開館時間
平日　9：00～21：00
土　　9：00～17：00
休館日　　日曜・祝祭日
e-mail: se-sf@ktqc03.net
http://www.ktqc01.net/moji/sesf/

ほのぼの 四季だより

令和７年６月１日発行　290号

白野江市民センター
門司区白野江２丁目13-1
TEL　341－3221
FAX　341－3222
発行責任者　松本加津美

生涯学習市民講座

白野江っ子元気っ子「七夕まつり」

6月21日(土) 10時～12時

折り紙で飾りを作り、短冊に願いごとを書き、笹に飾り付けをして、家に持って帰ります

場所：白野江市民センター
参加費等：無料
定員：20名　　**申込締切:6月18日(水)**

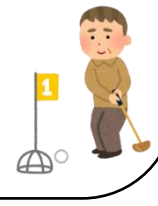
※学校で配るチラシを見て、申し込んでね!

生涯学習市民講座

グラウンドゴルフ大会

6月14日(土) 10時～12時

大人も子どもも一緒に楽しくグラウンドゴルフをしましょう
場所：　白野江１丁目グラウンド　参加費等：無料
定員：30名　　参加賞：あり
持って来る物：飲み物・帽子
申込受付中　締切:6月6日(金)



※詳細は、校区で配るチラシをご覧ください

主催:白野江まちづくり協議会　共催:白野江市民センター

ウェルクラブ生募集

7月から、小学生による福祉活動「ウェルクラブ」が始まります。(年間10回程度の福祉活動)

場　所：白野江市民センター
活動日：土曜日
時　間：10時～12時

1回目：7月12日(土)10時～12時
申込受付中　締切:6月6日(金)
詳しい内容は、学校で配るチラシを見て下さい
主催：白野江校区社会福祉協議会

生涯学習市民講座

白野江さんぽ輪(リング)

ラジオ体操後にウォーキングします

○ウォーキング　※集合:10時 白野江市民センター
6月7日(土)10時～11時30分
(白野江植物公園コース)　※申込不要
6月19日(木)10時～11時
(海岸コース)　※申込不要

○健康講座　6月19日(木)11時～12時
「骨粗鬆症の食事について」
講師：田中　陽子 氏　(新小文字病院管理栄養士)
場所：　白野江市民センター　　定員：なし
参加費等：無料　　※申込不要

６月の市民センター行事予定

2日(月)	「わいわい白野江っ子」ボランティア会議 10時～
3日(火)	元気かい定例会　10時～ 生涯学習市民講座　クラウト雑貨　13時～
6日(金)	妊産婦・乳幼児なんでも相談　受付 10時～
7日(土)	植物公園ウォーキング　10時～
10日(火)	生涯学習市民講座　クラフト雑貨　13時～
12日(木)	健康料理　10時～
14日(土)	グラウンドゴルフ大会
17日(火)	おしゃべりサロン　10時～ 生涯学習市民講座　クラフト雑貨　13時～
19日(木)	健康相談　9時30分～10時30分 海岸ウォーキング　10時～ 健康講座　11時～12時
20日(金)	子育て支援「かるがも」　受付 10時～
21日(土)	白野江っ子元気っ子　10時～
24日(火)	生涯学習市民講座　クラフト雑貨　13時～

○妊産婦・乳幼児なんでも相談　場所：白野江市民センター
6月6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～)
6月20日(金)10時30分～11時30分
「七夕まつり」(皆でE・G体操をします。笹に飾りをつけ持ち帰ります)
講　　師：校区子育てサポーター
参加費等：無料
参加対象：未就園児とその保護者

健　康　料　理

6月12日(木)　10時～13時

献立　・麦ごはん　・枝豆と鶏ひき肉の焼きつくね
・小松菜ともやしのごま和え　・豆乳かぼちゃスープ
・よもぎ蒸しパン　(献立は変更になる事があります)

○持って来る物：材料代500円・エプロン・三角巾・マスク

※募集中　申込〆切　6月9日(月)

○各種お申込み＆お問合せは白野江市民センターまで　093-341-3221

さとざくら「ゴーヤの緑のカーテン」5月14日(水)

梶山　眞未 氏
(白野江植物公園)

肥料の事なども教えてもらい、今年の夏はゴーヤ料理が楽しみです

苗の植え方、水のやり方を座学だけではなく実際に見ながら学びました。ゴーヤと一緒に植えても大丈夫な植物もたくさんありました。何を一緒に植えるかを考えるのも楽しみです!

白野江っ子元気っ子「子ども110番の家」ウォークラリー5月17日(土)

講師 ： 成松 智樹　氏
(白野江駐在所)

「じじや」さん

白野江郵便局前

塚本さん宅

白野江保育園

宇津井商店

7年ぶりに「子ども110番の家」ウォークラリーが開催。
白野江小学校山口校長先生、白野江駐在所、門司警察署生活安全課より 2 名、校区からは、生活安全パトロール隊 4 名に見守られ「子ども110番の家」カードが貼られている家を、総勢28名でまわりました。白野江駐在所の警察官より、出発前には「子ども110 番の家」のポスターの説明やウォーキングの際の注意点など、わかりやすく話していただきました。終了後は、様々な危険回避のための方法をクイズ形式で話してくださいました。子ども達は、前のめりで楽しんでいました。

新 職 員 紹 介

白野江市民センターの職員になりました。
地域の皆様のお役に立てるよう頑張ります。
どうぞ、よろしくお願いします。

髙橋　佳子 ・ 大坪　海音

子育て支援「かるがも」5月16日(金)

ピラティスは体幹を強化して身体を健康的に鍛えることが目的です。

講師 ： 木村　愛美 氏（ピラティス講師）

体験してみて自分の身体の弱点が見つかり、先生のアドバイスで少し身体が軽くなったようです。教わったことを続ければ体幹がつき、きれいな姿勢になるそうです

令和7年度 関門連携事業

関門海峡・温故知新塾

じーも◎北九州市

北九州市民と下関市民が、「関門」の歴史や文化などをあらためてふりかえり、その意義や恩恵を再確認することで、今後のまちづくりや文化の方向性を考え学び合う講座です。

●日 程　7/16・8/20・9/17・10/15(水曜日)全4回
●時 間　14:00～16:00
●会 場　旧大阪商船・下関市民会館・港ハウス・海峡ビューしものせき
●受講料 無料　　●定員 35 名(応募者多数の場合抽選)
●申込期間 6/2～6/27 ※当日消印有効
●申し込み/問い合わせ
〒801-8510 門司区清滝 1-1-1　☎331-1883
門司区役所コミュニティ支援課生涯学習係 担当 阿部・西
＊電子申請または往復はがきに住所・氏名・電話番号・年齢を記入の上お申し込みください。

詳細は→こちらから

門司区役所(保健福祉課)からのお知らせ

問合せ先：093-331-1888

子どものむし歯予防

北九州市はむし歯のある子どもの割合が高く、政令市でワースト１位という結果です。
小学生では 50.8%、中学生では 42.6%の子どもが、むし歯を持っています。 <出典>「学校における歯と口の健康づくり推進計画」令和４年３月北九州市教育委員会
さらに門司区は令和５年度の１歳６か月児健診の結果、むし歯のある子どもの割合が７区の中で最も高くなっています。

★予防のポイント★

食生活を整えましょう
・おやつは１日２回程度、時間と量を決めて食べる。
・ジュース・イオン飲料・乳酸菌飲料はむし歯になりやすい。
・普段の水分補給は水や麦茶などの甘くない飲み物に。

保護者もむし歯予防・治療をしましょう
・3 歳までは、お子さんに特にむし歯菌が感染しやすい時期。
・保護者も定期的に歯科健診・治療を受診し、生活習慣の見直しを。

禁煙に努めましょう
・家族がたばこを吸う子どもは吸わない子どもより、約 2.1 倍むし歯になりやすい。<出典>「喫煙と健康　喫煙の健康影響に関する検討会報告書」厚生労働省

歯科健診・フッ化物塗布を受けましょう
●1 歳 6 か月児・3 歳児
・歯科健診(無料)・フッ化物塗布(無料)を市内の登録歯科医療機関にて行っています。
●1 歳 6 か月児健診時
・希望する保護者に無料歯科健診を実施しています。
●市立小学校児童
・希望者にフッ化物洗口を実施しています。