

おさゆき



# おさゆき

## 講座のご案内

お問い合わせ・お申し込み  
長行市民センター ☎452-36511/29(木)  
10:30~  
12:00笑顔まんかいの健康づくり  
～楽しくシナプロソロジーに挑戦!!講師：了戒 恵理子氏(シナプロソロジーアイストラクター)  
参加費：無料 / 定員：20名

(シニア層向け) 豊かな老後のために知っておきたいお金の話

2/5(木)  
10:00~  
11:30

これから的生活設計やセカンドライフにおける収入・支出、資産寿命の延伸、金融トラブルなどについて、講義や個人ワークを通じて学びます。

参加費：無料 / 定員：20名

2/13(金)  
13:30~  
15:00

## 歌って健幸～音楽はこころのビタミン愛

音楽で心と体を元気にしましょう！

講師：近藤 美鈴氏(介護福祉士/音楽療法士)

参加費：無料 / 定員：30名

2/20(金)  
13:30~  
15:00

## 認知症の当事者の内面世界を感じる

当事者が執筆した書籍を用いて理解を深めます。

講師：谷川 良博氏(令和健康科学大学 作業療法士)

参加費：無料 / 定員：20名

## ～人権研修会＆クラブ登録説明会のお知らせ～

日時：2月17日(火)

13時30分～人権研修会

14時30分～クラブ登録説明会

☆新規クラブを登録したい方や団体は、

事前にお申し出ください。

☆人権研修会のみの参加も可能です。

☆クラブ登録説明会に出席予定の団体は、人権研修会からご参加ください。

子育て親育ち応援講座

## 「ひよこぐみ」

日 時：1月15日(木) 11:00~11:30

テーマ：子育て中の整理収納術/講師：整理収納アドバイザー

対 象：未就学乳幼児と保護者 10組 / 参加費：無料

次回は、2/12 「子育ておしゃべり会②」です。お待ちしています♪

何妊乳で産幼児も婦相談

広場 おさゆき

日時：1月22日(木) 今月は栄養相談日(毎月第4木曜日)  
10:15~11:30(受付は10:15~11:15まで)

会場：長行市民センター 多目的ホール

お問い合わせ：小倉南区役所保健福祉課地域保健係  
(健康相談コーナー)TEL：951-4125日時：1月22日(木) 10時15分～11時30分  
会場：長行市民センター(多目的ホール)

11時より「フリータイム」(おひなさまかざりづくり)

- 5日(月) 仕事はじめ
- 8日(木) こいのぼりリメイク大作戦
- 11日(日) どんと焼き
- 15日(木) 子育て親育ち応援講座『ひよこぐみ』子育て中の整理収納術
- 17日(土) 大学生企画『アダプテッドスポーツDAY』
- 19日(月) 生涯学習市民講座「頑張りすぎない、お手軽クッキング④」
- 22日(木) 妊産婦・乳幼児なんでも相談／おさゆき広場
- 24日(土) おさゆきブレーパーク
- 29日(木) 講座「シナプロソロジー」
- 31日(土) 全館ワックス清掃



その他の活動予定

【生活安全パトロール】  
今月は未定です。【自転車パトロール】毎週土曜日 13時～  
17・24・31 自転車で校区内をパトロール

【徳吉中央公園清掃】1～3月はお休みです。

1/17  
(土)大学生企画  
アダプテッドスポーツ DAY

詳細は、1月発行のチラシをご覧ください。

●特設行政相談●

2月19日(木) 13時～15時

詳細は  
2月号で

長行校区まちづくり協議会  
会長 松村 信二  
館長 鷹取 貴美子  
職員 コーディネーター一同

旧年中は、まちづくり協議会の運営や行事、ならびに市民センターの事業にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございました。  
本年も、安心安全で活気あふれるまちづくり、愛され親しまれるセンター運営を目指して参ります。  
地域の皆様には、本年もご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。



謹んで新年のお慶びを申し上げます

長行 校区 どんと焼き

雨天や雪でも決行

日 時：令和8年1月11日(日) 神事は10時より

開催場所：徳吉中央公園グラウンド

一持つくる物一

◎お飾り ◎しめ縄 ◎おふだ ◎破魔矢など

【お願い】みかんやプラスチックの飾りなどは、はずしてお持ちください。

餅つき・ぜんざいの振る舞いをします。お椀とお箸をご持参ください。

主催：長行校区社会福祉協議会/まちづくり協議会/自治連合会

## みんなで歩こう！ ふれあいウォーキング大会

日時：2月14日(土) 9:30～ 9:00 受付開始

毎年恒例のウォーキング大会です。今回は、校区内の危険個所を確認しながら歩きます。お一人でも、ご家族でも大歓迎！

歩いた後は、温かい豚汁とおにぎりを用意しています。

☆詳しくは、1月発行のチラシをご覧ください☆

## 「とうふ汁」にまつわるストーリーを大募集！

応募はコチラ▼



- ・食べているのはこんなシーン
- ・わが家では決まってこの具材
- ・思い出やエピソード、とうふ汁への熱い想い

なんでもOK!

集まったエピソードは、市政だよりや区ホームページで紹介するかも！？あなたの「とうふ汁ストーリー」がみんなの話題になるかもしれません。お楽しみに！

担当課：小倉南区役所総務企画課

1/17  
(土)大学生企画  
アダプテッドスポーツ DAY

詳細は、1月発行のチラシをご覧ください。

## みんなであそぼう!!ワクワクものづくり



12月6日(土)長行・長尾・両谷市民センター合同企画で、今年は長行市民センター全館を使って開催しました。日頃、手にすることが少ない竹やわらなどの地元材料を使って、子どもたちが地域の方々に教えていただきながら、木のキーホルダーやミニ門松、わじめ、灯籠、缶バッジなどをつくる体験をしました。また、菅生中学校PTAのご協力で中学生にもボランティアで参加していただき、世代を超えた交流を通してたくさんの笑顔を見ることができました。地元野菜の販売などのマルシェコーナーもあり、子どもから大人までつながりが一層深まるきっかけになったのではないかと思います。

関わってくださった皆様、ありがとうございました。

### こいのぼりリメイクプロジェクトからのお知らせ 1月8日(木)9時30分~(今月は第2木曜日を予定しています)

興味のある方、縫ってみたい方、大歓迎です!



私たちは、役目を終えたこいのぼりを譲り受け、リメイクバッグなどを手作りした収益金を紫川こいのぼりまつりに寄付する「循環型の地域活動」に取り組んでいます。



お問い合わせ: 093-452-3651 (長行市民センター)

## 空き家課題 小倉南区 クーチョップ

「おうちを空き家にしない」ためのイロハを学びましょう

開催日

1.15 (木)  
15:00~17:00

開催場所

東谷 市民センター  
093(451)0217



主催: 小倉南区役所 総務企画課 ・詳細はこちらのQRコードから。  
093-280-7839 (9:00~17:00) ・申込みは会場にて直接お願いします。

### 高齢者地域交流支援通所事業 「楽遊学園」のスタッフを募集します!

在宅高齢者の健康や生きがいづくり、介護予防を目的とした北九州市の事業です。

- ・資格: 福祉に熱意・関心のある方
- ・勤務: 週1~2回(月・水曜日)  
※9時から13時までの4時間が基本の勤務です。  
(ローテーション勤務により、従事日数等に変更があります)
- ・勤務場所: 長行市民センター(小倉南区徳吉西3丁目3番16号)
- ・職務内容: 事業の業務(講師の補助、レクリエーション等の企画・実施、簡単な経理・庶務事務など)
- ・時給: 1,057円(労災保険のみ)なお75歳を定年とします。
- ・募集人数: 若干名
- ・申し込み: 令和8年1月30日(金)までに長行市民センターまで履歴書(市販のもので可)をご持参ください。
- ・選考試験: 面接選考(後日連絡)
- ・お問合せ: 北九州市社会福祉協議会  
生活支援部 生活福祉課 ☎ 873-1296

### おさゆき ドットコラム~センターだより300号の発行に寄せて~

今回、市民センターだより300号の発行にあたり感慨深い思いです。平成12年4月の開館以来、歴代館長や職員、歴代校区会長のご尽力のおかげで、地域の皆様に長くお届けできることに感謝しています。

毎号、誤字脱字の無いよう、また、校区やセンターの情報を地域の皆様にお伝えする大切な「広報」の責任を感じながら、心を込めて編集しています。毎月1日号の市政だよりと一緒にお届けしていますが、市民センターのホームページからも閲覧することができますので、皆様のライフスタイルに合わせてご活用ください。

これからも、正確な中にもぬくもりをお伝えできるよう発行して参ります。引き続きお読みいただければ幸いです。 館長 鷹取貴美子

朝のラジオ  
体操

年明けは、  
令和8年1月5日(月)からです。



### 生涯学習市民講座 長行歴史塾 「④祈り編」

12月18日(木)最終回は「祈り編」。この地域には大小さまざまな神社が数多く存在し、祈る神社が村ごとに異なり、そこでの居神樂や敷地払いなどの伝統文化が今もなお引き継がれているそうです。また、長行校区でお寺といえば妙真寺ですが、境内に建っている毘沙門堂や、妙真寺以前に建っていたとされる大満寺、その他、四国靈場、猿田彦大神、山の神、地蔵堂、などの興味深い内容でした。最後に行ったミニ座談会では、これまでの講座を振り返り、受講生からの質問に講師の鶴久安治さんが答えてくださいました。その中で、今回学んだ史跡を実際にウォーキングしてみたい、との声も聞かれました。



### おさゆき やるキッズ☆ お金のこと特別授業とクリスマス会

12月20日(土)明治安田生命北九州支社小倉営業所長 中原一樹さんとMYリンクコーディネーター 上野愛さんをお迎えして、年末年始に手にすることの多い大切なお金についての特別授業や、「まちづくり」をテーマにしたゲーム、クリスマス会を行いました。参加した小・中学生と保護者がクイズ形式で売買契約やクレジットカード、オンラインサービスについて学んだ後、自身が市長となり、まちに何が必要かを話し合うまちづくりのゲーム、その後、全員がハンドベルで「ジングルベル」を演奏して、クリスマス会を盛り上げました。

最後にサンタさんからプレゼントが配られ、記念写真をパチリ(^\_-)-☆

大切な「お金」について学ぶ良い機会になりました。



### 花壇の植え替え

12月3日(水)センター花壇の花植えが行われました。花壇が整備され、春に咲くかわいい花たちが植えされました。年長者クラブやネットワーク、地域の皆様、寒い中おつかれさまでした。



### 調理室の清掃

12月16日(火)日頃から調理室を利用されている団体の皆様が協力して、調理室を丁寧に清掃してくださいました。おかげさまできれいになった調理室で新年を迎えられます。お忙しい中、ありがとうございました。



### 徳吉中央公園清掃

12月20日(土)、全グループから約40名の皆様が集まって、今年度最後の徳吉中央公園清掃活動が行われました。おつかれさまでし



### ~年長者グラウンドゴルフ~(敬称略)

12月4日(木)

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 1位 佐々木 俊二       | 1位 仮屋 浩        |
| 2位 新山 政夫        | 2位 佐々木 俊二      |
| 3位 木下 清政        | 3位 岡村 司・松村 三四郎 |
| 4位 北村 亨         | 4位 栗栖 進一       |
| 5位 松崎 エイ子・栗栖 進一 | 5位 木下 清政・中野 清美 |
| 岡村 司・佐藤 恒子      | 新山 政夫          |
| 益永 義輝           |                |

~ホールインワン~  
松崎 エイ子・新山 政夫・  
佐々木 俊二

12月18日(木)

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1位 佐々木 俊二      | 1位 仮屋 浩        |
| 2位 岡村 司・松村 三四郎 | 2位 佐々木 俊二      |
| 3位 栗栖 進一       | 3位 岡村 司・松村 三四郎 |
| 4位 木下 清政・中野 清美 | 4位 栗栖 進一       |
| 新山 政夫          | 5位 木下 清政・中野 清美 |

~ホールインワン~  
仮屋 浩



11/30(日)に開催された『三谷地区グラウンドゴルフ大会』において、益永 義輝さんが優勝されました。おめでとうございます。