

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 ☎452-3651

好評  
受付中!

【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】令和8年2月12日(木) 11:00～11:30

「子育ておしゃべり会②」

【対 象】未就学乳幼児と保護者 10組

【参加費】無 料

みんなと一緒に大きくなりましょう(^\_^♪ お待ちしています。  
長行市民センターへお申し込みください。☎452-3651

## ★妊産婦・乳幼児なんでも相談／おさゆき広場★

日 時：2月26日(木) 10:15～11:30 (受付は11:15まで)

場 所：長行市民センター1階 多目的ホール

内 容：妊産婦の健康相談、乳幼児の身長・体重測定・育児相談

持ち物：母子健康手帳・バスタオル（身体測定時に使用）

お問い合わせ：小倉南区役所保健福祉課地域保険係☎951-4125

☆計測後、ちょっと寄れる場所 “おさゆき広場” で保護者と赤ちゃんの楽しい時間を過ごしませんか。ボランティアが見守ります。今回は、「お母さんのためのハンドトリートメント」

お問い合わせ：長行市民センター☎452-3651

今  
月  
の  
活  
動  
予  
定

3日(火) ひなまつりスタンプラリー開始(3月3日(火)まで)

5日(木) 生涯学習市民講座「豊かな老後のために知っておきたいお金の話」

7日(土) 子ども講座 おさゆき やるキッズ☆「遊びながら学ぶドローン講座」

14日(土) 長行校区ふれあいウォーキング大会

17日(火) 人権研修会、クラブ登録説明会

20日(金) ふれあい昼食交流会

26日(木) 妊産婦・乳幼児何でも相談  
おさゆき広場「お母さんのためのハンドトリートメント」

【休館日】 1(日)/8(日)/11(水)建国記念の日/15(日)/22(日)/  
23(月)天皇誕生日

**ひなまつり**

市民センター合同企画

小倉北区・小倉南区

実施期間  
2/3(火)～3/3(火)

場所：小倉北区市民センター全21館  
小倉南区市民センター全24館

時間：市民センター開館時間中  
※市民センターによって開館時間が異なりますので予めご確認下さい。

(主催) 小倉北区役所 小倉南区役所

## 長行校区のみなさまへお願ひ

上記「ひなまつりスタンプラリー」期間中に、長行市民センター市民ホールに展示する飾りなどを貸していただけないでしょうか？展示スペースに限りがありますので事前にご相談させていただけるとありがたいです。

お問い合わせ先：長行市民センター TEL 452-3651

## 特設行政相談

日時：2月19日(木) 13:00～15:00

場所：長行市民センター 小会議室

行政相談とは、国・県・市など行政について分からず困っている、こうしてほしい、納得できないなどの相談を聞いて、助言したり関係行政機関へ働きかけたりすることです。

総務大臣から委嘱を受けた行政相談委員(民間人)が無料、秘密厳守で行政に関するお困りごとをお聞きします。

(相談を受けた対応事例) 小学校通学路にあるガードレールを改善、公園内の犬の放し飼い禁止の看板を設置、郵便ポストの設置 など



## 生活安全パトロール

12日(木) 徒歩で校区内をパトロール

## 自転車パトロール

7・14・21・28 (土) 13時～

自転車による校区内パトロール

## 徳吉中央公園清掃

3月までありません。

(次回は令和8年4月からです。)

その他の活動予定

## パトロール活動開始! 自転車パトロール隊募集!

今年の自転車パトロールは1月17日(土)から活動を開始しました。見守り活動のおかげで地域の安心安全が守られています。いつもありがとうございます。

毎週土曜日13時~14時の間に自転車で無理なく楽しく校区内をパトロールしています。一緒に活動する仲間を募集しています。

お問い合わせ:長行市民センター TEL452-4651



さあ、出発!!



## どんど焼き



1月11日(日)、前日から続く強風と寒さが心配されましたが、消防団の皆様のおかげで、徳吉中央公園グラウンドにて社会福祉協議会主催の“どんど焼き”が開催されました。神事には、多くの来賓の方々にもご臨席賜り、来場者の皆様全員で無病息災や家内安全などを祈り、各家庭から持ち寄った正月飾りなどに火がつけられました。

今年も餅つきが行われ、つきたてのお餅入りぜんざいと焼き芋がふるまわれ、寒空の中、心も体も温かくなりました。

準備から片付けまでお世話いただいた各団体の皆様、おつかれさまでした。今年も長行校区にとって良い年になりますように。



## 空き家課題

### 小倉南区ワーキングショップ

「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  
**2.13(金)**  
13:00~15:00

開催場所  
**志井**市民センター  
093(961)1414



- ・詳細はこちらのQRコードから。
- ・申込みは会場にて直接お願いします。

主催: 小倉南区役所 総務企画課  
093-280-7839 (9:00~17:00)

## 「すがお子育て人権交流会」

今年度も、令和8年1月31日(土)までの一ヶ月間、長行市民センター市民ホールに各教育機関、市民センター等の取り組みについてパネル展示を行いました。



## 年長者グラウンドゴルフ (敬称略)

令和8年 1月8日(木)

- |                              |                  |
|------------------------------|------------------|
| 1位 栗栖 進一・佐々木 俊二              | 1位 仮屋 浩          |
| 2位 北村 亨                      | 2位 佐々木 俊二        |
| 3位 益永 義輝・新山 政夫               | 3位 佐藤 恒子         |
| 4位 岡村 司・佐藤 恒子・上田 年夫<br>木下 清政 | 4位 新山 政夫         |
| 5位 中野 清美                     | 5位 益永 義輝         |
| ☆ホールインワン<br>栗栖 進一            | ☆ホールインワン<br>仮屋 浩 |



令和8年 1月22日(木)



## 小倉南区健康カラオケ大会準優勝!

12月6日(土)カラオケの採点と血管年齢得点を合計して競う「小倉南区健康カラオケ大会」で、カラオケクラブみなみ会の講師、高橋まり子さんが2位の栄冠を手にされました。おめでとうございます!

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

1月15日(木)、保育士で整理収納アドバイザーの坂本桃子さんを講師にお迎えして、子育て中のがんばらない整理収納術を教えていただきました。ご自身の子育て中のビフォーアフターの画像をみせていただき、その後の質問タイムでは、子ども服やおもちゃの収納の話で話が弾みました。今の目標は「きれいより安全とラク!」がんばらないための考え方を聞いたあと、「ママと子どもの安全を守ることができたらそれだけで花丸100点です!!」とおっしゃっていただき、肩肘張らずリラックスした講座になりました。



## 大学生企画「アダプティッドスポーツDAY」

1月17日(土)、年齢、性別、障害の有無を問わず誰でも楽しめるアダプティッドスポーツの中のボッチャとペットボトルボーリングが行われました。

大学生からボールの投げ方や戦略など教わり、チームに分かれてゲーム開始! ボールを投げるたびに大歓声とハイタッチ! 優勝チームには賞状の贈呈がありました。

参加者からは、「大学生がイベントをすると聞いて参加した」「パラリンピックの種目に興味があった」「若さを頂いた」「校区もアダスプのおかげで活気がでた」などの感想をいただきました。

大学生からは、「自分たちがきっかけで市民センターが盛り上がったなら嬉しいです」と笑顔で話してくれました。



## 頑張りすぎない! お手軽クッキング④

1月19日(月)最終回となる今回は、しりしり大根と材料を混ぜてフライパンで焼いたモチモチ食感の「大根餅」、パイ生地の代わりに薄くスライスしたじゃがいもを並べた香ばしい「キッシュ」、焼き芋を使った芋のペーストとレンジでつくるカスタードクリームを焼き芋の器に重ねて焼いた贅沢な「スイートポテト」を教えていただきました。

4回の講座をとおして学んだお料理はどれもお手軽かつ見栄えのするものばかりでとても勉強になりました。

次年度からは、センター登録クラブとして、年に数回のペースで活動する予定です。



## 「おさゆきフレーパーク」で元気に外遊び!!

1月24日(土)徳吉中央公園のバスケットコート横の広場で開催されました。寒さを吹き飛ばすように、子どもも大人も大縄跳びをしたり凧あげをしたり、焚火を楽しんだり。それぞれが自由に遊ぶ姿が印象的でした。地域の方や長行小学校PTAも安全を見守り、温かなつながりを感じた一日でした。

