



# 松ヶ江北

気付きあい 思いあふれる 松北校区

令和8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



「生涯学習市民講座」  
～あふれる笑顔 スマイル松北～  
『ほっこり料理教室』

講師:足立 清子先生  
\*10/2は西部ガス  
出前講座です。  
材料費・保険代:1300円  
(10/2のみ500円)

地元で採れた食材を使い、  
1年を通して季節のお惣菜作  
りを教えていただきます。  
魚介類の下処理から完成まで  
手早く簡単に楽しく学べます  
よ♪

\*定員 10名 (先着順)  
\*申し込み 5月7日 (木)  
先着順  
松ヶ江北市民センター  
TEL 4 8 1 - 5 7 2 5

\*詳細につきましては  
班回覧をご覧ください!

| 回 | 日にち       | 時間       | 内容               |
|---|-----------|----------|------------------|
| ① | 5月26日(火)  | 10時～13時  | イカをさばいてみよう!      |
| ② | 6月23日(火)  | 10時～13時  | 地だこを使った料理        |
| ③ | 7月21日(火)  | 10時～13時  | 餃子を作ってみよう!       |
| ④ | 9月29日(火)  | 10時～13時  | デザートを作ってみよう!     |
| ⑤ | 10月2日(金)  | 10時半～13時 | オーブンでパン作り        |
| ⑥ | 10月27日(火) | 10時～13時  | 栗ご飯に挑戦           |
| ⑦ | 11月24日(火) | 10時～13時  | アジのみりん干しを作ってみよう! |
| ⑧ | 12月21日(月) | 10時～13時  | 簡単!おせち料理         |
| ⑨ | 1月26日(火)  | 10時～13時  | カキづくし松北御膳        |

松ヶ江北市民センター クラブ一覧 (令和8年4月現在)

| No. | 曜日 | クラブ名        | 内容          | 開催日  | 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  | 13:00～15:30 | 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   | 水  | うちなご 沖縄     | 三線          | 1,3週 | 14:30～16:30 | 和室     |
| 8   | 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 |
| 9   | 木  | ディスコンクラブ    | ディスコン       | 1～4週 | 13:00～15:00 | 多目的ホール |
| 10  | 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 |
| 11  | 土  | 和香会         | 茶道          | 1～4週 | 13:30～16:30 | 和室(大)  |



5月

9日(土) 10:30  
松ヶ江北連絡協議会総会  
14日(木) 13:00～15:00  
ディスコン大会  
21日(木) 10:00～12:00  
歴史講座フィールドワーク  
26日(火) 10:00～13:00  
ほっこり料理教室  
28日(木) 10:00～12:00  
歴史講座フィールドワーク

## 生き生きこども講座 「6年生を送る会」



3月24日(火)生き生きこども講座で「6年生を送る会」をしました。7名の6年生それぞれからは学校などの思い出話、先生方や保護者などへの感謝の言葉がありました。そして残る参加者37名からこの日の為に練習してきた劇やダンス、歌などの披露があり、楽しく和やかな雰囲気の中、6年生を送ることができました。



## 【松北ふれあいサロン①】

### 養生気功入門編

満員御礼

4月20日(月)講師に小野喜久さんをお迎えし「養生気功」を教えていただきました。自分の呼吸に合わせてゆったりとした動きを繰り返し、体内の「気」の巡りを整え心身を健康にする体操です。24名の参加者は簡単そうで難しい動きの一つ一つを真剣な表情で学んでいました。

元気!!



北九州市民カレッジ

### 地域力アップセミナー

他者との関係づくりやファシリテーション、地域課題の見つけ方や協働のまちづくり等、地域づくりに活かせるスキルを学び、最終回は各グループで企画した事業の報告会を実施します。

楽しく学び合い、地域活動の担い手を目指していきましょう!

【会場】北九州市立生涯学習総合センター  
小倉北区大門1-6-43 ☎571-2735  
【日時】6月2日～8月4日(火) 10時～15時  
【締切】5月12日(火) 【受講料】全10回 3,000円  
※詳細は 北九州市立生涯学習総合センターへ



## 令和8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：6/4・7/2・8/6・9/3・10/1 (木曜・全5回)

時間：10:00～12:00

会場：門司区役所大会議室

定員：20名程度

受講料：無料

申込期間：5月1日(金)～22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・星原

※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

## 門司区保健福祉課より 栄養士さんのおはなし

### 高血圧を予防し、脳血管疾患を防ごう!

脳血管疾患は、脳の血管の異常が原因で起こる疾患の総称です。もっともよく知られているのは「脳卒中(脳出血や脳梗塞)」です。脳血管疾患は、要介護や寝たきりになるなど、その後の人生に大きな影響を与える病気です。

#### ◆脳血管疾患が「寝たきり」の原因第1位!

脳血管疾患は、後遺症を残しやすいため、介護が必要な「寝たきり」(要介護4・5)の原因1位です。

|      | 第1位        |      | 第2位   |      | 第3位   |      |
|------|------------|------|-------|------|-------|------|
| 要介護4 | 脳血管疾患(脳卒中) | 28.0 | 骨折・転倒 | 18.7 | 認知症   | 14.4 |
| 要介護5 | 脳血管疾患(脳卒中) | 26.3 | 認知症   | 23.1 | 骨折・転倒 | 11.3 |

(単位：%) (令和4年 国民生活基礎調査より一部抜粋)

#### ◆脳血管疾患を引き起こす原因

- ・高血圧、糖尿病、不整脈など
- ・喫煙
- ・運動不足
- ・家族歴

高血圧は脳血管疾患の最大リスクです



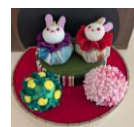
脳血管疾患の予防には、血圧を適正にコントロールすることが大切です。高血圧を予防することが、脳血管疾患の予防にもつながります。

#### ◆高血圧にならないために! 食生活のポイントは「減塩」

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <b>選び方</b><br>・減塩食品の利用<br>・加工食品や塩蔵品のとりすぎに注意 | <b>食べ方</b><br>・麺類のスープは残す<br>・「かける」より「つけて」食べる | <b>調理の仕方</b><br>・酢、柑橘類、香辛料、香味野菜を使う<br>・だしを効かせる |
|---|--|--|



## Welcome 「マッキー広場」へ集まれ!



「センター賑わってるね～♪」  
「センターに行くと楽しいって近所の人が言った!」

「まったくできないけど大丈夫かな😞」

「大丈夫! 優しく教えてくれるよ♥」



\* マージャンカフェ  
毎週月・水・金

13時～16時

\* 花🌸カフェ  
毎月 第1・3火曜日

10時～12時

いつでもどうぞ♪

