



大里柳まちづくり協議会 総会開催

5月23日(金)大里柳まちづくり協議会総会が執り行われ、令和7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	柳校区老人クラブ連合会	藤川 忠秀

町内クリーン作戦のご案内

7月20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。

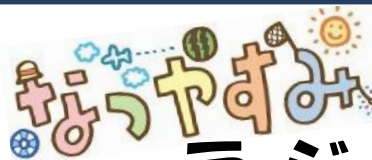
【主催】大里柳まちづくり協議会
電話: 381-3400

日	曜日	7月の行事予定
1	火	乳幼児なんでも相談
2	水	子育てフリースペース
7	月	生涯学習市民講座「浮世絵の世界へようこそ」
9	水	健康料理
16	水	子育てフリースペース
20	日	町内クリーン作戦
23	水	じーも夏の工作チャレンジ
28	月	生涯学習市民講座「おりがみひろば」
30	水	ふれあい昼食会 ※7月の健康相談はお休みです。
31	木	ワックス清掃

※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。

【ワックス清掃についてお知らせ】

7月31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致します。ご協力の程よろしくお願いいたします。



はじまるよ~♪

ラジオ体操

7月19日(土)~31日(木) 朝7時から

5日以上参加された方には
参加賞をさしあげます。

【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



家から一番近い
場所または参加
しやすい場所、
どこで参加しても
いいですよ!

生涯学習市民講座「YANAGI 手しごと塾」

受付中
【全3回講座】

手先を動かして、心も元気に

おりがみひろば

はじまりました~♪

第1回 6/23(月)
10:00~12:00

~七夕飾りを作ろう~
色とりどりの飾りを作って
市民センターの笹に飾りつけましょう!

第2回 7/28(月)
10:00~12:00

~折り鶴を折ろう①~ ※空席残りわずか
「平和」の願いをこめて、折り鶴を折りましょう!

第3回 8/4(月)
10:00~12:00

~折り鶴を折ろう②~ ※空席残りわずか
子ども達と一緒に平和について考え
折り鶴を折りましょう!

場 所:大里柳市民センター会議室

定 員:各回10名(要申込) 材料費:100円

※定員になり次第締切りです。

【申込み・問合せ】大里柳市民センター 電話381-2328

お盆の開館時間 変更のお知らせ

8/13(水)、8/14(木)、8/15(金)

令和7年度 お盆の開館時間は **17時**となります。
皆様のご理解とご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

~新任職員の紹介~



昼間職員
中生 直子



昼間職員
江藤 妃呂子

6月から大里柳市民センターの職員となりました。
どうぞよろしくお願い致します。

開館
時間

平日:9:00~21:00/土曜:9:00~17:00
第1日曜:9:00~17:00
休館日:日曜(第1を除く)・祝日
※日曜日のご利用については、ご相談ください。

たわわに実った桑の実



5月下旬頃から、市民センター駐車場の一角にある桑の木に、赤い実がたくさん実り始めました。2年ほど前、クラブ代表者の方からいただいた苗木が、こんなに大きくなりましたよ。

6月のある晴れた日、ラジオ体操に参加される皆さんが、桑の実を囲んで楽しそうに談笑されていました。

お声をおかけしたところ、お料理名人の方から「桑の実ジャムにしたい」との嬉しいお申し出が♪

数回に分けて摘み取られた桑の実は、はちみつとペクチンを加えたジャムに大変身！やさしい甘さで、クラッカーとの相性バツグン！！本当に美味しかったです。ごちそうさまでした。

英語では「マルベリー」と呼ばれる桑の実は、ビタミンCが豊富で、最近ではスーパーフードとしても注目されているとか。赤い実が黒っぽい濃い紫色になったら食べ頃で、食感はイチゴのようなプチプチした感じ。酸味があり見た目ほど甘くはないですが、みずみずしくて口の中がさっぱりします。

美味しいジャムに
大変身！



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

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！

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◆



『オニのきもだめし』

岡田 よしたか

オニだっておばけは怖い。

早い電車に乗ったらよかったという赤オニ2人は暗い夜道を歩いていると次々とおばけが出て来て…。

オニとおばけの関西弁の掛け合いも面白く、夏におすすめの1冊です。

