



ホームページ

ご卒業・ご卒園おめでとうございます

- 門司大翔館高等学校 3月 1日(日)
- 緑丘中学校 3月 12日(木)
- 藤松保育園 3月 14日(土)
- 藤松小学校 3月 18日(水)
- NINARU ふじまつ保育園 3月 21日(土)

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
生涯学習推進コーディネーター 職員一同 藤本 友輝



おひなさま・たげもん 飾っています



三月一四(土)まで
展示しております。
ぜひ、お立ち寄りください。



妊産婦・乳幼児なんでも相談「子育てほのほのルーム」

◆3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」

◆3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



◆3月 18日(水) 10:30~12:00 フリースペース

畳の部屋でゆったりくつろげます。気分転換にも、ぜひどうぞ。

R8年度4月から開催日がそれぞれ第2・3金曜日に引越します。

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~

日時: 3月 14日(土) 10:00 出発~13:00(予定)

受付: 9:00~9:30 (健康チェック含む)

集合場所: 藤松市民センター1階 市民ホール

コース:

A(5.7km) 藤松市民センター → 大里公園 → 藤松市民センター

B(3.0km) 藤松市民センター → セブンイレブン門司稻積店 →

ふれあいむら社ノ木 → 藤松市民センター

参加資格: 小学生以上

定員: 先着 50名

参加費: 無料

服装: 帽子・動きやすい服装・履きなれた靴

持ち物: 水筒・タオルなど

応募期間: 3月 2日(月)~3月 11日(水)

※雨天等で中止の場合は、2階多目的ホールでゲームをします。

完歩賞 あります♪



わいわい市民センター

~わいわい楽しく遊ぼう!~

日時: 3月 4日(水)・ 6日(金) 16:00~17:00
3月 18日(水) 16:00~17:00

場所: 藤松市民センター

3月の行事予定

4	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
6	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
10	火	10:45~12:00 11:30~13:00	健康相談 ふれあい昼食交流会
11	水	9:10~ 9:50	朝の健康体操
13	金	10:00~12:00	ゆうゆうサロン
14	土	10:00~13:00	健康づくり委員会主催 「ふれあい歩 ing(あるきんぐ)」
18	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
25	水	9:10~ 9:50	朝の健康体操
27	金	10:00~12:00	ゆうゆうサロン

お悩みスッキリ
解決!



スマホ

無料

相談室

日時: 3月 6日(金) 13:00~15:00

20日(金)はお休みです。

予約不要

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



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



1/28
(水)

健康づくり委員会主催

参加者
20名



曾根干潟の鳥たち(講義編)

日本野鳥の会の三上剛氏と瀧本美佐恵氏を講師にお迎えして、野鳥について講義いただきました



曾根干潟を代表する冬鳥カルテットの名前の由来

名前を漢字表記にするとわかりやすいですね!

ツクシガモ(筑紫鴨)

有明海を中心とした九州北部で多く見られます。名前は九州北部の旧称「筑紫」にちなんで名付けられたと考えられます。



ズグロカモメ(頭黒鴨)

頭部が黒くなる夏羽の姿から「頭黒カモメ」と名付けられました。冬羽では頭部が白くなり、目の後ろに黒い斑紋が入ります。



夏

冬

ダイシャクシギ(大杓鷗)

約1尺にもなる下に湾曲した長いくちばしが「柄杓」に似ており、杓鷗の中でも体が大きいため大杓鷗と名付けられました。



クロツラヘラサギ(黒面篋鷺)

黒い顔(面つら)、ヘラのようなくちばしが名前の由来です。



講座では野鳥の生態だけでなく、環境との関わりについても教えていただきました。

野鳥は生態系のバランスを保っています。

昆虫を捕食し植物の種を散布することで、自然環境を維持しています。

野鳥は環境のパロメーター

環境が悪化すると飛び去り、よくなれば戻ってくるため、自然環境の状態を示す指標として利用されます。

北九州の豊かな自然環境が野鳥をはじめとする多くの生き物によって支えられていることを改めて実感する時間となりました。

次回はよいよ曾根干潟で野鳥を観察します。



必勝! 合格祈願

合格

- ★北九州市立大学 地域創生 絶対合格!
- ★本校3年次生の全員の進路が決定しますように。
- ★早稲田大学に行く!!
- ★大勝ち!!



頑張る受験生への応援メッセージ

がんばれ!!

- ★受験頑張ってください! 努力は必ず報われる!!
- ★You can do it! Believe in your own power. Do your best!
- ★勉強はどうですか? 私は小学3年生で、勉強を頑張っています。受験勉強頑張ってください。合格するように願っています。
- ★体調に気を付けて、希望の高校でたくさん友達を作ってください。



~ 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

災害への食の備え できていますか?

災害はいつ起こるかわからない、発生すると私たちの生活に大きな影響を与えます。

「もしも」の時のために「今」できることを考えて準備しておきましょう。

「食品の家庭備蓄」のすすめ

●なぜ「食品備蓄」が必要なの?

災害が発生し、日常とはかけ離れた生活を余儀なくされた時に、温かく、栄養バランスのとれた食事があれば、心と体が満たされ、前向きな思考と元気に活動するエネルギーが湧いてきます。

●どのくらいの備蓄が必要?

飲料水 3日分(1人1日3ℓが目安)

非常食 3日分の食料

※大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。物流機能の停止により【1週間】は食品が手に入らないことが想定されます。



何を準備しておけばいいの?

【家庭備蓄の例】

1週間分
大人2人の場合

必需品	水 2ℓ×6本×4箱 ※1人1日およそ3ℓ程度 (飲料水+調理用水)	お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!	カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
主食 エネルギー源 炭水化物	米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)	乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめA2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	ローリングストック
主菜 たんぱく質	カップ麺類×6個	缶詰(肉・魚) ・お好みのもの18缶	食べる
副菜 その他(適宜)	レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個	調味料 ・砂糖、醤油、めんつゆ等	備える
	日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等	インスタントみそ汁や即席スープ	
	梅干し、のり、乾わかめ等	チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!	
	野菜ジュース、果汁ジュース等		

普段使用する食品を少し多めに買い置きし、消費した分を補充することで、手軽に備蓄に取り組むことができます。

【参考】
農林水産省
「災害時に備えた食品ストックガイド」