

第2回藤松ふれあいまつり 開催!!

日時: **10月18日(土) 10:00~16:00(予定)**
(藤松市民センター)
共催: センターまつりふじまつ

10月19日(日) 10:00~15:00(予定)
(藤松中央公園)

- ★ クラブによる展示・発表
- ★ 子どもパーク
- ★ 飲食物等販売
- ★ 抽選会有り

※ 詳しい内容は来月号でお知らせいたします。

新品(未使用品)のみ センターまつり 余製品バザー ご協力のお願い

- ・タオル・ハンカチ
- ・シーツ・バスマット
- ・衣類・バッグ・スリッパ
- ・靴・手芸品・食器
- ・台所用品・文具・石鹸
- ・傘など ※食品は除く。

※ 9月8日(月)より
受付いたします。

センターまつり 展示作品募集

センターまつりに絵画・
写真・手芸品などを展示
しませんか?

- ・作品は後日お返しいたします。
- ・事前にお申込みをお願いいたします。

※ 締め切り
10月3日(金)まで

妊産婦・乳幼児なんでも相談

日時: **9月3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。
- ※ 保育士さんと一緒にリズム遊び・体操をします。
- ※ 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)

★ 9月市民講座 参加者募集中 ★

日時	講座名	内容	講師名	参加費	定員
9月5日(金) 10:30 ~11:30	いつまでも 住み慣れた 藤松で	とびうめ@きたきゅう・介護保険・在宅療養	北九州市 門司区医師会 社会福祉士 鶴 智子 氏	無料	各 15 名
9月12日(金) 10:30 ~11:30		人生会議の説明「もしもの時の話をしよう」・まとめ			
9月17日(水) 13:00 ~15:00	大人の ディスコン 大会	ニュースポーツを体験しよう!!	主催: 藤松まちづくり協議会	無料	20 名
9月26日(金) 10:00 ~12:00	楽しい ガーデニ ング③	多肉植物の寄せ植え	北九州市 フラワーデザイナー 小野 久代 氏	1,500 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

よりよく生きる3

生涯学習
市民講座

ヤクルト健康教室

~陽・丈夫なカラダづくりを学ぼう~

日時: **10月29日(水) 10:00~11:00**

場所: 藤松市民センター 1F 会議室(大)

講師: 北九州ヤクルト販売株式会社 江崎なるみ氏・寺崎優希氏

定員: 先着 20 名

参加費: 無料

※ 9月8日(月)より受付を開始いたします。



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: **9月3日(水)・5日(金)・17日(水)・19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



キッズコーナーのおもちゃ募集

子どもたちが楽しく、仲良く遊べるように
キッズコーナーの拡充をしています。
ご不用になったおもちゃやゲームなど
ありましたら、ご提供をお願いいたします。
ご協力よろしくお願いいたします。



9月の行事予定

3	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	金	9:30~10:30 10:30~11:30 14:00~16:00 16:00~17:00 20:00~	ピーチの会 市民講座 「いつまでも住み慣れた藤松で①」 スマホ相談室 わいわい市民センター 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)
9	火	10:45~12:00 11:30~13:00	健康相談 ふれあい昼食交流会
10	水	9:10~ 9:50	朝の健康体操
12	金	10:00~12:00 10:30~11:30	ゆうゆうサロン 市民講座 「いつまでも住み慣れた藤松で②」
15	月	10:00~12:00	敬老会(主催: 藤松公民館)
17	水	9:10~ 9:50 13:00~15:00 16:00~17:00	ステップウェル 大人のディスコン大会 (主催: 藤松まちづくり協議会) わいわい市民センター
19	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
24	水	9:10~ 9:50	朝の健康体操
26	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③」

今月の講座レポート♪



子ども向け講座三連発・合計4日間が盛況のうちに幕を閉じました。これからも楽しい講座を企画しますので、ぜひ参加してください!!

じーも

7/22・31
(火)・(木)

子ども講座 夏の工作チャレンジ

貝がらのネームプレートづくり

参加者
1日目19名
2日目20名



両日ともに、もじ少年自然の家 繁田 央二氏よりご指導いただきました。1 回目は藤松市民センターを飛び出して、マイクロバスで「もじ少年自然の家」前の『喜多久干潟』へ行き、貝がら拾いと磯遊びをしました。貝がらを集めた後、海の小さな生き物を捕まえ観察し、最後は海へ返しました。暑さに負けず、元気いっぱい活動できました。

2 回目、干潟で集めた貝がらを使ってネームプレートを作りました。木工用ボンドで書いた名前の上にガラスの砂を乗せ、貝がらなどで飾りつけをして、最後に好きな色のひもを通して出来上がり。子ども達の豊かな発想力に目を見張るばかりでした。



8/4
(月)

藤松まちづくり協議会主催

子ども ディスコン体験会

参加者
13名

初めてで探り探りプレーしていた子どもたちも、段々ルールが分かるようになると、積極的にディスクを投げるようになりました。その度に一喜一憂し、チームプレーの楽しい時間となったようです。



8/7
(木)

子ども講座

ピザづくりを楽しみましょう

参加者
17名

料理研究家の岡本 道和氏をお迎えしてピザづくりを教えてくださいました。生地を伸ばしてソースと具材をのせ、250度に温めたオーブンで5~6分焼いたら出来上がり!!

その後、昼食に岡本先生が作ってくださったサラダうどんを皆で一緒にいただきました。ピザはお土産に...



焼きたての美味しそうなピザ!



いただきます

7/25
(金)

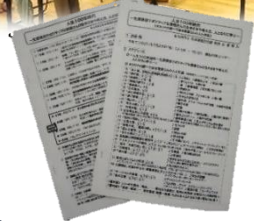
市民講座

人生100年時代

参加者
20名



人生100年時代~生涯現役でポジティブな松本清張の生きざまや考え方、人となりに学ぶ!~をテーマに講座を開催しました。講師は松本清張記念館 古賀 厚志館長。清張さんの生涯、作品のお話、清張作品に因んだ曲のオカリナ演奏を交えての2時間でした。新たな取組で地域の有志4名の方に清張作品を朗読していただきました。講師と参加者が協力して作り上げた講座になりました。



8/8
(金)

市民講座

ワイン講座

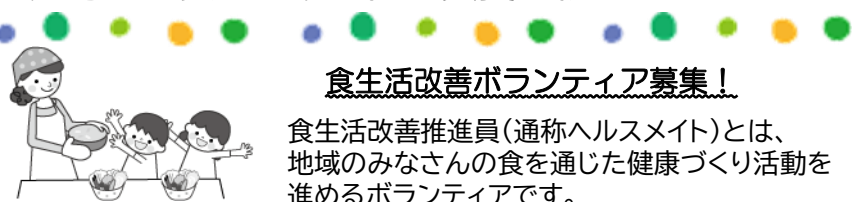
参加者
13名



フランスのサン・テミリオンの丘とイメージが重なる小倉南区平尾台でワイナリーを運営する「ドメヌール・ミヤキ」の宮木 秀和氏をお迎えしてワイン講座を開催しました。

赤ワインと白ワインの作り方の違い、料理との相性、ワインの価格の決め方など興味の尽きないお話が続きました。受講者からたくさんの質問が出て、楽しい時間を過ごすことが出来ました。次回を楽しみに講座を閉じました。

門司区 食生活改善推進員養成教室のお知らせ



食生活改善ボランティア募集!

食生活改善推進員(通称ヘルスマイト)とは、地域のみなさんの食を通じた健康づくり活動を進めるボランティアです。

- ◆対象 教室修了後、食生活改善のボランティア活動ができる方
- ◆日程 【全6回】月1回 9:30~12:00(調理実習時は13時まで)
(第2回は9:30~15:30)
令和7年 10/23, 11/20, 12/18
令和8年 1/29, 2/12, 3/12
- ◆会場 門司区役所(門司区清滝1-1-1)ほか
※調理実習時は門司区役所別館(門司区清滝3-5-5)
※第2回は生涯学習総合センター(小倉北区大門1-6-43)
- ◆内容 食と健康に関する講話、調理実習など
- ◆費用 無料(一部、希望者のみ購入していただく教材があります)
※教室修了後、食生活改善推進協議会への入会時に年会費が必要
- ◆募集 先着16名
- ◆申込み方法 9月3日(水)からお電話でお申込み下さい。
- ◆申込み・問合せ先 門司区役所保健福祉課
担当: 栄養士 Tel331-1888



~ 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

9月は「北九州市食生活改善推進月間」です

食塩のとりすぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中、腎臓病などの様々な生活習慣病を招きます。

普段よく使う調味料に含まれる食塩量を知り、使い方を工夫しておいしく減塩しましょう。

主な調味料の小さじ1杯、大さじ1杯当たりの食塩量

調味料	小さじ1(5ml)	大さじ1(15ml)
塩	6.0g	17.9g
しょうゆ(うすくち)	1.0g	2.9g
しょうゆ(こいくち)	0.9g	2.6g
みそ	0.7g	2.1g
ウスターソース	0.5g	1.5g
めんつゆ(ストレート)	0.2g	0.5g
ドレッシング(ごま)	0.2g	0.7g
マヨネーズ	0.1g	0.3g

資料:日本食品成分表 2020 版(八訂)



料理をする時、調味料を目分量で加えていませんか?
料理の味付けには、生まれ育った環境や好みが大いに影響します。
まずは、計量スプーンで調味料を正確に量る習慣をつけましょう。

減塩に取り組むことは、生活習慣病の予防や改善につながります。
最初はうす味に慣れなくても、続けていくことで味覚は徐々に変化します。
少しずつうす味に慣れていきましょう。

