

夏休みラジオ体操

どなたでも参加できます

期間：7月22日(火)～8月22日(金)

今年から ※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)

※ラジオ体操の前にひまわり太極拳(タイチー)を行います。

場所：藤松中央公園 参加賞：最終日(8月22日)に配布

☆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。

☆出席カードは忘れずに!!

妊産婦・乳幼児なんでも相談

日時：7月2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。

※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。

予約不要 無料

主催：門司区保健福祉課(TEL 331-1888)

変更 わいわい市民センター

～みんなでわいわい楽しく遊ぼう!～

日時：7月2日(水)・4日(金)・16日(水)・18日(金)

16:00～17:00(第1・3水曜日・金曜日)

場所：藤松市民センター 対象：小・中学生 高校生

★ 7・8月の市民講座 参加者募集中 ★

日時	講座名	内容	講師名	参加費	定員
7月25日(金) 13:00～15:00	人生100年時代	松本清張とその作品の魅力を学ぶ	松本清張記念館 館長 古賀 厚志 氏	無料	30名
8月8日(金) 15:00～17:00	ワイン講座 (北九州市の特産品)	ワインの製造工程とお勧めワインを学ぶ	ドメヌール・ミヤキ 代表 宮木 秀和 氏	無料	30名

子どもチャレンジ					
7月22日(火) 8:45～12:00	貝がらのネームプレートづくり	喜多久干潟で貝がら集めと磯遊び	もし少年自然の家 繁田 央二 氏	100円	16名
7月31日(木) 10:00～12:00		ネームプレート作り			
8月4日(月) 10:00～12:00	ディスプレイ体験会	ディスプレイ体験	主催：藤松まちづくり協議会	50円	20名
8月7日(木) 10:00～12:00	ピザづくりをしましょう	ピザ生地に好きな具をのせてオーブンで焼く	料理研究家 岡本 道和 氏	550円	16名

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

生涯学習 市民講座

『大里宿』

大里宿のことはおれにまかせとけ どんとこい!!

日時：8月22日(金) 13:00～14:00

場所：藤松市民センター 2F 多目的ホール

講師：大里文化会 垣松 三千人 氏

定員：先着30名 参加費：無料

※7月7日(月)より受付を開始いたします。

生涯学習 市民講座

ふじまつ寄席

真夏の暑さを笑いでぶっ飛ばせ!!

日時：8月30日(土) 10:30～12:00

場所：藤松市民センター 2F 多目的ホール

出演者：ぎんなん落語の会

定員：先着30名 参加費：無料

※7月7日(月)より受付を開始いたします。

令和7年度 第2回クラブ代表者会議

日時：8月1日(金) ①11:00 ②18:00

場所：藤松市民センター1階 会議室(大)

★クラブの代表者または代理の方が必ずご出席ください。

門司・門司港 昭和の写真展 開催中!!

資料提供：大里文化会

★1階 大会議室にて展示しておりますが、部屋を使用中はご覧いただけませんので、あらかじめご了承ください。

7月の行事予定			
2	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
4	金	9:30～10:30 13:00～15:00 16:00～17:00	ピーチの会 スマホ相談室 わいわい市民センター
8	火	10:45～12:00 11:30～13:00	健康相談 ふれあい昼食交流会
9	水	9:10～ 9:50	朝の健康体操
11	金	10:00～12:00	ゆうゆうサロン
16	水	9:10～ 9:50 13:30～14:30 16:00～17:00	ステップウェル 健康づくり委員 わいわい市民センター
18	金	13:00～15:00 16:00～17:00	スマホ相談室 わいわい市民センター
22	火	8:45～12:00	じーも夏の工作チャレンジ 「貝がらのネームプレートづくり1日目」
23	水	9:10～ 9:50	朝の健康体操
25	金	10:00～12:00 13:00～15:00 20:00～	ゆうゆうサロン 市民講座「人生100年時代」 全市一斉夜間非行防止パトロール (集合場所：西門司市民センター)
31	木	10:00～12:00	じーも夏の工作チャレンジ 「貝がらのネームプレートづくり2日目」

※8月の健康相談・ふれあい昼食交流会は中止になりました。

今月の講座レポート♪

5/24 (土) 市民講座

春の訪れワンプレート料理教室

料理研究家 坂元 珠代氏に炊き込みご飯・新じゃがいもと豚こまの照り煮・春キャベツのサラダなどのレシピを教えていただきました。作った料理をワンプレートに盛り付け、受講者の皆さんと一緒にいただきました。料理の講座にまた参加したいと希望される受講者の方が多く、大好評でした。



美味しくできました！

参加者
15名

5/30 (金) 市民講座

楽しいガーデニング①

北九州市フラワーコーディネーター 小野 久代氏にパセリ、バジル、ナスダチウム、ローズマリーなど5種類の予定のところ、1種類増えた6種類のハーブの寄せ植えを教えていただきました。わかりやすい説明で楽しく植えることが出来たと、受講者の皆さんも喜ばれていました。さわやかな香りを食事に取り入れるなどしてお楽しみください。



盛り沢山の寄せ植えに

参加者
15名

6/14 (土) 市民講座

やさしい茶道入門講座

茶道千家佳月式 田中 敦子氏に茶道のお作法や歴史を習い、
・10時から親子、
・11時からは大人と、
二部に分かれて先生のお点前をいただきました。親子でお茶を楽しむ時間が持てた、お作法が勉強になった、癒されたなど、日本の伝統文化に触れる貴重な体験となったようです。



“和”な時間を…

参加者
10名

6/20 (金)

藤松ピーチの会



今年度1回目の花の植替えが行われました。ボランティアの皆さんのおかげで、綺麗になりました。ありがとうございます。只今、あじさいも満開です。

門司区 集団検診日程(令和7年8月~10月)

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 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	★	★		
10月	22日(水)	門司区医師会健診会館	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)

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9月の検診については令和7年7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

※先着順です

※定員に達した場合は受付を終了します。

運動会・体育大会がありました



藤松小学校 5/28(水)

テーマ

「心に残せ！たのしく 協力した わたしたちを」



門司大翔館高等学校 5/30(金)

テーマ

「燃進(しょうじん)ー燃え尽きるまで全力を尽くすー」



緑丘中学校 5/31(土)

テーマ

「闘志~仲間との笑顔大切に 固い絆で勝利をつかめ~」



天候の影響を受けながら、新緑の色濃く映る山の元、今年の運動会、体育大会は滞りなく開催されました。小中高とも児童、生徒たちの歓声と応援の声、保護者の笑顔をグラウンドのあちこちで伺うことができました。校長先生、教職員の皆さまご指導お疲れさまでした。

~ 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

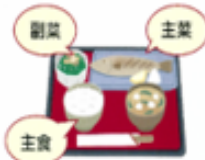
夏バテに気をつけましょう！！

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B1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、酸味をき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！

