

なかよし笑顔 カがやく未来へ地域の おうえんだん なかお

12月の休館日

7日(日) 14日(日)
21日(日) 28日(日)
29日(月) 30日(火)
31日(水)



中尾市民センターだより



12.13 知っておきたいお金の話 《小学生親子向け講座》

(土) 【時間】 10:00~11:00
【定員】 20名(10組)
【講師】 J-FLEC講師 認定アドバイザー
井上 秀作 先生

モノづくり『いとをかしき時間』
12.18 多肉植物寄せ植え体験
～お正月に向けて～
【時間】 10:00~12:00
【定員】 14名
(木) 【材料費】 2000円
【講師】 ユキハチ 渡利 有紀子 先生

中尾健康づくり事業
健康講座

『食事と健康』

12/10(水) 10時~12時

《場所》 中尾市民センター (多目的ホール)
《定員》 30名
《講師》 管理栄養士 石田 綾子 氏 他3名
*筆記用具、上履きをご持参ください。
*マスク着用をお願いいたします。
*参加賞があります。

- ①健康的な食事
(バランス、タンパク質、野菜、減塩)
- ②生活習慣病「予防」のための食事
- ③食事と健康の繋がり
- ④塩分チェックシート + みそ汁試飲
- ⑤質疑応答、個別相談

《お問い合わせ・申込み》 中尾市民センター ※12/8(月)〆切

沖田地区どんど焼き 参加者募集

やぐらの点火をしてくれる小学生

募集人数：6名 (定員になり次第、しめ切り)

申し込み締切：12月26日(金)

【場所】 下上津役3丁目公園
【日時】 令和8年1月11日(日)
神事 10時開始予定
※詳細は次号にて
《問い合わせ・申込先》
中尾市民センターまで

中尾健康づくり事業

新春三社参りウォーキング

【櫛姫神社・涼天満宮・熊野神社】

1/6 中尾市民センター前公園

9:30 集合 9:45 スタート

募集人数40名

先着

歩きやすい服装で、
飲み物とタオルを持ってきてください。

帰り着いたら、豚汁とおにぎりが待っています。

主催：中尾校区健康づくり実行委員会

《お問い合わせ・申込み》

中尾市民センター ※12/26(金)〆切



*イメージ

講座やイベント時に撮影した写真は、館報やホームページに掲載いたします。

個人情報保護の観点から、ご承諾いただけない場合は、事前にお問い合わせくださいますようお願い申し上げます。

<第232号> 令和7年12月1日発行
中尾市民センター
〒807-0843 八幡西区三ヶ森4-6-1
電話 (093)612-3881
FAX (093)612-3903
Email ot-cc@ktqc02.net
http://www.ktqc01.net/nisi/otcc/
発行責任者 館長 仰木 富美子

妊娠婦・乳幼児なんでも相談

(旧：ほのぼのルーム)

12/1(月) 10:00~11:15

身体測定ご希望の方は
母子手帳・バスタオルを
ご持参ください



お問い合わせは保健福祉課
Tel 642-1444

中尾育児サークル

ちびっこギャング

12/1(月)

10:30~11:45
「ちょっぴり早い
クリスマス会」

事前予約制 10組程度

予約方法：来館 or 電話
※キャンセルの際は必ずご連絡ください

【年末年始休館日のお知らせ】

令和7年12月28日(日)～
令和8年1月4日(日)

[12/27\(土\)17時閉館です](#)

休館中の古紙回収は中止です
倉庫近辺に放置されないように
ご協力ください！

12月の行事予定

1	月	妊娠婦・乳幼児なんでも相談 中尾育児サークル『ちびっこギャング』 ペタンク
4	木	アロマ講座～免疫力アップ～
8	月	ディスコン トリコロキューブ
10	水	健康講座（健康づくり事業） まち協定例会
11	木	はんどめいど～お正月飾り～
13	土	知っておきたいお金の話《親子向け講座》
17	水	社協連絡調整会議
18	木	多肉植物寄せ植え体験～お正月に向けて～
20	土	カラフルキッズ『ミニ門松づくり』
24	水	きたきゅう体操
26	金	歳末自主防災
27	土	歳末自主防災

1/5まで受付！ 北九州市民カレッジ

地域づくり実践講座



地域課題の捉え方や、その解決の手法としての「協働のまちづくり」について学びます。まちづくりの担い手の育成や、「こどもまんなか」のまちづくりについて、考えていきましょう。

【コーディネーター・講師】

認定NPO法人好きっちゃ北九州 理事長 入門真生さん

【日程】①1/24 ②2/14 ③2/28 土曜日 14時～17時

【受講料】全3回 2,000円 スポット受講1回1,000円

※会場はそれぞれ、小倉北区・八幡東区・戸畠区で行います。詳細は

市立生涯学習総合センター(571-2735)へ



らえるような地域
地域の方々とたく
もと住み
作りたい」
て、中尾市民
キャラクター
誕生しました。

芋ほり

11/4（火）のちびっこギヤングは、みんなお楽しみな『芋ほり』でした。中尾まちづくり協議会 桑園会長より【土の中での芋の様子や茎・葉っぱについて】教えていただきました。お芋はもちろん、虫や土に興味津々だったちびっこ達♡これからも色々な経験を味わってほしいな～と改めて感じた瞬間でした。



人権市民講座

オータムコンサート

11/8（土）「オータムコンサート」を開催しました。エレクトーン奏者の島田康伸先生が多彩な音色で懐かしい名曲を披露してくださいました。

安藤ヨシヒロさんの「AYURA」はエレクトーンのための楽曲でとても壮大で癒される楽曲で心に染みる曲でした。

イントロクイズや皆で歌うコーナーでは、会場が

一体となって音楽を楽しむひとときとなりました。
マツケンサンバⅡでは、皆で踊って大盛り上がり。笑顔あふれる音楽の時間となりました。



生涯学習市民講座
子ども講座
「なかおカラフルキッズ」

① モルックで遊ぼう！ 第4回青少年育成会杯 ② モルック大会

①11/1（土）は、モルックに親しんでもらい、モルック大会の練習も兼ねて「モルックで遊ぼう！」を開催しました。心配していたお天気にも恵まれ、地域講師の松木 邦弘氏の指導のもと、モルックを楽しみました。



②11/22（土）は、第4回青少年育成会杯「モルック大会」が開催されました！勝っていても50点オーバーになると25点に減点となるため、最後まで何がおこるか分からず

スリルやドキドキな楽しみがあります。
チームで力を合わせて、50点目にして戦いました。優勝したAチームのみなさん、おめでとうございました☆



生涯学習市民講座
子ども講座
「なかおカラフルキッズ」

『ドローン』を飛ばそう！

11/15（土）公社 無人機研究開発機構より丹 康弘先生とインストラクターの方々を講師に迎えて、『「ドローン」を飛ばそう！』を開催しました。

前半は、ドローンの現時点での種類や使用目的、これからの可能性等を動画を交えて楽しく学びました。後半は、講師のサポートを受けながら、一人ずつ実際にトイドローンを操縦！みんな夢中になって、コントローラーを握っていました。この体験をきっかけにドローンエンジニアを志す人がでてくるかもしれませんね。とても有意義で楽しい時間になりました。



また、ドローンを飛ばせたらいいね♪

生涯学習市民講座

モノづくり

「いとをかしき時間」

1回コースのパン教室

11/7（金）西部ガスより齋藤 瑞 先生を講師に迎え、「1回コースのパン教室」を開催しました。パン生地を切り分けて丸めたり伸ばしたり、パン作りを楽しく体験できました。



2種のパンやスープ

ちょっとしたランチの出来上がり♪最後に皆で美味しいいただきました。班ごとに力を合わせてのパン教室。年代を越えて楽しい時間を過ごすことができました。

生涯学習市民講座

健康講座

「一歩先の為・得・楽」

骨粗しょう症

～骨はカルシウムの貯金箱～

11/11（火）製鉄記念八幡病院 副院長 整形外科部長 末永 賢也 先生を講師に迎え、「骨粗しょう症～骨はカルシウムの貯金箱～」を開催。50歳を過ぎたら、年1回の骨密度検査を推奨。カルシウム・ビタミンD/Kを摂取するだけでなく、毎日継続できる運動が大切だということを学び



ました。今の努力は3年後に反映される。すぐに結果はでないけれど、骨量を維持するため、必要なお薬は継続して服用していきましょう。講座後、参加者の質問にも丁寧に回答くださった末永先生に感謝いたします。

生涯学習市民講座

健康講座

「一歩先の為・得・楽」

家計に役立つ

最新の『省エネのコツ』を学ぼう！

11/19（水）一般財団法人 省エネルギーセンターより、消費生活アドバイザー・環境カウンセラーの林 真実 先生を講師に迎えて、「家計に役立つ最新の『省エネのコツ』を学ぼう！」を開催しました。講師からの学びだけでなく、参加者の省エネ・節約方法もたくさん披露され、有意義な時間となりました。



センタークラブ

八幡西特別支援学校 産業現場における実習

×
交流事業

センタークラブ交流事業～民謡クラブ～

11/12（水）八幡西特別支援学校にて開催されました。

講師の宮本 州鳳 先生、楠見 先生、西田 先生により、秋田節をはじめ7曲を披露されました。後半は、三味線と民謡に合わせお楽しみの「太鼓」体験!! 宮本先生の指導のもと、ソーラン節に合わせて上手に太鼓をたたき、笑顔で学習を終えました。



中尾社会福祉協議会

中尾まちづくり協議会

三世代交流

瀬板の森ウォーキング

11/3（月）素晴らしい秋晴れの中、瀬板の森展望広場を目指して、中学生を含む総勢35名で中尾市民センターを出発しました。

時折、冷たい風が吹くのも心地よく遊歩道では自然を感じながらウォーキングを楽しみました。

たくさん歩いた後にみんなで食べたお弁当はとても美味しかったです。

