開館時間
平日　9：00～22：00
土　　9：00～17：00
休館日　日曜・祝祭日
e-mail: se-sf@ktqc03.net
http://www.ktqc01.net/moji/sesf/

ほのぼの

四季だより

令和６年３月１日発行　275号

白野江市民センター
門司区白野江２丁目13-1
TEL　341－3221
FAX　341－3222
発行責任者　松本加津美

ご卒園・ご卒業 おめでとうございます

東　郷　中学校	３月　８日(金)
白野江小学校	３月18日(月)
東郷瞳幼稚園	３月16日(土)
白野江保育園	３月23日(土)

センターの閉館時間変更のお知らせ

令和６年４月１日より月曜日～金曜日の
閉館時間が21時になります。

白野江っ子元気っ子「ニュースポーツ体験」

いろんなニュースポーツで遊びましょう!!

３月９日(土)10時～12時
定員：20名　　参加費：無料

※ 募集中　(定員になりしだい終了)
◎学校で配るチラシを見て申し込んでね!
申込・問合せ先　白野江市民センター　Tel　341-3221

グラウンドゴルフ大会

３月16日(土)　10時～12時

場　所：白野江１丁目グラウンド
参加費：無料　　定員：30名
※各町内会・白野江小学校で配るチラシを見て、３月12日までにお申し込みください。
主催：白野江まちづくり協議会

○妊産婦・乳幼児なんでも相談

３月１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」

３月15日(金)10時30分～11時30分
(受付10時～)
「親子で音楽を楽しもう」(リトミック)

講　師：河上　知美　氏
参加費：無料
参加対象：未就園児とその保護者

１人暮らしのふれあい懇親会

65才以上で配偶者のおられない方を対象に「ふれあい懇親会」を行います。楽しい時間を一緒に過ごしませんか!

３月23日(土)10時～12時　白野江市民センター
参加費：無料　　定員：30名
内容：落語・キッズダンス他

※各町内会の回覧で、申込の受付をしています。
参加よろしくお願いします。
主催：白野江校区社会福祉協議会

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
３月２日(土)10時～11時30分
(白野江植物公園コース)　※申込不要

３月21日(木)10時～11時
(海岸コース)　※申込不要

○健康講座　３月21日(木)11時～12時
ニュースポーツ「バッゴー」
参加費:無料　　※申込不要　　：白野江まちづくり協議会

３月の市民センター行事予定

１日(金)	妊産婦・乳幼児なんでも相談　10時30分～
２日(土)	植物公園ウォーキング　10時～
５日(火)	元気かい定例会　10時～
９日(土)	子ども講座「ニュースポーツ体験」10時～
14日(木)	健康料理　10時～
15日(金)	子育て支援「かるがも」　10時～
16日(土)	グラウンドゴルフ大会　10時～
19日(火)	おしゃべりサロン　10時～
21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　「ニュースポーツ」11時～
23日(土)	「1人暮らしのふれあい懇親会」10時～

健　康　料　理

３月14日(木)　10時～13時

献立
・麦ごはん　・豚肉のパン粉焼き
・ザーサイの白和え　・ジンジャーオニオンスープ
・紅茶ケーキ

○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　３月12日(火)

○各種お申込み＆お問合せは白野江市民センターまで　093-341-3221

センター講座「門司港の歴史」2月9日(金)

講師：梅﨑 恵司氏
(北九州市立大学特別講師)

身振り手振りを交えながら四色のマーカーを駆使して話す梅﨑先生

昨年、好評でした梅﨑先生の歴史講座が今年もありました。
桃太郎の話から始まり、里山の大切さに触れ、門司区の山城の話。
休憩を挟んで、旧門司駅舎跡の発掘の話と盛り沢山のアッという間の２時間でした。

健康講座「のばそう健康寿命」2月15日(木)

講師：中村　真理子氏
(認知症地域支援推進員)

当てはまる漢字は何でしょう

講師：松岡　由佳 氏

交互に手を出し、グーパーグーパー

「認知症への備え」について話を聞きました。
１年に一度ですが、認知症の最新の情報を教えて貰いました。
最後に、絵本『忘れないでねずっとだいすき』の読み聞かせをしていただきました。

認知症になっても元気を続ける三種の神器
・スマホ ・お財布 ・１人で出かける自由

子育て支援「かるがも」2月16日(金)

「E・G 体操」で心も身体もリフレッシュ

簡単な材料を使って世界にたった１つのお雛様を作りました

お雛様！
はい!
出来ました

「おしゃべりサロン」2月20日(火)

講師：松本館長

今、ハマっていること、それは玄米食。先日はじめて発芽玄米なるものを食してみました。噛むとプチプチとした食感でお米の甘さが口に広がり、とても美味しく感じました。宮沢賢治の「雨にも負けず」の一説、「一日二玄米四合ト味噌ト少シノ野菜ヲタベ云々」を思いだしました。一日玄米四合なんてとても食べられないと思いましたが、これが意外と美味しかったんです。
ひょっとしたら、一日に玄米四合食べられるかも…。
その後、量子コンピューター、ウェルビーング(well being)の話になりました。どう繋がるかはご想像におまかせです。

白野江っ子元気っ子「お雛様づくり」2月17日(土)

ビニール袋を使ったお雛様と、折り紙で作ったお雛様２種類のお雛様を作りました。どっちのお雛様がお好き!?

門司区役所(保健福祉課)からのお知らせ
問合せ先：093-331-1888

乳幼児健診で成長や発達のチェックを！

いつ頃、どこで行うのですか？

★北九州市では生後４か月・７か月・１歳６か月・３歳の時期に市内登録医療機関で行います。

★医療機関は、市の HP や母子健康手帳交付時にお配りした情報提供ハンドブックをご参照ください。

費用はかかりますか？

★期間内であれば、無料です。

事前に準備することはありますか？

★診療時間や予約の要否などを、事前に医療機関へ、電話でお問い合わせください。

★母子健康手帳の各健診票に、必要事項を記入してください。

健診や予防接種を遅らせないで！

★受診を遅らせると、適切な判断ができず発達の問題や病気が見逃される場合があります。

★生後２か月から始まる予防接種も、出来る限り予定通り接種しましょう。

門司区役所保健福祉課 093-331-1888