

報告 **沢見でGO!GO!健康づくり**

沢見まちづくり協議会 福祉・健康部会
沢見市民センター

生涯学習市民講座(地域全体で子どもの育成を支援)
生き生き子ども講座

ディスコン大会

実施日:5月31日(土)
参加者:大人25名
小学生12名



戸畑区ディスコン大会に向けての予選会をトーナメント方式で行いました。

6月21日(土)

第一警備スポーツセンター戸畑で戸畑区ディスコン大会があり、8名が出場しました。



報告 **沢見地域清掃**

沢見まちづくり協議会 環境衛生部会

実施日:6月1日(日) 参加者:251名

地域の4公園(小芝・千防・小沢見・黒田)に集合し、実施しました。皆様、ご協力ありがとうございました。沢見地区がより美しくなりました。



報告 **沢見でGO!GO!健康づくり 開講式**

沢見まちづくり協議会 福祉・健康部会

実施日:6月11日(水) 参加者:47名

様々な項目を通して自分の体をチェックしました。



血管年齢測定



血圧測定



塩分チェック
(一口サイズおにぎりの食べ比べ)



野菜接種度測定
ベジチェック



骨密度測定



握力測定

戸畑区保護司会より
お知らせ

社会を明るくする運動

～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～
7月は「社会を明るくする運動」の強化月間です。

住民の皆様が、地域環境の浄化に心がけるとともに、



罪を犯した人たちや非行をした少年の立ち直りを温かい目で見守りつつ、援助の手をさしのべ、明るい社会を作りましょう。

あんしん
サポート
ニュース

お米が激安!?
通信販売での詐欺が急増
購入は慎重に!



〈相談事例〉インターネットで検索した通販サイトで国産米10キロが割安価格で販売されていたので、2個注文し、送料込みで4050円をクレジットカードで決済した。注文完了メールが届かないので不安に思い記載された電話番号に連絡したが、使われてないとのことだった。

クレジットカード会社に依頼し、カード利用停止を行ったが、カード情報の悪用が心配だ。(70歳女性)



〈ポイント〉

○注文前に、サイト内の情報に不自然な点がないか確認しましょう。

- ・サイト内の日本語が正しく表記されているか
- ・価格が通常より不自然に安くないか
- ・サイト上に事業者の名称、住所、電話番号が明確に表記されているか
- ・問い合わせ先の電話はつながるか

不安な時や困った時は消費生活センターへご相談ください。
北九州市立消費生活センター(ウェルとばた7F)【861-0999】

報告 **生涯学習市民講座**
沢見市民センター 春・夏の講座

人生100年時代～カラダの中から美しく～
②～カラダは食べたものからできている～

実施日:5月27日(火) 参加者:30名
講師:株式会社 明治 西日本支社 食育担当講師

人生100年時代を楽しむため、元気に過ごすためには、丈夫な骨と筋肉が必要です。丈夫な骨と筋肉をつくるためには、バランスの良い食事を口から食べることと運動をすることが大切です。

参加者から「バランスのよい食事と唾液腺マッサージや家でできる運動を実行したい」と感想が寄せられました。



③手作り味噌

実施日:6月3日(火) 参加者:16名
講師:料理研究家 入江 優子氏

手作り無添加味噌を作りました。

お味噌にはたくさんの予防効果や働きがあります。 入江 優子氏



今回作ったみそは3か月後には食べることができるそうです。

参加者からは、「大豆のふっくらしたのを見ておいしさを感じました。出来上がりが楽しみです。」「減塩にもつながり、家でもできるようになることが目標です。」と感想が寄せられました。



作った味噌
食べるのが楽しみ!!



ガーテニング講座
★さわみガーテニング物語

実施日:6月11日(水) 参加者:20名
講師:勝山公園管理者 御園 和穂氏
初夏を彩る寄せ植えをしました。今回は春から

秋まで楽しめる花で、サルビア ファリナセア、ペチュニア、ニチニチソウ、パープルフラッシュ、ヒューケラとおまけにミニヒマワリでした。

参加者から「花の特色と肥料の与え方、管理の仕方等くわしく説明していただき勉強になりました。」「花が終われば終わりと

思っていたのですが、花柄つみ、切り戻しをして育てていきたい。ますます楽しんでいきたい。」と感想が寄せられました。

御園 和穂氏

