



柄杓田



市民サブセンターだより (135号)

柄杓田市民サブセンター

〒 801-0813

門司区大字柄杓田1407-14

TEL・FAX 341-0102

e-mail:hd-cc@ktqc03.net

発行責任者 佐藤 智美

梅雨も終盤になってきて、夏が近づいてきました。

今年も暑いのでしょうね！！ 熱中症に気を付けましょう。

先日、サブセンターに柄杓田小学校の1年・2年生のみなさんが、校外学習の「まち探検」で当センターに来館し見学や職員への質問を行っていました。

そして、可愛いお礼のメッセージをいただきました。メッセージは、センターに掲示していますので、みなさん見に来てくださいね。

生涯学習市民講座「柄杓田すこやかサロン」

うたのまち北九州市 第1弾

盛夏の納涼コンサート

音楽はこころのビタミン愛 ♥

7月9日(木曜日)10時~12時

講師：近藤 美鈴氏

(音楽療養士・音楽健康福祉士)

場所：柄杓田市民サブセンター

参加料：無料

申込み：電話か来館にて

ピアノと歌を、ユーモアあふれるトークで楽しみながら心と身体を元気にしてみませんか。

★お申込み・お問い合わせ★

柄杓田市民サブセンター

TEL093-341-0102

生涯学習市民講座「柄杓田すこやかサロン」「キッズひしゃくだ」家庭教育講座共催

うたのまち北九州市 第2弾

サブセンターの小さな音楽会

7月25日(土曜日)10時~12時

講師：アキタカ・なつみ

場所：柄杓田市民サブセンター

参加料：無料

申込み：電話か来館にて

自分らしく、ゆるーく・楽しく♪
ほっこり笑顔になる時間をすごしましょう~♪

★お申込み・お問い合わせ★

柄杓田市民サブセンター

TEL093-341-0102

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



① 1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、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。

あたたかい食事を取り入れ、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、酸味をきか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！



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

詳細は→
こちらから



●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。

お知らせ

あらたな公共施設オンライン予約サービスの「よやっQ北九州」の稼働が令和8年7月(予定)となっていましたが、再度延期となりました。

詳しい日程がきまりましたら、案内させていただきます。