

開館日時
月～金（9時～22時）
土（9時～17時）
休館日：日曜日・祝祭日
発行責任者 馬場 純子
TEL 481-0290
FAX 481-0019

センター便り
松ヶ江
松ヶ江南市民センター
門司区吉志新町2丁目1-1

http://www.ktac01.net/moji/mgcc/



松ヶ江南市民センターのホームページへアクセス！

うた声広場 毎週第1水曜 10時～12時

4月2日	5月7日	6月4日
7月2日	8月6日	9月3日
10月1日	11月5日	12月3日
1月7日	2月4日	3月4日

童謡や日本の名歌、思い出のうたなどピアノの生演奏に合わせて歌います。
参加費:500円 主催:松ヶ江南校区健康づくり部会
松ヶ江南市民センター

純ちゃんの おしゃべり広場 おしゃべりから生まれる コミュニケーション

新緑が綺麗な季節となり、やさしい風を感じながら、心もルンルンと弾みますね。皆さまお変わりありませんか？4月12日(土)まち協と新門司地区複合公共施設の花壇清掃&花植えをしました。クラブからの参加や、地域から子どもたちがたくさん来てくれました。

「館長さん入学式に出席ありがとうございました。」と一人のママから声をかけられ、とてもうれしかったです。(覚えていてくれたんだ)隣にいたのは、ピカピカの1年生でした・・・小学校では何が楽しみ？と聞くと 給食と算数のお勉強と笑顔で答えてくれ、近くにいたお友だちは、絵を書くのが楽しくて好きだと、英語の授業も楽しいと会話が広がりました。

地域の方とは、土が柔らかいですね、自分たちが使用する施設を手入れし、整うと気持ちがいいですね・・・と何気ないお話ができました。

おしゃべりから生まれる コミュニケーション素敵ですね。



Salon de ハンドメイド 生涯学習 市民講座 毎週第2水曜 10時～12時

4月9日	5月14日	6月11日
7月9日	8月13日	9月10日
10月8日	11月12日	12月10日
1月14日	3月11日	

地域の方とおしゃべりしながら交流しませんか。楽しく気軽にもものづくり一緒にしましょう。

5月行事予定

7	水	うた声広場 10:00～11:30
13	火	フリースペース
14	水	Salon de ハンドメイド 10:00～12:00
20	火	フリースペース (絵本の読み聞かせ)
21	水	ディスコン
27	火	フリースペース なんでも相談 10:00～11:30

ニュースポーツ ディスコン 毎週第3水曜 10時～12時

4月16日	5月21日	6月18日
7月16日	8月20日	9月17日
10月15日	11月19日	12月17日
1月21日	3月18日	

CD ほどの大きさのディスクを投げ、どれだけポイントに近づけて投げられるかを競うスポーツです。是非体験してみてください
主催:松ヶ江南校区まちづくり協議会
松ヶ江南市民センター

今年度も楽しい講座を計画中です。詳細が決まりましたらお知らせいたします。

年間スケジュールの為、変更になる場合がありますのでご確認下さい。

講座のお申込み・お問合せは 松ヶ江南市民センターまで ☎481-0290



毎週火曜
10時～12時

松ヶ江南校区 妊産婦・乳幼児なんでも相談 5月27日(火)10時～11時半

事前予約
不要!

未就学児親子が自由に遊べるスペースです

★5月は13日・20日・27日★
20日は絵本の読み聞かせがあります。

※5月6日はお休みです※

【日時】毎月第4火曜日 10:00～11:30

【場所】松ヶ江南市民センター多目的ホール

【対象】乳幼児とその保護者・妊婦

【内容】身長・体重測定・個別相談

【持参品】母子健康手帳

計測希望の方はバスタオル

詳細問合せ…門司区役所保健福祉課 地域保健係 健康相談コーナー ☎331-1888

松ヶ江南校区 集団検診のお知らせ

特定健診 令和7年7月11日(金)

13:30～15:00

胃がん検診 令和7年11月18日(火)

9:00～10:00

健診会場 松ヶ江南市民センター



集団検診の予約方法 (健診はすべて予約が必要です)

インターネット【北九州市 集団検診】で検索 24時間受付可能
もしくは、右記のQRコード読み取り→

電話での予約(集団検診予約センター)

電話番号 0570-783-077 または

093-953-6168(受付時間9時～17時)



新職員ご挨拶



今年度より勤務させて頂く
ことになりました。

地域の皆さまのお役に立て
るよう頑張ります。よろし
くお願い致します。

昼職員：小林純子



Kitakyushu Action!

動かせ、未来。北九州市

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 担当：阿部・西

TEL：093-331-1883

※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、申込可
能です

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。

「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)

10:00～12:00

●会 場 門司生涯学習センター

(門司区柴町3-7)

●受 講 料 2,000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)

●申 込 / 〒801-8510 門司区清滝1-1-1

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

☎331-1883

※往復葉書または電子申請にて、住所・氏名・電話番号・
年齢を記入の上申込み下さい。



スマートフォン
からも、申込可
能です

北九州市立消費者生活センター 安心サポートニュース

ネット広告などによる定期購入トラブル注文確定前に「最終確認画面」をよく確認しましょう。

<相談事例1>

ネットで育毛剤の広告をみて2750円で購入。一回限りと思っていたが、入院中に2回目と3回目の商品が届き総額25,026円の請求が来ている。初回で解約したい。(80代女性)



<相談事例2>

ネットの広告から化粧品を購入。2回目の商品が届き業者に連絡して初めて定期購入の契約だと分かった。業者からは3回目以降は解約すると言われたクーリングオフはできないのか

(70代女性)

<<アドバイス>>

ネットでの通信販売については法律上のクーリングオフはありません。

商品注文確定前に、定期購入が条件となっていないか、販売条件や返品・解約の条件を必ず確認しましょう。最終確認画面はスクリーンショットで必ず保存しましょう。

不安に思った場合やトラブルが生じた際は消費生活センターへご相談下さい

★消費ホットライン(局番なし) ☎188(あなたの地域の消費者センターにつながります)

★北九州市立消費生活センター(ウェルとばた7階) ☎861-0999



家庭血圧測定のススメ



保健福祉課コラム



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ドックスの解消へ