

9月から「50代からの体幹トレーニング」サロンが北コミがスタートします

体幹の筋力が強化されることは腰痛予防・改善・良い姿勢を保つ働き、体型の維持にとっても重要です。無理なく効果的にトレーニング、じつくりゆくり体幹を鍛えることを目的としています。跳んだり走ったりするのではないので、高齢の方でも無理なく参加いただけるサロンです。パーソナルトレーナーの資格を持つボランティアが優しく指導いたします。

普段、運動不足を感じている50代以上の男女の方、ぜひ月2回のサロンにお気軽に参加ください。

いよいよ9月からスタートします。

日時：毎月第2・第4火曜日 午後6時30分～7時30分
9月は、14日(火)と28日(火)です。

場所：北コミュニティセンター 2階交流室(豊の和室)

対象者：おおむね50才以上の方

参加費：1回300円

講師：渋谷和昭氏(運動機能訓練指導者)

●お家で寝転がってトレーニング

●介護予防

●糖尿病や高血圧の方

●運動不足、ダイエット

※飲み物、タオルを持参して、運動ができる服装でお越しください！

※事前の申し込みが必要となりますので、希望される方は窓口かお電話にてお申し込み下さい。

▼北パートナーシップ活動支援センター☎(513)0009

館内のゴミ箱撤去のお知らせ

いつも北コミュニティセンターをご利用いただきありがとうございます。

市内4つのコミュニティセンターでは、環境美化、ゴミの減量化のため館内のゴミ箱を撤去しております。

ご来館の際は、ゴミをお持ち帰りいただきますよう、環境美化にご理解とご協力をよろしくお願い致します。

▼北パートナーシップ活動支援センター☎(513)0009



NPO 法人共働のまち大野城
PRキャラクター シジコミ

スタードームまどかで行く

市民星空観望会 場所：北コミュニティセンター

◆オリンピックとヘルクス座

日時：9月11日(土) 午後7時～8時50分

ギリシャ神話に登場する英雄ヘルクス座の姿をした星座が見えています。この星座、オリンピック大会と関係があるようです。

◆惑星をじっくり観察しよう

日時：9月25日(土) 午後7時～8時50分

金星・土星・木星・海王星を観測できます。

それぞれの惑星の色や模様や形をじっくり観察してみよう。

※金星は早い時間しか見えません。

◆天文科学講座 場所：北コミュニティセンター

◆うちわ工作

日時：9月25日(土) 午後3時～5時

自分の誕生日星座のイラストをアクリレーションして、オリジナル星座うちわをつくらう。

▼北パートナーシップ活動支援センター☎(513)0009

※新型コロナウイルス感染症予防のため、来館の際はマスク着用や検温等に協力をお願いします。各イベントの開催が変更になる場合がありますので、お出かけ前にご確認ください。

第39回おおの山城大文字まつりのお知らせ

今年のおおの山城大文字まつりは、新型コロナウイルス感染症対策のため、飲食店ブースの出展やステージイベントの開催は中止となりました。今回は、感謝39(サンキュー)をテーマに、地域の和(火)の儀式や子どもたちの思い(感謝の灯り)など伝統プログラムのみは実施されます。

◇大文字の点灯：大文字まつりのシンボルマークである「大」を四王寺山に点灯します。

・事前点灯：9月15日(水)～24日(金)

・午後7時～9時

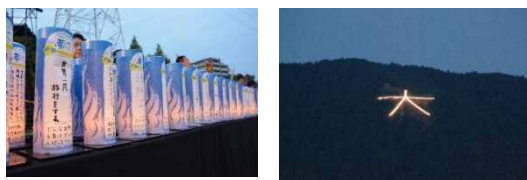
・本点灯：9月25日(土)～26日(日)

・午後5時～8時

◇感謝の灯り(灯籠)：市内小学6年生が、「日頃お世話になっている方への感謝をテーマに描いた灯籠」にかりを灯します。

・9月25日(土)、26日(日)

▼おおの山城大文字まつり委員会☎(574)6677



プラスチックごみによる海洋汚染で私ができること

現在日本中で、ペットボトルなどのプラスチックごみによる海洋汚染が広がっています。令和元年度に環境省が実施した博多湾沖の海底ごみ組成調査でも、ペットボトルやポリ袋などの使い捨てプラスチック製包装容器が大量に見つかりました。

私たちが(意図的ではないにしろ)捨てしまったプラスチックごみが、川を通じて海へ流れ出て海岸を汚したり、海の生き物に悪影響を与えています。このままごみが増え続けられれば、2050年には海のプラスチックごみの量が、魚の総量を超えてしまうと予測されています。



出典：政府広報オンライン



最近では、100%リサイクルされたペットボトル飲料も販売されています。環境に優しい商品を選んだり、マイボトルを持参するなど、あなたのできることから始めてみませんか。

▼環境・最終処分場対策環境政策担当☎(580)18806

天文コラム Vol.57

9月です。お月見の時季になってきました。

今年の中秋の名月(十五夜)は9月21日(火)です。ススキや団子を飾って昔ながらのお月見を楽しんでみましょう。

また、後の月(十三夜)は10月18日(月)です。どちらかだけを見る片見月は縁起が悪いそうなので、中秋の名月を楽しんだ方は後の月も要チェックです。

さて、スタードームまどかでは残念ながら中秋の名月イベントはありません(休館日の為)ので、第2第4土曜日の星空観望会にぜひ遊びに来て下さいね。

北コミ天文事業委託業者 TOMITA

囲碁・将棋サロンのお知らせ

毎週月曜日に開催しています
囲碁・将棋がお好きな方、
初心者の方もどうぞお気軽に
ご参加ください。

期日：毎週月曜日
時間：午後1時～4時
場所：談話室(2F)
参加費：1回100円
事前申込：不要



使ってバンク暮らしのサポート事業 日々の生活で困りごとはありませんか？

日常生活でちょっとした困りごとを地域のおたすけさん(ボランティア)が解決のお手伝いをします。



NPO 法人共働のまち大野城
PRキャラクター シシコミ

・「出し・掃除・家具の移動・電球交換など」
職員が下見に伺いますので、お気軽にお尋ねください。
*おたすけさんに出来ない場合は、業者等を紹介いたします。
問い合わせ先：使ってバンク専用電話 ☎504(4833)



↑スダレ取付



↑庭の掃除

▼北パートナーシップ活動支援センター☎(513)0099

「まだかぶらつと」に登録しませんが

「まだかぶらつと」は、ボランティア活動への参加促進と活動の活性化を実現することを目的に、ボランティア活動に参加した人にポイントを支与する仕組みです。貯まったポイントは「ゴミ袋や商品券などに交換できます」。

●登録資格

・ボランティア活動に参加する意思のある小学生以上の人(18歳未満は、保護者の承認が必要です)

・登録する際に本人確認書類の提示や登録料も必要ありません。

●登録方法(左記の3通りのいずれか)

- ①左のQRコードから「まだかぶらつと」をインストールして登録する。
- ②各コミュニティセンターの窓口で登録する。「まだかぶらつと」を即日交付できます。
- ③WEBポータルサイトで登録する。後日、各コミュニティセンターで「まだかぶらつと」を受け取る。



アイフォン



アンドロイド



▼北パートナーシップ活動支援センター☎(513)0099

買い物代行「ごきげんお届け便」の カタログがリニューアル!

このたび、ご登録の皆さまに年4回お届けしているカタログがリニューアルしました!

表紙には季節のおすすめ商品を掲載し、これまで以上に見やすいカタログとなっております。

「ごきげんお届け便とは…」

「重いものが持てない」、「遠くに買い物に出かけられない」、「近所にスーパーがない」、「インターネットが使えない」など、日々の買い物に困りの方を対象に、電話またはFAXで注文を受け付け、ご自宅へ商品をお届けします。

大野城市コミュニティセンターの 「すまっぽん」で、個人使用の利用 時間帯を簡単にチェック!



4つのコミュニティセンターの
当日の予定が見れるよ!

- ※1 ふれあいホール、多目的室の空欄のところが、個人使用できる時間帯です。
- ※2 予約内容は当日変更となる場合があります。

色々な事業を紹介しているよ☆

大野城市HPの
コミュニティセンターの
ページへつながります☆

すまっぽん
って、とって
も便利なん
だよー!



NPO 法人共働のまち大野城
PRキャラクター シシコミ



コードを読み取ってね!

お持ちのスマートフォンで左のQRコードを読み取る。画面下部の説明のとおりホーム画面へ追加する。

<https://smappon.jp/mbyaqec2>

NPO法人共働のまち大野城
(北パートナーシップ活動支援センター)
住所：福岡県大野城市御笠川1丁目17-1
代表電話：092-513-0099
FAX：092-504-5102

※お問い合わせ先
ごきげんお届け便専用電話 ☎517(0264)
受付時間：平日9時～16時(土日祝日、毎月第3火曜日(休館日)、12/28～1/4を除く)