

第407号

令和7年5月1日 発行

5月の休館日

3日、4日、5日、6日、11日、
18日、25日、

とうごう



北九州市立東郷市民センター

〒801-0825

門司区黒川西一丁目3番26号

Tel・Fax 341-1126

e-mail:tg-cc@ktqc02.net

発行責任者 佐藤 智美

輪っはっは
募集中

※小学生親子の参加大歓迎!!

春のグラウンドゴルフ大会

5月10日(土) 9:00 スタート

- ◆場 所 : 東郷中学校グラウンド
- ◆受 付 : 8:45~
- ◆参加費 : 100円 (小学生は無料)
- ◆持参物 : 飲み物、タオル

雨天の場合は5月18日(日)に開催予定です。

【共催】大積校区まちづくり協議会・東郷市民センター

キッズ TOGO

募集中

カヌー体験と喜多久海岸に生息する生きもの探しを楽しもう!

磯の生き物観察とカヌー体験

5月17日(土) 10:00~12:00

- ◆場 所 : もじ少年自然の家(現地集合・現地解散)
- ◆保険料 : 1人50円 ※当日徴収
- ◆持ち物 : 水筒、タオル、軍手
- ◆服 装 : 長そで、長ズボン、帽子、濡れてもいい靴

詳しくは小学校で配布されるお手紙をご覧ください。

おひるね

活動曜日が変わります!

5月より PC クラブ東郷
毎週木曜 9:30~12:15

部員も随時募集中です♪

5月の行事予定

- 7日(水) 保護司会・大積平家おどり保存会
- 9日(金) 大積校区まちづくり協議会役員会
- 10日(土) 輪っはっは「春のグラウンドゴルフ大会」
- 12日(月) あいさつ運動
- 13日(火) 親子サロン
- 14日(水) 民生委員・児童委員地区会
大積平家おどり保存会
- 15日(木) 大人の学び舎東郷キャンパス
ふれあいネットワーク連絡調整会議
- 17日(土) キッズ TOGO「磯の生き物観察、カヌー体験」
- 18日(日) (予備日) 輪っはっは「春のグラウンドゴルフ大会」
- 20日(火) みるく「おひるねアート」
- 21日(水) 大積平家おどり保存会
- 23日(金) 大積校区まちづくり協議会理事会
- 24日(土) みなと祭り
- 25日(日) みなと祭り(パレード)
- 27日(火) 親子サロン

随時募集

R7年度開校! 第1回目

大人の学び舎 東郷キャンパス

みんなで家庭科(クッキング)とランチを楽しみましょう♪

5月15日(木) 9:30~13:00

- ◆受 付 : 9:15~ ◆材料費 : 700円(資料代含む)
- ◆持参物 : エプロン、三角巾、飲み物

乳幼児講座みるく

かわいい成長の記録を撮りましょう♪



おひるねアート体験講座



5月20日(火) 10:30~11:30

- ◆講 師 : おひるねアート きゅん おおた えみ 氏
- ◆参加費 : 無料
- ◆持参物 : スマートフォンやカメラ

みなとまつりの 練習始まりました!!

参加してみませんか?

大積平家おどり保存会

令和7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:6/6・7/4・8/1・9/5・10/3(金曜日) 全5回

- 時 間:10:00~12:00 ●会 場:門司生涯学習センター
- 定 員:20名程度 ●受講料:無料
- 申込期間:5月1日(木)~23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・西

※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

北九州エンジョイント事業

門司区「新・元気塾」

門司区の生涯学習市民団体「新・元気塾」が企画・運営する講座です。

「北里柴三郎～近代医学の父からのメッセージ～」 「最後の門司市長
～柳田桃太郎を語る～」 「豊臣兄弟」 「マンドリンコンサート」 など、バラエティ
豊かな6回講座で一緒に学びませんか。

- 日 程 6/19・7/17・9/18・10/16・11/20・12/18
全6回 第3木曜日(8月はお休み) 10:00~12:00
- 会 場 門司生涯学習センター(門司区栄町3-7)
- 受 講 料 2,000円(6回で)
- 申込締切 5/31迄※当日消印有効
- 定 員 60名(応募者多数の場合抽選)
- 申 込 問 合 せ 〒801-8510 門司区清滝1-1-1 ☎331-1883

※往復葉書または電子申込にて、住所・氏名・電話番号・年齢を記入の上申込み下さい。



↑スマートフォンから
も、申込可能です

「春？初夏？さくらウォーキング」

3日前には雪がチラついていましたが、当日はなんと20度越えの快晴!!初夏のような気候の中、東郷市民センターからノーフォーク広場 OR 姉妹都市公園を目指しウォーキングを実施しました。今年は寒のもどりもあり桜の開花時期とは重なりませんが、自然と景色を楽しみながらウォーキングを行いました。観光を満喫しつつ健康促進ができ、充実した講座となりました。



「保健師さんのお話」

家庭血圧測定のスズメ

家庭で血圧を測定する目的は
ふだんの血圧の状態を正確に知ることです。

◆**測定タイミング** 1日2回（朝・夜）
朝：起床後1時間以内、トイレに行ったあと
朝食の前、薬を飲む前
夜：寝る直前 ※入浴や飲酒の直後は避ける

◆**測定のポイント**

- 椅子に座って1～2分経ってから測定する
- カフは心臓と同じ高さで測定する

あなたの血圧はどの段階？



正常血圧 正常高値	高値血圧	I 度高血圧	II 度高血圧	III 度高血圧
～129 /80未満	130～139 /80～89	140～159 /90～99	160～179 /100～109	180以上 /110以上

よくある血圧に関する疑問にお答えします！

Q1 測るたびに血圧は変わるので気にしていません。

確かに血圧は様々な要因で変動しており、どの血圧もその時々々の血圧としては本当です。普段の血圧の幅（変動）を知ることがとても大切です。家庭でも血圧測定を習慣化しましょう。

Q2 血圧が高くても何ともないから大丈夫では。

高血圧だけでは症状がないのです。問題は**症状がない間に血管が傷んでいく**ことです。脳卒中や心筋梗塞、腎不全などが起こって初めて自覚症状が現れるのです。

毎日家庭血圧を測って自分の体調を確認し、高い値が続く場合は医師へ相談しましょう。

参考：高血圧治療ガイドライン2019、血圧記録手帳、保健指導で高血圧パラドックスの解消へ



センスオブワンダー 「ヒヨドリはすごい！」

キッズ TOGO 今年度第1回目は“部埼灯台”で小田穂積氏をお迎えして身近な自然の観察会を開催しました。今回のテーマはヒヨドリの渡りの観察会で群れを成して北に向かって飛んで行くのを見学したかったのですが、あいにく天候が良くなかったのか、ちらほら周りを飛んでいるものの海を渡るまでは無かったです。観察できた生き物は海ではスナメリ、部埼灯台周辺ではシマヘビ、セグロカモメ、ヒヨドリ等が見れ、とても貴重な時間を過ごすことができました。これからも様々な企画を計画しているので、皆さんの参加をお待ちしています♪



奥畑川をきれいにする会

4月6日(日)

「今年度の活動開始！」

本会は、偶数月の第一日曜を基本に清掃活動を行っています。網や火ばさみを準備し、長ぐつを履いて川におります。最近では、昨年に除草を含む整備工事が実施された事もあり、以前のようにうっそうと茂った草をかき分けゴミを回収する事を思うと作業がしやすくなりましたが、それでも結構大変です。今回は、不法投棄された大型ゴミやスケートボード・缶・木製の椅子などもありました。今後も、定期的に活動してまいります。地域の皆様と一緒にきれいな奥畑川にしていきたいと思ひます。ご協力をお願いします！

