第 399 号

令和7年6月1日発行

Kitakyushu Action!
動かせ、未来。北九州市

6月 西門司 市民センターだより

＜北九州市立西門司市民センター＞
〒800-0048 北九州市門司区稲積１丁目 3-1
TEL・FAX （093)381-4927
Eメール： dn-cc@ktqc02.net
HP：www.ktqc01.net/moji/dncc/
発行責任者： 林﨑 康子

生涯学習市民講座 いなづみ学舎

『シルクはお蚕さんのいのちの輝き』

7月16日（水）
13：00～15：00

紀元前に生まれ、古くから生活に欠かせない素材だったシルク。
その美しいシルクをうむお蚕さんって？
シルクの魅力やお蚕さんの不思議を学びます。

蚕の繭で糸綴りの
実演もアリ！

講　　師:シルクキュレーター　林　久美子氏
会　　場:西門司市民センター
定　　員:40名(先着順)
参 加 費:無料
申込開始:6月5日(木)～
申 込 先:西門司市民センター　来館・電話・FAX

地域子ども支援事業「じーもクラブ」

小学生の皆さんを対象にした講座です。
１年を通して一緒に楽しい体験をしましょう。

実施期間:令和７年7月5日（土）～令和8年2月7日（土）
10:00～11:30　（全6回）

第１回は「**世界で１つのカップづくり**」です。

日　　時:令和7年7月5日（土）
講　　師:センター職員
会　　場:西門司市民センター
材料費・保険料:300円
定　　員:20名　先着順（登録制）
申込開始:6月9日（月）～
申 込 先:西門司市民センター　来館・電話・FAX

ふれあい昼食交流会

開催日
5月8日

5月の献立
・白身魚の黄金煮
・小松菜とコーンのサラダ
・はるさめ汁
・ピースごはん
・草もち

今回は歯科衛生士さんに、お口の中の「フレイル予防」を教えて頂きました。
お口のまわりの筋肉の簡単な鍛え方を皆で実践しました。
主催:西門司校区まちづくり協議会

次回
日　時：令和７年６月１２日（木）１２：００～
場　所：西門司市民センター　多目的ホール
対　象：６５歳以上
一人暮らし・夫婦のみ世帯
申込み：西門司校区公民館まで
TEL（093）381-8397

「花かご保育園」のお友達が来てくれます♪

クラブ代表者会議のご報告

昨年度の決算報告、令和7年度の事業案を協議しました。
5月23日(金)参加者 48 名　　会　場：西門司市民センター

令和６年度の事業・決算報告、令和７年度の事業案・予算案を協議しました。会議では活発な意見が出て、新年度もクラブ生全員の協力のもと、充実したクラブ事業が展開できそうです。

令和7年度 クラブ協議会　役員
◆会　　長　藤山純一（愛書会）
◆副 会 長　栗山敏彦（愛書会）
小鶴弘子（愛書会）
◆会計監査　浜岡晶子（萌の会）
江口道枝（プラーナ・ヨーガ）
よろしくお願いいたします。

会議終了後、消防隊員の見つめる中、消防訓練を行いました！
皆様のご協力のもとスムーズに避難することができ、消防隊員の方からは、お褒めの言葉を頂きました。
センターに隣接する緑谷公園に避難後、水消火器を使って消化訓練を行いました。
ご協力ありがとうございました。

４月 25 日に役員会議が行われました。

クラブ代表者会議で話し合う内容について検討しました。

6月の行事予定

4	水	おはなし広場	10:30～11:00
		親子サロン・あひるの会♪	11:00～12:00
		わいわい西門司市民センター「ヨジゴジ」	16:00～17:00
11	水	わいわい西門司市民センター「ヨジゴジ」	16:00～17:00
12	木	健康相談	11:00～12:00
		ふれあい昼食交流会	12:00～13:00
13	金	シニア健康塾	10:00～11:30
18	水	親子サロン・あひるの会♪	10:30～12:00
		わいわい西門司市民センター「ヨジゴジ」	16:00～17:00
25	水	乳幼児なんでも相談	10:00～11:30
		わいわい西門司市民センター「ヨジゴジ」	16:00～17:00
27	金	NSS　西門司スマイルスクール	13:00～14:00

申込み・お問い合わせは
西門司市民センター　381-4927

生涯学習市民講座　シニア健康塾

5月16日(金)
参加者33名

♦開塾式♦　会　場：西門司市民センター

まちづくり協議会会長挨拶

令和7年度 第3回目の
シニア健康塾がスタートしました

♦記念講演　「中村哲医師の健康観」♦

『人のために自分はどう生きるのか』
「DO＝行動」することの大切さを中村哲医師の生き方から講話頂きました。

講 師：ペシャワール会会員
内山　賢次 氏

「いのち」と三度の食事を家族とともにできる
「平和」の大切さを皆で感じました。

西門司スマイルスクール

ふれあいネットワーク事業

開校式のお知らせ

6月27日(金)
13時～14時

第一回目は
『災害時の避難について』
講師：GROWTH
尾上　晋太郎　氏

会　場：西門司市民センター

主催
西門司校区まちづくり協議会
西門司校区社会福祉協議会

わいわい市民センター「ヨジゴジ」

毎週水曜日　16時～17時
場所：西門司市民センター　1F　第1会議室

トランプ・UNO・百人一首・折り紙工作に、新しく「将棋」が2セット加わりました。
教え合って楽しくゲームしています。
校区は問いませんので小学生、中学生、誰でも参加できますよ。

この銀はね、こういうふうに進めるんよ！

見守りボランティアの方と楽しく遊んでいます。

こいのぼり・かぶと季節の飾りを作りました。

「北九州市こどもまんなか city 宣言」の一環で、放課後の子どもたちの居場所作りとして、週に一度、西門司市民センターの一部屋を開放し、楽しく過ごせる空間を目指します。

市民ホールでたなばたかざり

飾り付けに来てね

6月2日（月）から7月7日（月）まで「たなばたかざり」の笹を市民ホールに設置します。
短冊に願い事を書き、折り紙で飾りを作り、ご自由に飾ってください。

短冊や折り紙は準備しています。

令和7年度 関門連携事業

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あらためてふりかえり、その意義や恩恵を再確認することで、今後のまちづくりや文化の方向性を考え学び合う講座です。

- ●日 程　7/16・8/20・9/17・10/15(水曜日)全4回
- ●時 間　14:00～16:00
- ●会 場　旧大阪商船・下関市民会館・港ハウス・海峡ビューしものせき
- ●受講料 無料　●定員 35名(応募者多数の場合抽選)
- ●申込期間 6/2～6/27 ※当日消印有効
- ●申し込み/問い合わせ
  〒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 担当 阿部・西
  ＊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。

保健師さんコラム

子どものむし歯予防

北九州市はむし歯のある子どもの割合が高く、政令市でワースト 1 位という結果です。
小学生では 50.8%、中学生では 42.6%の子どもが、むし歯を持っています。 <出典>「学校における歯と口の健康づくり推進計画」令和 4 年 3 月北九州市教育委員会
さらに門司区は令和 5 年度の 1 歳 6 か月児健診の結果、むし歯のある子どもの割合が 7 区の中で最も高くなっています。

★予防のポイント★

食生活を整えましょう
・おやつは 1 日 2 回程度、時間と量を決めて食べる。
・ジュース・イオン飲料・乳酸菌飲料はむし歯になりやすい。
・普段の水分補給は水や麦茶などの甘くない飲み物に。

保護者もむし歯予防・治療をしましょう
・3 歳までは、お子さんに特にむし歯菌が感染しやすい時期。
・保護者も定期的に歯科健診・治療を受診し、生活習慣の見直しを。

禁煙に努めましょう
・家族がたばこを吸う子どもは吸わない子どもより、約 2.1 倍むし歯になりやすい。<出典>「喫煙と健康　喫煙の健康影響に関する検討会報告書」厚生労働省

歯科健診・フッ化物塗布を受けましょう
●1 歳 6 か月児・3 歳児
・歯科健診（無料）・フッ化物塗布（無料）を市内の登録歯科医療機関にて行っています。
●1 歳 6 か月児健診時
・希望する保護者に無料歯科健診を実施しています。
●市立小学校児童
・希望者にフッ化物洗口を実施しています。