



第229号  
令和2年6月1日

郷土愛を育もう!!

目指せ!水引細工名人

市民講座  
のご案内

- ①基礎編 6月24日(水)
- ②応用編 7月1日(水)

【時間】10:00~12:00  
【場所】長尾市民センター  
大・小会議室

【定員】10名  
【材料費】各500円  
【講師】水引作家 森延 厚子



【制作予定作品】  
しおり・キーホルダー

日程・定員  
変更あり!!

女子力up講座

5月27日(水)「創★女子はよくばり?!」講座は⇒10月7日(水)へ日にちの変更いたしました。併い、①7月15日(水)「美★自分の魅力♡再発見」講座からのスタートになります。

令和2年度  
長尾校区まちづくり協議会総会

4月18日に予定されていましたが長尾校区まちづくり協議会総会は、コロナウィルス感染症予防対策のため書面にて決議を行い承認されました。  
今後、安心安全で住みやすい地域づくりのため、地域の皆様と共に頑張ってください。

【役員紹介】

- |              |              |                   |         |
|--------------|--------------|-------------------|---------|
| ○会<br>事<br>計 | ○副<br>会<br>長 | ○会<br>長           | ○幹<br>事 |
| 高木 利三        | 安江 信         | 吉本 保              | 古賀 圭太   |
| 田中 里恵        | 東 鶴男         | 横田 栄              |         |
| 谷 壽久子        | 坪根 猛敏        | 増井 徹也             |         |
| ○監<br>査      | ○顧<br>問      | ○事<br>務<br>局<br>長 | ○幹<br>事 |
| 石 永 祝子       | 田 尾 安則       | 林 田 直美            |         |
| 佐々木 順子       |              |                   |         |



●市民センター利用の皆さまへお願い●

自分を守り、人を守る行動を

～新型コロナウイルス感染拡大を防ぐために～

5月25日(月)より、貸館業務を再開いたします

※3つの密[密閉空間・密集場所・密接場面]や思いやりの距離[ソーシャルディスタンス]の確保が難しい場合は、利用の中止を継続するクラブがあります。ご理解・ご協力をお願いします。

▽皆様に守っていただく感染対策▽

- ◆人と人との距離を1～2m確保してください
- ◆机使用の場合、対面での会話や飲食をしない配席をお願いします
- ◆マスク等の着用は必須をお願いします
- ◆手洗いや手指の消毒の徹底をお願いします
- ◆発熱や軽度の咳・咽頭炎など症状のある方は入館をお控えください
- ◆部屋の使用時は、1時間毎に10分程度の換気をしてください
- ◆罹患発生時の連絡対応のため、参加者の連絡先の把握をお願いします

長尾市民センターでの資源回収のご紹介

■回収できるもの■

- ・古紙回収[新聞・雑誌・段ボールなど]
- ・発泡トレイ ・牛乳パック
- ・小物金属[なべ・やかん・フライパンなど]

■回収できないもの■

- ・蛍光管[電球型・LED電球・電球など]
- ・電子小物[電池・CD・DVD(ケース含む)・ビデオテープなど] ・電化製品

※発泡スチロールは、家庭ごみです



【長尾市民センター古紙回収時間】  
※日・祝日は回収しません  
《月～土曜日》9時～17時

※下記の団体でも回収を行っています。  
長行台町内会・長行緑光苑町内会  
溝尻町内会・長尾新町町内会  
菅生台町内会・祇園町町内会  
高野町内会・高野団地町内会  
高野北町町内会・能行公民館  
長尾子ども会・桜橋緑光苑 年長者の会  
長尾校区まちづくり協議会

長尾校区 令和元年度  
のリサイクルを行い  
461,920円  
の奨励金を得ました



センターからのお知らせ

◎包丁研ぎ  
6月4日(木)に予定していましたが、作業環境などを考慮し延期します。日時は決まり次第お知らせします。

◎クラブ協議会  
グラウンドゴルフ大会  
日時は未定です  
決まり次第お知らせします

中止・延期になった行事のお知らせ

- 中止になったセンター行事
- ◎ふれあい風食交流会  
【日】6月10日(水)
- ◎生き生きつりぼつ講座  
「ぎょうぎ」つり  
【日】6月13日(土)
- ◎フリースペースバンビーズ  
【日】毎週月曜日  
※6月15日(月)予定のミニプログラム「セタカサツツクリ」も中止いたします
- ◎絵本の読み聞かせ「ロングテール」  
【日】第一月曜日

◆中止になった地域行事  
◎校区子ども会 スポーツ大会  
【日】6月14日(日)

8月22日(土) まつりみなみは 中止となりました

※「つりぼつ子どもみこし」の募集及び活動もありません

ひまわり文庫より

5月22日センター内の貸出図書を入れ替えを行いました。様々な本が入荷しました。ご利用ください。





# 6月の行事予定



日	曜	センター行事	地域行事	日	曜	センター行事	地域行事
1	月			16	火	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」	長尾校区社協・まち協役員会 ぼかぼかサロン
2	火	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」	ぼかぼかサロン	17	水		安心安全パトロール
3	水		安心安全パトロール	18	木	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」	
4	木	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」	民児協定例会議	19	金	子育てサークル[プレイセンターながお]	
5	金	子育てサークル[プレイセンターながお]		20	土		
6	土			21	日	休館日	
7	日	休館日		22	月		
8	月	乳幼児なんでも相談		23	火	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」	
9	火	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」		24	水	市民講座★郷土愛を育もう!! 「目指せ!水引細工名人[基礎編]」	安心安全パトロール
10	水		安心安全パトロール	25	木	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」	長尾SOSネットワーク報告会
11	木	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」		26	金	子育てサークル[プレイセンターながお]	
12	金	子育てサークル[プレイセンターながお]		27	土		
13	土			28	日	休館日	
14	日	休館日		29	月		
15	月			30	火	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」	

※全ての行事は、コロナウィルス感染症予防対策のため中止・延期になることがあります。センターまでご確認お願いいたします。

## ながお掲示板

### 今日から自宅で始められるお口のトレーニング

新型コロナウイルスの感染拡大を受け、自宅で過ごしている人も多いと思います。人と話す機会が減り、お口の筋肉が衰えると、全身の衰えにつながります。元気なお口を保つことは全身の健康維持のために大切です。

#### ①しっかり噛んで食べましょう!

飲み込む前にいつもよりもあと5回多く噛むようにしましょう。食物繊維の多い根菜や海藻、弾力のあるきのこ、こんにゃく、油揚げなど、噛みごたえのある食材を積極的に取り入れましょう。



#### ②電話でおしゃべりしたい声を出したいしましょう!

毎日3分間、新聞や本を声に出して読みましょう。早口言葉、歌うこと、電話で話すこと等もお口の体操として効果的です。

#### ③毎食後と寝る前にお口のお手入れをしましょう!

歯みがきでお口を清潔にしましょう。入れ歯の手入れも忘れずに行いましょう。ぶくぶくうがい、がらがらうがいをしっかりすることは、のどや頬、唇の体操にもなります。

#### ④「お口の元気体操」をしましょう!

各体操を3回ずつしましょう。毎回の食事の前にするのがおすすめです。

口の中で、舌の回転運動  
口の中で舌をゆっくりに回す



作成：認知症支援・介護予防センター 電話：093-522-8765

## 北九州市 新型コロナウイルス 相談ナビダイヤル

体調異変や  
感染の疑いに  
関する相談

24時間対応

企業  
個人事業者に  
関すること

保育に  
関すること

小中学生に  
関すること

給付金等に  
関すること

その他の  
相談

北九州市新型コロナウイルス相談ナビダイヤル

TEL.0570 - 093 - 567

混雑の状況によってはご希望の窓口につながりにくい場合があります。

聴覚障害のある方は、FAX.093 - 522 - 8775