもとは違う町の雰囲気を感じ、心も体もリフレッシュできました。



#### 活き活き大人

#### スマホカフェ 午後の部 4月22日



今回はスマホを使うときに必要な用語(タップ・スワイプ...等)について学びました。また、皆さんから寄せられたお悩み別にグループに分かれ、和やかな雰囲気の中少しずつスマホが操作できるようになりました。講座以外でも、お困りごとがありましたら、お気軽に職員にお尋ねくださいね(^^) /

#### ふれあい 昼食交流会 4月21日

今回の献立は、肉じゃが、茶わん蒸し、タケノコのぬた和え、ブラマンジェでした。春を感じる献立に皆さん大変喜ばれて会話も弾んでいました。まだまだ会員募集中です！ご興味のある方は、センターまでご連絡ください。



### お知らせ

5/30(土)は  
館内ワックス清掃  
の日です。  
お部屋の使用は  
できません。  
ご協力をお願い  
いたします。



#### 古紙の分別回収について

令和8年度から会社や店舗の古紙が  
地域の集団資源回収奨励金の対象に!!

みんなで古紙を分別！  
古紙を集団資源回収に出して  
「地域貢献」につなげよう!!



#### ★分別回収品目



新聞紙・チラシ



雑誌・カタログ



段ボール



雑がみ

※ 雑がみは紙袋や半透明のポリ袋入れ、それ以外は種類別に  
ひもで十字にくっつけてください。

#### 主な雑がみ類



はがき・封筒



シュレッダー  
された紙



包装紙



お菓子箱

※ この他にも、雑がみとして回収できるものが  
あります。詳しくはQRコードを参照 → → →



#### 注意事項

- ① 保管庫が満杯の時は、無理に入れずに市民センター職員にご相談ください。
- ② 保管庫は防犯上、鍵がかかっていることがあります。無理に開けずに市民センター職員にお問い合わせください。
- ③ 保管庫の外に古紙を置かないでください。放火等の危険があります。