



風 師

北九州市立小森江東市民センター
門司区風師三丁目9番20号
TEL・FAX 331-5735
Eメール: ks-cc@ktqc02.net
■発行責任者 白石 涼子



HPは
こちら

◆生涯学習市民講座《小東まなぼう舎》◆

もの忘れ予防・頭の体操

募集中

新小文字病院の先生を講師にお招きして、認知症を予防するためのお話をしていただきます。

日時: 5月19日(月) 14:00~15:00

場所: 小森江東市民センター 第1集会室

定員: 15名程度

講師: 新小文字病院

興味関心が高まる雑学×クイズ



◆生涯学習市民講座《さろん小東》◆

募集中

大人もボードゲームで楽しもう

みんなで一緒に健康づくりマージャン・囲碁・将棋をして、楽しく遊んでみませんか?初めての方、大歓迎です!皆様の参加をお待ちしています。

日時: 5月14日(水) 13:30~15:30

場所: 小森江東市民センター 第1・2和室

お茶代: 100円

定員: 10名程度



◆生涯学習市民講座《家庭教育講座》◆

ひだまり小森江タイム

募集中

ティータイムにようこそ



今年度も小森江東市民センターが家庭教育講座を「ひだまり小森江タイム」として担当します。

第1回は「ティータイムにようこそ」です。土曜日の午後に集まってお茶を飲みながら、おしゃべりしませんか。子ども自慢や悩み事など、心をリフレッシュしましょ!

日時: 5月31日(土) 13:30~14:30

場所: 小森江東市民センター 第2集会室

定員: 10名程度

お茶代: 100円



◆生涯学習市民講座《子ども講座》◆

募集中

「スマイルキッズ」

卓球の達人になろう マシンに挑戦!!

マシンを使って卓球の練習をします。できなくても大丈夫!マシンから飛び出てくる、ピン球を打ち返すだけ。卓球台を使って打ち合いの練習をします。

日時: 5月17日(土) 10:00~12:00

場所: 小森江東市民センター 講堂

持ち物: 上靴・水筒・タオル

定員: 10名程度



◆生涯学習市民講座《小東まなぼう舎》◆

毎日の暮らしに安心を

「第2回 悪徳商法」について

日時: 5月28日(水) 10:00~11:30

場所: 小森江東市民センター第1集会室

定員: 20名程度

募集中

第3回 相続・遺言

日時: 6月25日(水)を予定しています。



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: 6/6・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。

※お問い合わせは 市民センターまで 331-5735



↑ ↑
スマートフォンから
も、申込可能です

《健康づくり教室》 主催: 保健福祉部会

募集中

5月12日(月) 小森江太極拳
13:30~15:00

市民センターでは毎月第2月曜日に小森江太極拳をしています。どなたでも参加自由です。ご参加お待ちしております!

5月26日(月) ティスコン
13:30~15:00

初めての方、大歓迎です。ぜひ、ご参加ください。上靴と水又はお茶をお持ちください。どなたでも簡単に出来るスポーツです。



《歩こう会》

※毎月1回 土曜日に開催
主催 保健福祉部会

《門司港レトロ街歩き》

日時:5月17日(土)
行き先:門司港レトロ街
集合場所:小森江東市民センター
出発時間:10:00 現地解散
持ってくる物:お水・タオルなど
コース案内者と一緒にレトロの街を歩きましょう!
※雨天の場合は中止です

受付中
要申込



◆生涯学習市民講座《さろん小東》◆ 報告 4/9

今年度初めてのさろん小東「フェルトでバラを作ろう」を開催しました。各々フェルトを選び、チョキチョキ切って、チクチク縫って、くるくる巻いてバラの完成!
二色、三色と皆さん違った色使いで、オリジナリティに溢れた作品が出来ました。



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。「北里柴三郎～近代医学の父からのメッセージ～」「最後の門司市長～柳田桃太郎を語る～」「豊臣兄弟」「マンドリンコンサート」など、バラエティ豊かな6回講座で一緒に学びませんか。

- 日程 6/19・7/17・9/18・10/16・11/20・12/18
全て第3木曜日(8月はお休み) 1000～1200
- 会場 門司生涯学習センター(門司区栄町3-7)
- 受講料 2000円(6回で)
- 申込締切 5/31迄※当日消印有効 ●定員 60名(応募者多数の場合抽選)
- 〒801-8510 門司区清滝1-1-1 ☎331-1883
門司区役所コミュニティ支援課生涯学習係「新・元気塾」係



スマートフォンからも申込可能です

※往復乗車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。

《ごあいさつ》

桜が咲き誇るなか令和7年度の4月1日より小森江東市民センターの館長として参りました白石涼子と申します。関門橋と関門の海の壮大な風景を望み風師山をたたえるこの地の美しさに毎日 活力をいただいています。市民センター業務は初めてで一年生ですが 地域の皆さま方や関係団体の皆さま方にいろいろと教えていただき来館されて下さった方々が少しでも 笑顔になれるよう職員さんと力を合わせてまいります。ご来館の際はお気軽にお声をおかけください。どうぞよろしくお願い致します。

小森江東市民センター
館長 白石涼子

《ごあいさつ》 令和7年度4月より夜の職員として 当センターにて勤務させていただくことになりました。地域の皆様への感謝の気持ちを持って 活動のお役に立てるよう頑張りますので 前任者同様にご指導ご声援をお願い申し上げます。



おしうみ たつり
鯉海 辰則

家庭血圧測定のおすすめ



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

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ッドックスの解消へ

5月のセンター・校区の行事予定

3	土	憲法記念日	
4	日	みどりの日	
5	月	こどもの日	
6	火	振替休日	
8	木	生活安全パトロール	15:30
12	月	健康づくり教室《小森江太極拳》	13:30
13	火	保健福祉部会定例会	11:00
14	水	健康相談	11:00
		ふれあい昼食交流会	12:00
		生涯学習市民講座《さろん小東》 「大人が楽しむボードゲーム」	13:30
15	木	生活安全パトロール	19:00
16	金	町内会長会議(公民館)	19:00
17	土	歩こう会《門司港レトロ街歩き》	10:00
		子ども講座「スマイルキッズ」☺ 卓球の達人になろう マシンに挑戦!!	10:00
19	月	生涯学習市民講座《さろん小東》 「もの忘れ予防・頭の体操」	14:00
23	金	まち協総会	19:00
26	月	健康づくり教室《ディスコン》	13:30
28	水	生涯学習市民講座《小東まなぼう舎》 「第2回 悪徳商法に気を付けて」	10:00
31	土	生涯学習市民講座 家庭教育講座 《ひだまり小森江タイム》ティータイムによ うこそ	13:30

<センター休館日> 3・4・5・6・11・18・25

