



なかばる

北九州市立 中原市民センター
〒804-0012 戸畑区中原東2丁目2-35
☎ (FAX) 093-881-1038
<http://www.ktqc01.net/toba/trcc>
発行責任者：佐藤 智美



小麦粉を使って、手打ちうどんを作ります。作ったうどん玉は自宅へ持って帰ります。もちもちのうどん玉を作ろう！

○日 時：7月17日(土)
9:30~11:30

○材料費：500円 保険料：50円 当日集めます。
※詳しくは、学校を通じてチラシを配布いたします。



市民太陽光発電所・市民還元事業
地域で育む「未来の種」事業
子どもたちの生きる力を育もう・未来のリーダーへ

未来を担う子どもたちの健全な発達・育成のため、「未来の種事業」に取り組みます。
この活動は、市民センターを中心にまちづくり協議会、子育て支援団体など地域の方々と協働で、ラジオ体操やデイキャンプ、まち歩きやもちつき大会など、様々なことを体験します。

子どもたちは、活動を通して地域の行事や伝統文化を学び、多世代間交流で親睦を深める中で、未来のリーダーとして育ててほしいと願っています。

【この事業は、市民太陽光発電所の売電収入を活用して実施しています。】

市民太陽光発電所は、北九州市が市民等から建設資金を募って作った施設で、その売電収入の一部を市民に還元している公設公営のメガソーラーです。



北九州市 市民太陽光発電所
KITAKYUSHU CITIZENS SOLAR FARM

きれいになりました！

市民センター周りの環境整備を行いました。



生涯学習市民講座のご案内

顔ヨガで表情筋エクササイズ

顔ヨガを学んで、弛みや皺を健康的に整えましょう！

日 時：7月9日(金) 10:00~12:00

参加費：無料 ※定員到達のため
定 員：20人 キャンセル待ちのみとなります
持参品：マスク・手鏡・筆記用具
フェイシャルヨガ認定インストラクター

講 師：三嶋 尚子 氏



※新型コロナウイルスの状況で変更の可能性があります。

健陽教室「腸内環境と乳酸菌」

腸を丈夫に保つ大切さを学び、健康づくりに役立てましょう！

日 時：7月28日(水) 13:30~15:00

参加費：無料
定 員：20人
持参品：マスク・筆記用具
北九州ヤクルト販売株式会社宅配部

講 師：岩切 愛香 氏



※新型コロナウイルスの状況で変更の可能性があります。

中原映画サークル 上映のお知らせ

日 時：7月20日(火) 13:30~

タイトル：『長屋紳士録』1947年公開

監 督：小津安二郎

出 演：飯田蝶子 ほか



手作りお味噌、作りました！

6月22日(火)、福田新作商店 入江優子 氏ご指導のもと、大豆と塩、生の麴を使った、昔ながらの手作りの合わせ味噌の作り方を学び、実践しました。

今回は、新型コロナウイルス感染症の感染拡散防止に留意して、人数制限を行い、午前・午後の2部制の実施となりました。



した。約2.5kgのお味噌の材料を容器に仕込み、あとは麴菌の発酵を待つばかりです。夏のこの時期は発酵が進みやすく、一か月半ほどで味噌のいい香りがし始めて食べ頃だそうです。出来上がりが楽しみです！

31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	7
土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	月
			ばるばる元気塾（健腸教室）	まちづくり協議会役員会	鈴輪の集い			スポーツの日	海の日		映画サークル（上映会）・小中学校終業式 中原地区社会福祉協議会連絡調整会議			生き生き子ども講座（うどん教室）	ふれあい屋食交流会中止	風船パレー			アクティブシニアのデジタルで脳トレ		あるき in g 延期	中原地区社会福祉協議会役員会議 ばるばる元気塾（顔ヨガ）			まちづくり協議会代表者会議		そうめん流し中止			風船パレー	
																															行事予定