

センターだより

開館時間：9時～21時  
ただし土曜日は17時まで  
休館日：日曜日・祝日



大里柳

第244号



ホームページ

e-mail dc-cc@ktqc02.net  
http://www.ktqc01.net/moji/dccc/

令和8年7月1日  
北九州市立大里柳市民センター  
門司区高田二丁目2番18号  
TEL：381-2328  
FAX：381-2018  
発行責任者 山下 美恵香

大里柳校区健康づくり事業

大里柳まちづくり協議会 総会開催

5月22日(金)大里柳まちづくり協議会総会が執り行われ、令和8年度の役員が決まりましたのでご報告いたします。本年度もどうぞよろしくお願いいたします。

役職	所属団体	氏名
会長	柳校区自治連合会	吉野 益生
副会長	民生委員児童委員	品田 隆士
会計	柳校区婦人部	濱田 澄子
監査	健康づくり推進員	有次憲一郎
監査	食生活改善推進協議会	野中 順子

町内クリーン作戦のご案内

7月19日(日) 8:00～8:30

集合場所：大里柳自治公民館 ※雨天中止

自宅周辺からゴミを拾って公民館に来てください。受付後に解散となります。ゴミ袋は自宅にあるものをご利用ください。

【主催】大里柳まちづくり協議会  
電話：381-3400



日	曜日	7月の行事予定
1	水	子育てフリースペース
8	水	健康料理
15	水	子育てフリースペース
19	日	町内クリーン作戦
21	火	乳幼児なんでも相談(栄養相談)
25	土	じーも夏の工作チャレンジ
27	月	生涯学習市民講座「にこにこキッズ①」
28	火	生涯学習市民講座「にこにこキッズ②」
29	水	ふれあい昼食会 ※7月の健康相談はお休みです
30	木	生涯学習市民講座「にこにこキッズ③」
30	木	館内ワックス清掃
31	金	生涯学習市民講座「にこにこキッズ④」

※場合により中止または変更になることがあります。ご了承ください。

はじまるよ～♪  
ラジオ体操

7月21日(火)～31日(金) 朝7時から

【開催場所】

- ①高田公園
- ②サンドラッグ裏ひろば
- ③門司駅北口広場

5日以上参加された方には参加賞をさしあげます。



家から一番近い場所または参加しやすい場所どこでも参加してもいいですよ！

令和8年度 関門連携事業

関門海峡・温故知新塾

北九州市民と下関市民が、「関門」の歴史や文化などを学びます。

- 日程 8/19・9/16・10/21・11/11(水曜日)全4回
- 時間 14:00～16:00
- 会場 旧大連航路上屋(門司)、生涯学習プラザ(下関市)
- 受講料 無料
- 定員 50名(応募者多数の場合抽選)
- 申込期間 7/3～7/24
- 申し込み/問い合わせ

〒801-8510 門司区清滝一丁目1-1 ☎331-1883  
門司区役所コミュニティ支援課生涯学習係 担当 阿部・星原

\*電子申請または往復はがきに住所・氏名・電話番号・年齢を記入の上お申し込みください。

詳細は→  
こちらから



お盆の閉館時間 変更のお知らせ

8/13(水)、8/14(木)、8/15(金)

令和8年度 お盆の閉館時間は17時となります。  
ご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。

【ワックス清掃についてお知らせ】

7月30日(木)はワックス清掃のため、ご利用の際にご迷惑をお掛けいたします。ご協力の程よろしくお願いいたします。

回覧

裏面へ

# 赤ちゃんの止まらない好奇心 私たちはどう見守る？

## こ 報 告

6月17日(水)にGROWTHの尾上晋太郎氏を講師にお迎えし、赤ちゃんの成長過程で起こりえる身近な事故や危険を回避・対処する方法を教えてくださいました。特に夏の季節、コップ1杯の水でも溺れてしまう危険性があるなど、普段から対策をしておく必要があることを学びました。



講師 尾上 晋太郎 氏



お母さんも赤ちゃん(乳児)人形をさわって、指2本で心臓マッサージの体験！



実際にAEDを使って初期の動作を確認しました。



赤ちゃんもAEDに興味しんしん！？



お母さん方も熱心に先生の話に耳を傾けていらっしゃいました。

### 参加者の声(抜粋)

- ・心肺蘇生や火傷の対応などとてもためになる情報が多かった。
- ・やけどのとき保冷剤より流水の方がいいということがわかった。
- ・一度聞いてみたい話だったので、市民センターでもらって助かった。
- ・子どもといっしょに聞けてよかった。
- ・次回9月は、地震の時の小さな子供が避難する際の注意など聞きたい。



門司区保健福祉課より  
栄養士さんのおはなし

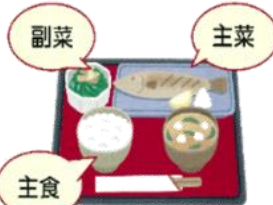
## 夏バテに気をつけましょう！！

日ざしの強い季節になってきましたが、そんな時に注意したいのが夏バテです。暑さで食欲がなくなったり、体がだるく疲れやすくなったりといった症状が現れます。早めに対処して元気に夏を乗り切りましょう。

### 夏を乗り切る！食事のポイント

#### ①1日3食バランスよく食べましょう

主食・主菜・副菜・乳製品・果物を組み合わせていろいろな食品を食べましょう。



#### ②ビタミン B 群をとりましょう

ビタミン B1はエネルギー代謝や疲労回復に必要な栄養素です。暑くなると、体内のビタミン B 群の消耗が多くなるので、積極的にとりましょう。

多く含む食品：豚肉、うなぎ、大豆、ほうれん草 など

#### ③冷たいもののとりすぎに注意しましょう

冷たいものをとりすぎると胃腸の働きが低下し、栄養素を十分に吸収することができにくくなります。あたたかい食事をとり入れ、胃腸をいたわりましょう。



#### ④クエン酸を含む食品も取り入れましょう

クエン酸には、体の疲労物質を分解する働きがあります。また、酸味をかきさせることによってさっぱりして食欲が増します。

多く含む食品：レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干し など

夏バテにならないためにも、旬の食べ物を上手に取り入れ、こまめな水分補給、睡眠、適度な運動とバランスのとれた食事で体調を管理していきましょう！

## 古紙回収保管庫の 利用についてお願い

保管庫の開いている時間  
**9:00~16:00**

(日曜日・祝日・年末年始を除く)

- ・ 時間外に保管庫の前や横に置かないでください。→**雨でぬれると回収できません。**
- ・ 油がついた古紙も回収できません。

↓  
一般ゴミにお出してください！



ご理解とご協力をお願いします。

門司図書館 大里分館より本のご紹介

## 『サトウさんの友達』 益田 ミリ/著

人付き合いが苦手なサトウさんは「あつまれどうぶつの森」というゲームをきっかけに知り合ったもう一人のサトウさんと仲良くなっていく。一歩踏み出せば新しい世界が広がることや日々の幸せを教えてくれる作品です。

『OLはえらい』で漫画家デビューした益田ミリさんの心がじんわりと温まる優しい世界観をお楽しみ下さい。

