

# ふじまつ 7月

※題字は門司大翔館高等学校 書道部によるものです



ホームページ

## 夏休みラジオ体操

期間: 7月21日(火)~8月21日(金)  
※土曜日、日曜日、祝日、及びお盆(8月13日~15日)は休み

時間: 7時より(雨の場合は中止)  
※ラジオ体操前のひまわり太極拳(タイチー)も是非ご参加ください。

場所: 藤松中央公園  
参加賞: 8月21日に配布

どなたでも参加できます



★タオル・水筒を準備し、運動しやすい服や靴で参加しましょう。  
★出席カードを忘れずに!!

## よりよく生きる4

子ども講座

### 子どもと大人の苔玉づくり ~手のひらサイズの自然を楽しむ~

日時: 8月7日(金) 10:00~12:00

講師: 北九州市立 白野江植物公園管理事務所  
主任 梶山 真未 氏

場所: 藤松市民センター 1階 会議室(大)  
定員: 先着15名 材料費: 子ども500円 大人800円  
その他: 汚れてもいい服装。飲み物など

※申込みは7月6日(月)より受付けます



生涯学習  
市民講座

### ふじまつ寄席 暑さと もやもや気分をふっとばせ!!

~笑いで心身ともにもっと元気になろう~

日時: 8月29日(土) 10:30~12:00

場所: 藤松市民センター 2階 多目的ホール

講師: ざんなん落語の会 参加費: 無料

定員: 先着30名 ※申込みは7月6日(月)より受付けます



### ★7月の講座 時間変更のお知らせ★

日にち	講座名	変更前	変更後
3日	住み慣れた藤松で自分らしく生きる	13:00~14:00	変更なし
17日		13:00~14:00	12:30~13:30

### 妊産婦・乳幼児なんでも相談「子育てほのほのルーム」

◆7月10日(金) 10:30~11:30

※ お子さんの身長体重計測。保健師への相談可。  
母子手帳・バスタオルをお持ち下さい。

主催: 門司区保健福祉課(TEL 331-1888)

申込不要  
参加無料

### 子育て支援「ふじっこ Baby ちゃん」

◆7月10日(金) 11:00~11:30

NINARU ふじまつ保育園の保育士さんによる読み聞かせ等

◆7月17日(金) 10:30~12:00

大里分館による絵本の読み聞かせ  
絵本の読み聞かせのほか、手遊びなどをする予定です。

昼の部屋でゆったりくつろげます。気分転換にも、どうぞ。

## ★武内市長★ 『おはなし会』

日時: 7月17日(金)  
15:00~16:00

会場: 藤松市民センター2F 多目的ホール

- ◆武内市長のお話を聞きに来ませんか。
- ◆ご来館の際は公共交通機関をご利用ください。

◆事前申し込みは不要です。

## 7月の行事予定

1	水	9:10~ 9:50 16:00~17:00	朝の健康体操 わいわい市民センター
3	金	9:30~10:30 13:00~14:00	ピーチの会 中止 市民講座 「住み慣れた藤松で自分らしく生きる①」
6	月	10:30~12:00	健康づくり委員会 三役会
8	水	9:10~ 9:50 16:00~17:00	朝の健康体操 わいわい市民センター
10	金	10:00~12:00 10:30~11:30 13:00~14:30 13:00~15:00	ゆうゆうサロン 子育てほのほのルーム・ふじっこ Baby ちゃん 市民講座「認知症について」 スマホ相談室
14	火	10:45~12:00 11:30~13:00	健康相談 ふれあい昼食交流会
15	水	9:10~ 9:50 16:00~17:00	ステップウェル わいわい市民センター
17	金	10:30~12:00 12:30~13:30 15:00~16:00	ふじっこ Baby ちゃん フリースペース 市民講座 「住み慣れた藤松で自分らしく生きる②」 武内市長 『おはなし会』
21	火	7:00~	夏休みラジオ体操8月21日(金)まで
22	水	9:10~ 9:50 10:00~11:30 13:30~15:00 16:00~17:00	朝の健康体操 子ども講座「初めての切り絵」 健康づくり委員会 わいわい市民センター
24	金	10:00~12:00 11:00~12:00 13:00~15:00 18:00~19:00	ゆうゆうサロン 第2回クラブ代表者会議 ① スマホ相談室 第2回クラブ代表者会議 ②
29	水	10:00~11:30	子ども講座「牛乳パックで工作」
31	金	20:00~	全市一斉夜間非行防止パトロール

各種講座のお申し込み・お問い合わせ  
また、特に記載のないものは  
藤松市民センターへ TEL 391-6411

# 今月の講座レポート

市民講座

5/15・29  
(月)

## スマホ相談室特別企画

参加者  
延べ16名

講師に(株)DOOR'S スマホドクターの秋山智子氏他3名をお迎えして、スマホ相談室特別企画を開催しました。

カメラで写真を撮ってみよう!



自撮りもしてみよう!



Google レンズを使ってみよう!

花の名前を調べてみよう!



ネモフィラ  
ムラサキ科  
(和名)  
瑠璃唐草

オープンチャットを使ってみよう!

LINEの友だち登録をしていなくても、トークをしたり、情報の交換や交流ができます。

撮影した写真をオープンチャットに送って、みんなで共有しよう!

Google マップを使ってみよう!

ナビ機能を使ってみよう!



5/22  
(金)

市民講座

## 楽しいガーデニング①

参加者  
12名

講師に北九州市フラワーコーディネーターの牧迫郁代氏をお迎えして、初夏の寄せ植えをしました。



カリブラコア

メランポジウム

タイム  
ドレスホワイト

アングロニア

コリウス

### 植え方のポイント

鉢とポットの縁の高さを揃えるのがコツ!

### 置き場所

夏は炎天下を避けて、半日陰に!

### 水やり

夏は朝・夕2回!



## ふれあい昼食交流会

次回 献立(予定)

- ・びっくりカレー
- ・オクラとわかめの酢の物
- ・カルピスカン

次回は7月14日(火)です。

お問合せ・お申込みは  
藤松公民館まで

TEL(093)391-5894

※献立は変更になることがあります。

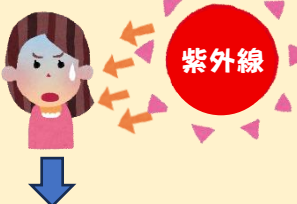
6/12 市民講座  
(金)

## 夏のスキンケア

参加者  
18名

講師に新小倉病院 看護師の秋吉都氏をお迎えして、夏のスキンケアについて学びました。

日本の気温は100年で1.40℃上昇



紫外線

### <皮膚の役割>

- ・微生物や紫外線などから生体を守る。
- ・水分の喪失を防ぐ。
- ・体温調節、老廃物の排泄
- ・感覚器

光老化(皮膚の老化)  
シミ・たるみ・しわ

スキンケアが大切!

### スキンケア

#### 保湿・保護

- (日焼け止め)
- ・天候に関わらず塗布
- ・こまめに塗りなおす

#### 洗浄

- ・ナイロンタオルはNG
- 泡で優しく洗う
- ・こすらず、押さえ拭き

クーラーの風に直接当たらない

露出を避けて皮膚を守る

令和8年度 関門連携事業

## 関門海峡・温故知新塾

「関門」の歴史や文化などを学ぶ講座です。

●日時 8/19・9/16・10/21・11/11(水曜日)  
全4回 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(応募者多数の場合は抽選)

●申込期間 7/3~7/24

●問合せ 〒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・星原  
※電子申請または往復はがき住所・氏名・電話番号・年齢を記入の上お申し込みください。

## ~ 保健福祉課コラム ~

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

#### ①1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B<sub>1</sub>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、酸味をさ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!