

よりよく生きる3



チャレンジ1
 じーも なつの工作チャレンジ
 ～市民センターでワクワクものづくり～

貝がらのネームプレートづくり (2日コース)

～ 喜多久干潟で材料を集め、ネームプレートを作しましょう～

日時: 7月22日(火) 9:00～12:00 (1日目)
集合場所: 藤松中央公園駐車場 (8:45 集合・9:00 出発)
場所: 喜多久干潟 (もし少年自然の家前)
持ち物: 水筒・タオル・着替え・軍手など
服装: 濡れてもいい服装 (長袖・長ズボン) 帽子・靴 (長靴・スニーカーなど)
★ マイクロバスに乗って喜多久干潟へ行き、貝殻や流木などネームプレートの材料集めと磯遊びをします。(雨天時は、室内にて活動します。)



日時: 7月31日(木) 10:00～12:00 (2日目)
場所: 藤松市民センター 1F 会議室(大)
講師: もし少年自然の家 繁田 央二 氏
持ち物: 水筒・タオルなど
服装: 汚れてもいい服
★ 集めた材料を使ってネームプレートを作ります。
定員: 先着 16名
保険代: 100円 (2日分) 7/22(火)にお支払いください。
※ 2日とも参加できる方に限ります。小学校1・2年生のお子さんは保護者同伴にてお申込みをお願いいたします。
※ 受付期間は7月1日(木)～18日(金)です。





チャレンジ2
 主催 藤松まちづくり協議会

デイスコン体験会

～ ニュースポーツのデイスコンを体験してみよう～

日時: 8月4日(月) 10:00～12:00
場所: 藤松市民センター 2F 多目的ホール
定員: 先着 20名
保険代: 50円
持ち物: 水筒、タオル、上靴
※ 7月1日(木)より受付を開始いたします。
※ 講座1週間前までに保険代をお支払いください。





チャレンジ3

ピザづくりを楽しみましょう

～ ピザ生地好きな具をのせてオープンで焼こう～

日時: 8月7日(木) 10:00～12:00
場所: 藤松市民センター 2F 調理室
講師: 料理研究家 岡本 道和 氏
定員: 先着 16名
材料費: 550円 (保険代含む)
持ち物: エプロン、三角巾、飲み物・持ち帰り用袋など
※ 7月1日(木)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
人生100年時代

～ 北九州市出身の作家松本清張とその作品の魅力学びながら、オカリナ演奏で癒されましょう～

日時: 7月25日(金) 13:00～15:00
場所: 藤松市民センター 2F 多目的ホール
講師: 松本清張記念館 館長 古賀 厚志 氏
定員: 先着 30名
参加費: 無料
※ 6月3日(水)より受付を開始いたします。
※ 講座で朗読をして下さる方を募集しております。





生涯学習 市民講座
ワイン講座 (北九州市の特産品)

～ ワインの製造工程の紹介、お勧めのワインなどを学ぶ～

日時: 8月8日(金) 15:00～17:00
場所: 藤松市民センター 2F 多目的ホール
講師: ドメーヌ・ル・ミヤキ 代表 宮木 秀和 氏
定員: 先着 30名
参加費: 無料
※ 6月3日(水)より受付を開始いたします。



6月の行事予定			
4	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
5	木	10:30～13:30	市民講座 「西部ガス2回のパン教室」1回目
6	金	9:30～10:30 13:00～15:00	ピーチの会 スマホ相談室
10	火	10:45～12:00 11:30～13:00	健康相談 ふれあい昼食交流会
11	水	9:10～ 9:50	朝の健康体操
13	金	10:00～12:00	ゆうゆうサロン
14	土	10:00～12:00	市民講座「やさしい茶道入門講座」 子ども10:00～ 大人11:00～
18	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
19	木	10:30～13:30	市民講座 「西部ガス2回のパン教室」2回目
20	金	13:00～15:00	スマホ相談室
25	水	9:10～ 9:50	朝の健康体操
27	金	10:00～12:00 10:00～12:00	ゆうゆうサロン 市民講座「楽しいガーデニング②」

『令和7年度 夏休みラジオ体操』
 来月号にて詳細をお知らせいたします。

『スマホ相談室』

スマホ操作で困っていることはありませんか？
皆さんで一つずつ解決しましょう。

日時：6月6・20日(金)

13:00～15:00

場所：藤松市民センター 参加費：無料
申込み：不要



◆ 妊産婦 ・ 乳幼児なんでも相談 ◆

予約
不要

日時：6月4日(水) 10:30～11:30

場所：藤松市民センター1F 和室(大)

- ※ 保健師がお子様の身長体重測定をします。
 - ※ 栄養士による栄養相談があります。
 - ※ NINARU ふじまつ保育園の保育士さんと遊べます。
- 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)



わいわい市民センター

日時：6月4・18日(水) 16:00～17:00

対象 小・中学生 けん玉、フラフープで

場所 藤松市民センター 記録を出そう!

みんな、
来てね!

令和7年度 関門連携事業

関門海峡・温故知新塾

じーも © 北九州市

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。

詳細は→
こちらから



『藤松健康教室』参加者募集中

予約不要・参加無料

～一日の始まりに体を動かして、
リフレッシュしませんか～



種類	朝の健康体操	ステップウエル
開催日	毎月第1.2.4水曜日	毎月第3水曜日
時間	9:10～9:50	
場所	藤松市民センター2F 多目的ホール	
内容	・ラジオ体操 ・ひまわり太極拳 ・ボールを使った体操など	・ラジオ体操 ・リズムに合わせて 昇降運動

※ 令和7年4月より名称が『藤松健康教室』に変わりました。

～ 保健福祉課コラム ～

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。



門司区 集団検診日程(令和7年7月～9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 7月	1日(火)	門司区医師会健診会館	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)	門司区医師会健診会館	13:30～15:00	★	★		
	17日(日)	門司区医師会健診会館	9:00～10:30	★	★	★	★
9月	2日(火)	門司区医師会健診会館	9:00～10:30	★	★	★	
	17日(水)	門司区医師会健診会館	13:30～15:00	★	★	★	
	18日(木)	清見市民センター	13:30～15:00	★	★		

《 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。