

5月

ふじまつ

市民センターだより

Kitakyushu
Action!
動かせ、未来。北九州市

発行 藤松市民センター
〒800-0044
門司区上藤松二丁目3番31号
電話 391-6411 FAX 391-6412
E-mail : fjm-sf@ktqc02.net
発行責任者：長田 英徳
No. 257 号 令和7年5月1日



◆◇館長着任の挨拶◇◆

このたび、戸ノ上山と足立山の峰に囲まれた藤松市民センターの館長として着任いたしました、長田英徳と申します。この市民センターの運営を担うこととなり、大変光栄に存じます。

市民センターは、地域の皆様が集い、交流し、学び合う大切な場でございます。この地域の発展とにぎわいに寄与できるよう、誠心誠意取り組んでまいります。施設を快適にご利用いただくために、ご意見、ご要望などございましたら、お知らせ願います。

まずは簡単ではございますが、ご挨拶申し上げます。

館長 長田 英徳

◆◇新しい職員挨拶◇◆

4月から勤務しています。業務に支障をきたさぬように習得してまいりますので、暖かい励ましの方、よろしくお願ひします。

職員 浦田 静男

4月より勤務しています。早く仕事に慣れて、皆さんのお役に立てるようにがんばります。よろしくお願ひします。

職員 安藤 美由紀

『スマホ相談室』はじめます。

スマホでわからないことを参加者同士で悩んだり教え合ったりして、スマホをもっと活用しましょう。

日 時 : 5月 9・23 日(金)
13:00~15:00

場 所 : 藤松市民センター 参加費 : 無料

・定員はありません。
・一人につき
15~20分程



5月の行事予定

2	金	9:30~10:30	ピーチの会
7	水	9:10~ 9:50 10:30~11:30 16:00~17:00	朝の健康体操 子育てほのぼのルーム・フリースペース わいわい市民センター
9	金	10:00~12:00 13:00~15:00	ゆうゆうサロン スマホ相談室
13	火	10:45~12:00 11:30~13:00	健康相談 ふれあい昼食交流会
14	水	9:10~ 9:50	朝の健康体操
21	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
23	金	10:00~12:00 13:00~15:00	ゆうゆうサロン スマホ相談室
24	土	10:00~12:00	市民講座 「春の訪れ ワンプレート料理教室」
28	水	9:10~ 9:50	朝の健康体操
29	木	① 11:00~ ② 18:00~	第1回クラブ代表者会議
30	金	10:00~12:00	市民講座「楽しいガーデニング①」

よりよく生きる 3

やさしい茶道入門講座

～日本文化を体験しましょう～

日 時 : 6月 14 日(土) 10:00~12:00

場 所 : 藤松市民センター 1F 和室(大)

講 師 : 田中 敦子 氏

定 員 : 先着各 10 名

材料費 : 200 円

- ① 10:00 ~ 11:00 子ども
- ② 11:00 ~ 12:00 大人

※ テーブルスタイルでご参加いただけます。

※ 5月 7 日(水)より受付を開始いたします。

※ 講座 1 週間前までに材料費をお支払いください。



生涯学習
市民講座

西部ガス 2回のパン教室

～家庭で簡単にできるパンやお菓子を作りましょう～

日 時 : 6月 5・19 日(木) 10:30~13:30

場 所 : 藤松市民センター 2F 調理室



講 師 : 西部ガス(株) 齊藤 祐 氏



メニュー : 5日 ノアレザン、ベーコンチーズクッペ他

19日 ハニーアプリコッタ、胚芽ロール他

定 員 : 先着 16 名

材 料 費 : 1,000 円(2 回分)

持 ち 物 : マスク、エプロン、三角巾、ハンドタオル、飲み物、など。

※ 5月 7 日(水)より受付を開始いたします。

※ 講座 1 週間前までに材料費をお支払いください。

生涯学習
市民講座

楽しいガーデニング ②

～挿し木と株分け、種取りを体験しましょう～

日 時 : 6月 27 日(金) 10:00~12:00

場 所 : 藤松市民センター 1F 会議室(大)



講 師 : 北九州市フラワーコーディネーター 小野 久代氏

定 員 : 先着 16 名

材 料 費 : 500 円

持 ち 物 : エプロン、持ち帰り用袋など

※ 5月 7 日(水)より受付を開始いたします。

※ 講座 1 週間前までに材料費をお支払いください。

◆妊娠婦・乳幼児なんでも相談

予約
不要

※ 保健師がお子様の身長体重測定をします。

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)

◆フリースペース

※ NINARU ふじまつ保育園
保育士さんのお話も聞けます。

開催日 5/7(水) 10:30~11:30

各種講座のお申し込み・お問い合わせは、藤松市民センターへ TEL 391-6411

わいわい市民センター

○日時 5月7・21日(水) 16:00~17:00

○対象 小・中学生

○場所 藤松市民センター

けん玉とフラフープで
記録を出そう!

5月7日は兜(かぶと)をかぶって写真を撮ろう!!



五月人形 展示中



◆展示期間

4月16(水) ~ 5月7日(水)

センター市民ホールにて展示中です。
是非、お立ち寄りください。

令和7年度 門司区子育てサポーター養成講座

～地域でできる 子育て支援～

子育てサポーターとは、お住いの地域の市民センターで親子の見守りなどをするボランティアです。無理せず楽しみながら、一緒に活動してみませんか。

日 程：6/6・7/4・8/1・9/5・10/3（金曜日）全5回

時 間：10:00~12:00

会 場：門司生涯学習センター

定 員：20名程度

受講料：無料

申込期間：5月1日（木）～23日（金）

申込み・問合せは下記へ

門司区役所 コミュニティ支援課 生涯学習係

TEL: 093-331-1883 担当：阿部・西

※お電話または電子申請にてお申し込みください。



スマートフォンからも、
申込可能です

門司区「新・元気塾」

門司区の生涯学習市民団体「新・元気塾」が企画・運営する講座です。

「北里柴三郎～近代医学の父からのメッセージ～」「最後の門司市長～柳田桃太郎を語る～」「豊臣兄弟」「マンドリンコンサート」など、バラエティ豊かな6回講座で一緒に学びませんか。



●日 程 6/19・7/17・9/18・10/16・11/20・12/18
全て第3木曜日（8月はお休み） 10:00~12:00

●会 場 門司生涯学習センター（門司区栄町3-7）

●受 講 料 2,000円（6回で）

●申込締切 5/31迄※当日消印有効 ●定 員 60名（応募者多数の場合抽選）

●申込み 〒801-8510 門司区清滝1-1-1 ☎331-1883

問合せ 門司区役所コミュニティ支援課生涯学習係「新・元気塾」係

※往復葉書または電子申込にて、住所・氏名・電話番号・年齢を記入の上申込み下さい。



スマートフォンからも、
申込可能です

R7年度 第1回クラブ代表者会議

日時: 5月29日(木) ①11:00~ ②18:00~

場所: 藤松市民センター1階 会議室大

※代表者の方、または代理の方が必ずご出席ください。



～保健福祉課コラム～

家庭血圧測定のススメ



家庭で血圧を測定する目的は

ふだんの血圧の状態を正確に知ることです。

◆測定のタイミング 1日2回（朝・夜）

朝: 起床後1時間以内、トイレに行ったあと

朝食の前、薬を飲む前

夜: 寝る直前 ※入浴や飲酒の直後は避ける



カフ

◆測定のポイント

●椅子に座って1~2分経ってから測定する

●カフは心臓と同じ高さで測定する

正常血圧 正常高値	高値血圧	I度高血圧	II度高血圧	III度高血圧
~129 /80未満	130~139 /80~89	140~159 /90~99	160~179 /100~109	180以上 /110以上

あなたの血圧はどの段階？

Q1 測るたびに血圧は変わるので気にしていません。

確かに血圧は様々な要因で変動しており、どの血圧もその時々の血圧としては本当です。普段の血圧の幅(変動)を知ることがとても大切です。家庭でも血圧測定を習慣化しましょう。

Q2 血圧が高くて何ともないから大丈夫では。

高血圧だけでは症状がないのです。問題は症状がない間に血管が傷んでいくことです。脳卒中や心筋梗塞、腎不全などが起こって初めて自覚症状が現れるのです。

毎日家庭血圧を測って自分の体調を確認し、高い値が続く場合は医師へ相談しましょう。

参考: 高血圧治療ガイドライン2019、血圧記録手帳、保健指導で高血圧パラドックスの解消へ



門司区 集団検診日程(令和7年6月～8月)



集団検診はすべて
予約が必要です！

►予約受付期間

予約開始日時：

検診実施日の3か月前の同日9時から

※3か月前に当たる日が、土・日・祝日・年末年始の場合、翌平日から

※3か月前に当たる日がない場合、翌平日から

※令和7年6月の検診については令和7年4月から

予約終了日時：

検診希望日の10開庁日前まで

※開庁日には土・日・祝日・12月29日から1月3日は含まれません

日 時	会 場	時 間	特定健診 若者検診	大腸がん 前立腺がん 結核・肺がん 肝炎ウイルス	胃がん	骨粗しょう症	乳がん
令和7年 6月	5日(木)	門司区医師会検診会館	13:30~15:00	★	★		★
	8日(日)	門司区医師会検診会館	9:00~10:30	★	★	★	★
	11日(水)	門司区医師会検診会館	13:30~15:00	★	★	★	
7月	1日(火)	門司区医師会検診会館	9:00~10:30	★	★	★	
	11日(金)	松ヶ江南市民センター	13:30~15:00	★	★		
8月	7日(木)	門司区医師会検診会館	13:30~15:00	★	★	★	
	17日(日)	門司区医師会検診会館	9:00~10:30	★	★	★	★

《 予 約 方 法 》

★インターネットでの予約

北九州市 集団検診 で検索

受付時間：24時間(予約開始日は午前9時から)

※お問い合わせは門司区保健福祉課 093-331-1888

★電話での予約(通話料がかかります)

集団検診予約センター

0570-783-077 または 093-953-6168

受付時間：9時~17時(土・日・祝日・年末年始を除く)

※先着順です

※定員に達した場合は受付を終了します。