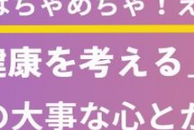
# 10月 ハピネスカレンダー

（上段）京町地区集会所
（下段）北友田3丁目地区集会所
イベント（詳細は紙面をご覧ください）


京町地区集会所
- 〒877-0051　日田市京町51-5
- TEL/FAX　0973-23-4620
- Mail　kyomachi@city.hita.lg.jp

北友田3丁目地区集会所
- 〒877-0078
  日田市北友田3丁目2531-39
- TEL/FAX　0973-23-6920
- Mail　kitasan@city.hita.lg.jp


| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|
|  | | | 1<br>子ども教室<br>生きがいサロン | 2<br>週一通いの場<br>いまいし元気クラブ<br>子ども教室 | 3 | 4 |
| | | | 第1回企業・行政人権啓発推進員研修会 | 京町<br>第3回　人権講座 | | |
| 5<br>スポーツの日 | 6<br>生きがいサロン<br>子ども教室<br>子ども教室 | 7<br>子ども教室<br>（中学生）<br>通いの場 | 8<br>子ども教室<br>生きがいサロン | 9<br>週一通いの場<br>いまいし元気クラブ<br>子ども教室 | 10 | 11 |
| 12<br> | 13<br>生きがいサロン<br>子ども教室<br>子ども教室<br>メディカル<br>フットセラピー | 14<br>子ども教室<br>（中学生）<br>通いの場 | 15<br>子ども教室<br>生きがいサロン | 16<br>週一通いの場<br>いまいし元気クラブ<br>子ども教室 | 17 | 18<br>はちゃめちゃ！<br>えのぐあそび!! |
| 19 | 20<br>生きがいサロン<br>子ども教室<br>子ども教室 | 21<br>子ども教室<br>（中学生）<br>通いの場 | 22<br>よりあいサロン<br>子ども教室<br>生きがいサロン | 23<br>週一通いの場<br>いまいし元気クラブ<br>子ども教室 | 24 | 25<br>ぴんく！<br>ピンク！<br>PINK！<br> |
| 26<br> | 27<br>生きがいサロン<br>子ども教室<br>子ども教室 | 28<br>子ども教室<br>（中学生）<br>通いの場 | 29<br>子ども教室<br>生きがいサロン | 30<br>週一通いの場<br>いまいし元気クラブ<br>子ども教室 | 31<br>京町地区集会所<br>同日開催！<br>いまいし子ども食堂 地域食堂<br>カレーライス<br>こども無料<br>高校生１００円<br>大人３００円<br>ワークショップ<br>糸かけアート<br> | |





集会所たより　ハピネス10月号　2026 VOL.19


# HAPPINESS



2026.9.12　はちゃめちゃ！えのぐあそび！！　in むくの木センター

## 10月号特集 >>> 「健康を考える」３つのカギ

◎人権学習会　演題：自分の大事な心とからだ
～乳幼児期からの性教育の実践をとおして～

◆メディカルフットセラピー
◆糸かけアート・子ども食堂＆地域食堂
◆はちゃめちゃ！えのぐあそび！！in ウェルピア

HAPPINESS ハピネス 10月号

食欲の秋到来！

# 「健康を考える」3つのカギ

おいしく食べて、楽しく動く。

## 1 うま塩！おいしく減塩



だしや香辛料、酢、かんきつ類などを上手に使えば、塩分を控えてもおいしく食べられます。
しょうゆやソースは「かける」より「つける」などできることから始めましょう。

## 2 もっと野菜！プラス1皿



野菜には、健康維持に欠かせないビタミンやミネラル、食物繊維が含まれています。
朝食にサラダを加える、昼食に野菜の小鉢を選ぶなど、毎日の食事に野菜料理をもう一皿加えてみましょう。

日田市栄養士
おすすめの一皿





## 3 歩こう！動こう！プラス１０分

まとまった運動時間が取れなくても大丈夫です。買い物で少し遠回りする、階段を使う、家事をしながら体を動かすなど、今より10分多く動くことを意識しましょう。

## 減塩・野菜・運動




「減塩・野菜・運動」。毎日の暮らしに少しずつ取り入れ、無理なく続けることが大切です。
できることから始めて、心も体もいきいきと過ごせる毎日をめざしましょう

## 野菜としめじの彩り炒め

By日田市（大分県）【クックパッド】
1人当たり66kcal、食塩相当量0.7ｇ

1 赤パプリカとピーマンは種を取り除き、5㎜幅の千切りにする。
にんじんは皮をむき、5㎜幅の千切りにする。
2 白ねぎは5㎜幅の斜め切り、しめじは小房に分ける。
3 フライパンにごま油を熱し、1と2を中火で炒める。
4 野菜に火が通ったらポン酢を加え、中火～強火で水分がなくなるまで手早く炒める。
5 器に盛り、お好みで一味唐辛子を振りかける。



材料　2人分

| | |
|---|---|
| 赤パプリカ | 50g |
| ピーマン | 40g |
| にんじん | 40g |
| 白ねぎ | 50g |
| しめじ | 50g |
| ごま油 | 大さじ1/2 |
| ポン酢 | 大さじ1 |
| 一味唐辛子 | お好みで |

◆イベント紹介◆※詳細はHPをご覧ください

# 10月はピンクリボン月間です ～医療と人権～

**ピンクリボンとは**

乳がんの早期発見・早期診療・早期治療の大切さを伝えるシンボルマークです。

**リボン運動の総称「アウェアネスリボン」**

リボン運動にはピンクリボン以外にもカラーがあります

- レッドリボン＝エイズ患者への差別や偏見をなくす
- オレンジリボン＝子どもの虐待防止
- ブルーリボン＝大腸がんの啓発

ほかにもイエローリボンやパープルリボンなどがあります。




**みんなで支えあう、やさしい日田市へ**

がんをはじめとする疾病は、早期発見することであなたや家族の笑顔を守ることができます。
例えば手術などにより、身体の一部が変わることもあります。でも、それは命を守るための大切な治療の証です。
日田市は、病気やそれに伴う見た目の変化等への誤解や偏見をなくし、
病気と向き合う人をみんなで温かく支えあい、自分らしくいきられる､やさしい社会を目指しています。

## 北三×ウェルピアイベント 10月25日(日) 10:00~12:00




今回のテーマは「ぴんく！ピンク！PINK！」
ピンクにもいろんな色があるように、一人ひとりの違いも大切に。
絵の具あそびを楽しみながら、「乳がん」について知るきっかけをお届けします

場　所　ウェルピア　1F 健康相談室　（日田市上城内町1-8）
定　員　10組限定要予約
対象年齢　０才～小学生まで
参 加 費　５００円/こども１人

イベントお申し込みはこちら！
10/20(火)
〆切

## 京町地区集会所

### 第3回人権学習会

「自分を大切にすること」が
「誰かを大切にすること」につながる。

日時：10月9日（金）
19:00～20:30

演題：自分の大事な心とからだ
～乳幼児期からの
性教育の実践をとおして～

講師：田邉タカさん
（杵築市立大田こども園園長）

### メディカルフットセラピー

足元から、ほっと一息。
心地よいセルフケアを体験しませんか



日　時：10月20日（火）
19:00～20:30
準備物：ひざまで出せる服装、タオル、ボディオイル
参加費：500円　定員：10名
講　師：ヨガインストラクター
櫻木恭子さん

### 糸かけアート

色とりどりの糸で、世界に
ひとつだけの作品を作ります。

子ども食堂
＆地域食堂
同日開催！

日　時：10月31日（土）
10:00～12:00
参加費：1,500円　定員：10名
講　師：日本糸曼荼羅協会
よしいよしみさん