

松ヶ江北

気付きあい 思いあふれる 松北校区

令和7年9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



お知らせ

人権市民講座

『あそぼうさい!』で学ぼうよ♪

(あそび)や(ゲーム)をとおして防
災について学べる講座です。
楽しく正しく学びましょう♪

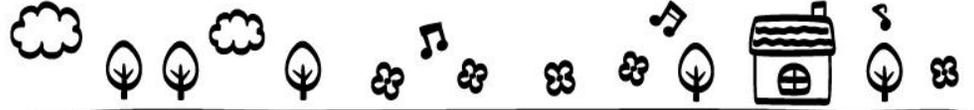
- ★日時 9月13日(土)10時～12時
- ★会場 松ヶ江北市民センター
- ★定員 20名(先着)
- ★講師 NPO法人 好きっちゃ北九州
代表理事 入門 真生氏
- ★参加費 無料
- ★申込先 松ヶ江北市民センター
TEL 481-5725
- ★受付期間 9月3日(水)～9月12日(金)



生涯学習市民講座

「あふれる笑顔・スマイル松北(^_-)-☆」

- ★日時 10月6日(月) 10:00～11:30
- ★会場 松ヶ江北市民センター
- ★定員 30名(先着順)
9月3日(火)より受付開始
- ★講師 北九州市保健福祉局
認知症支援介護予防センター
健康運動指導士 宇野 里加 様
保健師 田中 由香 様
歯科衛生士 白石 貴子 様
- ★申込先 松ヶ江北市民センター
TEL 481-5725
- ★持ってくる物
上靴(滑らないくつ)・飲み物・タオル
動きやすい服装でお願いします。
- ★内容 「フレイル予防」
血圧測定・問診・お話・アンケート集計
結果説明



市内の市民センター館長として一緒に地域づくりをしてくれる
人を募集しています!(民間経験を重視した特別枠も募集中!)

- 定員:【一般枠】15名程度 【民間経験枠】若干名
対象:①パソコンの基本操作ができる人
②常時勤務できる人
③民間企業等において、直近10年中に
5年以上の勤務経験を有する人
※③は『民間経験枠』のみ
申し込み:9月24日(水)まで(必着)



配属される市民センターは、最終合格発表後に決まります。
詳細は総務市民局地域振興課 電話582-2111へ。

＼どんな知識や経験も生かせる仕事です!／

門司区 食生活改善推進員養成教室のお知らせ

食生活改善
ボランティア
募集!

食生活改善推進員(通称ヘルスマイト)とは、
地域のみなさんの食を通じた
健康づくり活動を進める
ボランティアです。

- ◆対象 教室修了後、食生活改善のボランティア活動ができる方
- ◆日程 【全6回】月1回 9:30～12:00(調理実習時は13時まで)
(第2回は9:30～15:30)
令和7年 10/23, 11/20, 12/18
令和8年 1/29, 2/12, 3/12
- ◆会場 門司区役所(門司区清滝1-1-1)ほか
※調理実習時は門司区役所別館(門司区清滝3-5-5)
※第2回は生涯学習総合センター(小倉北区大門1-6-43)
- ◆内容 食と健康に関する講話、調理実習など
- ◆費用 無料(一部、希望者のみ購入していただく教材があります)
※教室修了後、食生活改善推進協議会への入会時に年会費が必要
- ◆募集 先着16名
- ◆申し込み方法 9月3日(水)からお電話でお申し込み下さい。
- ◆申込み・問合せ先 門司区役所保健福祉課 担当:栄養士 TEL331-1888



9月

- 1日(月)10:00 生涯学習市民講座 「コケ玉作り」
- 10日(水)13:30 松北サロン 「カードケース作り」
18:30 連絡協議会定例会
- 13日(土)10:00 人権市民講座 「あそぼうさい」
- 27日(土)10:00 健寿会
- 29日(月)午後 交通教室





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！」

8月4日（月）講師に造形作家の富永勇治氏をお迎えして、家庭にある廃材を使って小学生が未来の門司の街を考えました。皆で話し合い協力して作り上げた作品はどれも素敵でゆめのあるものばかりでした。今回は地域外からの参加者もあり、それぞれ楽しい交流の時間にもなりました。



報告 「放課後児童クラブ訪問コンサート」松北に！！

第2回 松北オリンピック開催！！



8月18日（月）松ヶ江北市民センターで地域の大人・子どもたちが集まって第2回松北オリンピックを開催しました。児童代表の元気な宣誓に始まり、「プチボ体操」で体をほぐした後、各部屋に分かれ「ラダーゲッター」「輪投げ」「ピン！ポン！パン！」「フライングお手玉フルーター」のゲームに挑戦しました。ゲームと言っても勝ち負けのある競技です。楽しみながらも真剣な表情で取り組みました！1位2位3位の皆さんには賞品が、参加された皆さんには参加賞が渡されました。来年の第3回開催が待ち遠しいですね🏆



門司区保健福祉課より
栄養士さんのおはなし

9月は「北九州市減塩推進月間」です

食塩のとりすぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中、腎臓病などの様々な生活習慣病を招きます。普段よく使う調味料に含まれる食塩量を知り、使い方を工夫しておいしく減塩しましょう。

主な調味料の小さじ1杯、大きじ1杯当たりの食塩量

調味料	小さじ1(5ml)	大きじ1(15ml)
塩	6.0g	17.9g
しょうゆ(うすくち)	1.0g	2.9g
しょうゆ(こいくち)	0.9g	2.6g
みそ	0.7g	2.1g
ウスターソース	0.5g	1.5g
めんつゆ(ストレート)	0.2g	0.5g
ドレッシング(ごま)	0.2g	0.7g
マヨネーズ	0.1g	0.3g

資料：日本食品成分表 2020 版(八訂)



料理をする時、調味料を目分量で加えていませんか？料理の味付けには、生まれ育った環境や好みが大いに影響します。まずは、計量スプーンで調味料を正確に量る習慣をつけましょう。

減塩に取り組むことは、生活習慣病の予防や改善につながります。最初はうす味に慣れなくても、続けていくことで味覚は徐々に変化します。少しずつうす味に慣れていきましょう。

8月1日（金）松ヶ北市民センターにて「放課後児童クラブ訪問コンサート」が開催されました。プロの演奏者が奏でるバイオリン、ピアノ、マリンバと歌声に酔いしれ、猛暑を忘れ癒しの時間となりました♪



「花🌸花café」に遊びにきませんか？

毎月第1・3火曜日10時から



「小物作り」「歌」「ゲーム」などひとりでも2～3人でも楽しんでおしゃべりして、ちょっとした時間をセンターで過ごしませんか？「こんなこと知ってるんだけど、他の人に伝えたいな～」なんでもありの「花🌸花café」♪毎月第1・3火曜日の10時からセンター集まれ



令和7年度 松ヶ江北校区健寿会(敬老会)

今年も皆さまのご長寿とご健康をお祝いして健寿会(敬老会)を下記のとおり開催します。75歳以上608名が対象です。ご参加お待ちしております。

記

日時 9月27日（土曜日）10時～11時30分
会場 松ヶ江北市民センター 多目的ホール
主催 松ヶ江北校区連絡協議会
TEL 481-5725