

お知らせコーナー

シン・みんなのふくしま祭り 「つなぐ100年 つながる笑顔」

今年も『シン・みんなのふくしま祭り』では、子どももおとなも楽しめる催しがたくさん♪
笑顔あふれるひとときを過ごしませんか。

とき：11月9日（日）10時～14時
ところ：中津市教育福祉センター&プレーパーク
（中津市沖代町1-1-11）

※駐車場は100台です。お乗り合わせにご協力をお願いします。

内容(一部)

- ・豊陽中学校吹奏楽部 ・「槻木レンジャー」
 - ・神楽 ・くろかんくんなど地元キャラクター
 - ・東九州龍谷高校による自分で作る「お弁当」
 - ・キッチンカー ・積み木で遊ぼう
 - ・ボランティア団体や市内の協力団体による出店
- ◎制服バンク用の制服（高校）やフードバンク用の食品、日用品も受け付けます

お気軽に
お越しください♪



募集中!

当日は昭和100年をふり返る歴史展を開催。そのコーナーで展示する「昭和の中津」を感じられる写真をお持ちの方、貸していただけませんか？
（10月末まで）

【お問合せ先】中津市社協 地域福祉課 23-2095（担当：菅川・吉川）

ボランティア きほんの「自己完結」

8月、日本各地で豪雨災害があり、九州でも多くの家屋が被害に遭っています。暑さの続く中、被災された方々に寄り添い、たくさんの方がボランティアとして活動されています。中津からも被災地に駆けつけ、活動されている方がいらっしゃいます。そのような被災者支援ボランティアの「心構え」には、日常の“ボランティア”でも大切にしたいことがつまっています。その一つが『自己完結』です。

多くの方が意識していただいているのですが、この心構えが伝わっていない何人かの人のために「ボランティア」そのものが否定的にみられてしまうことがあります。「自分のことは自分で」を心に、お互いが気持ちよく過ごせる、『自己完結』を心にとめてみませんか？

『自己完結』とは、自分で準備できることは自分でやる、というものです。相手に負担をかけず、ボランティア自身が利用するもの（食料や服装、装備など）は自分で準備するという心構えです。

<編集後記> 久しぶりにソフトバレーをした時に転んだ拍子に腰を怪我してしまいました。少しずつ体を動かしたつもりですが、よく準備運動してからソフトバレーをしようと思います。皆様もスポーツや運動をする時には気を付けて行われて下さい。
（すがわゆうじ）



ボランティア・市民活動情報紙

ペンぎん



No.274

2025年10月発行

<< 発行 >> 中津市ボランティア・市民活動センター（中津市教育福祉センター内）
〒871-0021 大分県中津市沖代町1-1-11 TEL 0979-23-2095 FAX 0979-24-7682
<<ホームページ>> <http://www.nakatsu-s.or.jp/> E-MAIL volunteer@nakatsu-s.or.jp

一緒に遊んで食べて “笑顔いっぱい”

地域サロン「すずめの家」と沖代校区子ども会の世代間交流

8月5日（火）、沖代公民館で地域サロン「すずめの家」と子ども会の交流行事が行われました。毎年、夏休みの時期に合わせて開催しており、今年は午前中にボランティアグループ「でんでんむしの会」による紙飛行機づくりを、午後は大分県防災アドバイザーの吉崎氏と田中氏による防災クイズや新聞紙スリッパづくりをしました。会の進行や挨拶は子ども会が担い、おとなも子どもも一緒になって大盛り上がり。思い出に残る夏の一幕となりました。



紙飛行機づくり



一生懸命作った紙飛行機、上手く飛ばせるかな～？

防災のお話



○×クイズはチーム戦。難しい問題も相談して答えました。



お昼はすずめの家ボランティアの皆さんによる手作りカレー★

お話を伺いました♪

沖代校区子ども会 豊田 妙子さん



私が子どもの頃、子ども会に入っていて楽しい思い出があったので、今の子ども達にも色々な遊びや体験をしてほしいとの想いで活動しています。すずめの家の皆さんとの交流会も、子ども達と地域の皆さんとのつながりを深められる貴重な機会になっていて、今回もすずめの利用者の方から「一緒に作った紙飛行機は大切に玄関に飾っているよ」という声が聞けて、企画してよかったと実感しました。子ども会という存在は、地域全体で子どもを育てるための重要な役割を持っていると感じています。今後も地域の方と子ども達が楽しみながらつながれる取り組みを進めていきたいと思っています。

★沖代校区の子ども会への新規入会募集中★
（沖代校区にお住まいの方が対象です）



「山国と子どもの未来は守る！」

つきのき 我ら『山国戦隊・槻木レンジャー』!!

皆さんは「山国戦隊・槻木レンジャー」をご存じですか？
2025年4月から活動しているご当地ヒーローです。山国・槻木地区を舞台にしており、地元の有志により結成されました。6月に三郷小学校でお披露目会を行った後、活躍の場を広げており、10月26日の“山国ふるさとまつり”など、今後も地元のイベントにたくさん登場する予定です。

そんな彼らに、地元・山国や今後の活動に対する“想い”を伺いました。

山国や槻木地区の認知度は他地区に比べて低いので、
槻木レンジャーの活動をつうじて山国や槻木のことを知っていただけたら
嬉しいです。子どもたちが自信を持てる町にしていけたら良いと思います。いずれは
僕たちの後を継いで、3代目、4代目となっていくことを願って、しっかりと地盤を
守ってまいります。



戦いの後、敵役も一緒にハイ！ポーズ ✨



いつでも子どもの味方！

槻木レンジャーの活動

- あいさつ運動（三郷小学校や地区内の保育施設）それぞれ2週間に1回
- その他、地元を元気にする活動

<槻木レンジャーメンバーはこちら>

- | | |
|-----------------|-----------------|
| みょうがの
明鹿野レッド | かりや
刈屋ブルー |
| こうし
合使グリーン | こばらい
小原井イエロー |
| 薬師ブラック | 泉ピンク |
- 他、サポートメンバーも活動中！

山国戦隊・槻木レンジャーへの ご依頼はこちらまで♪

- ・公式ホームページ（左）
- ・Instagram（右）
- ・中津市山国支所
☎0979-62-3111（内線208）



11/9のふくしまつりにも登場！

高齢者の暮らしを支える 地域支え合い推進員

「地域支え合い推進員」（別名：第2層生活支援コーディネーター）は、いくつになっても安心して元気に楽しく地域で暮らせるように、高齢者の生きがいをづくり・つながりづくりを進める人です。

推進員自身が住んでいる地域を担当しており、10月現在、南部・豊田・沖代・今津・山国の5つの地区に配置されています。同じ地域の皆さんと「住んでよかった地域」を目指し、いろんなところに顔を出し、人と人をつないでいます。

★活動の例★

- ・地域で行なわれているサロン他、さまざまな福祉活動に参加し、ようすを知る
- ・高齢になっても地域で元気で過ごすために必要なことをいろんな人と考える
- ・地域のたくさんの人と知り合いになり、つながりをつくる



南部地区
平原 三千代さん

豊田地区
田浜 あづさん

沖代地区
佐藤 和美さん

今津地区
伊東 幸さん

山国地区
梶原 豊美さん

感動！発見！挑戦！のボラ体験しました！ ～夏のボランティア体験月間2025～

7月22日～8月31日の機関で、毎年恒例の「夏のボランティア体験月間」を実施しました。今年度は中学生から社会人の方まで**165名**の方が参加し、**31**の施設・団体がボランティア体験の受け入れをしてくださいました。参加された方にとって、大切なものを得る機会になっていれば幸いです。お忙しい中、受け入れにご協力くださった施設・団体の皆さん、ありがとうございました。

参加者の声

- ☆幅広い年齢層の方と話せて良い経験になった。
- ☆気持ちを共有できた時、とても嬉しかった。
- ☆これからの生活で、いろんな人に声をかけたり自分
にできることを探したりできるよう心がけたい。

受入施設の声

- ☆高校生が来てくれたことで雰囲気明るくなった。
- ☆入所者も職員も刺激され、互いに学びの場となった。
- ☆目的を持って来てくれており、利用者との接し方が上手だった。利用者がとても喜んでた。



冬休み期間中に「冬のボランティア体験」を実施します。詳細が決まったらHPに掲載予定です！

ぷらっとおしゃべりをしに 「かふえぷらっと」に来ませんか😊

8月24日（日）、今年度第2回目の「かふえぷらっと」を開催しました。毎回ご協力いただいている“男塾”ボランティアによる珈琲コーナーに加え、この日は外国人総合相談センターとのコラボレーション開催のため、抹茶のおもてなしや、日本舞踊のお披露目などの日本の文化の紹介をし、中津市の観光紹介なども行いました。ボランティアの方も参加し、賑やかで笑いの絶えない時間となりました。

「かふえぷらっと」は、偶数月に月1回実施しています。みなさんも是非、ぷらっとお立ち寄りください！



外国の方に抹茶の飲み方の説明◎



男塾による珈琲コーナー！



最後はみんなで中津音頭を踊りました♪

「かふえぷらっと」とは？気軽にぷらっと集まって、話をしたり、話題を提供したり、情報を収集したりする場です。人と人、人と地域をつなぐ「プラットホーム」のような役割をします。

<かふえぷらっとの今後の予定>

10月25日（土） 12月21日（日） 2月28日（土）
時間：14時～15時30分 場所：中津市教育福祉センター

