

たのうら

住所 〒801-0885 門司区新開6番11号
TEL/FAX (093)331-2025
Eメール hy-cc@ktqc02.net
HPアドレス www.ktqc01.net/moji/hycc/
開館時間 平日9:00~21:00 土曜9:00~17:00
発行責任者 千原 貴臣



5月5日の立夏から暦の上では夏が始まります。古くから男の子の成長を願う『端午の節句』に対し、同じ日でも『こどもの日』は昭和23年に制定された国民の祝日で、全ての子どもの成長を願い、母へ感謝する日でもあるそうです。さらに第2日曜日はアメリカ発祥の「母の日」。世界でもオーストラリアやイタリアなどいくつかの国は同じ日ですが、祝いは国によって違うようです。相手を想うイベントが多い5月。「子どもへ」「母へ」それぞれ感謝してみませんか。



田野浦校区 5月の主な行事

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--------------------------|--|--|--------------------|---------------------|---|
| <p>●…市民センター関係 ★…まち協・地域関係 ◆…市・その他関係</p> <p>記載されている行事は全て予定です。天候等により、中止・延期・変更となる場合がございます。ご理解とご協力をお願い申し上げます。</p> | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| みどりの日 | こどもの日 ★移動販売 | 振替休日 | ★たのうらサロン ★安帕特(昼) ★ふれあいネット ワーク連絡調整会議 | | ★たのうらサロン ★安帕特(夜) | ●★子育て支援講座 「地域の方とお話しよう!」 ★婦人部会定例会 ★古紙回収 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | ★移動販売 | ◆健康料理教室 | ★たのうらサロン ●市民講座 「生活に潤いを」 | ★妊産婦・乳幼児 なんでも相談 | ★たのうらサロン ★安帕特(夜) | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| | ★うたとおどりの サロン ★移動販売 | ◆健康相談 ◆ふれあい昼食 交流会 ★健やか部会 定例会 | ★たのうらサロン ★安帕特(昼) | | ★たのうらサロン ★安帕特(夜) | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| | ★移動販売 | | ★たのうらサロン | ★まち協総会・ 連絡協議会 | ★たのうらサロン | |

★ラジオ体操 毎週日曜日と3日(土)、5日(月)、6日(火)はお休みです。

◆健康料理教室

5月13日(火) 10:00~

ヘルスマイト(食生活改善推進員)による健康料理教室です。減塩メニューなどを学びます。

- ※エプロン・三角巾 持参
- ※材料費:500円

要予約



メニュー

- ・ピースごはん
- ・白身魚の黄金煮
- ・酢の物
- ・はるさめ汁
~余った卵白を使用して~
- ・草もち

◆ふれあい昼食交流会

5月20日(火) 11:30~

ヘルスマイトによるふれあい昼食会を行っています。

- ※材料費:500円

★申込み・問合せ: 田野浦市民センター ☎331-2025

◆妊産婦・乳幼児なんでも相談

5月15日(木) 10:30~11:30

保健師による育児についての個別相談と、乳幼児の身体測定などを行っています。

- ※母子健康手帳をお持ちください。



予約不要

門司区役所保健福祉課 ☎331-1888

◆健康相談

5月20日(火) 10:00~11:30

市民ホールで血圧などの測定や健康相談を行っています。



予約不要

門司区役所保健福祉課 ☎331-1888

家庭血圧測定のススメ

家庭で血圧を測定する目的は
ふだんの血圧の状態を正確に知ることです。

◆測定のタイミング

1日2回(朝・夜)
朝:起床後1時間以内、トイレに行ったあと
朝食の前、薬を飲む前

夜:寝る直前 ※入浴や飲酒の直後は避ける

◆測定のポイント

- 椅子に座って1~2分経ってから測定する
- カフは心臓と同じ高さで測定する



あなたの血圧はどの段階?

| 正常血圧 正常高値 | 高値血圧 | I度高血圧 | II度高血圧 | III度高血圧 |
|---------------|-------------------|-------------------|---------------------|-----------------|
| ~129 /80未満 | 130~139 /80~89 | 140~159 /90~99 | 160~179 /100~109 | 180以上 /110以上 |

よくある血圧に関する疑問にお答えします!

Q1 測るたびに血圧は変わるので気にしていません。

確かに血圧は様々な要因で変動しており、どの血圧もその時々々の血圧としては本当です。普段の血圧の幅(変動)を知ることがとても大切です。家庭でも血圧測定を習慣化しましょう。

Q2 血圧が高くても何ともないから大丈夫では。

高血圧だけでは症状がないのです。問題は症状がない間に**血管が傷んでいく**ことです。脳卒中や心筋梗塞、腎不全などが起こって初めて自覚症状が現れるのです。

毎日家庭血圧を測って自分の体調を確認し、高い値が続く場合は医師へ相談しましょう。

参考:高血圧治療ガイドライン2019、血圧記録手帳、保健指導で高血圧パラドックスの解消へ

ゴールデンウィーク休館中の 各種収集休止のご案内

5月3日(土)~5月6日(火)



休館中、古紙・トレイ・牛乳パック・古着・小物金属など全ての回収庫を施設しています。大変ご迷惑をおかけしますが、倉庫前などに放置しないようご協力よろしくお願い致します。

北九州エンジョイント事業

門司区「新・元気塾」



門司区の生涯学習市民団体「新・元気塾」が企画・運営する講座です。

- 講座内容 「豊臣兄弟」他 全6講座
- 日程 6/19・7/17・9/18・10/16・11/20・12/18
全て木曜日 10:00~12:00
- 会場 門司生涯学習センター(門司区栄町3-7)
- 受講料 2,000円(6回で)
- 定員 60名(応募者多数の場合は抽選)
- 申込み 〒801-8510 門司区清滝1-1-1 ☎331-1883
問合せ 門司区役所コミュニティ支援課生涯学習係「新・元気塾」係



↑スマートフォンで申込み可能

※往復葉書または電子申込にて住所・氏名・電話番号・年齢を記入の上申込み下さい。 ●申込締切 5/31迄 ※当日消印有効

令和7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:6/6・7/4・8/1・9/5・10/3(金曜日) 全5回

時間:10:00~12:00

会場:門司生涯学習センター

定員:20名程度

受講料:無料

申込期間:5月1日(木)~23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・西

※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

※市民・子育て支援講座、健やか部会の参加のお申込み・お問合せは、田野浦市民センター☎331-2025まで。

※講座の報告としてセンターだよりに写真を掲載することがあります。希望されない場合は事前にお知らせください。

5月の講座

申込受付中

お電話またはご来館でのお申込みお待ちしております！

※定員になり次第、締め切ります。

子育て支援講座

ウェルクラブ合同

地域の方とお話しましょう！



お年寄りの方を訪問して元気をお届けします♪
地域福祉活動について一緒に学びましょう！

日時：5月10日(土) 9:30~11:30

田野浦市民センター 集合

定員：先着20名

参加費：無料

締切り：5月2日(金)

飲み物を
持って来てね！



『子育て支援講座』ではスタンプカードを配布します。講座に参加してスタンプを集めましょう！

まちを活性！アクティブ講座

生活に潤いを



～新茶を飲みながら
楽しみましょう～

今年も新茶の季節がやってきました！創業160年以上の歴史をもつ老舗『辻利茶舗』の会長をお迎えし、お茶の入れ方や効用などを教えていただく、毎年大好評の講座です。

日時：5月14日(水) 13:30~15:30

講師：辻利茶舗 会長 辻利之氏

定員：先着30名 材料費：800円

場所：田野浦市民センター 会議室(大)

締切り：5月9日(金)



活動報告

まち協 健やか部会主催(健康フレイル予防講座)

脳卒中のお話

3月26日(水)、講師に小倉記念病院 脳神経外科の森田隆雄先生をお迎えし、脳卒中という病気について詳しくお話を聞き、早期治療の重要さや救急車を呼ぶ時のポイントなども学びました。参加者の皆さんも「大変わかりやすく勉強になった」「救急車を呼ぶ時のことも良くわかり有意義な時間になった」との声を多くいただきました。



まち協 健やか部会主催(健康フレイル予防講座)

春のウォーキング

4月12日(土)、出発前にラジオ体操を行い、太刀浦経由で山を越え、白野江植物園を目指しました。歩きやすい天候の中、おしゃべりしながら楽しく歩くことができました。目的地の白野江植物園では桜が残る木の下でみんなで一緒にお弁当をいただき、素敵な春の一日を過ごすことができました。



田野浦まちづくり協議会より(地域のニュース)

- ◆ 社協ふれあいネットワーク連絡調整会議
5月 7日(水) 13:30~ (田野浦市民センター)
- ◆ 自治部会 婦人部会 定例会
5月 10日(土) 13:30~ (田野浦いこいの家)
- ◆ 健康推進部会(健やか部会) 定例会
5月 20日(火) 18:30~ (田野浦市民センター)
- ◆ 田野浦まちづくり協議会 総会
5月 29日(木) 18:30~ (田野浦市民センター)
- ◆ 田野浦まちづくり協議会 連絡協議会
5月 29日(木) 総会終了後



古紙回収のお知らせ

今月は **5月10日(土)** です。
ご協力をお願いします。



- 新聞・雑誌・雑紙・古着(ウエス) 段ボールの回収です。
- 朝 8時30分 までに出してください。
- 雨天決行
【回収団体】 田野浦まちづくり協議会

※お願い※
市民センターに設置の資源回収庫には
それぞれの指定の物のみを入れてください。



5月の安全パトロール



| | | | |
|---|-------|--------|----------|
| 昼 | 水 | 7日 | 14:30~ |
| | | 21日 | |
| 夜 | 毎週金曜日 | 2日 A班 | 19:00~ |
| | | 9日 B班 | |
| | | 16日 C班 | |
| | | 23日 D班 | |
| | | 30日 | 第5週のため休止 |

令和7年度 田野浦まちづくり協議会 総会

日時: 5月29日(木) 18:30~
場所: 田野浦市民センター 多目的ホール
議題: 令和6年度事業報告・決算報告
令和7年度事業計画・予算承認 その他

【問合せ・出席連絡など】
093-321-0106(田野浦公民館)
093-331-2025(田野浦市民センター)

防災ミーティング



~学ぼう、備えよう、防災~



防災に関する講座や非常食の試食など行います。
災害について改めて考えてみませんか?

日時: 6月14日(土) 9:30~(予定)
場所: 田野浦市民センター

【問い合わせ】 093-321-0106(田野浦公民館)

『うたとおどりのサロン』

ピアノに合わせて歌ったり、簡単な体操を
します。どなたでも参加できます。

【日時】 5月19日(月)
10:30~12:00

【ピアノ】 宮崎 美奈子氏

【参加費】 無料

【場所】 田野浦市民センター

担当: 田野浦校区婦人部会

たのうらサロン



日時: 毎週水・金曜日 11:00~15:00

場所: いこいの家(田野浦臨海公園内)

問合せ: 093-321-0106(田野浦公民館)

【主催】 田野浦まちづくり協議会/田野浦校区社会福祉協議会

移動販売車・実施中!!



毎週月曜日・午後 に校区内にて実施中です。
ぜひご利用ください♪

(問合せ: 田野浦まちづくり協議会 093-321-0106)

おはようラジオ体操



毎朝7時~「田野浦臨海公園」にて

※雨天中止(日曜・祝日以外は実施しています)

【主催】 健康推進部会(健やか部会)/田野浦校区社会福祉協議会

~たのうらサロンのおたのしみ~

4月9日(水)にランチ会を行いました。
臨海公園の桜もちょうど満開で、みなさんと
楽しいひと時を過ごしました。

