



# なかばる

北九州市立 中原市民センター  
〒804-0011  
戸畑区中原西3丁目2-1  
☎(FAX) 093-881-1038  
発行責任者：中島 うめ子



## 生き生き子ども講座

### 3回目 虹色タワーを作ってみよう

九州工業大学の出前講座です。違う濃度の塩水に絵の具を混ぜて容器に虹色のタワーを作ります。上手にきれいなタワーができるかな？



○日時：7月8日(土)  
9:30~11:45  
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。

## モルックを楽しみました！

6月10日(土) 24人の子どもたちが、「私たちの未来環境プロジェクト」代表 池本 真一 氏の指導で、「モルック」を体験しました。シンプルなルールなので子どもたちもすぐにルールを把握し、6チームに分かれて総当たり戦でゲームを楽しみました。



## 中原映画サークル 上映のお知らせ

日時：7月11日(火) 13:30~  
タイトル：『哀愁』 1940年公開

ストーリー：空襲下のロンドンを舞台に、西部戦線に向かう青年将校とバレエの踊り子との美しく悲しい恋を描いています。

※事前予約は不要です。当日来館大歓迎です！



## 中原乳幼児なんでも相談

日時：7月28日(金) 10:00~11:30 内容：計測・相談  
※参加費無料、要予約。保健師・看護師等がお待ちしています。  
バスタオル・母子健康手帳をご持参ください。  
戸畑区役所保健福祉課地域保健係 ☎:871-2331 まで



## 生涯学習市民講座のご案内

### ユニーク体操

ヨガのポーズとモダンバレエの動きを組み合わせたユニーク体操を学び頭と体をリフレッシュしましょう！

日時：7月15日(土)  
10:00~12:00

講師：ユニーク体操 西野 嘉美氏  
インストラクター



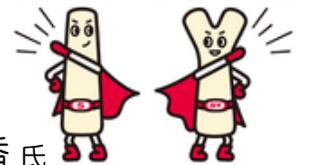
### ヤクルト健腸教室

人体最大の免疫器官である『腸』を健康に保つ事の大切さを学びます。

日時：7月31日(月)  
13:30~15:00

講師：北九州ヤクルト販売 株式会社宅配部 岩切 愛香氏

### おなか元気教室



## おいしい手作り味噌に挑戦しました！

5月25日(木) 福田新作商店 入江 優子 氏ご指導のもと、大豆と塩、生の麴を使った合わせ味噌の作り方を学び、実践しました。

茹でた大豆をミンサーで挽き、麴と練り合わせて容器に仕込み、あとは発酵を待つばかり。夏場は発酵が進みやすく、一カ月ほどで食べ頃です。出来上がりが楽しみです！



## UVレジンで可愛いピルケースを作りました！

6月9日(金) UVレジン講師 小林 香 氏ご指導のもと、紫外線で固まる樹脂、UVレジンでデコレートしたピルケースを作りました。



個性あふれる意匠を凝らしたピルケースはととても魅力的で、受講生の皆さんも仕上がりに一喜一憂しながら創作を楽しんでいました。

## こんにゃく作りに挑戦しました！

6月21日(水) 門司港こんにゃく 中村商店 中村 邦彦 氏ご指導のもと、蒟蒻芋を乾燥させ粉末にした蒟蒻粉を用いたこんにゃくの作り方を学びました。蒟蒻粉をお湯で溶き、灰汁を加えてよく捏ね、三等分しお椀で型を取って30分茹でると美味しそうな手作りこんにゃくが出来上がりました！



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
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	水	火	月	日	土	月
生涯学習市民講座(健腸教室)			乳幼児なんでも相談		集団検診結果返し	まちづくり協議会役員会議	鈴輪のつどい			ふれあいやちやルーム			風船バレー 社会福祉協議会連絡調整会議	海の日		ばるばる元気塾(ユニーク体操) 民生委員・児童委員定例会			集団検診	映画サークル上映会(哀愁)			生き生き子ども講座(虹色タワー)	ばるばるちやルーム 社会福祉協議会役員会議			風船バレー まちづくり協議会代表者会議			あるき ing & そうめん流し	行事予定