

奈多公民館だより

白砂

(はくさ)

掲載されている行事等につきましては、今後の情勢により 変更する場合があります。変更した場合は公民館の掲示板、各町内の掲示板に掲示しますので、そちらでご確認ください。



令和5年度奈多公民館講座 ゴールド大学(高齢者教室)

11月10日(金)

第1部 14:00~15:00

太る時が 痩せるチャンス!

講師:ハレル
理学療法士 香山 先生



第2部 15:00~16:00

~転倒予防教室~



講師:まつもと整形クリニック
理学療法士 河野 先生

11月24日(金)

第1部 14:00~15:00

高齢者を狙う悪質商法と トラブル対処法



講師:消費生活アドバイザー
宮崎さゆり 先生

第2部 15:00~16:00

~転倒予防教室~



講師:まつもと整形クリニック
理学療法士 河野 先生

臨時休館日のお知らせ

11月26日(日)

臨時休館日に利用申込される場合は
11月16日(木)17時までに申込みください
奈多公民館 館長 餅越貴美子

子育てサロン ☆きらきら星☆

開催日 11月6、13、20、27日
12月4、11、18、25日
(祝日を除く月曜日)

11月27日11:00 リトルママからお友達がやってきます

時間:10:00~12:00
場所:奈多公民館 講堂
対象:乳幼児親子、プレママ

☆ボランティア募集中・見学いつでも歓迎



良来楽処



日時:11月28日(火) 10:00~12:00
場所:奈多公民館
内容:絵本カフェ

福岡県補助事業(地域医療介護総合確保基金)

いつまでもこの町で... 支えあおう住民で

誰でもできる

らくらく介護

参加料
無料

- ◆日時: 令和5年12月7日(木) 14:00~16:00(受付13:30~)
- ◆会場: 奈多公民館 (福岡市東区奈多2-14-2)
- ◆内容: 講義と簡単な介護体験 (ベッド上の介助、上着の着替え、車いすの介助)。

※動きやすい服装でお越しください。
※お電話・来館等で奈多公民館までお申込みください。
(電話:092-607-4697)

主催:公益社団法人 福岡県介護福祉士会
協力:奈多公民館

~自治協議会よりお知らせ~

◇立花山登山
11月3日(金・祝)
集合:和白公民館 8:30受付開始
当日受付も可能です
お問合せは奈多公民館まで



雁の巣自治会
◇まつり雁の巣
11月12日(日)
10:00~15:00
雁の巣グランド

奈多体育協会
◇子どもすもう大会
11月5日(日) 13:00~
奈多公民館北側土俵



◇中学校区マラソン大会
12月3日(日) 8:30申込受付
9:00開会式
雁の巣レクリエーションセンター

奈多自治会
◇早魚行事
11月18日(土)・19日(日)
今年は無観客で行います

ラブアース2023で奈多団地30棟前の
側溝の清掃を行いました。
まだタバコのポイ捨て等がみられました。
近隣の皆さんが頑張ってきてきれいにしています
タバコのポイ捨てはやめましょう。



献血のご協力 ありがとうございました

9月30日(土)に献血を実施いたしました。
ご協力いただきありがとうございました。
また、役員でお手伝いいただきました皆様
にも感謝申し上げます。
午前中は雁の巣病院駐車場で、午後は
(株)西友サニー奈多店の駐車場で実施
いたしました。
ご参加いただきました方の人数は左記の
通りです。

自治会・町内会	2023年	2022年
雁の巣	25名	24名
奈多団地	7名	4名
奈多/ハイタウン/スタジオ	16名	23名
校区外・企業	11名	23名
合計	59名	74名



衛生連合会 "からだのバランス講座" 全三回

- 第一回 11月24日(金) お口の健康オーラルフレイル 10:00~12:00
 - 第二回 12月 1日(金) フレイル予防の体操 10:00~12:00
 - 第三回 12月 8日(金) フレイル予防の食生活 10:00~12:00
- 申し込み 奈多公民館 (Tel 607-4697) 各回先着30名



11 November～奈多校区カレンダー～

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
		十月階段アート	1 社協 定例会	2	3 文化の日 立花山登山 自治協運営委員会 	4
5 子どもすもう大会	6 きらきら星	7	8	9 子育連 定例会 マイナンバーカード申請	10 ゴールド大学	11
12 福岡マラソン2023 まつり雁の巣	13 きらきら星	14	15	16 男女共 定例会	17 民児協 定例会	18 早魚行事 
19 早魚行事	20 きらきら星	21 母子巡回	22	23 勤労感謝の日	24 ゴールド大学 衛生連合 からだのバランス講座①	25 フレンドキッチン 写真講座 防災士会
26 休館日	27 きらきら星	28 良来楽処 絵本カフェ	29	30	1 	2 
			第5週目 サークルお休み			

11月は児童虐待防止推進月間です。

～子どもたちの笑顔を守るために

一人ひとりができることを～
虐待から子どもたちを守るためには、子育て家庭が孤立しないように日頃から地域で温かく見守っていくことが大切です。もし、「児童虐待かも?」と感じることがあったら、全国児童虐待相談ダイヤル「189（いちはやく）」にご相談ください。また、子育ての悩みは一人で抱え込まずご相談ください。

《子育ての悩み、相談窓口》

◆市こども総合相談センター（えがお館）
電話 092-833-3000（24時間受け付け※年末年始は除く）

◆区子育て支援課相談電話（9:00～17:00）
電話 092-645-1082

《虐待かもと思ったら》

◆児童相談所全国共通ダイヤル
189番 最寄りの児童相談所につながり、専門家が対応します。

令和5年度 福岡市人権を尊重する市民の集い

講演会「混迷の時代を生きる“命の重さ”」

講師：江川紹子さん（ジャーナリスト）
※手話通訳、要約筆記、託児（先着8名・要申込）あり

<日時> 12月7日（木）14:00～15:40（13:30開場）

<会場> 東市民センター なみきホール
入場無料・11月1日～30日までに事前申込要（先着500名）

<申込>

「人権を尊重する市民の集い」と明記し、氏名（ふりがな）

電話番号を記入の上、
下記いずれかの方法でお申込みください。

・メール：h-gakushu@city.fukuoka.lg.jp
件名：「人権を尊重する市民の集い」

・FAX：645-1042

・はがき：〒812-8653 東区箱崎2丁目54番1号
東区役所生涯学習推進課

<問い合わせ> 電話：645-1144 FAX：645-1042
東区生涯学習推進課

主催 福岡市人権尊重行事推進委員会 東区役所

毎年11月3日～9日は

「みんなで参画ウィーク」です。

（福岡市男女共同参画週間）

「男女共同参画社会」を実現するためには、市民の皆さん一人ひとりの取り組みが必要です！

今年も「みんなで参画ウィーク」を機会に、
**地域の男女共同参画推進の
取り組みの輪を広めましょう！**



【問い合わせ先】

福岡市市民局男女共同参画課 TEL 406-7510

冬に向けて、代謝をあげよう！

カラダとココロを整えるピラティス教室

大人気の「ピラティス教室」を、今年も秋にも開催します！姿勢の改善、腰痛や頭痛などの不調予防にもつながり、理想の身体に近づけます。託児（1人500円）もご用意しています。ぜひご参加ください！



日程 11月8日、15日、22日、29日の毎週水曜日（全4回）

時間 ①10:00～②13:00～※90分 料金 1,500円/1回（通し券5,000円）

お問合せ コミセンわじろ（☎092-608-8480）

区役所に行かずに手続き
公民館でマイナンバーカードの申請をすると郵送で受け取れて大変便利です

マイナンバーカードの申請受付や申請用写真撮影を行います。公民館で申請すると後日自宅に届くので大変便利です。下記の予約期間に受付センターへお申し込みください（要予約）。

また、カードをお持ちの方には、健康保険証の利用申込や公金受取口座登録のサポートも実施致しますので、お気軽にご相談ください（予約不要）。

詳細は、市ホームページ（「マイナンバーカード申請出張サポート」で検索）にも掲載しています。

【日時】令和5年12月15日（金曜日）
10時～12時

【会場】奈多公民館 講堂

【対象者】東区に住み票のある方

【事前予約期間】12月1日～12月11日
9:00～18:00

定員に達した時点で予約受付を終了します。

【予約受付】福岡市マイナンバーカード申請出張サポートコールセンター

TEL 092-600-2402

FAX 06-7664-9531

※インターネットでも予約できます（「福岡市マイナンバーカード申請出張サポート」で検索）。

【主催】福岡市総務企画局データ活用推進課
（この事業は業者への委託により実施します。）