



令和7年度の町内会長さんを紹介します

| | |
|-------------|----------|
| 青浜 町内会 | 会長 木村 正明 |
| 白野江西 町内会 | 会長 奥 正 |
| 白野江東 町内会 | 会長 山下 道善 |
| 野江谷 町内会 | 会長 宮本 修次 |
| ビレッジハウス 町内会 | 会長 塚本 恵子 |
| 白野江団地 町内会 | 会長 望月 逸郎 |
| 第1市住団地 町内会 | 会長 福田ゆかり |
| 第2市住団地 町内会 | 会長 岩野 愛子 |

白野江っ子元気っ子「子ども110番の家」ウォークラリー

5月17日(土) 10時~12時

今回は、野江谷・白野江西・白野江東町内を歩いて、「子ども110番の家」のステッカーのあるお宅を訪問します。

定員：約25名 集合場所：白野江市民センター

参加費等：無料 持って来る物：水筒・帽子

申込：5月7日(水)~15日(木)まで

※学校で配るチラシを見て、申し込んでね



白野江カレッジ「クラフト雑貨」【初心者編】

四つ畳編みで鍋敷き・コースター・かごを作ります。

・5月27日(鍋敷き) ・6月3日、6月10日(コースター)

・6月17日、6月24日、7月1日(かご)

(全日程 火曜日、13:00~15:00)

定員：9人(定員になりしだい終了) 材料費：1,000円

講師：白野江市民センター館長

※全日程出席できる方 申込：5月7日~16日まで

申込問合せ：白野江市民センター 341-3221

5月の市民センター行事予定

| | |
|--------|--|
| 2日(金) | 妊産婦・乳幼児なんでも相談 受付10時~ |
| 8日(木) | 健康料理 10時~ |
| 10日(土) | 植物公園ウォーキング 10時~ |
| 13日(火) | 元気かい定例会 10時~ |
| 14日(水) | ゴーヤの緑のカーテン 10時~ |
| 15日(木) | 健康相談 9時30分~10時30分 海岸ウォーキング 10時~ 健康講座 11時~12時 |
| 16日(金) | 子育て支援「かるがも」 受付10時~ |
| 17日(土) | 子ども講座 10時~ |
| 20日(火) | おしゃべりサロン 10時~ |
| 27日(火) | クラフト雑貨 13時~ |

ゴーヤのみどりのカーテン

5月14日(水) 10時~11時30分

ゴーヤの植え方、育て方を教わります

定員：10名(校区内の方で初めての方)

講師：梶山 真未 氏(白野江植物公園)

参加費等：無料

※申込受付中(定員になりしだい終了)

※詳細は、校区で配ったチラシをご覧ください

主催：白野江校区環境衛生協会 共催：白野江市民センター



白野江さんぽ輪(リング)

○ウォーキング ※集合：10時 白野江市民センター

5月10日(土)10時~11時30分

(白野江植物公園コース) ※申込不要

5月15日(木)10時~11時

(海岸コース) ※申込不要

○健康講座 5月15日(木)11時~12時

「ニュースポーツ」 ティスコン

講師：校区スポーツ推進委員

定員：なし 参加費等：無料 ※申込不要



○妊産婦・乳幼児なんでも相談

5月2日(金)10時30分~11時30分

※お子様の身体計測、保健師・看護師への相談可

○子育て支援講座「かるがも」(受付10時~)

5月16日(金)10時30分~11時30分

「心も身体もゆっくりピラティス体験」

講師：木村 愛美 氏

参加費等：無料

参加対象：未就園児とその保護者



健康料理

5月8日(木) 10時~13時

献立 ・フレッシュトマトのピザ風トースト ・すごもり卵
・じゃこ入りごはんピザ ・かんたんトマトスープ
・ヘルシー野菜マフィン(献立は変更になる事があります)

○持って来る物：材料代500円・エプロン・三角巾・マスク

※募集中 申込〆切 5月2日(金)

さとざくら「身近な野草のエトセトラ」4月8日・15日(火)



内田 祐介氏
(グリーンアドバイザー・園芸ソムリエ)



2回にわたりセンターでの座学と白野江植物公園内を散策しながら草花の話を教えていただきました。座学では「へ～」と感心の声があちこちから聞こえ、受講生はとても熱心に聞き入っていました



全ての野草には微弱の毒があるから食べすぎには注意が必要。セイヨウタンポポは外国では野菜として食べられているらしい!!



たんぽぽの綿毛のドライフラワーは、とっても簡単にできると教えていただきました。今の時期はたんぽぽがたくさんなので作ってみたいです。



健康講座「カラダは食べた物からできている」4月17日(木)



長廣 睦子氏 (明治)



バランスの良い食事を口から食べることが大事です

たんぱく質とカルシウムが健康な長生きのためにはとても重要。また、食べるためには、噛む力、唾液、飲み込む力が必要。唾液腺マッサージを習いました。食べ物だけでなく健康のためには歩くのは大事。こまめに動くこと、無理なくコツコツ続けることが大切。一日8,000歩、20分の早歩きがポイントだと教えてもらいました



子育て支援「かるがも」4月18日(金)



講師:富永先生・佐々木先生 (白野江保育園)

今回は白野江保育園の先生に絵本の読み聞かせやリズム遊びなどをしていただきました。身近な物でできる手作りおもちゃは、大人も子どもも興味津々で「なるほど」「すご〜い」と声があがっていました。



絵本の読み聞かせ中



手作りおもちゃに夢中



門司分校運動場における火薬を使用した救難器具発射訓練について

令和7年5月12日(月) 12:50~17:00

海上保安学校門司分校グラウンドで、当校研修生による救難器具発射訓練を行います。訓練時、6回程度、発射音がします。本訓練は、半年に1回実施しているものです。

令和7年度 門司区
子育てサポーター養成講座

～地域でできる 子育て支援～

子育てサポーターとは、お住いの地域の市民センターで親子の見守りなどをするボランティアです。

無理せず楽しみながら、一緒に活動してみませんか。

日程: 6/6・7/4・8/1・9/5・10/3 (金曜日) 全5回

時間: 10:00~12:00

会場: 門司生涯学習センター

定員: 20名程度

受講料: 無料

申込期間: 5月1日(木)~23日(金)

申込み・問合せは下記へ

門司区役所 コミュニティ支援課 生涯学習係

TEL: 093-331-1883 担当: 阿部・西

※お電話または電子申請にてお申し込みください。



スマートフォンからも、申込可能です

北九州エンジョイント事業
門司区「新・元気塾」



門司区の生涯学習市民団体「新・元気塾」が企画・運営する講座です。「北里柴三郎～近代医学の父からのメッセージ～」「最後の門司市長～柳田桃太郎を語る～」「豊臣兄弟」「マンドリンコンサート」など、バラエティ豊かな6回講座と一緒に学びませんか。

●日程 6/19・7/17・9/18・10/16・11/20・12/18

全て第3木曜日(8月はお休み) 10:00~12:00

●会場 門司生涯学習センター(門司区栄町3-7)

●受講料 2,000円(6回)

●申込締切 5/31 迄※当日消印有効

●定員 60名(応募者多数の場合抽選)

●申込問合せ 〒801-8510 門司区清滝1-1-1 ☎331-1883

門司区役所コミュニティ支援課生涯学習係「新・元気塾」係

※往復葉書または電子申請にて、住所・氏名・電話番号・年齢を記入の上申込み下さい。



スマートフォンからも、申込可能です

門司区役所(保健福祉課)からのお知らせ

問合せ先: 093-331-1888

家庭血圧測定のスズメ



家庭で血圧を測定する目的は
ふだんの血圧の状態を正確に知ることです。

◆測定のタイミング 1日2回(朝・夜)

朝: 起床後1時間以内、トイレに行ったあと

朝食の前、薬を飲む前

夜: 寝る直前 ※入浴や飲酒の直後は避ける

◆測定のポイント

●椅子に座って1~2分経ってから測定する

●カフは心臓と同じ高さで測定する

あなたの血圧はどの段階?



| 正常血圧 | 高値血圧 | I度高血圧 | II度高血圧 | III度高血圧 |
|-------|---------|---------|----------|---------|
| 正常高値 | | | | |
| ~129 | 130~139 | 140~159 | 160~179 | 180以上 |
| /80未満 | /80~89 | /90~99 | /100~109 | /110以上 |

よくある血圧に関する疑問にお答えします!

Q1 測るたびに血圧は変わるので気にしていません。

確かに血圧は様々な要因で変動しており、どの血圧もその時々血圧としては本当です。普段の血圧の幅(変動)を知ることがとても大切です。家庭でも血圧測定を習慣化

Q2 血圧が高くても何とないから大丈夫では。

高血圧だけでは症状がないのです。問題は症状がない間に血管が傷んでいくことです。脳卒中や心筋梗塞、腎不全などが起こって初めて自覚症状が現れるのです。

毎日家庭血圧を測って自分の体調を確認し、高い値が続く場合は医師へ相談しましょう。

参考: 高血圧治療ガイドライン2019、血圧記録手帳、保健指導で高血圧パドックスの解消へ