

奈多公民館だより

白砂
(はくさ)



素直に 謝れる その心

奈多小学校6年生人権標語



令和6年度奈多公民館講座
ゴールド大学（高齢者教室）

14:00～16:00

InBodyを用いての
トレーニング講座

InBody（体の部位別筋肉量と体脂肪量などを計測できる機械）で体の状態を計測した後、トレーニングを行います。

講師：東体育館

※この日は第2部の体操はありません



11月8日（金）

第1部14:00～15:00

おなかと健康

私たちの腸内には、およそ1000種類約100兆個もの多種多様な細菌がすんでいます。

講師：福岡ヤクルト販売(株)



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



子育てサロン ☆きらきら星☆

開催日 11月11、18、25日
12月2、9、16、23日
(祝日を除く月曜日)

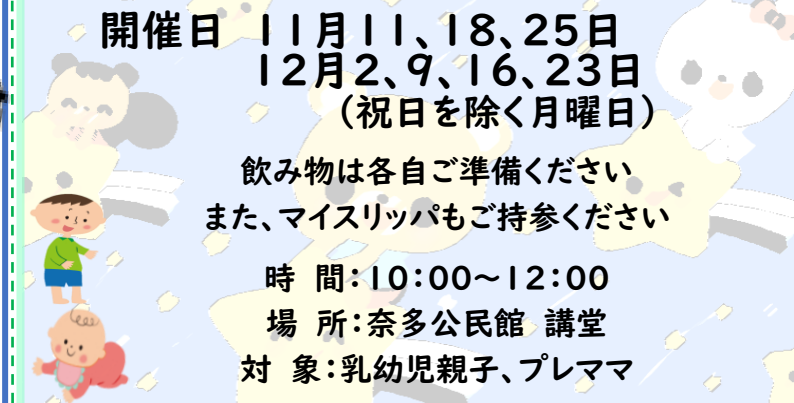
飲み物は各自ご準備ください
また、マイスリッパもご持参ください

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



お知らせ

今年も、社会福祉協議会の助成をいただき一人暮らしのご高齢者(75歳以上)への'100円おせち'を準備いたします。詳細は、11月より民生委員児童委員の方が対象の方へチラシをお持ちしますので、そちらをご覧ください。

主催：奈多校区自治協議会・奈多公民館

共催：奈多校区社会福祉協議会・民生児童委員協議会



↑去年の100円おせち

展示林の保全作業ボランティア大募集

日 時：11月24日（日）8:30集合（小雨決行）
集合場所：志式神社
携 行 品：軍手・タオル・飲み物
主 催：奈多自治会・奈多植林会
共 催：奈多校区自治協議会

奈多地区では、森林や木にふれあう機会を拡大するため松林の整備を行っています。松林に展望台の設置まで終わっていますので、その周辺の整備をお願いします。

問い合わせ先：奈多公民館

芸術の秋！コミセンわじろで作品を飾ろう！
「市民ギャラリー」への出展者募集！

展示期間 1団体3週間 料金 無料

コミセンわじろの2階の壁面は、「市民ギャラリー」として展示ができます。普段のサークル活動で制作している作品の発表の場や活動の紹介パネルの展示などにご利用いただけます。作品の展示場所を探している方、作るだけで作品を披露したことがない方、ぜひお問合せください！

お問合せ ☎092-608-8480
(コミセンわじろ)



コミセンわじろからのお知らせ

～自治協議会よりお知らせ～

奈多自治会

◇早魚行事

11月16日（土）・17日（日）
今年も無観客で行います



雁の巣自治会

◇まつり雁の巣

11月10日（日）
10:00～15:00
雁の巣グランド

◇中学校区マラソン大会
12月1日（日）8:30申込受付
9:00開会式

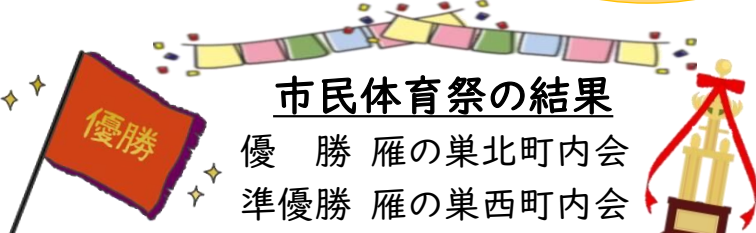
雁の巣レクリエーションセンター

市民体育祭の結果

優 勝 雁の巣北町内会
準優勝 雁の巣西町内会

市大会の結果

壮年ソフトボール
奈多団地チーム 3位
婦人バレーボール
奈多連合チーム 1回戦惜敗



衛生連合会

～からだのバランス講座～全3回 10:00～12:00

第1回 11月29日(金) オーラルフレイルについて (各回先着30名)
第2回 12月 6日(金) 栄養バランスについて
第3回 12月13日(金) 自宅でも継続してできるストレッチ、筋力体操、コグニサイズ(認知症予防へ向けた体操)等

申込み先：奈多公民館



献血のご協力
ありがとうございました

自治会・町内会	2024年	2023年
雁の巣	18名	25名
奈多団地	7名	7名
奈多/スタシオン	12名	16名
校区外・企業	9名	11名
合 計	46名	59名



9月29日(土)に午前中は雁の巣病院駐車場、午後はサニー奈多店の駐車場で献血を実施いたしました。ご参加いただきました方の人数は左記の通りです。ご協力いただきありがとうございました。また、当日お手伝いいただきました役員の皆様にも感謝申し上げます。

衛生連合会

令和6年度高齢者乗車券の申請はお済みですか？

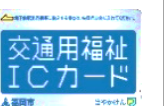
交付を受けるには、毎年申請が必要です。申請がお済みでない方は、郵送かオンラインで申請してください。

※簡単便利なオンライン申請がご利用いただけます。下記コードをスマートフォンのカメラで読み取ってご利用ください。また、申請書は公民館や区役所でもお受け取りいただけます。

ご不明な点は下記にご連絡ください

<お問い合わせ先>

高齢者乗車券郵送受付センター 0120-502-633（通話無料）
(午前9時～午後5時) FAX 0120-880-219



オンライン申請
はこちら

良来楽処



日時：11月26日(火) 10:00～12:00
場所：奈多公民館
内容：おたのしみに

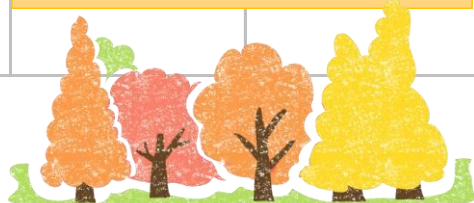
臨時休館日のお知らせ

11月3日（日）は臨時休館とさせていただきます。ご協力お願いいたします。

奈多公民館 館長 餅越貴美子

11 November ～奈多校区カレンダー～

			水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
 ハロウィン 十月階段アートトリック・トリート			30	31	1	2
					自治協議会 運営委員会	
3 文化の日	4 振替休日	5	6	7	8	9
休館日			社協 定例会		ゴールド大学	写真教室
10	11	12	13	14	15	16
まつり雁の巣 福岡マラソン	きらきら星			子育連 定例会	民児協 定例会	早魚行事 
17	18	19	20	21	22	23 勤労感謝の日
早魚行事	きらきら星			男女共 定例会 母子巡回	ゴールド大学	
24	25	26	27	28	29	30
展示林保全作業	きらきら星	良来楽処 絵本カフェ			衛生連合会 からだのバランス 講座①	フレンド キッチン
			第5週目 サークルお休み			





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)

福岡市
男女共同参画
シンボルマーク

この週間をきっかけに、地域の男女共同参画推進の取組みの輪を広げましょう！

【問い合わせ先】

福岡市市民局男女共同参画課

TEL 406-7510



～全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間～

11月13日（水）から同月19日（火）までの7日間「女性の人権ホットライン」強化週間として、夫・パートナーからの暴力、職場でのセクハラ、ストーカーなど、女性に関する人権問題のご相談を受け付けます。

時間は、平日の11月13日（水）から11月15日（金）、11月18日（月）及び11月19日（火）が、午前8時30分から午後7時まで、11月16日（土）及び11月17日（日）は、午前10時から午後5時までです。

電話番号は0570-070-810

(全国共通)

法務局職員と人権擁護委員が相談に応じます。秘密は厳守されますので、どんな些細なことでも、ひとりで悩まずご相談ください。

【お問合せ先】

福岡法務局人権擁護部

092-739-4151

福岡法務局・福岡県人権擁護委員連合会



第53回 福岡市人権を尊重する市民の集い

LGBTQ+講演会2024

～今私たち一人ひとりにできること～

講師 堀川 歩さん(株式会社アカルク代表取締役)

<日時> 12月5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～29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。

※手話通訳、要約筆記、

託児（先着8名・要申込）あり

・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

<録画配信>

録画配信あり 詳細はホームページかチラシをご覧ください

<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



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。