



生涯学習市民講座

お城の世界へようこそ

～美しき小倉城の魅力～

全2回シリーズ

【第1回目】

日時:10月6日(月) 10:00～12:00

文化財教育普及コーディネーター

講師:肌埜 真由美 氏

定員:先着20名(要申込)

資料代:100円

会場:大里柳市民センター 会議室

9月4日(木)より
受付開始!

【第2回目】予告!! ※詳細は後日お知らせいたします。

11/10(月)10:00～12:00(終了予定)

いざ! 小倉城へ! みんなで小倉城へ行ってみよう!

◆お問合せ・お申込み◆

大里柳市民センター 093-381-2328

市内の市民センター館長として
一緒に地域づくりをしてくれる人を募集しています!
(民間経験を重視した特別枠も募集中!)

定員:【一般枠】15名程度

【民間経験枠】若干名

対象:①パソコンの基本操作ができる人

②常時勤務できる人

③民間企業等において、直近10年中に
5年以上の勤務経験を有する人

※③は『民間経験枠』のみ

申し込み:9月24日(水)まで(必着)

配属される市民センターは、最終合格発表後に決まります。

詳細は総務市民局地域振興課 電話 582-2111 へ。

＜どんな知識や経験も生かせる仕事です!＞



日	曜日	9月の行事予定
2	火	乳幼児なんでも相談
3	水	子育てフリースペース
7	日	大里柳校区 体力測定
10	水	健康料理
17	水	子育てフリースペース
24	水	ふれあい昼食交流会／文化祭代表者会議
24	水	健康相談



※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。

主催: 門司区役所総務企画課, 門司警察署生活安全課

受付中! 簡単・安全! スマホ活用術

～あなたの身の安全を守ります＆お手軽に国勢調査～

「スマホは便利だけど、
詐欺にあいそうで怖い…」
「国勢調査がスマホで回答
できるらしいけど、どうするの?」
そんな疑問にお答えします!



●日時 10月2日(木) 14:00～15:00

●会場 大里柳市民センター 会議室

●定員 25人(先着)

参加
無料

① ニセ電話詐欺などの現状と対策 (30分)

② 国勢調査をスマホで回答しよう! (30分)

※各家庭に配布される「国勢調査のお願い」の封筒一式と、
お持ちのスマートフォンご持参ください。国勢調査 2025

◆お問合せ・お申込み◆

大里柳市民センター 093-381-2328

門司区 食生活改善推進員養成教室のお知らせ

食生活改善
ボランティア
募集!

食生活改善推進員(通称ヘルスメイト)とは、
地域のみなさんの食を通じた
健康づくり活動を進める
ボランティアです。



◆対象 教室修了後、食生活改善のボランティア活動ができる方

◆日程 【全6回】月1回 9:30～12:00(調理実習時は13時まで)
(第2回は9:30～15:30)

令和7年 10/23, 11/20, 12/18

令和8年 1/29, 2/12, 3/12

◆会場 門司区役所(門司区清滝 1-1-1)ほか

※調理実習時は門司区役所別館(門司区清滝 3-5-5)

※第2回は生涯学習総合センター(小倉北区大門 1-6-43)

◆内容 食と健康に関する講話、調理実習など

◆費用 無料(一部、希望者のみ購入していただく教材があります)

※教室修了後、食生活改善推進協議会への入会時に年会費が必要

◆募集 先着 16名

◆申込み方法 9月3日(水)からお電話でお申込み下さい。

◆申込み・問合せ先 門司区役所保健福祉課 担当: 栄養士 TEL331-1888

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。

※年末年始休館のお知らせ

令和7年12月29日(月)～令和8年1月4日(日)は
休館いたします。

夏休み開催!



にこにこキッズ

ご報告



今年も、大里柳小学校児童を対象とした子ども講座『にこにこキッズ』を、7月23日(水)、7月31日(木)、8月4日(月)、8月9日(土)の計4回行いました。

よく飛ぶ！ クリアファイル飛行機 づくり



「飛べーっ」



夏だ！ わっしょい盆踊り



平和への祈り 折り鶴を折ろう

1回目は、門司区内の小学生を対象とした子ども講座『じーも夏の工作チャレンジ』と合同で、センター職員のサポートを受けながら、2種類の飛行機を作りました。



「わっしょい」

「初めてクリアファイルで飛行機を作って楽しかった」「バランスを整えて工夫してできた」「よく飛んで嬉しかった」と、楽しい体験をしてもらうことができました。

2回目と**4回目**は、毎年行われる『大里柳校区盆踊り大会』に向けて、盆踊りの練習をしました。練習曲は、『燃えろみんなの北九州』『炭坑節』『きよしのズンドコ節』。

子どもたちのために駆けつけてくださった、地域ボランティアの方の分かりやすいご指導で、あっという間に踊りをマスターしたにこにこキッズたち。本番も大変立派に踊ることができました。



3回目は、生涯学習市民講座「おりがみひろば」と合同で、折り鶴を折りました。

今回のテーマは『平和』。広島で被爆した少女・佐々木禎子さんの物語絵本の朗読を聞いた後、子どもたちは、大人から鶴をきれいに折るコツを教えてもらいながら、次々と折っていきました。

「うまく作れて嬉しかった」「丁寧に気持ちをこめて折れた」「もう戦争は起きないで欲しい」と、折り鶴に平和への祈りをこめてくれました。

できあがった鶴は、地域で行われた慰霊祭へ奉納しました。



大人と子どもの共同作業



門司区保健福祉課より
栄養士さんのおはなし

9月は「北九州市減塩推進月間」です

食塩のとりすぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中、腎臓病などの様々な生活習慣病を招きます。普段よく使う調味料に含まれる食塩量を知り、使い方を工夫しておいしく減塩しましょう。

主な調味料の小さじ1杯、大さじ1杯当たりの食塩量

調味料	小さじ1(5ml)	大さじ1(15ml)
塩	6.0g	17.9g
しょうゆ(うすくち)	1.0g	2.9g
しょうゆ(こいくち)	0.9g	2.6g
みそ	0.7g	2.1g
ウスターソース	0.5g	1.5g
めんつゆ(ストレート)	0.2g	0.5g
ドレッシング(ごま)	0.2g	0.7g
マヨネーズ	0.1g	0.3g



資料:日本食品成分表 2020 版(八訂)



料理をする時、調味料を目分量で加えていませんか？料理の味付けには、生まれ育った環境や好みが大いに影響します。まずは、計量スプーンで調味料を正確に量る習慣をつけましょう。

減塩に取り組むことは、生活習慣病の予防や改善につながります。最初はうす味に慣れなくても、続けていくことで味覚は徐々に変化します。少しずつうす味に慣れていきましょう。

◆門司図書館大里分館より本のご紹介◆

「ある行旅死亡人の物語」

武田惇志・伊藤亜衣(共同通信大阪社会部)/著

3400 万もの大金をもちながら兵庫県尼崎市のアパートでひっそりと生き、身元不明の「行旅死亡人(こうりよしぼうにん)」として亡くなった女性の人生をたどるノンフィクション。

不自然なほど少ない遺品から丹念な取材により、少しずつ女性の姿がうかびあがってくる様子は読み応えがあります。

人生について思いをめぐらせてみたくなる一冊です。