



市民講座『ながおシニア塾』

いざという時に!!

～救命救急講習(AEDの使い方)～

【日時】6月29日(水) 10:00～12:00

【場所】長尾市民センター 多目的ホール

【定員】10名(先着順)

【参加料】100円(保険代)

この講座では市民センターの
消防訓練も行います。



講座の申込み・問い合わせはセンターへ

※コロナウイルス感染拡大予防のため、中止や延期になる
場合があります。ご了承ください。

市民センターでの資源回収のご紹介

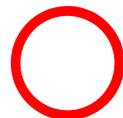


【資源回収時間】月～土 9:00～17:00

※日・祝日は回収しません

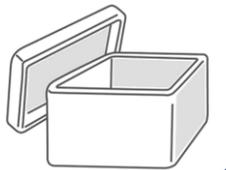
◇回収できるもの◇

- ・古紙(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(蛍光灯、電球など)
- ・電子小物(電池、CD、DVD、ビデオテープなど)
- ・電化製品
- ※発泡スチロールは一般ゴミです



※ルールを守っての資源回収に
ご協力をよろしく
お願いいたします。

元気の秘訣は『フレイル予防』～栄養編～

ご家庭でも取り組める、栄養のポイントを紹介しています。
ご自分で取り組めそうなことを実行してみましょう!

①1日3食きちんと食べる

3回の食事が生活リズムを整えます。いろいろな
食品をまんべんなく。



②たんぱく質は毎食欠かさず

筋肉量が減少しないよう、肉・魚・卵・大豆製品
を毎食1品とりましょう。牛乳・乳製品もおススメ!



③おうちごはんを楽しむ

献立を考えたり、料理にチャレンジしたり、食事を
楽しみましょう。



合言葉は

『さあにぎやかにいただく』

さ(魚) あ(油) に(肉) ぎ(牛乳)

や(野菜) か(海藻) (に)

い(芋) た(卵) だ(大豆) く(果物)



【問い合わせ:認知症・介護予防センター(Tel 522-8765)】

令和4年度

長尾校区まちづくり協議会総会

4月16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、コロナウイルス感染症予防対策
のため書面議決にて行われました。全ての議案にお
いて、過半数となり可決・承認されました。
安心安全で住みやすいまちづくりのため、地域の
皆様と共に頑張ってください。

【役員紹介】

○会長	吉本 保	○副会長	安江 信
○幹事	三原 稔弘	○会計	小林 久天
○事務局長	井下 一	○顧問	田中 里恵
○事務局長	谷寄 久子	○監査	高木 利三
○顧問	田尾 安則	○事務局長	石永 祝子
○事務局長	増井 徹也	○顧問	佐々木 順子
○顧問	林田 直美	○監査	



センターからのお知らせ

●包丁研ぎ

【日時】6月2日(木) 9時～11時

【場所】長尾市民センター

【料金】1本 100円

●ロングテール

【日時】6月6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

【日時】6月20日(月) 10時半

【場所】長尾市民センター

多目的ホール

赤ちゃん向け出張プログラム

「おもちゃの話」

小倉南区親子ふれあいルーム「さざん」

大変残念ですが
8月20日(土)
まつりみなみは中止と
なります。

※「うりぼうみこし」の募集及び
活動もありません。



地域からのお知らせ

●さつま芋を栽培しよう!!

〈まちづくり協議会・健康福祉部会〉

【日時】5月28日(土) 畑の耕し

6月4日(土) 苗の植付け

※8時30分 長尾市民センター集合

又は9時 現地集合

【場所】山下氏の畑

長尾校区

グラウンドゴルフ大会

三世代で楽しむグラウンドゴルフ

暑い中みなさんおつかれさまでした。

【団体の部】

1位 溝尻

2位 長行台

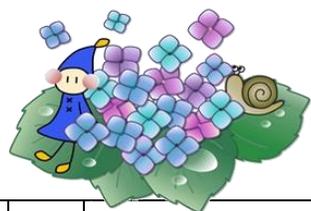
3位 長尾新町

【個人の部】

優勝 田端 智久(溝尻)

おめでとうございます!





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	水		安心安全パトロール	16	木	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」	
2	木	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」 包丁研ぎ		17	金	子育てサークル「プレイセンターながお」	
3	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	18	土	生き生き子ども講座 「小倉織 de ミサンガ」	両谷青少年健全育成会総会
4	土		「紅はるか」苗植え	19	日	休館日	
5	日	休館日		20	月	バンビーズ ミニプログラム 「おもちゃのお話し」 ケアトランポリン	
6	月	絵本の読み聞かせ「ロングテール」 ケアトランポリン		21	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
7	火	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」 市民講座「四季裁彩」	社協拡大役員会	22	水		安心安全パトロール
8	水	ふれあい昼食交流会	安心安全パトロール	23	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
9	木	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」		24	金	子育てサークル「プレイセンターながお」	
10	金	子育てサークル「プレイセンターながお」		25	土		
11	土			26	日	休館日	
12	日	休館日		27	月	ケアトランポリン	
13	月	妊産婦・乳幼児なんでも相談 ケアトランポリン		28	火	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」	
14	火	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」		29	水	市民講座「シニア塾」救急救命	安心安全パトロール
15	水	市民講座『Nagao 女子力 up↑講座』 「美」身体づくりは食事から	安心安全パトロール	30	木	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。ご了承ください。

市民講座

5月10日(火)
四季裁彩
～春を彩ろう～



全3回講座の1回目となる「春の種まきをしよう」でした。北九州市フラワーコーディネーターの永井てい子先生をお招きし、種を蒔く用土の選び方から蒔いた後の管理法など、教えていただきました。みなさんが蒔いた種が元気に育つのが楽しみです！

5月18日(水) 25日(水)

Nagao 女子力 up↑講座
「温」パンの香りと
めくもいを...



年間通して募集の『Nagao 女子力 up↑講座』も今年で3回目になり、令和4年度版がスタートしました。1・2回目は西部ガス様より中尾真奈美先生をお招きし、パン教室を行いました。だんだん完成に近づくにつれてセンター中にパンの香りが立ち込め、幸せなひと時を感じることができました。

4月23日(土)

長尾校区子ども会

水辺の楽校 ～アユの放流～



砂原橋河川敷にて2年ぶりに開催。すばしっこく動き回る小さなアユの稚魚をバケツに入れ、優しく川へ放流しました。放流された稚魚：およそ3,000匹
参加人数：(長尾小5, 6年生) 15名、大人 17名



生き生き子ども講座

5月7日(土)
感謝の気持ちを届けよう



令和4年度も生き生き子ども講座始まりました。第1回目は、母の日企画「お母さんありがとう」をテーマに、フラワーアレンジメントとポップアップカードづくりをしました。静まり返った部屋で着々と完成させていく中、なに一つ同じもののないデザインに仕上がりと、どれも素敵で子どもたちの感性に感動しました。きっとみんなのお母さんも喜んでくれたはず♪

今年度より、うりぼう卒業生が「中学生ボランティア」として活動開始！今後の活躍に期待しています!!



バンビーズ

4月18日(月)
こいのぼりで
センターをかざろう



4月「こいのぼりでセンターをかざろう」は可愛いこいのぼりをたくさん作り、センターに飾りました。

5月「みんなでチャレンジ！おひるねアート」は梅雨と夏をテーマに服を変えたり、おともだちと一緒に写真を撮ったりと、あっという間の1時間でした。

5月16日(月)
みんなでチャレンジ！
おひるねアート

