



# 松ヶ江北

気付きあい 思いあふれる 松北校区

令和8年3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



みんなで地域の宝探しよう!

地域の魅力再発見!  
 「松ヶ江北校区歴史ウォーキングマップ」  
 作成協力員を募集します。



次年度私たちの町を歩いて魅力をまとめる「歴史ウォーキングマップ講座」を開催します。そこで講座の準備から一緒に盛り上げてくれるメンバーを募集します。あなたの知識や趣味を地域の記録として残しませんか？

【こんな方を募集しています】

- ・「昔話」・・・昔の町の様子、仕事、ちょっとした思い出話を知っている方
- ・「撮影」・・・まちの風景、歴史的な建物、道端の石仏等を撮影してくれる方 または写真を提供してくれる方
- ・「道先案内」・・・「この道が通りやすい」「ここに見どころがあるよ」等の情報提供と一緒に歩いてくれる方



【活動予定】

令和8年4月～10月までの期間毎月1回程度講座で学びながら活動します。

\* 連絡先  
481-5725

賑わってます!  
麻雀cafe



1月から始まった「麻雀café」はその月だけで、延べ122名の方が集まりました。参加者は初心者が多く、少しずつですが、覚えて和気あいあいとやっています。麻雀のできる方と一緒に参加しませんか？初心者に教えていただければ助かります。

マッキー広場で楽しく麻雀交流しましょう!



マッキー広場に来ませんか？

市民ホール通称:「マッキー広場」は皆さまのいこいの場所です。「花🌸花café」や「麻雀café」をしています。皆さまのアイデアでいろいろ楽しい趣味などしませんか？

(今後の予定)

- 花🌸花café 毎月第1・3火曜日 10時～12時
- 麻雀café 毎週月・水・金 13時～16時
- ラジオ体操 月～金 9時～9時15分



【生涯学習市民講座】『新春コンサート』  
1月23日(金) 参加者26名

『北九州雅会邦楽合奏団』の皆様をお招きし、新春コンサートを開催しました。新春に相応しい「春の海」「さくら」「荒城の月」やアレンジされた洋楽等の楽曲を演奏をさせていただきました。琴が奏でる力強く、美しい音色に皆さん引き込まれていました。

演奏を聴いて、「感動した♡」「新たな1年頑張れそう」「最高でした🌸」等沢山のご意見を頂きました。

音楽の力を改めて感じる事ができました。素敵な演奏をありがとうございました。



【生涯学習市民講座】  
「スマホで楽しむAI体験会」

2月16日(月) 参加者12名

講師に竹ひかりで活動されている大島直子先生と今別府隆志さんのご協力と2名のスタッフのご指導の下、「体験会」を開催しました。はじめは難しいのではとイメージされていた方も『思っていたより簡単！』『もっと使ってみよう！』と会場は笑顔と驚きで包まれました。中には写真を画像編集してお孫さんに早速ラインされた方もおられました。今回の体験会をきっかけにAIに興味を持った方たちがセンターに集まり交流を深めたら良いですね。ご参加して頂いた皆様お疲れ様でした。また、大島先生をはじめご協力いただいたスタッフの皆さまありがとうございました。



チャットGPTに『写真を水彩画風にして』とプロンプト(指示)を出すと、こんな画像になりました！

～連絡協議会行事のご報告～



『松北ふれあいサロン⑧』  
1月21日(水) 参加者16名  
松ヶ江北校区の皆さんを対象に大豆、米麴を使って味噌づくりをしました。寝かし方や保存の仕方それぞれの味噌の味が違うかも。出来上がりが楽しみです♪

『松北健康会』  
2月9日(月) 参加者15名  
九州医療スポーツ専門学校白井先生のご指導のもと「背骨コンディショニング」の講座をしました。日頃凝り固まってる背中をほぐしました。



～ひな壇の飾り付け～



1月31日(土)  
放課後児童クラブのメンバーや支援員さん、地域の方たちでお雛様を飾りました。センターに少し早い春が訪れました🌸

皆さん、見に来てくださいね♡



『松ヶ江北小学校  
火起こし体験』

2月17日(火)  
松ヶ江北小学校3年生授業「火起こし体験」に地域の方が参加しました。七輪で火を起し、炭に火が付いたら七輪の上に網を置いてお餅を焼いてみんなで食べました。昔のくらしや器具についてのお話をしながらホカホカの焼きたてのお餅を食べました。地域の皆さんありがとうございました。

門司区保健福祉課より  
栄養士さんのおはなし

災害への食の備え できていますか？

災害はいつ起こるかわからない、発生すると私たちの生活に大きな影響を与えます。「もしも」の時のために「今」できることを考えて準備しておきましょう。

「食品の家庭備蓄」のすすめ

●なぜ「食品備蓄」が必要なの？

災害が発生し、日常とはかけ離れた生活を余儀なくされた時に、温かく、栄養バランスのとれた食事があれば、心と体が満たされ、前向きな思考と元気に活動するエネルギーが湧いてきます。

●どのくらいの備蓄が必要？

飲料水 3日分(1人1日3ℓが目安)

非常食 3日分の食料

※大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。物流機能の停止により【1週間】は食品が手に入らないことが想定されます。



《一口メモ》

お雛様を飾る時期は一般的には立春(2月初旬)から2月中旬頃が良いとされています。春の訪れとともに女の子の健やかな成長を祈ります。

- 3月
- 4日(水) 出張フルーター (老松市民センター) 10:30～
  - 5日(木) ふれあいサロン「健康体操」 10:00～
  - 12日(木) 生涯学習部会 17:30～  
総務広報部会 18:00～
  - 19日(木) 校区定例会 18:30～
  - 24日(火) 生き生き子ども講座「お別れ会」