

健幸講座のお知らせ

最近外出が減り、閉じこもりがちになっていませんか？
社会的つながりが途絶え、こころや身体のはたらきが弱くなった状態を『フレイル』といいます。
健幸講座に参加して『フレイル』を予防しませんか。

対象者：菰田地区の75歳の方や介護予防に関心のある方
内 容：介護予防教室（運動等）
日 時：令和7年10月15日（水）
13時30分～15時

場 所：鶴三緒公民館

参加費：無料

持参品：タオル・飲み物

（昨年度受講してゴムバンドがある方はお持ちください）

※申し込み期限は10月10日（金）まで

申し込み先：

飯塚市社会福祉協議会 本所 地域課

TEL：0948-23-2210 FAX：0948-23-2262

「LINE講座」

- 日 時：初級編 10月28日（火）10:00～11:30
中級編 10月31日（金）10:00～11:30
- 場 所：飯塚市役所 穂波庁舎（飯塚市忠隈523番地）
3階 生涯学習ひろば
- 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）9:00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（電話 96-8697）

↓2次元コードより



- 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」を選択

か け は し

「食べることは生きること」 NPO 法人人権ネットいづか
人権同和啓発推進員（菰田地区） 和多真太郎

人権ネットいづか講演会で、食の安全保障について考える講演会が行われました。海外から輸入しているたくさんの食物には、農薬や食品添加物が多く使われていることがあります。遠方から輸送してくるため、カビや腐敗を防ぐためには使用せざるを得ないこともあります。それは大豆や小麦、米、野菜や肉など、日本人の食に欠かせないものも例外ではありません。

農薬や食品添加物をあまり摂取したくない、安全な食べ物を食べたいと考えている方も多いと思います。自分の命や健康を健やかに保つためにも、わたしたちは国内や地元で作られている農産物に目を向け、安全なものを提供したいという意識を持った生産者、地元の農家などを支え育てていく必要があります。

日本の農家の平均年齢は高齢化しており、米を作る人たちがどんどん減っていくと言われています。自給率の低い日本は、世界情勢や災害などによっても「食」の安全が危険にさらされてしまいます。「食べることは生きること」。「飢えない」、「食の安全」を守るためにも、農業や農村を守る意識や取り組みを、毎日の食事に取り入れてみませんか。日本でできたお米が食べられなくなるような時が来ないように。

菰田地区 社会福祉協議会

ふれあいセンター 心配事相談
日 時：随時受付中
時 間：13時～16時
場 所：菰田交流センター

ソフトサンデーリーグ 試合結果 9/7～9/21

大新	10 × 11	CR ファルコンズ
五穀神 ジャイアンツ	16 × 10	昭和通り
昭和通り	2 × 13	駅通り
木の花	7 × 9	五穀神 ジャイアンツ

スマソるレシピ教室（減塩レシピ） 菰田食生活改善推進会 主催 9月8日（月）



メニュー

- ・ゴマチーズチキンピカタ
- ・かぼちゃのピリマヨ炒め
- ・切干大根とワカメの甘酢漬け
- ・野菜たっぷりコーンスープ
- ・デザート



減塩しても味が薄くならないように、ピカタの衣にチーズを入れたり、マヨネーズにコチュジャンを混ぜたものでピリ辛にしたりして、味付けを工夫しています。切干大根は戻すときにオレンジジュースを使っているの、やさしい甘みと柑橘の香りがします。
いろいろな食材を使い、食感も様々なので、よく噛んで食べるメニューになっています。料理に活用してみてください。

令和7年10月1日号 菰田交流センターだより

NO. 091



まつり菰田&近短大梅華祭

11月2日（日） 9時30分開会（※雨天決行）

会場：菰田交流センター・近畿大学九州短期大学

主催：菰田まちづくり協議会・まつり菰田実行委員会・梅華祭実行委員会・飯塚市

音楽やダンスの披露、クイズ大会など盛りだくさんの1日です！

「太宰府まほろば衆」による迫力あるステージもありますよ☆ お楽しみに！

おいしい食べ物やキッチンカー、新鮮な野菜や果物の販売もありますよ♪
皆様のご来場をお待ちしております！

めだかすくい、ゲームコーナー
近短大模擬店、消防車乗車体験
スタンプラリー、etc.

まつり菰田拡大実行委員会のご案内

と き：10月27日（月）19時半より

場 所：菰田交流センター 大研修室

各役員、担当者の方は必ずご出席ください！

※ まつりののぼり旗を設置します！
10月16日（木）18時30分より
皆様のご協力をお願いいたします

住民作品を募集します！

募集期間：10月1日（水）～22日（水）

※ 作品の大きさは70cm×70cmまでです

持込み日：11月1日（土）10時～17時

引取り日：11月4日（火）～7（金）9時～17時

※ 出品の申込をされる方は、交流センター窓口にて申込書にご記入をお願いします

10月の行事予定

1日（水）	まち協	役員理事会	
2日（木）	レディースカレッツ	みそ作り準備	
3日（金）	レディースカレッツ	みそ作り	
4日（土）	社協	赤い羽根街頭共同募金	
6日（月）	熟年者マナビ塾	自治会長会 定例会	
7日（火）	社協	ソフトサンデー 監督会議	
8日（水）	民児協	定例会	
9日（木）	まつり菰田	第二回実行委員会	
12日（日）	市年齢別ソフトボール大会（予備日）		10/19
14日（火）	婦人部	支部長・副部長会議	
15日（水）	まち協	役員会	
16日（木）	まつり菰田	「のぼり旗設置 役員・担当責任者会議」	
20日（月）	熟年者マナビ塾		
22日（水）	まち協	社会福祉部会会議（ネットワーク委員会）	
27日（月）	まつり菰田	※パトロール 拡大大行委員会	
28日（火）	まち協	青少年育成部会会議	
◎今月の放課後子ども教室			
☆おもしろ教室	A 2 日		
☆和太鼓教室	B 9 日		
☆書道教室	18 日		

今月の休館日
5、19日
（第1、第3日曜日）

今月のサークル

健康麻雀（金）	ア・エンゼル フラ・桜	ヨガ	健康麻雀（水）	健康体操ナードイ	楽々パソコン	カラオケA
金	木	木	水	水	水	火
3	2	2	1	1	1	
10		9	8	8		
17	16	16	15	15	15	14
24	23	23	22		22	21
						28

*裏面もご覧ください。

ご不明な点は、主催者やサークル代表者へご確認ください。

第51回住民大運動会の様子 9月28日(日)



第24回グラウンドゴルフ大会のご案内

菰田まち協 文化・健康体育部会主催のグラウンドゴルフ大会を開催いたします。健康維持と地域住民の方との親睦を深めるため、振るってご参加ください。
お申込みは、交流センター窓口、またはお電話で事前にお申し込みください。

日時：年11月16日(日) 9時45分集合 10時00分開会
場所：菰田小学校運動場
人数：30名程度
参加費：300円(保険代込) ※当日お支払いください
〆 切：10月31日(金) まで
(保険の手続きがありますので、期限厳守をお願いします)
※ 感染症の状況によっては中止する場合があります
※ 雨天延期の場合は、文化・健康体育部会で決定し、午前8時までに連絡いたします
予備日は、11月30日(日) 9時45分集合 10時00分開会です

主 催：菰田まちづくり協議会 文化・健康体育部会
共 催：菰田地区自治公民館連絡協議会
問合せ先：菰田交流センター TEL/FAX 23-6819

第3回 認知症を認知しよう イン ゆめタウン飯塚
飯塚記念病院主催、菰田まち協共催 9月21日(日)

菰田まち協や地域の方々が大勢参加されていました。
インボディや骨密度、脳波などを測定し、今の自分の状態を知ったり、VRで認知症の世界を見たり、たくさんの体験型コーナーが用意されていました。

その他に、病院の先生や社会福祉士の講演、会場も一緒に参加できる体操などもあって盛り上がりしました。認知症のご家族を介護されたタレントの斉藤ふみさんは体験談を話してくれました。皆さん声をそろえて話されていたのは、「あれ?! おかしい(もしかして認知症の症状?)」と思ったらすぐ病院で受診すること、支える側の心身の健康が必要、無理や我慢をせずプロに頼る!ということでした。

認知症になった人が安全に生活できるように、支える側の認識が必要だと思いました。

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：2025(令和7)年10月11日(土)
開場12時30分 開会13時00分
会場：イヅカコスモスモモン 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」

同時開催：小・中学生の人権ポスター、人権標語を掲示

入場無料 託児(要申し込み：10月3日(金)まで)・手話通訳あり

お問い合わせ ◆ 人権・同和政策課
TEL：0948-26-1178/FAX：0948-23-7048
E-mail：jinken@city.izuka.lg.jp

e-Sports 菰田CUP2025秋の陣の様子 9月21日(日)

菰田カップ実行委員会 主催 菰田まちづくり協議会 共催
一般社団法人筑豊eスポーツ協会 運営

Nintendo Switchゲーム、「大乱闘スマッシュブラザーズSP」を使っての予選トーナメントが行われました! 菰田小学校児童の部16名、その他の小学生の部5名、一般の部16名、合計37名の参加があり、白熱した戦いが繰り広げられ会場は大盛況でした。

この予選大会は「飯塚片島まち協」と「二瀬まち協」でも開催され、令和8年3月開催予定の決勝大会では、3地区で勝ち上がった勝者が真の王者を決めるべく戦います! 詳細は決定次第お知らせします。

親子ふれあいバスハイク 子指連主催
(子ども会加入者対象)
日時：11月15日(土) 8時30分出発
今回は、動植物園と福岡タワーへ
※詳細は後日、菰田小学校で案内文書を配布します
主 催：菰田地区子ども会指導者連絡協議会
問合せ先：菰田交流センター
TEL/FAX 23-6819

ゆかた着付け教室の様子 交流センター主催 9月25日(木)

2年連続で講座に参加された方は、「去年より早く綺麗に着れた!」と満足されていました。着崩れた時の処置の方法までしっかり教えてもらったので、家に帰るまで綺麗な浴衣姿を維持できたことだと思います。

自分のゆかた姿を見て、参加者の皆さんはとても嬉しそうでしたし、交流センターの中がとても華やかでした。この講座を通して、日本の文化である着物を着る機会が広まると良いなと思いました。

レディ・ス・カレッジ 活動予定&活動報告

☆☆料理講座【みそ作り】

- と き：10月3日(金) 10時～12時
- 場 所：菰田交流センター 調理実習室
- 料 金：1,300円 ※当日お支払いください
1人3kg持ち帰ります
- 持参品：エプロン・三角巾・飲み物
- 〆 切：9月26日(金)

10月2日(木) 10時から下準備をします! 皆様のご協力をお待ちしております。
圧力鍋をお持ちの方のご協力大歓迎です!!

各講座の申込・問合せ先：菰田交流センター TEL/FAX 0948-23-6819
※ 電話か窓口にてお申し込みください 参加費は講座当日にお支払いください

菰田小学校体育館の雨漏り

9月10日(水)、菰田小学校児童対象の福祉体験がありました。その日の朝は、土砂降りの雨が降っていました。会場の体育館へ行くと水浸しになっていました。体育館が雨漏りをしていたのです。所々ナイアガラのような雨漏りで、屋根だけではなく壁から流れ出ているところもありました。会場を使えるように、児童たちと先生方が一生懸命に掃除をしてくれたおかげで、福祉体験ができました。児童の皆さん、先生方ありがとうございました。その後、点検し雨樋の掃除等で改善したそうです。しかし、児童たちが授業で使う場所、災害時には、避難所となる場所でもあり衛生面でも壁の奥のカビや腐食など心配になりました。



菰田小学校4年生福祉体験の様子

まち協 社会福祉部会 主催

9/3(水) 点字
9/10(水) 車イス・アイマスク
9/17(水) 手話

飯塚市社会福祉協議会のご協力のもと、福祉体験を行いました。車イスとアイマスクでは、介助の仕方と、立場を代えて介助される体験を学びました。手話の回では、以前はFAXを使って連絡していたが、今はビデオ通話を使い手話で直接話することができるという話が印象的でした。

コグニサイズ 9月5日(金)

認知症に関するお話では、参加者の生活の中にあるリアルな経験や質問などが飛び交い座談会のようにになりました。体と脳をフル回転に使う数数えゲームでは、自分の行動で笑い、周りの人を励ましながら笑い、笑いの連続で脳も身体も元気になりました!

己書辛座 9月26日(金)

習字と違う筆使いに戸惑いながらグルグル・シュッシュ・逆シュッシュの練習をしました。次に心・笑うなどの文字でコツをつかんだ後はいざ本番!一筆めを迷いながらも、次つぎと個性豊かな作品が出来上がっていききました。楽しかったです!