

ふじまつ5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4

生涯学習
市民講座

夏のスキンケアについて

～夏のスキンケア・肌のダメージの対処について～
(※講座の内容は変更される場合があります)

日時: 6月12日(金) 13:00～14:00

場所: 藤松市民センター 2階 多目的ホール

講師: 新小倉病院 看護師 秋吉 都氏

定員: 先着20名

参加費: 無料

※申込みは5月11日(月)より受け付けます



妊産婦・乳幼児なんでも相談「子育てほのほのルーム」

◆5月8日(金) 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)

申込不要
参加無料

※「離乳食講座」は
お申込が必要です。



子育て支援「ふじっこBabyちゃん」

◆5月8日(金) 11:00～11:30 リトミック

NINARU ふじまつ保育園の保育士さんによる読み聞かせ等

◆5月15日(金) 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。

生涯学習
市民講座

離乳食 実演講座

～和食料理人が作る美味しい無添加離乳食～

日時: 6月19日(金) 10:00～12:00

場所: 藤松市民センター2F 調理室

講師: 株式会社アイクック 伊藤 隆介氏

定員: 先着親子10組

材料費: 1,000円

※申込みは5月11日(月)より受け付けます



- ・最後に講師が作った離乳食をお子様と試食します。
- ・講座の間、お子様はボランティアがお預かりいたします。

北九州市民カレッジ

地域力アップセミナー

他者との関係づくりやファシリテーション、地域課題の見つけ方や協働のまちづくり等、地域づくりに活かせるスキルを学び、最終回は各グループで企画した事業の報告会を実施します。

楽しく学び合い、地域活動の担い手を目指していきましょう!

【会場】北九州市立生涯学習総合センター

小倉北区大門1-6-43 ☎571-2735

【日時】6月2日～8月4日(火) 10時～15時

【締切】5月12日(火) 【受講料】全10回 3,000円

※詳細は 北九州市立生涯学習総合センターへ



ひまわり文庫

★「特集」のご案内★

- ◆ 松本清張
- ◆ 認知症関連
- ◆ 真保裕一
- ◆ 上橋菜穂子

★本の貸出数大幅UP!★

R5年度 133冊
R6年度 143冊
R7年度 399冊

- ・特集本のリクエストも受け付けています。
- ・お気軽にお尋ねください。



令和8年度 門司区 子育てサポーター養成講座

～地域でできる子育て支援～

子育てサポーターとは、お住いの地域の市民センターで親子の見守りなどをするボランティアです。
無理せず楽しみながら、一緒に活動してみませんか。

日程: 6/4・7/2・8/6・9/3・10/1 (木曜・全5回)

時間: 10:00～12:00

会場: 門司区役所大会議室

定員: 20名程度

受講料: 無料

申込期間: 5月1日(金)～22日(金)

申込み・問合せは下記へ

門司区役所 コミュニティ支援課 生涯学習係

TEL: 093-331-1883 担当: 阿部・星原

※お電話または電子申請にてお申し込みください。



スマートフォンから
も申込み可能です



五月人形を飾りました

1階の市民ホールにて

5月18日(月)まで

飾っています。お近くにお越しの際は、
どうぞ、お立ち寄りください。



5月の行事予定

1	金	9:30～10:30 13:00～15:00	ピーチの会 スマホ相談室(お休み)
8	金	10:00～12:00 10:30～11:30	ゆうゆうサロン 子育てほのほのルーム・ふじっこBabyちゃん
12	火	10:45～12:00 11:30～13:00	健康相談 ふれあい昼食交流会
13	水	9:10～9:50 10:30～13:30 16:00～17:00	朝の健康体操(中止) 市民講座「西部ガスのパン教室」 わいわい市民センター
15	金	10:30～12:00 13:00～15:00	ふじっこBabyちゃん フリースペース 市民講座「スマホ相談室特別企画①」
20	水	9:10～9:50 16:00～17:00	ステップウェル わいわい市民センター
22	金	10:00～12:00 10:00～12:00	市民講座「楽しいガーデニング①」 ゆうゆうサロン
27	水	9:10～9:50 16:00～17:00	朝の健康体操(中止) わいわい市民センター
29	金	13:00～15:00	市民講座「スマホ相談室特別企画②」

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



参加者
48名

3/14
(金)

健康づくり委員会主催

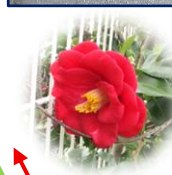
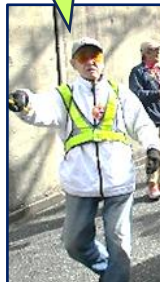
ふれあい歩ing(あるきんぐ)



藤松市民センター

出発

ゴール



桃山町公園

A
コース

B
コース

マックスバリュ

ふれあいむら社ノ木

西門司市民センター

公民館

セブンイレブン
稲積店

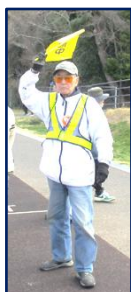
にった
歯科医院

鎮西敬愛学園



大里公園

大里プール



～ 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

高血圧を予防し、脳血管疾患を防ごう！

脳血管疾患は、脳の血管の異常が原因で起こる疾患の総称です。もっともよく知られているのは「脳卒中(脳出血や脳梗塞)」です。脳血管疾患は、要介護や寝たきりになるなど、その後の人生に大きな影響を与える病気です。

◆脳血管疾患が「寝たきり」の原因第1位！

脳血管疾患は、後遺症を残しやすいため、介護が必要な「寝たきり」(要介護4・5)の原因1位です。

	第1位	第2位	第3位
要介護4	脳血管疾患(脳卒中) 28.0	骨折・転倒 18.7	認知症 14.4
要介護5	脳血管疾患(脳卒中) 26.3	認知症 23.1	骨折・転倒 11.3

(単位:%)

(令和4年 国民生活基礎調査より一部抜粋)

◆脳血管疾患を引き起こす原因

- ・高血圧、糖尿病、不整脈など
- ・喫煙
- ・運動不足
- ・家族歴

高血圧は
脳血管疾患の
最大リスクです

脳血管疾患の予防には、血圧を適正にコントロールすることが大切です。高血圧を予防することが、脳血管疾患の予防にもつながります。

◆高血圧にならないために！ 食生活のポイントは「減塩」

～減塩のヒント～

選び方

- ・減塩食品の利用
- ・加工食品や塩蔵品のとりすぎに注意

食べ方

- ・麺類のスープは残す
- ・「かける」より「つけて」食べる

調理の仕方

- ・酢、柑橘類、香辛料、香味野菜を使う
- ・だしを効かせる

