

9月



西とばた

～住む人の力で育てる地域の安心 守る安全～



北九州市立西戸畑市民センター
〒804-0074 戸畑区南鳥旗町 3-17
Tel/Fax 881-2330
発行責任者 安田 晴恵
e-mail nt-cc@ktqc02.net
<http://www.ktqc01.net/toba/ntcc/>



地域でGo!Go!健康づくり実行委員会

ラジオ体操

8/1(金)～8/30(土)の間、午前7時から本町公園で行いました。朝早くから毎日頑張りました! みなさん、お疲れ様でした!!



若戸大橋を見ながら朝から気持ちいい～!!



盆踊り大会

残念ながら大雨で中止になりました。また来年、よろしくお願いいたします。

盆踊り練習会の様子



来年、よろしくお願いいたします



廃品回収

9月14日(日) 9:00～

※9時までに玄関前にお出ください。マンションの方は前の道路までお願いいたします。

【ダンボール・雑誌・新聞】

【一升瓶・ビール瓶】



種類別にヒモでしばって下さい



キャップや栓を取り除き水ですすいで乾かして出してください



夏バテしない料理教室

主催：西戸畑老人会(高砂会)
共催：西戸畑食生活改善推進員



8月6日(水)西戸畑市民センターの調理室でシニア料理教室が開かれました。今回は夏を乗り切る、夏バテしない料理を作りました。「なすと豚肉のしそみそ炒め・ピーマンと塩昆布の和え物・とろろすまし汁・サイダーかん」を作りました。夏野菜たっぷり、栄養満点で美味しかったです!



まち協定例会議

9月4日(木)19:00～

地域でGo!Go!実行委員会

9月8日(月)13:30～

下校時パトロール

9月17日(水)14:40～

全市一斉非行防止夜間パトロール

9月5日(金)20:00～

戸畑駅前交番に集合してください

社協連絡調整会議

9月3日(水)13:30～

民生委員児童委員協議会

9月9日(火)19:00～

ふれあい昼食交流会

日時 9月3日(水) 12:00～

会場 西戸畑市民センター 学習室

会費 500円

対象者 西戸畑地区にお住まいの65歳以上の方

※ 初めて参加する方は、市民センターまでご連絡ください。

西戸畑 ＊ 元気になるサロン

【申込不要】9月19日(金)

13:30～15:00 講堂

「折り紙で作品を作ろう」

磯崎美代子先生

どなたでもお気軽にご参加ください!!

主催：西戸畑地区社会福祉協議会

婦人会だより

～西戸畑婦人会定例会～

9月8日(月)13:00～13:30

西戸畑市民センター 学習室



子どもたちの登下校や休日の見守りにご協力をお願いします

西戸畑市民センター 秋冬講座のお知らせ

エンジョイ人生！健康講座！～いつまでも健康で若々しく過ごすために～

3講座とも 受付開始は 9月18日（木）9：00 からです

「食べる」と脳との関わり

～食べて脳トレ・認知症予防～

九州歯科大学歯学部
教授 吉野 賢一氏

10月4日（土）15:00～16:30

ヒトの「食べる」は動物の「食べる」とは全く違い、ヒトが「食べる」とき脳はフル稼働しています。

「食べる」を意識し、少しの工夫を加えることで、脳トレ・認知症予防になります。



長生きの秘訣は姿勢にあり

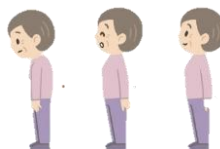
～あなたは本当に良い姿勢？～

戸畑駅Fプラス整形外科
医院長 古子 剛氏
理学療法士 壹岐 唯莉氏

11月8日（土）10:00～11:00

良い姿勢を保つ重要性と姿勢をよくするためのストレッチを学びます。

日常生活の中でできる新しい習慣を作りましょう。



「聞こえない」をほっとかない

～難聴と認知症の関係～

一枝クリニック 耳鼻咽喉科
院長 江島 正義氏

11月13日（木）10:00～11:00

聞こえを改善し、脳を活性化させましょう。

- ・難聴と認知症の関係
- ・補聴器装用で変わる事
- ・補聴器をつけるまでのプロセス
- ・補聴器装用で気をつける事について学びます。



『生き生き子ども講座』

戸畑駅探検＆乗車マナー講座

8月7日（木）、センターの学習室で乗車マナーを教わった後、戸畑駅へ行き見学しました。
特別企画の戸畑駅のアナウンスの収録も 8/21（木）に行いました。



- 大切な3つのおはなし
- 1つめ 感電に注意！
 - 2つめ 踏切のルールを守ろう！
 - 3つめ 置き物は絶対にダメ！

アナウンスは10/13まで戸畑駅で朝とお昼に流れています。ぜひ、聞いてください！！



電光掲示板に素敵なメッセージが表示されていました！！

戸畑駅の皆様、ありがとうございました！！

『生き生き子ども講座』

おさかなのソーセージができるまで

9月27日（土）10：00～12：00

（株）ニッスイさんの工場のビデオを見て学習します。一部の工程も目の前で再現していただきます。詳しくは小学校で配るチラシをご覧ください。

文化祭のお知らせ

10月17日（金）～19日（日）

10/19（日）恒例の食品バザーがあります！

赤飯・おでん・カレーライス

を予定しています。

チケット販売は

10/1（水）10:00～です。

詳細は10月号でお知らせします。



カフェ・アイリス

9月24日（水）

15:00～16:00

安心してゆっくりおしゃべりできるカフェです。ちょっと遊びに来てみませんか！



妊産婦・乳幼児なんでも相談

9月11日（木）10:00～11:00

予約不要・参加費無料
歯科衛生士さんに相談しよう！

【問い合わせ先】

戸畑区役所保健福祉課地域保健係

☎ 871-2331



フリースペース・かとうさん家

第2・4木曜日 10:00～12:00

西戸畑市民センター和室で活動中◎

9月は 11日：手形・足形取り

25日：自由遊び

※11日は汚れてもいい服装で来てね！
ぜひ、お越しください！



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	9月
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	水	火	月	
		休館日	生き生き子ども講座 「おさかなのソーセージができるまで」			カフェ・アイリス	休館日 秋分の日		休館日		西戸畑元気になるサロン	秋冬講座受付開始 朝9時〜	下校時パトロール		休館日 敬老の日	休館日 廃品回収	キッズ将棋		妊産婦・乳幼児なんでも相談			地域でGOGO 実行委員会	休館日	文化祭説明会	全市一斉非行防止夜間パトロール	まち協定期例会	ふれあい昼食交流会			行事予定
																														



地域での情報がありましたら、西戸畑市民センター（☎：881-2330）までお知らせください。