

『鎮西ふれあいカフェ』 ～ 1月は介護・福祉なんでも相談 ～

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？

- * 日 時 1月7日（水）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）

お気軽に
ご参加ください



講座の お知らせ

『スパイスカレーを作って食べる会』 （講師：内藤 直樹 さん）

- ① 2/7 [土] 《メニュー》北インド風：バターチキンカレー、レンズ豆のカレー 他
10:00～13:30 《材料費》3,500円
- ② 3/12 [木] 《メニュー》東南アジア編：マッサマンカレー、厚揚げとトマトの炒め物 他
10:00～13:30 《材料費》3,000円

* ①は1月8日（木）、②は2月12日（木）より申込受付開始（先着順）

※詳細は「鎮西交流センターだより1月号・2月号」、「公式Instagram」でお知らせします
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

12月の行事予定

* 鎮西交流センター *

- 3日（水）自治会長会・自治公民館連絡協議会 定例会
- 6日（土）鎮西地区人権講演会
- 7日（日）鎮西地区グラウンド・ゴルフ大会
- 8日（月）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
- 9日（火）交通安全協会鎮西支部 理事会

* 鎮西地区小中学校 *

- 24日（水）終業式



* 12月のサークル予定 *							
月	卓 球 A	1	8	15	22		
水	茶 道	3		17			
	卓 球 B	3	10	17	24		
	女 声 コ ー ラ ス	3	10				
	男 の 料 理		10				
木	3 B 体 操 A	4	11	18			
金	3 B 体 操 B	5	12	19	26		
	健 康 マ ー ジ ャ ン	5	12	19			
	卓 球 C	5	12	19	26		
	カ ラ オ ケ B	5	12	19			

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 12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

お正月準備講座



『フラワアーレンジ』
扇型のお正月
飾り
フラワアー
レンジメン
ト

12月16日（火）
10:00～12:00
鎮西交流センター 大研修室
【講 師】久保 峰子 さん
【材料費】2,200円
【定 員】10名（先着順）



『オーブン粘土工芸』
オーブン粘土樹脂を
使用した
来年の干支飾り

12月17日（水）
10:00～12:00
鎮西交流センター 調理室
【講 師】増田 千恵子 さん
【材料費】2,500円
【定 員】10名（先着順）



- * 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 12月4日（木）8時30分～10日（水）17時00分
- * 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

〈九州工業大学地球っ子ネットワーク〉

スマートフォンの使い方（初級編）講座

- * 日 時 12月15日（月） 10時00分～11時30分
- * 場 所 鎮西交流センター 大研修室
- * 定 員 概ね60歳以上の市民 10名（先着順）
- * 参加費 無料
- * 持ち物 スマートフォン
- * 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 12月3日（水）8時30分～12日（金）17時00分
- * 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

スマートフォンの基礎や
安心して使うための
ポイントなどを学びます！



鎮西交流センターは
12月29日（月）から1月4日（日）まで
年末年始のため休館とさせていただきます



鎮西地区まちづくり協議会よりお知らせ

『どんと焼きまつり』と『鎮西竜王まつり』を下記のとおり開催します
詳しくは、今後のセンターだより等でお知らせします
みなさま、開催を楽しみにお待ちしております！



● 第27回 どんと焼きまつり

【と き】 1月18日(日) 11時00分～14時30分

◎正月飾り受付：10時30分～14時00分

【ところ】 旧蓮台寺小学校 運動場

【内 容】 正月飾り等の焼却供養・ちの輪くぐり・バザー・ふるまい

● 第52回 鎮西竜王まつり

【と き】 3月8日(日) 10時30分～17時00分

【ところ】 鎮西交流センター・駐車場

【内 容】 ステージ発表・作品展示・バザー 等

一般のステージ出演者・
展示作品の募集については
センターだより1月号にて
お知らせします

〈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

鎮西地域包括支援センターより 『ヒートショック対策について』

冬本番の12月は気温の低下により身体に負担がかかりやすい季節です。

高齢者の浴槽内での不慮の溺死及び溺水による年間死者数は交通事故の約2倍（令和3年）となっており、注意が必要です。浴室やトイレなど寒暖差の大きい場所では血圧が急変し、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まります。室温18～22℃程度に保ち、トイレや脱衣所、浴室を暖めて温度差を無くしましょう。



※政府広報オンラインより引用

今年一年、地域の皆さまにご協力いただきありがとうございました。

良いお年をお迎えください。

鎮西地域包括支援センター 職員一同

【鎮西地域包括支援センター】 TEL 24-0033（月～金曜日 8:30～17:00）
※ 土日祝日はお休みです。但し、緊急の場合はこの限りではありません。

シニアeスポーツ体験講座 ～ ぷよぷよeスポーツ ～

- * 日 時 1月15日(木) 10時00分～12時00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 シニア世代にもなじみやすく、シンプルな操作で楽しめるゲームソフト「ぷよぷよeスポーツ」を用いてパズルゲームを行います
- * 定 員 概ね60歳以上の市民 8名(先着順)
- * 参加費 無料
- * 申込方法 12月22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」を選択

〈飯塚レクリエーション研究会〉 アウトドア教室参加者募集

ダッチオーブンでチキン料理、焼き芋、炊飯、火起こし体験などアウトドアならではの体験を楽しみましょう

- * 日 時 12月14日(日) 10時00分～13時00分
- * 場 所 幸袋交流センター
- * 募集人数 5組20名(先着順、定員になり次第締め切り)
- * 対 象 親子・家族単位、グループ
- * 参加費 1人700円(材料費・保険料含む)
※参加費については、当日徴収します
- * 申込期間 12月1日(月)～12月10日(水)
- * 申込み・問合せ 生涯学習課(穂波支所3階) TEL: 22-3274

Xmasチキンを
ダッチオーブンで
作りませんか



～ 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 12月 8日(月)、1月19日(月) 19時30分～
- 【穂波体育館】 * 日 時 12月15日(月)、1月26日(月) 19時30分～
- 【筑穂体育館】 * 日 時 12月 2日(火)、1月 6日(火) 19時30分～

※グラウンドゴルフ教室は12月～3月まではお休みです

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