



# 松ヶ江北

気付きあい 思いあふれる 松北校区

令和7年7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



参加者募集中!

## 人権市民講座

「忘れない嘉代子桜・親子桜」  
～絵本の読み聞かせとピアノ演奏～

日時: 7月12日(土) 10時～11時

場所: 松ヶ江北市民センター

今年で戦後80年を迎え、戦時中を知る方々が少なくなっています。世界では戦争が終わってない国があります。絵本の読み聞かせとピアノ演奏で平和と命の大切さを学びましょう。

講師: ひだまり

(湯川小学校絵本の読み聞かせグループ)

参加費: 無料

定員: 30名 (申込順)

主催: 松北健康会

## フライングお手玉フルーター大会

5つのルールがあり、いつの間にか  
フルーターの虜になっているかも!!

日時: 7月14日(月曜日)  
10:00～12:00



場所: 松ヶ江北市民センター

参加費: 無料

参加者募集中!

定員: 20名程度 (申込順)

持参物: 上履き、飲み物

共催: 松ヶ江北市民センター



✿ 7月10日(木) 18:30～  
連絡協議会 定例会

✿ 7月12日(土) 10:00～  
人権講座

✿ 7月14日(月) 10:00～  
フライングお手玉フルーター大会

✿ 7月20日(日) 7:00～  
参議院議員選挙

✿ 7月25日(金) 19:00  
全市一斉パトロール



## 夏休み宿題応援プロジェクト じーも夏の工作チャレンジ



「廃材で作るミライのmojiタウン」

日時...8月4日(月曜日)

10:00～12:00

場所...松ヶ江北市民センター

対象: 小学生

定員: 30名

参加費(材料費): 無料



詳しい内容は小学校に配布するチラシをご覧ください

申込開始 7月7日(月)～(申込順)

定員になり次第締切と致します。

主催: 門司区役所コミュニティ支援課

門司区各市民センター

主催: 松北健康会

## 夏休みラジオ体操についてお知らせ

今年度は、小学校の外壁改修工事が行われるため、小学校体育館での夏休みラジオ体操はありません。その代わりに今年度は、毎日(平日)センターで9時から行っています。申込不要なので、どうぞ自由にご参加下さい。共催: 松ヶ江北市民センター



## 主催: 松ヶ江北放課後児童クラブ 訪問コンサート開催のお知らせ

東京からバイオリニスト、ピアニストの方をお招きして演奏をさせて頂きます。この機会に是非、素敵な演奏を鑑賞しませんか。

日時...8月1日(金)  
10:30～11:30

場所・申込先: 松ヶ江北市民センター  
(多目的ホール)

✿ 詳細につきましては7月15号の班回覧をご覧ください。

申込開始: 7月15日(火)～

各講座の申込先・お問い合わせ  
松ヶ江北市民センター  
☎481-5725

# 松北連絡協議会

## 門司区ディスコン大会

6月8日(日)門司区ディスコン大会が開催されました。松ヶ江北校区から2チーム(ひまわり4名・松北ガンバ5名)が出場しました。大会に向けて練習を重ねた結果見事、優勝(ひまわり)・準優勝(松北ガンバ)と素晴らしい結果でした。まだまだ続きます。次は市内大会です。どちらのチームも市内優勝目指してGO!!



## 校区社協共催事業 松北ふれあいサロン



松北ディスコン大会5月26日校区ディスコン大会を開催しました。🌻🌻🌻🌻  
参加者12で3チーム、にぎやかな大会になりました。



## 松北小体育祭・無事終了!!

6月1日(日) ☆チームワークで必勝☆笑顔100倍☆松北ピースと3つの運動会スローガンを掲げ元気いっぱい体育祭を楽しんでいました。😊👍😊👍😊👍



## 生涯学習市民講座 西部ガスオープン教室(13名参加)



オーブンのみで、キーマカレー、ナン、ポテトサラダ、ヨーグルトマフィンを調理しました。オーブン料理は余分な水分を使わないので栄養価が高く、手軽に出来ることを学びました。出来上がった料理はどれも美味しく、参加者は会話も弾み楽しく受講できたようでした。



## ラジオ体操はじまっつたよ～

センターでラジオ朝9時からラジオ体操が始まりました。2～3名の方が毎日家から徒歩でセンタに来てラジオ体操に参加しています。皆さん健康の為に家から15～20分程歩いて来てます。今から暑くなるので、無理のないように参加してくださいね!!



門司区保健福祉課より  
栄養士さんのおはなし

### 夏バテに気をつけましょう!!



日ざしの強い季節になってきましたが、そんな時に注意したいのが夏バテです。暑さで食欲がなくなったり、体がだるく疲れやすくなったりといった症状が現れます。早めに対処して元気に夏を乗り切りましょう。

### 夏を乗り切る! 食事のポイント

#### ①1日3食バランスよく食べましょう

主食・主菜・副菜・乳製品・果物を組み合わせていろいろな食品を食べましょう

#### ②ビタミンB群をとりましょう

ビタミンB1はエネルギー代謝や疲労回復に必要な栄養素です。暑くなると、体内のビタミンB群の消耗が多くなるので、積極的にとりましょう

多く含む食品：豚肉、うなぎ、大豆、ほうれん草など

#### ③冷たいものとりすぎに注意しましょう

冷たいものをとりすぎると胃腸の働きが低下し、栄養素を十分に吸収することができにくくなります。あたたかい食事をとり入れ、胃腸をいたわりましょう

#### ④クエン酸を含む食品も取り入れましょう

クエン酸には、体の疲労物質を分解する働きがあります。また、酸味をかきさせることによってさっぱりして食欲が増します

夏バテにならないためにも、旬の食べ物を上手に取り入れ、こまめな水分補給、睡眠、適度な運動とバランスのとれた食事と体調を管理していきましょう!