

健康なまち・美しいまち

なかしま  
中島校区だより

令和8年10月1日発行  
中島校区まちづくり協議会  
中島校区社会福祉協議会  
中島校区自治連合会  
小倉北区昭和町16-2  
電話 931-8370  
FAX 931-8371

## 生涯学習市民講座

## みんなの健康講座

## 関節痛と簡単筋力トレーニング



8月28日(金)に新小倉病院、作業療法士・柳 誠氏と理学療法士・森田康之氏をお迎えして、関節痛の原因と予防、簡単にできる関節トレーニングを教えてくださいました。加齢や筋力不足などが原因の一つとなるので、トレーニングを無理なく続けることで大事。一日5分程度のトレーニングを毎日続け、自身の「貯筋」を増やしていきましょう！

## 生涯学習子ども講座

## 中島トレジャーズ



中学生が教える！かるた(百人一首)入門  
『かるたであそぼう！』



9月12日(土)、白銀中学校3年生の小林佳歩さんを講師に迎え、百人一首を使った遊びや和歌について教わりました。はじめに「ぼうずめくり」をしながら百人一首に触れ、みんなで大盛り上がり！次に、誰よりも早く札をとるために、札をはらう体験をして、座る位置、手の置き方などを学び、いざ実践！「上の句」が読まれ、「下の句」を素早く取る子どもたちの顔は、真剣そのものでした。大人(みそひと会)相手に、一生懸命に頑張りました。



## 令和8年度 全市一斉夜間非行防止パトロール

9月11日(金)の第3回全市一斉パトロールは、地域の方々、PTAの方々など、13名の参加がありました。暑い中、夜間の声かけなど、ご協力いただきました皆さま、ありがとうございました。



## 家庭教育講座



9月12日(土)の家庭教育講座では、親子でカレーライスを作りました。子どもたちは、玉ねぎに悪戦苦闘...でしたが、みんなで協力しあい美味しいカレーが出来上がりました。保護者同士の交流もあり、6年生にとって、思い出に残る1日となりました。



市民センターに遊びに来てね☆

## 中島小学校(2年生)施設見学

9月15日(火)、中島小学校の2年生が、施設見学に来ました！館長から市民センターについて説明があり、その後、各お部屋を見学して回りました。体操・銭太鼓・絵手紙のクラブの方たちとも交流をし、市民センターが学び・ふれあい・出会いの場であることを知る、良いきっかけづくりになったと思います。



北九州・山口エコ研修

日 時：11月13日(金)

8:30 中島小学校正門前出発...17:30 解散予定

対象者：中島校区在住

場 所：秋吉台・角島

参加費：2,500 円

定 員：40名(定員になり次第、締め切ります。)

申込み：10月16日(金)～10月30日(金)

※中島市民センターへ参加費を添えてお申込みください。

電話での受付は、お断りしています。



## 中島校区社会福祉協議会



【市民いっせいまち美化の日】

～公園の除草・清掃活動のお願い～

日 時：10月4日(日)8:30～(1時間程度)

場 所：各公園

公園の除草、清掃、剪定木の処理作業をしたいと思います。  
お誘い合わせの上、ご参加下さい。

## 中島校区町内自治連合会

令和8年度

## 中島校区体育祭

日 時：10月12日(月・祝)

9:00 より

場 所：中島小学校体育館

体育祭の時期がやって来ました♪  
皆さまふるってご参加ください！



※9月のセンター便りにて、体育祭の曜日に誤りがありました。  
訂正してお詫言いたします。