



### 市民講座

#### 『ながおシニア塾』

#### 少しずつ、少しずつ...

#### ～スマホ講習～



(日 時) ①8月5日(金)13:00～15:00 【基本編】

②8月19日(金)13:00～15:00 【応用編】

(場 所) 長尾市民センター 大・小会議室

(定 員) 10名(先着順)

(参加料) 無料

(持ってくる物) お手持ちのスマートフォン

※7月4日(月)10時よりお電話か来館にてお申し込みください

長尾市民センター ☎451-1620



### 講演会のお知らせ

#### 令和4年度(第72回)

#### 社会を明るくする運動

#### ～犯罪や非行を防止し、

#### 立ち直りを支える地域のチカラ～

法務省主催による第72回「社会を明るくする運動」が7月1日から全国一斉に展開されます。

この運動の一環として、下記のとおり講演会を開催いたします。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

(日時) 7月20日(水)13:30～15:00

(講演内容) 更生保護について

(場所) 長尾市民センター 多目的ホール

(定員) 40名



更生ペンギンの  
ホゴちゃん

(講師) 福岡保護観察所北九州市部

支部長 杉元 隆 氏

長尾校区自治連合会 会長 吉本 保

小倉南保護区保護司 会長 安心院 綾子

地域担当 佐々木 順子



サラちゃん

※お問合せ:小倉南保護区保護司会 ☎951-7461

### ストレッチ教室

#### \*市民センターを拠点とした健康づくり事業\*

(日 時) ①8月3日(水) ②8月10日(水)

③8月17日(水) ④8月24日(水)

全4回 13:30～15:00

(場 所) 長尾市民センター 多目的ホール

(定 員) 20名(定員になりましたら締め切ります)

(参加料) 400円

(持ってくる物) 飲み物・タオル・室内シューズ・ヨガマット

◎運動しやすい服装で来てください。

◎ヨガマットは貸出することも可能です。

※7月4日(月)よりお電話か来館にてお申し込みください

長尾市民センター ☎451-1620



### ◇閉館時刻変更のお知らせ◇

長尾市民センターは、以下の日程において、閉館時刻を変更します。(通常22時)

1 日 程: **令和4年8月15日(月)**

2 閉館時刻: **17時**(開館は通常通り9時)

日曜日 閉館

### 〇ワクチン接種専用窓口再開のお知らせ〇

#### 【再開】4回目のワクチン接種は 市民センターでも予約できます!

～4回目に加え、1.2.3回目接種の予約も受け付けます。～

◆令和4年7月12日(火)から2か月程度(予定)  
月～金曜日(祝日・休日除く) 9～17時

◆ご来訪の際は、必ず接種券をお持ちください。

◆市民センターには予約専用の駐車場がありませんので、  
車でお越しの方は区役所をご利用ください。

【問い合わせ先】※コールセンターでも予約できます。  
北九州市コロナワクチンコールセンター  
0120-489-199(全日9～17時)

#### 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】7月4日(月) 10時45分～

【場所】長尾市民センター 多目的ホール

##### ●ふれあい昼食交流会

【日時】7月13日(水) 11時半～受付

【場所】長尾市民センター 多目的ホール

##### ●バンビーズ 先着8組

「夏の危険に備えよう」

【日時】7月25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

##### ●かけっこ教室 へ校区子ども会

【日時】7月3日(日) 10時～11時半

【場所】長尾小学校 体育館

【対象】4・5・6年生

##### ●第11回長尾校区ティスコン大会

【日時】7月10日(日) 8時開会式

【場所】長尾小学校 体育館

##### ●さつま芋畑の草取り

へまちづくり協議会・健康福祉部会

【日時】7月16日(土) 9時～

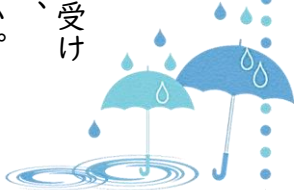
※現地に集合してください。

#### ひまわり文庫より

センター内貸出図書の入  
れ替えを行いました。

本のリクエストも随時受け  
付けておりますので、

お申し込みください。  
お待ちしております。





# 7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	金	子育てサークル「プレイセンターながお」		16	土		健康福祉部会 さつま芋(畑の手入れ)
2	土	生ごみコンポストなんでも相談会		17	日	休館日	
3	日	休館日	校区子ども会「かけっこ教室」	18	月	休館日	
4	月	絵本の読み聞かせ「ロングテール」 ケアトランポリン		19	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
5	火	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」 市民講座「四季栽彩」		20	水	保護司会講演会	安心安全パトロール
6	水		安心安全パトロール	21	木	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」	
7	木	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」		22	金	子ども講座★夏休み企画 「理科実験教室」	
8	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	23	土	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」	
9	土			24	日	休館日	
10	日	休館日	校区第11回ディスコン大会	25	月	バンビーズ ミニプログラム 「夏の危険に備えよう」 ケアトランポリン	
11	月	妊産婦・乳幼児なんでも相談 ケアトランポリン		26	火	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」	
12	火			27	水		安心安全パトロール
13	水	ふれあい昼食会	安心安全パトロール	28	木	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」	
14	木	市社協高齢者支援「ぼかぼかクラブ」		29	金	子ども講座★夏休み企画 「子ども運営委員会会議」 子育てサークル「プレイセンターながお」	
15	金	子育てサークル「プレイセンターながお」		30	土		
				31	日	休館日	

※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

6月7日(火)

### 四季栽彩

～春を彩ろう～



2回目となる今回は、種まき苗のポット上げ・挿し木、挿し芽作り・多肉植物の寄せ植えと、盛りだくさんの内容でした。講座が始まる前から先月植えた種の育ち具合や育て方など意見交換をしたり、講座中も先生へ質問したりと有意義な時間になりました。次回は育てた苗をセンターのプランターに植えてお披露目です！



6月15日(水)

## Nagao 女子力 up講座

### 「美」身体づくりは食事から

～講話・女性のための健康と栄養～

今回の講座は明治安田生命より講師をお招きし、食を通じて老化を防ぎ、いつまでも若々しく健康を保つための秘訣を学びました。講座はお話だけではなく、自分の弱点を知るためのチェックシートや専用機器を使った血管年齢測定を行い、自分を知り身体と向き合う、貴重な時間になりました。



## 生き生き子ども講座

6月18日(土)

### 小倉織 de ミサンガ

日本伝統工芸機織士の遠藤誠一さんをお迎えし、機織りの歴史などお話ししていただき「機織り」という貴重な体験をしました。左右交互に踏み足をかえるなど手順を教わりながら、子どもたちはそれぞれ好きな色で糸を紡いでいきました。お父さんにミサンガをプレゼントしようという「父の日企画」でしたが、みんながつくったミサンガは無事届いたかな？



## バンビーズ

6月20日(月)

### おもちゃのおはなし



6月のバンビーズはママのちょっとお勉強「おもちゃのお話」でした。

小倉南区親子ふれあいルーム「さざん」の赤ちゃん向け出張プログラムから講師をお招きし、参加したお子さんそれぞれに合うおもちゃや遊び方、収納法など目から鱗のアイデアがいっぱいでした。



5月28日(土)畑づくり・6月4日(土)苗植え

長尾校区まちづくり協議会 健康福祉部会

## さつま芋を栽培しよう!!



お天気にも恵まれ晴天の中、2年ぶりに活動を開始しました。今年度のさつま芋は「紅はるか」です。畑づくりでマルチシートを張り、苗の植え方をしっかり教わり、みんなで苗を植えていきました。

