

ふじまつ 2月

※題字は門司大翔館高等学校 書道部によるものです



ホームページ

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

※ 只今、受付中!



藤松市民センターは

頑張る受験生を応援します!

〈自主学习 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)

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

※ 只今、受付中!



妊産婦・乳幼児なんでも相談「子育てほのほのルーム」

◆2月4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・バスオウルをお持ち下さい。

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」

◆2月4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等

◆2月18日(水) 10:30~12:00 門司図書館の読み聞かせ

昼の部屋でゆったりくつろげます。(11:00~11:30)

気分転換にも、ぜひどうぞ。



健康づくり
委員会主催

ふれあい歩ing(あるきんぐ)

～地域の自然に触れながら、
春のウォーキングを楽しみましょう～

予告

日時: **3月14日(土) 10:00 出発~13:00 (予定)**

受付: **9:00~10:00**

集合場所: 藤松市民センター1階 市民ホール

コース: 未定

参加資格: 小学生以上

定員: 先着 50名

参加費: 無料

持ち物: 歩きやすい靴・飲み物

応募期間: 未定

詳細は
3月号にて



わいわい市民センター

わいわい楽しく遊ぼう! ~

日時: **2月4日(水)・6日(金) 16:00~17:00**

2月18日(水)・20日(金) 16:00~17:00

場所: 藤松市民センター



2月の行事予定		
4	水	9:10~ 9:50 朝の健康体操 10:30~11:30 子育てほのほのルーム・ふじっこ Baby ちゃん 16:00~17:00 わいわい市民センター
6	金	9:30~10:30 ピーチの会 13:00~15:00 スマホ相談室 16:00~17:00 わいわい市民センター
9	月	10:00~12:00 健康づくり委員会(三役会)
10	火	10:45~12:00 健康相談 11:30~13:00 ふれあい昼食交流会
13	金	10:00~12:00 ゆうゆうサロン
18	水	9:10~ 9:50 ステップウェル 10:30~12:00 ふじっこ Baby ちゃん フリースペース(絵本の読み聞かせ) 16:00~17:00 わいわい市民センター
20	金	13:00~15:00 市民講座「楽しいガーデニング⑤」 13:00~15:00 スマホ相談室 16:00~17:00 わいわい市民センター
24	火	9:00~12:30 健康づくり委員会主催(現地研修) 「曾根干潟の鳥たち」
25	水	9:10~ 9:50 朝の健康体操 13:30~14:30 健康づくり委員会
27	金	10:00~12:00 ゆうゆうサロン
28	土	10:00~12:00 市民講座「スプリングコンサート」

お悩みスッキリ
解決!

無料

スマホ

相談室



日時: **2月6日(金) 13:00~15:00**

2月20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



今月の講座レポート



12/12 (金)

市民講座

楽しいガーデニング④

参加者 17名

北九州市フラワーコーディネーターの永井てい子氏を講師にお迎えして、ナチュラルリースを作成しました。

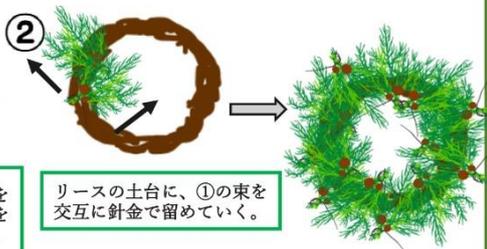
飾りには杉の葉や松ぼっくり、シャリンバイやナンキンハゼの実など自然素材をふんだんに使用しました。フラワーコーディネーターさんがいるんな場所に何度も足を運んで集めてくださったものです。市民センターで育てた千日紅もドライフラワーにして使っていただきました。



作り方



杉・グリーンアイス・ヒノキを短く切り、数本まとめて根本を針金で巻き、小さな束を作る。



リースの土台に、①の束を交互に針金で留めていく。



好みの飾りをグルーガンで留めると、素敵なリースの出来上がりです。

緑がみずみずしい爽やかな香りのリースが出来上がりました。その緑が徐々に茶色に変わっていく様子もまた素敵なのだそうです。

12/13 (土)

市民講座

クリスマスコンサート

参加者 54名

北九州交響楽団の方をお迎えしてクリスマスコンサートを開催しました。

【演奏者】
第一ヴァイオリン 上山文子
第二ヴァイオリン 田代順子
ヴィオラ 大矢剛
チェロ 野村美穂



【プログラム】

- ① そりすべり
- ② クリスマスイブ(山下達郎)
- ③ クリスマスメドレー
- ④ きよこの夜
- ⑤ アヴェ・マリア(カッチーニ)
- ⑥ アヴェ・マリア(シューベルト)
- ⑦ くるみ割り人形より「マーチ」
- ⑧ ヘンゼルとグレーテル
- ⑨ シャル・ウィ・ダンス
- ⑩ 星に願いを
- ⑪ 見上げてごらん
- ⑫ 上を向いて歩こう

生演奏を間近で聴ける機会とあって、たくさんの方にご来場いただきました。

プログラムは耳にしたことがある曲ばかりで、リズムに乗って身体を動かしたり、懐かしい曲に思いをはせたり、皆さんそれぞれ楽しまれていました。

コンサートが終了する前から「次回のコンサートはいつですか？」と質問をされる方もいらっしゃって、大盛況のうちに終了しました。

アンコール曲は「情熱大陸」でした♪

12/19 (金)

わいわい市民センター

参加者 14名

子どもたちによるクリスマスミニコンサート



「わいわい市民センター」でピアノを演奏してくれる有志を募り、ミニコンサートを開催しました。

演奏者は小学3年生5名。司会進行も子どもたちが務め、子どもたちによるかわいい手づくりコンサートとなりました。

今回は観客も子どもたちだけでしたが、次回は大人の皆さんにも披露できるといいですね。



12/25 (木)

子ども講座

参加者 19名

野外料理を作ってみよう

門司少年自然の家の方の繁田央二氏ほか2名を講師に招き、煮込みハンバーグ・ごはん・焼きマシュマロを作りました。



ごはんは飯盒で炊きました。



煮込みハンバーグはダッチオーブンで煮込みました。



水の量は中指の第一関節が目安です。

ひき肉・玉ねぎなどの材料をボールに入れて、こねて丸めます。



フライパンで焼いて、ソースと一緒にダッチオーブンに入れ、煮込みます。



マシュマロを串に刺して火であぶりました。



外はカリッ、中はとろり1人で10個も食べた子供も!!

とっても美味しそうに出来あがりしました。皆で「いただきます!」



タバコについて考えましょう

～ 保健福祉課コラム ～

喫煙している人の健康への影響はどうか？

- ✓ 非喫煙者に比べて、肺がんや咽頭がんなど様々ながんの罹患率、死亡率が上がる。
- ✓ 肺機能低下が急速に進み、肺炎や肺結核になりやすい。
- ✓ 歯周病の原因となりうるなど、影響は全身に…。

妊娠中も要注意!

- ✓ 喫煙している妊婦から生まれた赤ちゃんは、低出生体重児となる頻度が約2倍高くなる。
- ✓ 早産、自然産産、周産期死亡の危険性が高くなる。

さらに…喫煙していない人も要注意!!

- ✓ 短時間の受動喫煙でも頭痛や血圧上昇になりやすい。
- ✓ 小児では気管支炎や喘息などのリスクが高まる。



吸う人も吸わない人も皆が健康に過ごしていくために…禁煙をしましょう!

禁煙したい方はこちら→ 『北九州市 禁煙ガイドブック』



(参考文献: 厚労省ホームページ掲載資料)