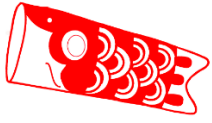


おさゆき



おさゆき

北九州市立長行市民センター
 北九州市小倉南区徳吉西3丁目3-16
 TEL:093(452)3651
 FAX:093(452)3652
 e-mail: oy-sf@ktqc03.net
 発行責任者 鷹取 貴美子



《第20回》

～みんなでつくろう ふれあいのまち～

長行校区ふれあい文化祭

令和5年 11月11日(土)
12日(日)

11/11 (土) 【開会式】 9:30～

アトラクションは菅生中学校吹奏楽部の皆さんです。

【子どもまつり】(開会式終了後)

10:30～12:00 スタンプラリーやくじなど

12:00～12:30 抽選会

【屋外バザー】【リサイクルバザー】

開会式終了後～15:00



子ども店長
さんがお待
ちしていま
す。



11/12 (日) 【ステージ発表】 10:00～15:00

クラブの皆さん、地域の皆さんの歌あり、踊りあり・・・お楽しみに(^_^)

【屋外バザー】【リサイクルバザー】

【食品バザー】 10:00～15:00



♡お買い物をお楽しみください♡



【作品展示】 11日 9:00～17:00
12日 9:00～15:00

地域の方やクラブの皆さん、保育園、小学校、児童館、楽遊学園の皆さんの作品を展示します。ぜひ、ご覧ください。



11/11 (土) 【ふれあいコンサート】

13:30～15:00 入場無料 事前申込不要
大人も子どもも楽しめる、エレクトーンとバルーンがコラボレーションしたコンサートです。ぜひ、お越しください。

長行なごみ倶楽部
健康づくり事業

一地域で生き生きと過ごすための健康講座一

開催場所：長行市民センター
参加費：無料

お申し込み：11月1日(水)より 来館または電話、ファックス
長行市民センター(☎452-3651/Fax452-3652)まで

定員になり次第
締め切りです

第1回 11月30日(木)

『認知症ご本人から見える景色』

時間:10:00～11:00 定員:30名

☆NPO 法人老いを支える北九州家族の会より、認知症になられたご本人をお招きしてお話を聞き、共生社会を作るためには何が必要かを考えるきっかけにします。

第2回 1月18日(木)

『笑顔まんかいの健康づくり～楽しくシナプソロジーに挑戦!』

時間:10:00～11:00

定員:20名

☆簡単な運動と脳の活性化に挑戦します。

第3回 2月1日(木)

『認知症カフェからみえてくる認知症と社会のつながり』時間:10:00～11:30 定員:40名

講師:認知症・草の根ネットワーク理事 田代久美枝氏

第4回 2月8日(木)

『みんなで健康! 転ばないための筋力UP』

時間:10:00～12:00 定員:20名

講師:九州共立大学特任教授 森部昌広氏
ギラヴァンツ北九州普及部コーチ

★妊産婦・乳幼児なんでも相談★

11月16日(木) 10:00～11:30(受付 10:00～11:00)

場所:長行市民センター1階 多目的ホール

内容:妊産婦の健康相談、乳幼児の身長・体重測定・育児相談
持ち物:母子健康手帳・バスタオル(身体測定時に使用)

◎今回は栄養相談が行われます。



計測後、ちょっと寄れる場所“おさゆき広場”で保護者と赤ちゃんの楽しい時間を過ごしませんか。ボランティアが見守ります(^_^)

ふれあいグラウンドゴルフ大会

日時:令和5年11月19日(日) 9:00～

場所:徳吉中央公園グラウンド(小雨決行)

☆校区まちづくり協議会主催の健康づくり事業の一環として行われるグラウンドゴルフ大会です。秋空の下、汗を流しながらみなさん楽しく競技しましょう!(各町内で参加者の取りまとめをしています。)

※1位から5位まで賞品・ホールインワン賞・参加賞あります(^_^)



今月の行事予定

- 10日(金) 長行校区ふれあい文化祭前日準備
- 11日(土) 第20回ふれあい文化祭 1日目
- 12日(日) 第20回ふれあい文化祭 2日目
- 16日(木) 妊産婦・乳幼児何でも相談 おさゆき広場
- 18日(土) 徳吉中央公園清掃
- 19日(日) 三世代グラウンドゴルフ大会
- 【休館日】 3日(金・文化の日)/5日(日)/19日(日)
23(木・勤労感謝の日)/26日(日)



その他の活動予定

【生活安全パトロール】

9日(木) 徒歩で校区内をパトロール

【自転車パトロール】

4・18・25(土)13時～

自転車による校区内パトロール

【徳吉中央公園清掃】

18(土) 食生活改善推進/年長者/福祉協力員/PTA



北九州エンジョイント事業「みなみ未来アカデミー」

意外と身近なところにタカギの製品や取り組みが？

小倉南区からタカギの挑戦

「Takagi 北九州 Water Wave」応援団
による生演奏もお楽しみに！！

令和5年11月28日(火) 14:00~16:00

【講師】株式会社タカギ プランディング戦略課
課長 菅野 滋之 氏 他

【場所】小倉南生涯学習センター4F 大ホール

【定員】先着100名

【申込】小倉南区役所コミュニティ支援課


TEL 951-4115

★市民センターでも申し込み受け付けます★

参加費 無料

北九州市民カレッジ

初めてのボランティア体験！ あなたの一步をサポート！



本講座は、受講して学ぶだけでなく、講座期間中に実際に関心のある活動に参加していただく、体験型の内容です。活動を始めるきっかけにしてみませんか？

<講座内容・講師>

ボランティア活動の始め方	勅使河原 航
活動紹介：好きなことでボランティア！	上野 由里代
活動紹介：自分の得意や専門性を活かしたボランティア！	杉本 みぎわ
活動紹介：ボランティアで地域に溶け込む！	谷村 広宣
ボランティア活動の感想	勅使河原 航

【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）

【実施期間】1月9日（火）～3月12日（火）13時～15時

【申込締切】12月19日（火） 【受講料】2,000円


※詳細は北九州市立生涯学習総合センターへ ☎571-2735

生涯学習市民講座(リアン)


～春を彩る～初めてのさげもん作り

10月5日と19日(木)の2回にわたり、ハンドメイド作家の西木 睦美氏を講師にお迎えして、“まり”や“くくり花”など初心者でもできるさげもんを教えていただき、素敵な作品が出来上がりました。作品は、昨年に引き続き来年2月に行われる「さげもんツアー」で飾ります。皆さん、お楽しみに！

最後はそれぞれの作品を手に、記念写真をパチリ◎



素敵な作品、できました！




10月14日(土) 徳吉中央公園で“市民一斉清掃”を行いました。枯葉が沢山散る中、校区の全ての団体が集まって公園の隅々まできれいにさせていただきました。公園がきれいな状態で保たれているのは毎月の分担と、年に2回の一斉清掃のおかげです。ありがとうございます。皆さん、朝早くからお疲れさまでした。




10/20(金) ふれあい昼食交流会


多目的ホールにて開催されました。食事の前に、原田栄養士さんから誤嚥を防ぐための「お口の元気体操」を教えていただき、「毎日のお口のお手入れの話」では、毎日の歯磨きの仕方や入れ歯の手入れの仕方もわかりやすく説明していただき、皆さんは真剣に聞いていました。歯は健康を維持するためにも大切なことを改めて感じました。

その後、食生活改善推進員の皆さん手作りの美味しい食事をいただきました。お手伝いをしてくださった皆さん、お疲れさまでした。



年長者グラウンドゴルフ (敬称略)

10月5日(木)	10月12日(木)	10月19日(木)
1位 石本みな子	1位 松村 三四郎	1位 北村 亨
2位 黒崎 孝一	2位 佐々木 俊二	2位 新山 政夫
3位 木下 清正	3位 北村 亨	3位 佐々木俊二
4位 仮屋 浩	4位 益永 義輝	4位 岡村 司
5位 松村 三四郎	5位 岡村 司	5位 木下 清政
<ホールインワン>		<ホールインワン>
黒崎 孝一		仮屋 浩
吉川 敏彦		吉川 敏彦



～おさゆき ドット.コラム～

秋真っ最中！スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋…皆さんはどんな秋を過ごされていますか？私はこの秋を「読書の秋」にしたいと考えています。しかし…現実には3G（家事、育児、用事）でなかなか時間がありません。私が読書の時間を欲しいと思っているのに傍らでは子ども達が携帯のとりこに…つつい、「ケイタイばかり見ないで本読んだら!!」と叫んだことがあるのは私だけでしょうか？！

読書は、書物を読むことで知識が増えることはさることながら、何事にも考える機会を与えてくれ、日々の生活を心豊かなものにしてくれると思います。きっと脳の活性化、物忘れ防止、語彙力向上にも繋がるはず！

本は読みたいけれど近くに本屋や図書館がない、手に入れるのが面倒と思っている方。実は、長行市民センターには中央図書館から定期的に入れ替えをしている『ひまわり文庫』と、地域の皆さんからセンターに寄贈された『おさゆき文庫』があります。絵本から大人も読める書物、北九州にまつわる資料などがあり、誰でも借りることができます。お金も掛かりませんし、近くにこのような場所があるのに利用しない手はないと思います。


先日、市民センターで何気なく本棚を眺めていたら「長行市民センター20周年記念誌」を発見しました。長行の歴史をひもときながら興味深くページをめくっていたら一つ気になる記事が！あのテレビで有名なアナウンサーの徳光和夫さんの『徳光』は長行の徳光からつけたというこぼれ話！（`・v・`）ハ～

皆さん、ご存じでしたか？！

家ではなかなかまとまった読書の時間を作ることが出来ませんが、隙間の時間を縫って読書に関わっていただけると思っています。

皆さんも「読書の秋」を満喫されてはいかがでしょうか。

生涯学習推進コーディネーター 松尾エミ



10月26日(木)

“ひまわり文庫”の入れ替えをしました。絵本、児童書、大人向けなどいろいろな本がそろっています。

お一人様4冊まで、2週間借りることができます。お気軽にご利用ください。貸出希望の方は、事務室にお声掛けください。

