



令和8年2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  
門司区大字畠903番地  
TEL481-5725/FAX481-5726



～令和8年度～

## クラブ登録説明会

《日時》 令和8年2月27日(金)  
10:00～11:00

《場所》 松ヶ江北市民センター  
会議室(2)

《連絡先》 松ヶ江北市民センター  
☎ 481-5725

令和8年度4月から松ヶ江北市民センターで  
クラブ活動を希望する団体を対象に登録説明  
会を行います。  
登録を希望される団体の代表者の方は必ず  
ご出席ください。  
尚、代表者が出席されない場合は代わりの方  
の出席をお願いします。

## 生涯学習市民講座

## 「スマホでも日常にAIを！楽しく体験会」

日 時: 令和8年2月16日(月) 13:30～15:30  
会 場: 松ヶ江北市民センター 第2会議室  
対 象: 初心者の方・AIに関心のある方 10名(先着順)

講 師: AI講師 tomoniAI代表 大島 直子 氏

協 力 NPO法人アクティブキャリア

北九州副理事長 今別府 隆志 氏

受講料: 無料

持参物: スマホ・パソコン・筆記用具

Googleアカウント(Gメール、Google検索を利用し  
ている)をお持ちの方は、そのパスワードを必ず  
控えてご持参ください

申込み: 2月2日(月)～2月13日(金)まで  
松ヶ江北市民センター ☎ 481-5725  
\*別途チラシを回覧します。



## 行 事



- ＊ 2月8日(日) 衆議院議員総選挙
- ＊ 2月9日(月) 10:00～ 背骨コンディショニング
- ＊ 2月12日(木) 18:30～ 松ヶ江北校区定例会
- ＊ 2月16日(月) 13:30～ 「スマホでも日常にAIを！楽しく体験会」
- ＊ 2月27日(金) 10:00～ 令和8年度クラブ登録説明会
- ＊ 花＊花カフェ 第1・3火曜日 10:00～12:00
- ＊ マージャンカフェ 月・水・金曜日 13:00～16:00
- ＊ ラジオ体操 月～金曜日 毎朝 9:00～



## 健康マージャンカフェ

月・水・金の13時～16時市民ホール  
にあつまれ！

令和8年1月5日から「マージャンカフェ」オープンしました。  
初日から初心者を含む13名の参加がありました。  
古田代表の丁寧な指導の下、皆さん熱心に覚えていました。  
麻雀は、認知機能(記憶力、判断力、集中力)の向上、  
脳の活性化、コミュニケーション能力の育成、ストレス軽減、  
認知症の予防など多岐にわたり、頭脳スポーツとしても注目  
されています。皆さん和気あいあいと楽しそうです。  
腕が上がるのが楽しみですね。

※見学だけでもOKです！



## 松北ふれあいサロン

### 「お正月の生け花」

令和7年12月24日（水）10名参加

加来先生にアドバイスをいただき、皆さんのセンスを活かして、花の高さや向きなどをアレンジしました。松、竹、千両の花等で、縁起の良いお正月の生け花が出来ました。



### 松ヶ江北校区放課後児童クラブお楽しみ会

令和7年12月23日（火）

松ヶ江北市民センターにて児童クラブのお楽しみ会がありました。市民センターからは、クリスマスバージョンに変装した職員によるハンドベル「きらきら星」と「ジングルベル」を演奏しました。サンタクロースからクリスマスプレゼントもあり、みんな大喜びでした。クリスマスの良い思い出となりました。



頑張る受験生を応援します！

学習スペースとして市民ロビーや空いている部屋を解放します！

市民ホールに設置した  
「必勝！じーも合格祈願ボード」に  
メッセージを書き込みます。

～期間～ 令和8年3月13日（金）まで  
～利用時間～ 平日：17時～19時30分  
土曜日：10時～16時30分

地域みんなで受験生を応援しましょう！  
がんばれ！受験生！



2月13日（金）に  
みんなが心を込めて  
書いてくれたカード  
を集めて、じーもが  
関門人道トンネルを  
駆け抜ける  
「関門突破！」セレ  
モニーがあるよ！



タバコについて考えましょう／



喫煙している人の健康への影響はどうなる？

- ✓ 非喫煙者に比べて、肺がんや咽頭がんなど様々ながんの罹患率、死亡率が上がる。
- ✓ 肺機能低下が急速に進み、肺炎や肺結核になりやすい。
- ✓ 歯周病の原因となりうるなど、影響は全身に…。

妊娠中も要注意！

- ✓ 喫煙している妊婦から生まれた赤ちゃんは、低出生体重児となる頻度が約2倍高くなる。
- ✓ 早産、自然流産、周産期死亡の危険性が高くなる。

さらに…喫煙していない人も要注意!!

- ✓ 短時間の受動喫煙でも頭痛や血圧上昇になりやすい。
- ✓ 小児では気管支炎や喘息などのリスクが高まる。



吸う人も吸わない人も  
皆が健康に過ごしていくために…  
禁煙をしましょう！

禁煙したい方はこちら  
『北九州市 禁煙ガイドブック』  
(参考文献: 厚労省ホームページ掲載資料)

