

1月

ふじまつ

市民センターだより

※題字は門司大翔館高等学校 書道部によるものです

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. 265号 令和8年1月1日



ホームページ

謹賀新年

藤松市民センターでは本年も地域の皆様の交流・学び・健康づくりに役立つ事業を進めてまいります
多くの方のご参加・ご来館をお待ちしております
令和八年が皆様にとって幸せな一年となりますよう
心よりお祈り申し上げます

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

よりよく生きる3

生涯学習
市民講座

楽しいガーデニング⑤

～春の寄せ植えを楽しもう～

日 時：2月20日(金) 13:00～15:00

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：1,500 円

※ 1月5日(月)より受付を開始いたします。
※ 講座1週間前までに材料費のお支払いをお願いいたします。

健康づくり
委員会主催

曾根干潟の鳥たち

～野鳥観察に出かけよう～

日 時：1月28日(水) 13:00～14:00(講話)

場 所：藤松市民センター1F 会議室(大)

講 師：日本野鳥の会会員 三上 剛 氏 ※ 1月5日(月)より受付を開始いたします。

定 員：15名

日 時：2月24日(火) 9:00～12:30(現地研修)

集 合：8:45 藤松市民センター1F 市民ホール

講 師：日本野鳥の会会員 3名

定 員：先着 15名

持ち物：歩きやすい服装、防寒・双眼鏡

交通費：450 円 保険代：50 円

※ 講座1週間前までに交通費・保険代のお支払いをお願いいたします。

生涯学習
市民講座

スプリングコンサート

～地域の子ども達が出演します～

日 時：2月28日(土) 10:00～12:00

場 所：藤松市民センター 2F 多目的ホール

出 演：藤松保育園・NINARU ふじまつ保育園・藤松小学校
緑丘中学校 他

定 員：先着 50名

参加費：無料

※ 1月5日(月)より受付を開始いたします。

お悩みスッキリ
解決！

無料

スマホ



相談室

日 時：1月 9日(金) 13:00～15:00

1月 23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



予約不要

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

藤松市民センターは
頑張る
受験生を
応援します！

〈自主学習 利用時間〉

平 日 17:00～20:30
土曜日 9:00～16:30

メッセージを書こう!!



受験生 応援コーナー
令和7年12月8日(月)
令和8年3月13日(金)

地域からのお知らせ

どんど
焼き

日時：1月10日(土) 10:30～

場所：藤松中央公園

※ 雨天の場合は11日(日)になります。

※ 年男・年女の皆さまは点火式に、是非ご参加ください。



妊娠婦・乳幼児なんでも相談「子育てほのぼのルーム」

◆1月7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)

全て
申込不要
参加無料

子育て支援「ふじっこ Babyちゃん」

◆1月7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

◆1月21日(水) 10:30～12:00 フリースペース



わいわい市民センター～わいわい楽しく遊ぼう！～

日 時：1月7日(水)・9日(金) 16:00～17:00

1月21日(水)・23日(金) 16:00～17:00



場 所：藤松市民センター

1月の行事予定

		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・ふじっこ Babyちゃん わいわい市民センター
7	水	10:00～12:00 13:00～15:00 16:00～17:00	ゆうゆうサロン スマホ相談室 わいわい市民センター
9	金	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 10:00～12:00	朝の健康体操 健康づくり委員会(三役会)
21	水	9:10～9:50 10:30～12:00 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
23	金	10:00～12:00 13:00～15:00 16:00～17:00	ゆうゆうサロン スマホ相談室 わいわい市民センター
28	水	9:10～9:50 13:00～14:00 14:00～15:00	朝の健康体操 健康づくり委員会(野鳥の講座) 健康づくり委員会

お知らせ



ふじまつピーチの会



1/2(金)ピーチの会はセンター閉館中のため、お休みします。

11/5
(水)

藤松小学校2年生 まち探検!!



参加者
29名

藤松小学校2年生29名が市民センターに見学にきてくれました。和室の小さな畳を持ち上げると、床の下に埋め込まれた炉が現れて皆びっくりです!釜を置いて湯を沸かし、お茶を点てることを知って興味津々でした。

広い調理室でハンバーグを作つてみたい!

多目的ホールでピアノを弾いてダンスをしたい!

キッズコーナーで友だちと遊びたい!

皆目をキラキラさせていました。

後日かわいいお礼のメッセージが届きました。



皆さん、是非市民センターに遊びに来てくださいね。
待っています。



10/29
(水) 市民講座

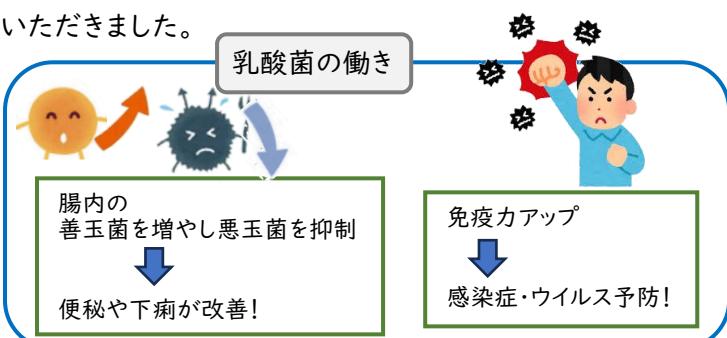
ヤクルト健康教室



参加者
20名

「腸・丈夫なカラダづくりを学ぼう」をテーマに、北九州ヤクルト販売株式会社から江崎先生、冷川先生を講師にお迎えしました。

腸内環境の大切さや乳酸菌の働き、生活習慣改善のポイントなどお話しいただきました。



前回の講座で紹介された「うがいの仕方」・「手洗いの方法」について、皆さんしっかりと実践されていて、講座の内容が活かされていることが伺えました。

最後にヤクルトの参加賞をいただきました。

健康づくりの大切さを学びながら、皆さん楽しく交流されていました。

11/7
(金)

市民講座 新そば講座



参加者
10名

新そばの季節となり、講師に料理研究家の柏田先生をお迎えして、恒例のそば打ち講座を開催いたしました。

当初は、市民講座らしくおしゃべりを交えながら和やかに楽しんでいただければと考えていましたが、いざ始まると会場は一転。参加者の皆さんのが真剣な眼差しで、黙々とそば打ちに取り組む姿が見られました。静かな集中の空気の中、粉をこね、のばし、切る、一連の作業に没頭する様子は、まるで職人のよう。

最後に打ち立ての新そばを試食し、香り高い味わいに笑顔が広がりました。学びと食の楽しみを同時に味わえる充実したひとときとなりました。



秋そば

実は茶褐色で、豊かで芳醇な香り、風味が強く濃厚な味わいです。

今月の講座レポート



参加者
11名

お金の知恵講座

知つておきたいお金の話

金融経済教育推進機構の牟田英司氏を講師にお招きして、豊かな老後のためのお金の話ををしていただきました。

セカンドライフの生活設計に必要なのは?

経済力

健康

生きがい

資産寿命を延ばそう!

預貯金

投資

ローリスク・ハイリターンの金融商品はありません!

NISA(少額投資非課税制度)を活用しよう!

特殊詐欺に注意!

「電話番号が変わった」等の連絡に注意!

警察や銀行協会職員が暗証番号を聞いたり、通帳等を預かるこはありません!

裁判所からの連絡や弁護士からの郵便物が本物かどうか注意!

金融トラブルにあった時は相談しましょう!

契約や商品について ⇒消費者ホットライン	188
警察に相談 ⇒警察相談専用電話	# 9110
金融サービスについて ⇒金融庁 金融サービス利用者相談室	0570-016811



12/5
(金) 家庭教育講座

生成AI ChatGPT編

参加者
15名

ビズ・コレジオ株式会社の坂井恭子氏と田中笑菜氏を講師にお迎えして、ChatGPTについて教えていただきました。



ChatGPTとは

文章や画像などを自動で作ってくれる生成AI(人工知能)ツールです。質問に対して回答してくれたり、文章を作成してくれたりします。

使いこなすコツ

- プロンプト(質問・指示する言葉や文章)が
 ①役割を伝える。
 例)「あなたはビジネスマンです」など
 ②具体的に質問・指示する。
 ③回答形式を指示する。
 例)箇条書き・表形式など

注意

- ①回答がいつも正しいとは限らない。
 必ず別の情報源で確認しましょう。
 ②個人情報を入力しない!
 モデル学習の設定をオフにしましょう。

~保健福祉課コラム~

40歳～74歳のあなた!

特定健診の受診はお済みですか?

あなたの加入している医療保険は?

北九州市
国民健康保険

北九州市
国民健康保険
以外



北九州市が実施する特定健診を受診(無料)

5月頃に無料券を送付しています

加入している保険者が実施する特定健診を受診

(受診方法等はご加入の保険組合にご確認ください)

受診方法は2通り

医療機関で受診(個別方式)

医療機関一覧→

門司区医師会健診会館や市民センター等で受診(集団方式)

要予約予約方法について→

特定健診は生活習慣病に着目した健診です。生活習慣病は自覚症状のないうちに進行していくので、定期的に健診を受けることが大切です。

年に一度は健診を受けましょう!

北九州市が実施する特定健診、がん検診等についての詳細は門司区役所保健福祉課地域保健係までお問い合わせください。TEL093-331-1888