

一年間、ありがとうございました

いよいよ年の瀬も迫り、今年も残すところわずかとなってまいりました。日頃より藤松まちづくり協議会、また、当センター事業へのご理解・ご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

来年も様々な催しを企画してまいります。皆さまのご参加、お待ちしております。

藤松まちづくり協議会会長 上西禮治
藤松市民センター館長 長田英徳 職員一同
生涯学習推進コーディネーター 藤本友輝

よいお年をお迎えください。

年末年始 休館のお知らせ

12月28(日)～1月4日(日)

※12月27日(土)は、17時閉館となっております。

＊ 休館中、下記回収は行っておりません

＊ 新年は1月5日(月)から開館いたします

古紙

小物金属

トレイ・牛乳パック

★ 12月市民講座 参加者募集中 ★

日 時	講座名 講師	参加費	定員
12月6日(土) 9:00～13:00	野外料理を作ってみよう もじ少年自然の家 繁田 央二 氏	1,000円 (保険料 50円含む)	先着 10組
12月12日(金) 13:00～15:00	楽しいガーデニング④ 北九州市フラワーコーディネーター 小野 久代 氏	2,000円	先着 16名
12月13日(土) 13:30～15:00	クリスマスコンサート 北九州交響楽団 大矢 剛 氏 他3名	無料	先着 70名

妊産婦・乳幼児なんでも相談「子育てほのほのルーム」

12月3日(水) 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)

子育て支援「ふじっこ Baby ちゃん」

12月3日(水) 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

12月17日(水) 11:00～11:30

「読み聞かせ」 講師：門司図書館 職員
対象：3才以下のお子さんとその保護者

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：12月3日(水)・5日(金) 16:00～17:00

12/3

→ ツリーの飾りつけをして、プレゼントをもらっちゃおう！

12月17日(水)・19日(金) 16:00～17:00

12/17

→ <予定> ミニクリスマスコンサート

場 所：藤松市民センター

お悩み
スッキリ
解決！

スマホ
相談室

日 時：12月5日(金) 13:00～15:00

12月19日(金) 13:00～15:00

場 所：藤松市民センター 1F 市民ホール

※1人につき15～20分程度

★ 年賀状をLINEで
送る方法を教えます ★

予約
不要

12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 子育てほのほのルーム・ふじっこ Baby ちゃん わいわい市民センター
5	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
6	土	9:00～13:00	子ども講座 「野外料理を作ってみよう」
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 13:00～15:00	ゆうゆうサロン 市民講座 「楽しいガーデニング④」
13	土	13:30～15:00	市民講座 「クリスマスコンサート」
17	水	9:10～ 9:50 11:00～11:30 16:00～17:00	ステップウェル ふじっこ Baby ちゃん フリースペース 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	ゆうゆうサロン

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

第2回 藤松ふれあいまつり センターまつり ふじまつ

ステージ

生け花
(吉田都氏)



門司区長
谷延正夫氏



まちづくり協議会
会長 上西禮治



司会
(青木栄一氏)

センターまつりふじまつ



さくらんぼの会
(大正琴)



ハラウ・オ・カバライノ
(フラダンス)



藤松保育園
(ダンス)



ふじの会
(詩吟)



誠クラブ
(剣詩舞)



健美操(笑・美)・操体法
(体操)



ソフト
ストレッチ



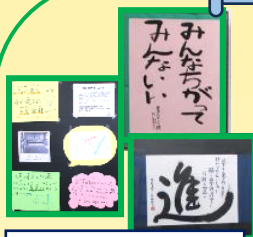
さくら会
(体操)



スポーツ
チャンバラ



展示



書道・防災パネル
(門司大翔館高等学校)



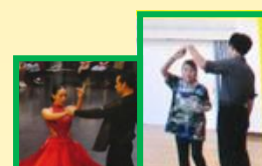
刺繍
(石橋カヲル氏)



北九州市
フラワーコーディネーター



部崎灯台
(西国千年歴史の会)



社交ダンス写真
(カウトフォー)



カレンダー他
(火曜パソコンA
火曜パソコン2
パソコンクラブたんぽぽ)



写真
(富士山)

バザー



赤飯・ケーキ
(食生活改善推進員)



余剰品
バザー



カレーライス
(有志の皆さん)

キッチンカー
(ハチドリコーヒー)

抽選会



一等



新米



健康相談 コーナー



子ども・ 大人パーク



紙面の都合上、すべての写真を掲載することが
できませんでした。ご了承ください。
市民センターにも写真を展示しておりますの
で、是非ご覧下さい。

センターまつりふじまつ ありがとうございました！

ようやく秋の気配が感じられるようになった
10月18日(土)に「センターまつりふじまつ」
を開催しました。
クラブの発表・展示・バザーのほか、藤松保
育園の園児たちがかわいいダンスを披露して
くれました。また、門司大翔館高等学校の学
生が、放課後時間を割いて防災パネルを作
成してくれました。抽選会では、一等の景品が
新米!!大変盛り上がりしました。
来場者延べ1,121名。
皆様のお陰で盛況のうちに終了しました。
ありがとうございました。

ヒートショックに気を付けましょう！

ヒートショックとは？

- ・急激な温度の変化によって血圧が上下に大きく
変動することで起こる健康被害のことです。
- ・失神、不整脈、心筋梗塞、脳梗塞のほか、
死に至ることもあります。

予防のポイント

- ◎脱衣所や浴室を温める
居間と脱衣所・浴室の温度差を減らしましょう。
- ◎風呂の温度は低めに設定する
41℃以下が目安です。
- ◎入浴前に水分補給をする
入浴すると汗をかき、体内の水分が減少することで、
脳梗塞や心筋梗塞になるリスクが上昇します。



～ 保健福祉課コラム ～

- ◎入浴前に同居者に一声かける
入浴時の死亡事故を防ぐには早期発見が重要です。
- ◎食後すぐ・飲酒後の入浴は避ける
食後は血圧が下がりやすくなるため注意が必要です。
飲酒によっても一時的に血圧が下がります。
高齢の方には、日没前・夕食前に入浴をおすすめします。
- ◎立ち上がる時はゆっくりと
浴槽から急激に立ち上がると脳が貧血状態になり、
一過性の意識障害を起こすことがあります。

参考：北九州市ホームページ

福岡県庁保健医療介護部「ヒートショックを予防しましょう」