

《一般書》* カフネ
* マスカレード・ライフ
* 名探偵じゃなくても
* C線上のアリア
* ミス・サンシャイン
* アカシアの朝
* 富士山
* 老いはヤケクソ
* 陰流苗木 芋洗河岸1
* 用心棒稼業 芋洗河岸2
* 未だ謎 芋洗河岸3
* 一度読んだら絶対に忘れない
日本史の教科書

阿部 暁子
東野 圭吾
小西 マサテル
湊 かなえ
吉田 修一
櫻木 みわ
平野 啓一郎
佐藤 愛子
佐伯 泰英
佐伯 泰英
山崎 圭一

【お願い】
新刊は人気のため、
貸出期限(2週間)を守って
ご利用ください



《児童書》* まてないの
* ライオンのくにのネズミ
* ぎょうざがいなくなりさがしています
* めんぼうズ
* 大ピンチずかん3
* チャレンジミッケ12 おばけだよ
* わかったさんのチョコレート

ヨシタケ シンスケ
さかとく み雪
玉田 美知子
かねこ まき
鈴木 のりたけ
ウォルター・ウィック
寺村 輝夫(原案)・永井 郁子(作絵)



カッラの本文庫のご利用について

鎮西交流センター内にある図書コーナーでは、
飯塚市内にお住いの方、勤務されている方が
カード登録をいただくと、本の貸出が
できます

◎ 貸出冊数 2冊
◎ 貸出期間 2週間
◎ 休館日 第1・3日曜日
◎ 開館時間 8時30分～22時00分

10月の行事予定

* 鎮西交流センター

1日(水) 自治会長会・自治公民館連絡協議会 定例会
7日(火) 民生委員・児童委員協議会 定例会
福祉ネットワーク委員会 定例会
11日(土) 青年会 定例会

* 鎮西地区小中学校

10日(金) 飯塚鎮西中学校 文化祭
19日(日) 八木山小学校 運動会
25日(土) 飯塚鎮西小学校 運動会



* 10月のサークル予定 *							
月	卓球 A	6	13	20	27		
水	茶道	1		15			
	卓球 B	1	8	15	22		
	女声コーラス	1	8		22	29	
	男の料理		8				
木	3B体操 A	2	9	16	23		
金	3B体操 B	3	10	17	24		
	健康マージャン	3	10	17	24		
	卓球 C	3	10	17	24		
	カラオケ B	3	10	17			

鎮西交流センター
[公式]Instagram ▶



各地区
交流センターだより ▶



飯塚市ホームページ ▶



鎮西 10月

令和7年

発行・編集 鎮西交流センター
飯塚市大日寺141番地
TEL・FAX: 23-3396
開館時間: 9:00～22:00
休館日: 第1・3日曜日

スパイスカレーを作って食べる会

世界各地で料理を学ばれている講師の方をお呼びし、スパイスのお話を交えながら料理を作ります
家庭で準備しやすいスパイスや材料を使って作る、本格的なカレーです

* 日時 ① 10月18日(土)、② 11月6日(木) 10時～13時30分
* 場所 鎮西交流センター 調理室
* 講師 内藤 直樹 先生(スパイス計画主宰)
* 内容 カレーと副菜の調理・試食
* 定員 各12名(先着順)
* 材料費 ① 3,500円、② 3,000円 ※当日お支払い下さい
* 持参品 エプロン・手拭き用タオル・飲み物・メモ用のペン
* 申込方法 [1] 二次元コード、[2] 窓口、[3] 電話、のいずれかの方法でお申込みください
* 申込期間 ① 10月7日(火)～15日(水) ② 10月7日(火)～31日(金)
* 申込み・ 鎮西交流センター TEL/FAX 23-3396
問合せ 平日: 8時30分～17時15分・土曜: 8時30分～12時30分

【申込用二次元コード】

① 10.18(土) ② 11.6(木)



① 10/18 (Sat)

～スリランカ風～

旬魚のカレー
かぼちゃとコナッツのカレー
キノコとクミンの炒め物



② 11/6 (Thu)

～ネパール風～

ポークのドライカレー
カブとジャガイモのカレー
大根のフレッシュアチャール



※メニューは、材料調達状況により変更となる場合があります

『第19回 鎮西地区ウォークラリー』参加者募集!

古い歴史をもつ鎮西地区の史跡や文化財をめぐりながら歩きませんか?
子どもから大人まで、どなたでも参加できます!

[日時] 11月9日(日) 9時00分 スタート(雨天決行)

[コース] 八木山地区をめぐる終日コース(約9Km)

〈集合場所/駐車場〉鎮西交流センター

※受付終了後、八木山小学校(スタート地点)までバスで移動します

[参加費] 1人 300円 ※保険料・昼食・お茶代を含みます

[主催] 鎮西地区まちづくり協議会

◎ チーム(2名以上)または個人でお申し込みください
小学3年生以下は保護者同伴とし、中学生以上は一人での参加も認めます

◎ 昼食(カレー)・お茶を準備しています

◎ 申込書に必要事項を記入し、参加費を添えて、鎮西交流センターにご提出ください

【申込み・問合せ】鎮西交流センター TEL & FAX 23-3396

平日: 8時30分～17時15分 / 土曜: 8時30分～12時30分

【申込必切】

10月17日(金)
先着100名

詳しい内容は、別に
配布する「申込書・
開催要項」をご確認
ください

第53回飯塚市部落解放研究集会 ～人権フェスティバル～

- * 日 時 10月11日(土) 開場:12時30分 開会:13時00分
- * 会 場 イヅカコスモスコモン 大ホール
- * 講 師 組坂 繁之 さん(反差別国際運動(IMADR)代表理事)
- * 演 題 「差別なき社会をめざして」
- * 入場料 無料 ※託児あり(要申し込み:10月3日(金)まで)・手話通訳あり
- ◎同時開催 小・中学生の人権ポスター、人権標語を掲示
- 【問合せ】 人権・同和政策課 TEL:26-1178 / FAX:23-7048
E-mail:jinken@city.iizuka.lg.jp

LINE講座

- * 日 時 初級編 10月28日(火) 10時～11時30分
中級編 10月31日(金) 10時～11時30分
- * 場 所 飯塚市役所 穂波庁舎 3階 生涯学習ひろば
(飯塚市忠隈523番地)
- * 駐車場 穂波交流センター
- * 内 容 LINEの基礎や安心して使うためのポイントなどを学びます
- * 定 員 概ね60歳以上の市民 20名(先着順)
- * 参加費 無料
- * 持ち物 スマートフォン
- * 申込方法 10月6日(月)9時から飯塚市公式LINE
「予約機能」より受付
- * 問合せ 生涯学習ひろば TEL:96-8697



- ①「予約機能」を選択
- ②「予約する」を選択
- ③「まちづくりや生涯学習のための講座」を選択
- ④「生涯学習ひろば講座」選択

～ 飯塚市スポーツ推進委員協議会よりお知らせ ～

ニュースポーツ教室を一緒に楽しみましょう!

● ファミリーバドミントン・その他 ※ 参加無料

- 【飯塚市総合体育館】 * 日 時 10月20日(月) 19時30分～
- 【穂波体育館】 * 日 時 10月27日(月) 19時30分～
- 【筑穂体育館】 * 日 時 10月 7日(火)、11月 4日(火) 19時30分～

● グラウンドゴルフ

- 【穂波グラウンド】 * 日 時 10月28日(火) 19時00分～
- * 参加費 100円



参加事項

- ① 誰でも参加できます(事前申し込みは不要です) ② 実施時間の変更・中止等になる場合はホームページでお知らせいたします ③ 発熱等の症状がある場合は、参加をご遠慮ください
- ④ 競技中のケガについては、参加者様ご自身の保険で対応をお願いします

【問合せ先】 飯塚市役所 スポーツ振興課 TEL 96-8699

鎮西地区社会福祉協議会・鎮西地区福祉ネットワーク委員会 より ご案内

『鎮西ふれあいカフェ』

～ 11月は介護予防レク「ふれあいマージャン体験」～

地域住民のみなさんと支援者が協働で企画して運営する、居場所支援「鎮西ふれあいカフェ」を奇数月に開催しています。どなたでも自由にご参加いただけますので、レクリエーションやおしゃべりを通して交流しませんか?

お気軽にご参加ください

- * 日 時 11月7日(金) 14時00分～15時30分
- * 場 所 鎮西交流センター 研修室①②
- * 対 象 鎮西地区にお住まいの方
- * 参加費 無料
- * 問合せ 飯塚市社会福祉協議会 地域課
TEL 23-2210
担当:岡松(生活支援コーディネーター)



鎮西地域包括支援センターより

『その息苦しさ、そのままにいませんか?』

動いた時に息苦しさを感じることはありませんか。息苦しさは呼吸器に関する病気でも現れますが、加齢によって生じることも少なくありません。息切れを気にして動かないでいると、食欲不振が起こったり、体力・筋力の低下で、ますます息切れが起こり悪循環となることがあります。逆に息切れが改善されると、動くことが楽になって旅行や趣味等に前向きな気持ちになり、生活がより活動的になると言われています。息切れの症状でお悩みの方は、まずは原因をきちんと知るために、かかりつけ医に相談しましょう。

環境省のパンフレットより、効率の良い呼吸法のご紹介です。
まずはこれからやってみましょう。

口すぼめ呼吸

- 鼻から息を吸い、口をすぼめて細くし、ゆっくりと吐き出します。
- 慣れてきたら、息を吸う長さに対して、息を吐く長さが2倍になるようにしてみましょう。



① 鼻から息を吸う。



② 口をすぼめて口から息を吐く。

ポイント

動作(力を入れる)時は、口すぼめ呼吸を意識して息を吐きながら行うと、息切れが少なく楽にできるようになります。

【鎮西地域包括支援センター】 TEL 24-0033

センター営業日: 月～金曜日 8:30～17:00

※ 土日祝日はお休みです(ただし、緊急の場合はこの限りではありません)