



松ヶ江北

気付きあい 思いあふれる 松北校区

令和7年5月1日

(発行責任者)

松ヶ江北まちづくり協議会

会長 奥村 直樹

松ヶ江北市民センター

館長 安倍 ゆかり

門司区大字畑903番地

TEL481-5725/FAX481-5726



募集中!

人権市民講座

『大地震・豪雨に備える!』

講師：山川 剛氏

門司区役所総務企画課地域防災担当係長

5月19日(月) 10:00～11:30

南海トラフ大地震の新しい被害想定が公表されました。大地震時に起こりうる津波や、豪雨による河川の氾濫などによる被害を最小限に抑えるための備えを改めて考えましょう。

*定員：40名(先着順)

開催場所：松ヶ江北市民センター

申し込み：481-5725



ご入学おめでとうございます

松ヶ江中学校入学式

4月10日(木) 80名

松ヶ江北小学校入学式

4月11日(金) 8名

～市民センター職員あいさつ～

美しい緑の山々と青い海の景色、穏やかに流れる空気を感じる場所に帰り仕事ができることに感謝しています。久しぶりにお会いする方々は優しく、様変わりした新しい風景にもどこか懐かしさとそして寂しさを思います。立場は変わりますが、地域の皆さまに愛される市民センターになるよう精一杯勤めてまいります。よろしくお願いいたします。

佐々木 直子

ようこそ
お願いします



西部ガスオープン教室

6月13日(金) 10:30～13:00

ガスオープンを使ってキーマカレー、ナン、マフィンなどをつくります。詳しい内容は、5/15配布のチラシをご覧ください。

予告

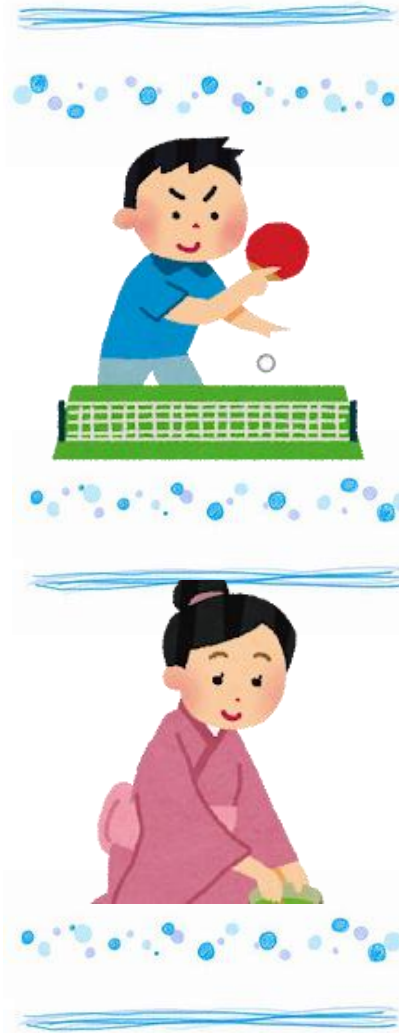


長い間お世話になりました。松ヶ江北校区は自然豊かで季節の移ろいを感じられる美しい場所でした。地域の方達はとても温かく、皆様に支えていただきながら働くことができたこと、心より感謝申し上げます。皆さまと交わした何気ない会話や、沢山の行事等、本当に楽しく過ごさせていただき、忘れられない思い出となりました。松北で過ごした時間は私の宝物です。本当にありがとうございました。皆さまのご健康とご活躍を心よりお祈り申し上げます。

横山 朋子

松ヶ江北市民センター クラブ一覧 (令和7年4月現在)

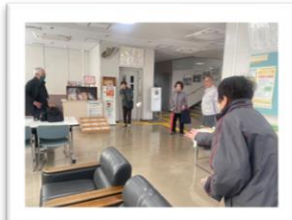
| No. | 曜日 | クラブ名 | 内 容 | 開催日 | 活動時間 | 場 所 |
|-----|----|-------------|-------------|-------|-------------|--------|
| 1 | 月 | 書道クラブ | 書 道 | 2,4 週 | 10:00～12:00 | 会議室 1 |
| 2 | 月 | フラワーさくら会 | フラワーアレンジメント | 2 週目 | 13:30～15:30 | 会議室 1 |
| 3 | 月 | 松ヶ江空手道 | 空 手 | 1～4 週 | 18:30～20:00 | 多目的ホール |
| 4 | 火 | 松ヶ江北卓球クラブ | 卓 球 | 1～4 週 | 13:00～15:00 | 多目的ホール |
| 5 | 水 | パドマヨーガの会 | ヨ ガ | 1～4 週 | 10:00～12:00 | 和室(大) |
| 6 | 水 | マカナアロハ | フラダンス | 1～4 週 | 10:00～12:00 | 多目的ホール |
| 7 | 木 | 松北卓球クラブ木曜会 | 卓 球 | 1～4 週 | 9:30～11:30 | 多目的ホール |
| 8 | 木 | ディスコンクラブ | ディスコン | 1～4 週 | 13:30～15:30 | 多目的ホール |
| 9 | 土 | エアロビクス ビーナス | エアロビクス | 1～4 週 | 9:15～11:15 | 多目的ホール |
| 10 | 土 | 和 香 会 | 茶 道 | 1～4 週 | 13:30～16:30 | 和室(大) |



市民ホールに来て！見て！健康づくり！

フライングお手玉フルーター

松ヶ江北市民センターの1階市民ホールでは、いつでも「フライングお手玉フルーター」ができるように台を設置しています。お散歩の途中に、会議の待ち時間に、どうぞ挑戦してみてください。投げ方やルールが分からない方は説明をしますので、お気軽にお声かけください。貸し出しや出張フルーターもありますよ。



出張フルーター
申込み

ブックシェアリング

地域の方から読み終えた文庫本を寄贈していただきました。まだまだ読んでいただける状態の良い本を無償で提供します。お気に入りの1冊を見つけに来てください！



9時からのラジオ体操

ラジオ体操に参加して
マッキーポイントを集めよう！

予告

6月から市民ホールでラジオ体操をはじめます。月曜～金曜の9時開始です。ラジオ体操カードにスタンプを押して、10ポイントごとにドリンク券をプレゼント。50ポイントで暮らしのお役立ちグッズをプレゼント。松ヶ江北校区まちづくり協議会の公式ラインに登録すると、QRコードを読み込むだけでポイントがゲットできます。まずは登録を！



【松北健康会】松ヶ江北校区
まちづくり協議会公式LINE

家庭血圧測定のススム

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ラドックスの解消へ

松北連絡協議会
定例会・各部会開催

4月16日（水）生涯学習部会、総務広報部会の後、4月定例会が開催されました。
5月10日（土）の総会に向けて、前年度を振り返り新年度の計画を話し合いました。

【議 題】

- ・各町内会の体制について
- ・門司区自治総連合会4月定例理事会について
- ・門司みなと祭の祝賀パレードについて
- ・各部会の活動報告について
- ・令和7年度松北連絡協議会総会について
- ・その他



- 10日（土）10:00 生き生き子ども講座
- 14:00 連絡協議会総会
- 19日（月）10:00 人権市民講座
「大地震・豪雨に備える」

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。



↑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（門司区栄町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）

●申込み 〒801-8510 門司区清瀬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

※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。



↑スマートフォンから
も、申込可能です