



## ご入学・ご入園 おめでとうございます

白野江保育園  
東郷幼稚園  
東郷中学校  
白野江小学校



### 生涯学習市民講座「身近な野草のエトセトラ」

4月8日・15日(火) 13時~15時

・8日は白野江市民センターで座学

・15日は白野江植物公園で野草を学びます

講師：内田 祐介氏(グリーンアドバイザー・園芸ソムリエ)

定員：20名 参加費：無料

※講座申込受付中(定員になりしだい終了)



### 白野江さんぽ輪(リング)

○ウォーキング ※集合:10時 白野江市民センター

4月5日(土)10時~11時30分

(白野江植物公園コース) ※申込不要

4月17日(木)10時~11時

(海岸コース) ※申込不要

○健康講座 4月17日(木)11時~12時

「カラダは食べたものからできている」

講師：長廣 睦子 氏

(株)明治(西日本支社企画部)

定員：25名 参加費：無料

※講座申込受付中(定員になりしだい終了)

健康寿命のための  
「栄養・運動・口腔  
ケア」を学びます



### 4月の市民センター行事予定

|        |                                                    |
|--------|----------------------------------------------------|
| 1日(火)  | 元気かい定例会 10時~                                       |
| 4日(金)  | 妊産婦・乳幼児なんでも相談 受付10時~                               |
| 5日(土)  | 植物公園ウォーキング 10時~                                    |
| 8日(火)  | 身近な野草のエトセトラ 13時~                                   |
| 10日(木) | 健康料理 10時~                                          |
| 15日(火) | おしゃべりサロン 10時~<br>身近な野草のエトセトラ 13時~                  |
| 17日(木) | 健康相談 9時30分~10時30分<br>海岸ウォーキング 10時~<br>健康講座 11時~12時 |
| 18日(金) | 子育て支援「かるがも」 受付10時~                                 |

### 令和7年度 白野江市民センタークラブ一覧

|    |             |       |   |             |                  |
|----|-------------|-------|---|-------------|------------------|
| 1  | ひまわりクラブ     | 毎週    | 月 | 10:00~12:00 | 気功               |
| 2  | 卓球四季クラブ     | 毎週    | 月 | 13:00~15:00 | 卓球               |
| 3  | ハートビート      | 毎週    | 月 | 16:30~18:30 | キッズダンス           |
| 4  | ピンポンストレッチ   | 毎週    | 火 | 11:30~13:30 | 卓球               |
| 5  | おどりストレッチ    | 毎週    | 火 | 13:30~15:30 | 音楽に合わせて<br>ストレッチ |
| 6  | 骨盤エアロフット(夜) | 毎週    | 水 | 19:00~20:30 | 骨盤矯正             |
| 7  | はじめてのスマホ    | 1・3   | 水 | 13:30~15:30 | スマホを学ぶ           |
| 8  | 白野江華の会      | 3     | 水 | 16:00~18:00 | 生け花              |
| 9  | みちべの彩       | 2・4   | 木 | 10:00~12:30 | 水彩画              |
| 10 | 骨盤エアロフット(昼) | 毎週    | 木 | 13:30~15:00 | 骨盤矯正             |
| 11 | 水誠会         | 毎週    | 木 | 14:00~16:00 | 詩吟               |
| 12 | 白野江珠算暗算クラブA | 毎週    | 木 | 16:00~17:30 | 珠算暗算             |
| 13 | 白野江珠算暗算クラブB | 毎週    | 木 | 17:30~19:00 | 珠算暗算             |
| 14 | SEC         | 1     | 木 | 10:00~12:00 | 英会話              |
| 15 | 3B コスモス     | 2・3・4 | 木 | 10:00~11:30 | 健康体操             |
| 16 | 白野江むかし語り    | 4     | 木 | 10:00~12:00 | 読み聞かせ            |
| 17 | ヨガ(昼)       | 毎週    | 金 | 10:00~12:00 | ヨガ               |
| 18 | ポピー         | 毎週    | 金 | 13:00~15:00 | 卓球               |
| 19 | しろくろ        | 毎週    | 金 | 19:00~20:45 | 拳法の練習            |
| 20 | 絵手紙クラブ四季の会  | 2     | 金 | 10:00~12:00 | 絵手紙              |
| 21 | エンジョイ 3B    | 毎週    | 土 | 10:00~11:30 | 3B 体操            |
| 22 | ザ・スマッシュ     | 毎週    | 土 | 13:00~15:00 | 卓球               |

クラブはどなたでも参加できます。(見学可)

### ○妊産婦・乳幼児なんでも相談

4月4日(金)10時30分~11時30分

※お子様の身体計測、保健師・看護師への相談可

### ○子育て支援講座「かるがも」(受付10時~)

4月18日(金)10時30分~11時30分

「絵本の読み聞かせや手遊び」

講 師：白野江保育園保育士

参加費：無料

参加対象：未就園児とその保護者



申込不要

### 健康料理

4月10日(木) 10時~13時

献立

・麦ごはん ・えびとスナップえんどうのごま風味

・揚げない酢鶏 ・春野菜とコーンの重ね煮

・にんじん牛乳白玉 (献立は変更になる事があります)

○持ってくる物：材料代500円・エプロン・三角巾・マスク

※募集中 申込み切 4月7日(月)

白野江っ子元気っ子「ニュースポーツ大会」3月8日(土)



開会式



ディスコン



ニチレクボール(ペタンク)



五目お手玉



バックコー

大人も子どもと一緒にいろんな種目の「ニュースポーツ」を体験しました

子育て支援「かるがも」3月21日(金)



岩本タヨ子氏 (気功講師)

ゆっくりした呼吸法で、身体、心、精神のエネルギーを最適化します。お母さんが力を抜いてゆっくりとした気分になった時、赤ちゃんも穏やかになります。さっきまで泣いていた赤ちゃんはいつの間にか、すやすや眠っていました



「12色えんぴつで彩る地図ぬりえ」2月18・25日(火)



久保井 諒氏 (ゼンリン)

たった12色の色えんぴつで、さまざまな色の表現ができることを知りました。黙々と塗っていくのは、とても楽しくアツという間に時間が過ぎてしまいました。また機会があれば色々な海の塗り方があったので学びたい!



小倉と門司港の地図ぬりえができました!!

退職のごあいさつ

地域の方々とふれあえて、とても楽しかったです。ありがとうございました。道で会ったら声かけて下さい。

白野江市民センター職員 柏木 亘

5年半の勤務でたくさんの出会いがあり、とても楽しく充実した時を過ごすことができました。今後もセンターを利用して下さいね。ありがとうございました。

白野江市民センター職員 高地 聡明

「ふれあい懇親会」3月22日(土)

「劇団プチボ」による『「大丈夫」って油断が生死を分ける』の劇がありました



「ウエルクラブ報告会」



ウエルクラブの活動を発表しました



修了証書授与



第62回門司区子どもまつり

日時：4月29日(火・祝) 10時30分～15時00分

会場：旧大連航路上屋(門司区西海岸一丁目3-5)

★体験コーナー：スライムや紙飛行機作り、ニュースポーツなど

★はたらくくるま：消防車、パトカー、白バイ、自衛隊車両

★じーもふわふわ

★ミニステージ：こどもによるバナナの叩き売りなど

★ゆるキャラの部屋：じーも、スナQ、ノリーナのクイズ大会

★大抽選会：フェリーの往復乗船券や北九州の特産品などが当たる

★ポイントラリー：景品が当たるくじ引きあり

問合せ先：門司区子どもまつり実行委員会事務局

TEL331-1883(門司区役所コミュニティ支援課)

門司区役所(保健福祉課)からのお知らせ

問合せ先:093-331-1888

生活リズムを整えよう!

★生活リズムを整えることはなぜ大事なの?

心と体の成長に必要なホルモンの働きが活発になり、子どもが心身ともに健やかに育つことに繋がります。

★生活リズムを整えるポイント

◎早起きをして太陽の光を浴びよう

光を浴びて14～16時間後に眠気を引き起こすホルモン(メラトニン)分泌が盛んになります。

◎朝ごはんを食べよう

起きた時に頭がぼーとするのは睡眠中にブドウ糖が使われ不足しているからです。ご飯やパンなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれています。朝食で補給して勉強に集中しましょう。

こんなデータも!

- ・毎日朝食をとる児童生徒ほど、学力調査の平均正答率が高い。
- ・毎日朝食をとる子どもほど、新体力テスト体力合計点が高い。

◎体を動かそう

体を動かすことで心地よく疲れて、夜早く、深く眠ることができます。

◎早寝をしよう

夜も決まった時間に寝てしっかりと睡眠時間を確保しましょう。成長ホルモンは深く眠っているときに多く分泌されます。

(参考)農林水産省ホームページより