

★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。希望時には、健幸ポイントの新規参加も受け付けます。

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：①介護予防教室（運動等）

日時：令和6年5月15日（水）

開始 13時半～

場所：五穀神公民館

参加費：無料

持ち物：タオル・飲み物

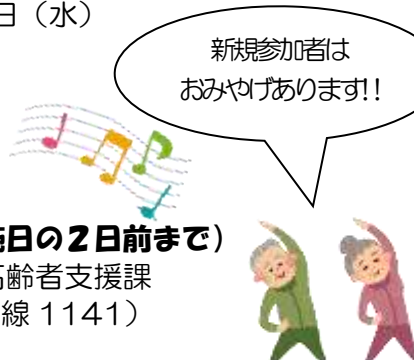
※申し込み期限は、

5月13日（月）まで（実施日の2日前まで）

申し込み先 飯塚市役所 高齢者支援課

TEL 0948-22-5500（内線 1141）

FAX 0948-21-2066



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：令和6年5月13日（月）19時30分～

【穂波体育館】

日時：令和6年5月27日（月）19時30分～

【筑穂体育館】

日時：令和6年5月7日（火）、6月4日（火）19時30分～

★グラウンドゴルフ

参加費 100円

【穂波グラウンド】

日時：令和6年5月14日（火）19時～

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
電話：0948-22-0380（内線：2422）
FAX：0948-24-4733

消防団のからの
お知らせ



4月になり下記のとおり人事異動がありましたのでお知らせします。

- ・飯塚市消防団 飯塚方面隊長 田畑 友徳氏（前 第4分団長）
- ・第4分団 副分団長 中尾 正徳氏（前 第4分団菰田分隊部長）
- ・菰田分隊部長 入江 正利氏（前 菰田分隊班長）

私たち消防団は、団員一丸となり「自分のまちは、自分で守る」という精神で、消防・防災活動に従事してまいりますので、よろしくお願いいたします。

また、一緒に消防団活動に励んでいただける方を募集しております。入団希望の方は菰田交流センターまで連絡をお願いします。



◆◇各行事につきましましては、感染症対策のため、延期や中止になる場合もあります。主催者へ確認をお願い致します。◆◇



《令和6年度 菰田地区年間行事》

5月	19日(日)	地区年令別ソフトボール大会 (予備日5/26)【体育振興会】
6月	2日(日)	市壮年ソフトボール大会 (予備日6/16)【体育振興会】
	23日(日)	親子ふれあいスポーツ交流会 【子指連】
7月	29日(月)	夏休みキッズスクール 【菰田交流センター】
	30日(火)	
8月	3日(土)	親子ふれあい サマーレクリエーションキャンプ 【子指連】
	4日(日)	
9月	29日(日)	菰田地区住民大運動会(雨天中止) 【体育振興会】
10月	5日(土)	これからの子どもを考える集い 【まち協】
	6日(日)	市年令別ソフトボール大会 (予備日10/13)【体育振興会】
	19日(土)	菰田小学校運動会 (予備日10/22)【菰田小学校】
	20日(日)	地区ソフトバレーボール大会 【体育振興会】

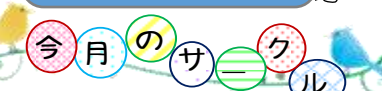
11月	3日(日)	まつり菰田 with 近短大梅華祭 【まつり菰田実行委員会】
	16日(土)	親子ふれあいバスハイク 【まち協】
	17日(日)	グラウンドゴルフ大会(予備日11/24) 【まち協 文化・健康体育部会】
12月		小学生の討論会 【青少健】
	23日(土)	菰田小創立百周年記念事業 【菰田小学校】
	24日(日)	市民ソフトバレーボール大会 【体育振興会】
1月	8日(日)	お国料理教室 【まち協 文化・健康体育部会】
		市カルタ大会 【子指連】
2月	28日(土)	ミニ門松作りと一中吹奏楽部ミニコンサート 【まち協 青少年育成部会】
	19日(日)	こもだどんと焼き 【まち協 青少年育成部会】
3月	9日(日)	認知症声かけ講習会 【まち協 社会福祉部会】
	16日(日)	スポーツ講習会 【体育振興会】
3月	2日(日)	グラウンドゴルフ大会(予備日3/9) 【まち協 文化・健康体育部会】

※敬老会の開催については、改めてお知らせします
※「こもだっこ農園」の行事予定は裏面に記載しています

5月の行事予定

☆書道教室	☆和太鼓教室	☆おもしろ教室	◎今月の放課後子ども教室	12月	11月	10月	9月	8月	7月	6月	5月	4月	3月	2月	1月	12月	11月	10月	9月	8月	7月	
18日	16日	B 23日	A 9日	12月	11月	10月	9月	8月	7月	6月	5月	4月	3月	2月	1月	12月	11月	10月	9月	8月	7月	
日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	
				民生委員児童委員強化週間	放課後子ども教室運営審議会	交流センター運営審議会	交流センター運営審議会	交流センター運営審議会	交流センター運営審議会	交流センター運営審議会	交流センター運営審議会	交流センター運営審議会	交流センター運営審議会	交流センター運営審議会	交流センター運営審議会	交流センター運営審議会	交流センター運営審議会	交流センター運営審議会	交流センター運営審議会	交流センター運営審議会	交流センター運営審議会	交流センター運営審議会

今月の休館日
5、19日
(第1、第3日曜日)



健康麻雀(金)	ア・エンゼル	ヨ	健康麻雀(水)	健康体操ナイディ	趣味のパソコン	カラオケ
金	木	木	水	水	水	火
3	2	2	1			
10	9	9	8			
	16	16	15	15	15	14
24	23		22		22	21
31		30	29			28

*裏面もご覧ください。

飯塚市少年の船参加者募集 ～スタッフも同時募集～

飯塚市の子どもたちが一堂に集い、団体生活で班行動、レクリエーション活動等で礼儀やマナーを学び、社会性を培い、社会生活に反映できるような力を身につけてもらうことを目的として実施しております。少年の船スタッフさんも同時募集中です！

●日時 子ども団員 8月2日（金）～5日（月） シニア団員 8月2日（金）～5日（月）

●場所 沖縄本島 ※今年度も往復で飛行機を利用します。（今回は、船には乗りません。）

- 募集人員 ①子ども団員（市内学校在校生） 小学4年生～6年生 40名 中学1年生 若干名
- ②ジュニアリーダー 中学2年生～高校生 若干名
- ③シニア団員 概ね50歳以上75歳未満 若干名
- ④指導員 若干名

※定員に達し次第締切りとさせていただきます。

●参加費 小学生団員 63,000円 中学生以上 65,000円

※別途、事前事後研修の費用負担があります。

●募集期間 5月1日（水）～5月24日（金）

●申込先 飯塚市飯塚14番67号 イヅカコミュニティセンター内
生涯学習課 ☎ 22-3274 FAX 22-3609

※募集開始日より、市内各地区交流センターにて申込用紙の配布・受付を行います。



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。



植えた：きゅうり・ナス・ピーマン・トマト・ほうれん草
野菜 インゲン・里芋・まくわ瓜・トウモロコシ

今年度も、こもだっこ農園の農業体験が始まりました！

みんなで汗をかきながら畑を整えて、次の日は、楽しい夏野菜の種まき・苗植えタイムです！「大きく育てね♡」と願いが込められた種たちは、小さな手から土の中へ。現在こもだっこ農園ですくすくと成長中です。

次回は夏頃に大きく育った野菜たちの収穫をする予定です。収穫の楽しさと野菜のおいしさを体験しましょう。

夏のこもだっこ農園もお楽しみに♪多くのご参加をお待ちしています！



なんの芽かな？

こもだっこ農園年中行事【まち協 青少年育成部会】

7月(未定)	夏野菜の収穫	8月31日(土)	手入れ 耕うん	9月1日(日)	秋野菜 種・苗植え	11月(未定)	秋野菜の収穫
--------	--------	----------	------------	---------	--------------	---------	--------

いっぴか こどもまつりの様子 4月21日(日)

いっぴかこどもまつりが開催されました！
当日は、途中から雨が降ってきましたが、たくさんの親子が来場し、大盛会に終了しました。

菰田地区では、フランクフルトと綿菓子を販売。お客さんの行列ができ大変でしたが、中学生が作業をお手伝いしてくれたり、保護者の方も役割分担をして進んで動いてくれて、たくさんの会話や笑顔で大人も子どもも一緒に楽しんで販売することが出来ました。

準備から片付けまで、地域みんなで楽しく活動することの良さを改めて感じる一日となりました。



ちびっこクッキング 子指連主催 4月13日(土)

～おにぎらず弁当を作りました～

今回のメニュー ・おにぎらず2種(ツナマヨサラダ、焼肉サラダ)、
・ウインナー ・ほうれん草とコーン炒め ・果物

子どもたちは、おにぎらずを切ったときの断面を考えながら具を並べていましたが、具を入れすぎて海苔で包みきれなくなったりしていました。ウサギのりんごも作って、ボリューム満点のお弁当になりました！

切った断面を見た時の「うわー！(^O^)」が嬉しそうでした！



栄養満点のおにぎらず弁当の出来上がり☆



ソフトサンデーリーグ 試合結果 3/31~4/21

CRファルコンズ	7 × 11	大新リュウオークラブ
昭通リクラブ	10 × 5	五穀神ジャイアンツ
木の花	5 × 11	CRファルコンズ
駒通り	18 × 10	大新リュウオークラブ
五穀神ジャイアンツ	5 × 10	駒通り
木の花	1 × 6	昭通リクラブ

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

「多肉植物の寄せ植え講座」

日時：5月25日(土) 10時~12時
場所：菰田交流センター 第1研修室
講師：森 桂子さん(LOVERENT)
参加費：1,500円
※参加費は、講座当日にお支払いください

対象者：5歳~大人
(小学2年生以下のお子さんは、保護者同伴)
※エプロンを着けるか、汚れても良い服装でお越しください

定員：20名 定員になり次第締め切ります
持参品：持ち帰り用の袋
募集期間：5月1日(水)~17日(金)

申込方法：いずれかの方法でお申し込みください

- ①電話か窓口にてお申し込みください(平日9時~17時、土曜日9時~12時)
- ②下記のQRコードより、申込フォームへアクセスしてお申し込みください(24時間受付可)

多肉植物の寄せ植え講座 QRコード→



「背骨コンディショニング教室」

日時：5月27日(月) 10時~11時半
場所：菰田交流センター 大研修室
講師：山口 真吾氏
参加費：無料

定員：25名 定員になり次第締め切ります
持参品：タオル(長めの物)、飲み物、ヨガマット(持っている人)
募集期間：5月1日(水)~17日(金)

※動きやすい服装でお越しください
※ヨガマットのない方は、プレイマットをお貸しします

託児・手話通訳：あり
※要予約・託児は、6ヶ月から就学前までのお子さん

背骨コンディショニング教室 QRコード→



膝が痛い人に おすすめ!



共に、主催：菰田交流センター 申込・問合せ先：菰田交流センター TEL/FAX 23-6819

レジャー・ズカレッジ

予定と活動報告

☆シバスハイク『久留米方面・石橋文化センター』

- とき：5月10日(金) 8時50分集合 菰田交流センター 9時00分出発
- ※帰りの到着時刻は16時30分頃になります
- 募集期間：受付は終了しました

☆料理講座『発酵食品を取り入れた免疫力アップ料理』

- とき：5月24日(金) 10時より
- 場所：菰田交流センター 調理実習室
- 講師：栗木 千代香さん
- 参加費：800円(当日お支払いください)
- 持参品：エプロン・三角巾・容器
- め 切：5月21日(火)
- ※食べずに持ち帰る人は大きめの容器を持ってきてください



コゲニサイズ 4月19日(金)

ラダー(はしご状の形をした器具)を使い、頭と体を使ってトレーニングしました。最初は、腕を振りながら1マスに4歩足踏みするルールで始まりましたが、手を叩く動作を加えたり、叩く拍数を変えたりと、ちょっとずつ難しくなっていました。3歩目をマス外に出すというルールが加わると、次に出す足が右足か左足か分からなくなる人が続出し、みんなで大笑いしました。体を動かして大笑いして良い脳活になりました！



人権研修「アンコンシャス バイアス(無意識の先入観・偏見)」について学びました 4月12日(金)

人や物事を見るときに、自分が育ってきた環境やこれまでの経験によって「こうだ」と思い込んだり、決めつけたりしていることはありませんか？性別や世代の違いから生じる思い込みや、社会にある無意識の決めつけや常識に気づいて、自分の中の思い込みを解消していくことが大切です。人と人が尊重し合い、つながり合える社会を作るため、互いの理解を深めていきましょう。

チェックしてみましょう！

- 家事や育児は女性の方が向いている
- 単身赴任と聞くと父親を思い浮かべる
- 定時に帰る人はやる気がないと思う
- 「ふつうは〇〇だ」と思うことがある
- 評判や噂で相手を見ることもある
- 病気治療しながら働くより治療に専念した方が良い
- 年配(高齢者)の人は頭が堅いと思う

チェックがたくさんついた人は要注意です！



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

