地域の情報＆お知らせコーナー

たけのこの会

「たけのこの会」は給食ボランティアによる配食サービスです。
高齢者（登録必要）のお宅へ見守りとふれあいを兼ねてボランティアでお配りしています。

日にち：11月2日（月）
12月7日（月）

心配ごと相談

身近な相談窓口として、民生児童委員の方がいろいろな心配ごと相談に応じてくれます。当日は行政相談も併せて行っています。

日時：11月6日（金）、12月11日（金）
時間：10：00～12：00
場所：三光コミュニティーセンター

三光児童館の子育てひろば

未就学のお子さんと保護者の方を対象としたイベントです。

日時：毎週木曜日 10：30～11：30

■11月■
5日「母子推進員さんとあそぼう」
12日「お芋でおやつ作り」
19日「腸活のおはなし」
26日「クッキー作り」

■12月■
3日「カレンダー製作」
10日「ベビーマッサージ」⇒※要予約※
17日「クリスマス会」

三光児童館インスタ



【問合せ先】
三光児童館　43-5194

まんぷく nico キッチン &パントリー

「こどもも、おとなも、おなかいっぱい nico にこ笑顔になってほしい」という思いから、今年も開催します！

日にち：12月25日(金)
場　所：中津市教育福祉センター
内　容：★nico キッチン　※予約不要
（カレーライスのふるまい）※150食
17：30～19：30（19：00受付終了）
★フードパントリー（食料の無料配布）
9：00～19：00
※事前予約制（12月上旬予定）80世帯

【問合せ・申込先】中津市社会福祉協議会
生活支援課　26-1237

令和８年度福祉ボランアティア講座 遊びの学校



身近なものを使ってできるサロンや週一体操で活かせるレクリエーションを習得してみませんか？

日時：12月2日(水)　13：30～15：00
場所：本耶馬渓公民館
定員：80名
参加費：無料
※事前申込が必要です。
お電話でお申込ください。

【講師】
日田市
レクリエーション協会
梶原キヌ子氏



お問合せ・お申し込み先
☎43-5390（担当：たかふじ）

「コミュニケーション麻雀」開催中

自由にコミュニケーション麻雀を楽しめるよう月1回フリースペースを開所しています。簡易的なルールで行うので、どなたでもご参加いただけます。

日時：11月27日(金)、12月25日(金)
13：00～15：00
場所：三光コミュニティーセンター
★出入り自由
★お茶等の必要なものは各自ご持参ください。

予約不要です！
お気軽にどうぞ☺



分からないところからのスタートで、少しずつ覚えてます！面白いですよ！！

地域が元気になる地域福祉情報紙

とんぼのめ

第105号
2026年11月号発行

《発行元》
社会福祉法人　中津市社会福祉協議会
地域支援課　地域活動支援係
（三光コミュニティーセンター内）
〒871-0102　中津市三光成恒421-1
TEL　0979(43)5390

絵協力　：　はしもと　まさこ

コスモスに囲まれて「みんなで体操」♪

10月12日(月)、今年でフィナーレを迎える三光コスモス園にて**三光地区地域福祉ネットワーク協議会ふくしの里“ややま”交流・支え合い部会**主催の「みんなで体操」が行われました。「三光地区の人たちで一緒に何かしたい！」を考え、こどもから大人まで誰でもできる「ラジオ体操をしよう」となりました。

当日は大牟田市在住の２級ラジオ体操指導士の**岡本しんし**さんにラジオ体操のポイントを教えていただきながら、コスモス園に来られていた方々と一緒にラジオ体操とからあげ体操でしっかりと体を動かしました。締めに三光といえばの“あい八音頭”を考案者の長谷川喜美代さんも一緒に輪になりながら踊りました。コスモスに囲まれて、沢山の方々と一緒に身体を動かし“スポーツの日”にぴったりな時間となりました。



ニコニコポーズ





「あい八音頭」
みんなバッチリ！





「みんなで体操」
大成功(^^)v

夏のボランティア体験月間

「あっとほぅむぷれいす」夏ボラ活動の受入れを終えて

今年も夏休み期間中に「夏のボランティア体験月間（夏ボラ）」が実施され、中津市内の学生・社会人の方がボランティア体験をされました。中津市内 34 施設が受入先となり延べ 243 名の方がさまざまな活動に参加しました。

三光地区では「特別養護老人ホーム望箭荘」「障害者支援施設修光園」「三光児童館」が受入れ施設でしたが、今回初めて「あっとほぅむぷれいす」が受入れをしてくました。活動の様子を紹介します。



事業所名：あっとほぅむぷれいす（中津市）
活動内容：プチヘルパー体験
① 中津駅からバスでイオン三光へ移動
② 昼食・買い物サポート
③ 洗濯物をコインランドリーで
ドライ＆たたむ
活動人数：高校生２名

障がいを持っているからこそできることがある☺

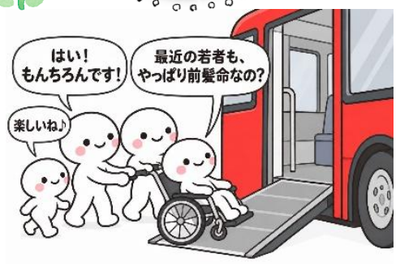


川野陽子さん
（三光臼木在住）

川野陽子さんにインタビュー

Q.ボランティアを受け入れようと思った理由はなんですか？

A.障がいのある人とない人が普段の生活の中でふれあったり、外出することがないと感じていて、福祉についてもっと身近に感じられる取り組みをしたかった。





Q.内容を考える中で気をつけたことはありますか？

A.共に楽しめる活動にしたい！たくさんコミュニケーションをとったり、実際に車椅子を押してもらったり、買い物の場面では一緒に選ぶといった「サポート体験」内容にしました。

Q.感想をお願いします

A.車椅子対応のバスに一緒に乗って、自分たちの住んでいる町の公共的な福祉サービスやバリアフリーを知ってもらえる一つのきっかけになっていたら嬉しいです。学生さんもとても積極的にサポートしてくれ、専門的な福祉の知識や資格がなくても、充分サポートできるということを改めて身をもって感じました。若い人たちのパワーで福祉の活動がもっともっと広がっていけばいいなと思います。

九州市光工業「ひかり食堂」OPEN☺

10 月 12 日（祝・月）、森山地区にある九州市光工業(株)にて地域との交流活動を目的とした『ひかり食堂』が開催されました。

３回目の開催となる今回は乳幼児、小学生、保護者全 26 名の参加がありました。“九州市光工業”のことや車のランプについて説明をしてくれ、本物のランプが光る様子を見たり、実際にランプを持たせてくれたりと貴重な体験をさせていただきました。光ったランプを見た子どもからは「かっこいい！」と声もあがり興奮した様子でした。昼食は、みんな大好き“お子さまランチメニュー”☺ボリュームたっぷりでお腹いっぱいになったようです。「次もまた来たい！」という感想も聞かれました！次回の「ひかり食堂」は新年度を予定しています。

ランプのことが良く分かって楽しかった！





ご飯が好きなものばっかりでおいしかった♡

お金をためて、市光工業のランプを使った車を買いたい！



八面にひろがる三光～住みたくなるふるさとをつくろう～

三光地区作業部会開催しています☺（進捗状況報告）





現在、第５次地域福祉活動計画策定に向けて「三光地区が安心して生活できる地域になるために、自分たちで何ができるだろうか？」を“作業部会”で考えています。10 月９日(金)に第４回作業部会を開催し少しずつ具体的になっています。

今の三光地区にはどんなことが必要だろう？

⇒★つながりの大切さ
★地域のリーダー育成
★世代間交流や地域行事などでの交流
★防災を考える
★声かけ

などが挙げられており、さらに★に対してどういったことができるかも意見出しされています。

参加されている方々が自分のことだけでなく三光地区で暮らしている方のことを想い、前向きに考えている姿は頼もしいです☺

次回（11 月中旬頃予定）が最終会となっています。関心のある方は是非ご参加下さい。

【問合せ先】中津市社会福祉協議会（三光）43-5390