



### 小倉南区「地域でGo!Go!健康づくり」

募集作品の中から1句を選出し  
長尾校区の代表として提出します。

小倉南区は北九州市の中で高血圧ワースト1位に  
なっています。みなさんの健康を守るため小倉南区では  
血管100年宣言!

～みんなで防ごう高血圧 in 小倉南区～  
をスローガンに、高血圧予防に取り組んでいます。

川柳のテーマ:「高血圧予防」

締め切り:10月21日(金)

応募用紙はセンターにあります

(一人何句でも応募可)

多数の応募、お待ちしております。



〈お申込み・お問合せ〉

長尾市民センター ☎451-1620

### 川柳募集

令和4年度文化祭はバザー、ステージ  
は行わず2月にセンターボランテニア  
コーナーにクラブ、市民講座の作品展示の  
みを行うことになりました。  
今年こそはという思いは  
ありましたが、協議の結果  
従来どおりの文化祭は  
まだ難しいということに  
なりました。2月に行う  
展示部門の詳細は後日  
センターだよりでお知らせいたします。



### 令和4年度 長尾校区 文化祭のお知らせ

### 小倉南区健康・栄養相談を開催します!

入場無料・事前申し込み不要で参加いただけるイベントです。  
ご自身の健康や食生活について考えてみませんか?

- 日 時 令和4年10月30日(日)  
9:30~12:00
  - 会 場 サンリブシティ小倉(上葛原)1階 催場  
(小倉南区上葛原2-14-1)
  - 実施内容
    - ・お薬相談・骨折リスク測定
    - ・血圧・酸素飽和度測定
    - ・血管年齢測定
    - ・適塩コーナー
    - ・「フレイル予防!きた9ミッション」の紹介
- お問合せ ほっとステーション小倉南推進協議会  
生きがい・健康づくり部会  
☎951-4124へ

### けんこうウォーキング

(健康福祉部会)

- 【日 時】10月26日(水) 9時~14時予定
- 【場 所】長尾市民センター集合後、合馬竹林公園へ  
雨天決行 ※雨天の場合内容がかわります
- 【参加費】200円(当日徴収します)
- 【定 員】50名(定員になり次第締め切ります)
- 【締 切】10月19日(水)

〈お申込みは来館またはお電話で〉

長尾市民センター ☎451-1620

### センターからのお知らせ

#### ●ロングテール 先着8組

(乳幼児向け絵本の読み聞かせ)

【日時】10月3日(月) 10時45分

【場所】長尾市民センター 多目的ホール

#### ●パンピース 先着8組

「トリック オア トリック」

【日時】10月24日(月) 10時半

【場所】長尾市民センター 多目的ホール

### 地域からのお知らせ

#### ●じゃが芋畑の草取り

#### ●さつま芋収穫祭

〈まちづくり協議会・健康福祉部会〉

【日時】10月15日(土) 9時現地集合

【場所】山下 巖さんの畑  
※お問合せは市民センターまで

### 第9回長尾「迷い人」

搜索訓練行います

【日 時】11月5日(土)

令和4年度10月に行う予定でした

長尾校区体育行事は

昨年引き続き中止となりました。

### ◆集団検診のお知らせ◆

【日時】10月19日(水) 13時半~15時

【場所】長尾市民センター

※予約が必要です(先着順)

集団検診予約センター

☎0570-783-077

または ☎093-953-6168

定員まで余裕があります。

ぜひこの機会に受診しませんか?

全ての講座・行事はコロナウイルス感染状況により、  
中止または延期になる場合があります。ご了承ください。





# 10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	土	人権市民講座「笑顔の宅急便」		16	日	休館日	
2	日	休館日		17	月	妊産婦・乳幼児なんでも相談	
3	月	絵本の読み聞かせ「ロングテール」 ケアトランポリン		18	火	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」	校区社協・まち協役員会
4	火	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」		19	水		集団検診 安心安全パトロール
5	水		安心安全パトロール	20	木	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」	
6	木	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」		21	金	子育てサークル「プレイセンターながお」	
7	金	子育てサークル「プレイセンターながお」	民児協定例会議	22	土		
8	土			23	日	休館日	長尾小学校運動会
9	日	休館日		24	月	バンビーズ ミニプログラム 「トリック・オア・トリート」	
10	月	休館日		25	火	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」	
11	火	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」		26	水		健康福祉部会 「けんこうウオーキング」 安心安全パトロール 地域別研修会
12	水	ふれあい昼食会	安心安全パトロール	27	木	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」	
13	木	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」		28	金	子育てサークル「プレイセンターながお」	
14	金	子育てサークル「プレイセンターながお」		29	土		
15	土		健康福祉部会 「さつま芋収穫祭」	30	日	休館日	
				31	月		

※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。ご了承ください。

## 市民講座

9月21日(水)

### ながおシニア塾 上品な輝きを…

今回はAKARI工房代表の屏賀一男氏をお招きし、スタンドグラスでフットライトづくりを行いました。先生の指導は丁寧で優しく、皆さん真剣な眼差しで作業に没頭していました。ほとんどの皆さんが初体験のハンダ付けも、最初は悪戦苦闘でしたが時間が経つにつれ段々上達。



完成に近づくにつれ名残惜しそうに作品と向き合っていました。完成後は世界にひとつだけのオリジナル作品を実際に点灯し、ガラスの温かな光に包まれ心癒されるフィナーレとなりました。



## 生き生き子ども講座

9月10日(土)

### 大好きだよ。おばあちゃん

長尾校区の民生児童委員のみなさんとボランティアの方々にて大型紙芝居で読み聞かせをしていただきました。リアルすぎるセリフに子どもたちは聴き入っていました。続いて、認知症支援・介護予防センター地域活動コーディネーターの中村真理子さんをお迎えし、認知症について子どもたちにわかりやすく教えていただき講演を終えました。



大型紙芝居を観た感想や認知症に対する子どもたちの思いなどを画用紙で作った葉っぱに書いてもらい、模造紙に貼り付けました。最後にペーパークラフト！モモマル君づくりです。班で助け合いながら作成。苦労して出来上がった作品を「できた♪」と見せに来てくれる子どもたちが可愛かったです。



## バンビーズ

8月22日(月)

### 夏だ！祭いだ!!

バンビーズでもお祭り気分を。まずは自分の名前を書いたオリジナルうちわづくりから。ママと一緒にシールで可愛く仕上げました。そのあとは射的や輪投げなど、できるまで何度でも挑戦！楽しい夏の思い出になったかな？



## 資源のリサイクルありがとうございます

長尾市民センターでは、下記の資源のリサイクルを実施しています。  
回収時間は、月～土曜日 9時～17時となります。

- 古紙【古紙倉庫】
- 発泡トレイ・牛乳パック【各回収ボックス】
- 小物金属【古紙倉庫横の回収ボックス】
- 廃油用油【センター玄関横の回収ボックス】



### ◇センターからのお願い◇

最近センターの敷地内に回収できないものを放置されていることが多くあります。それは『不法投棄』になります!!  
決まりを守り、正しい資源のリサイクルのご協力をお願いいたします。