

# ながお公民館だより

月



令和8年1月号  
発行:長尾公民館  
福岡市城南区長尾1丁目3-14  
TEL:092-871-5619  
Fax:092-871-5198  
Mail:nagao17@jcom.home.ne.jp



情報発信しています／これまでの講座の様子が見れますよ！

まなびアイふくおか



インスタグラム



ブログ



わんぱくな子、人みしりな子  
みんなおいで～

対象

## 乳幼児と保護者 こころひろば

自由あそび



1/16(金) 10:00~11:30

読み聞かせや、おもちゃ遊びなど  
広い講堂で自由にお過ごしいただけます。

同時  
開催

## 母子巡回健康相談

1/16(金) 受付時間:9:45~10:15

対象:妊婦、乳幼児(0歳~未就園児)と保護者  
持ち物:母子手帳、赤ちゃんを寝かせる敷物(タオル)  
内容:受付→身体測定→発達状況の確認(助産師)  
→育児相談 歯科衛生士さんの講話もあります。

問い合わせ:区地域保健福祉課 TEL833-4113

(( こころひろばでは、ボランティアさんの  
見守りがあります。安心してご参加ください。 ))



## マザーグースの部屋

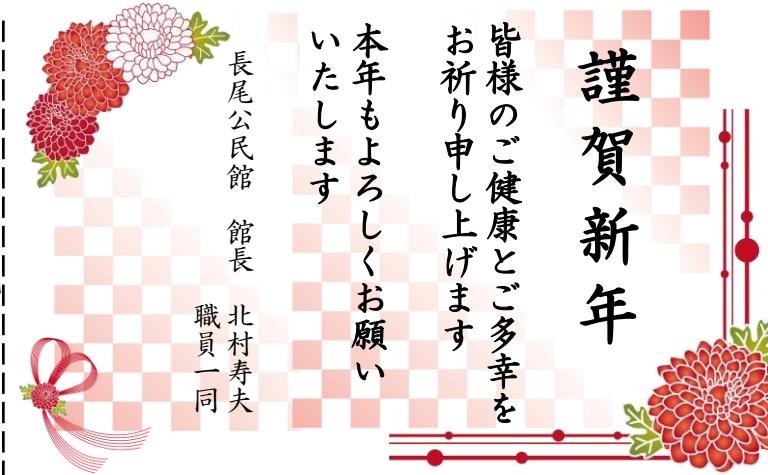
1/22(木) 10:20~11:00



いないないばあ、ブルーナシリーズ、  
大型絵本などを読み、ふれあい遊びをします。



来館者は「福岡市おむつと安心定期便」  
スタンプを受け取れます。



## 第3回 国際交流事業



要予約  
昔遊びのひろば  
01/24(土) 13:30~15:30  
02/08(日) 14:00~16:00

講師:崎山浩泰さん、福岡大学学生、留学生  
たこあげでグラウンドをかけまわろう。こま、はねつき  
けん玉、お手玉、折り紙もあるよ。

## サークル説明会

令和8年度 活動希望のサークルを募集  
02/07(土) 10:30~11:00

サークル登録希望の団体は説明会に必ずご出席ください。  
新規登録の場合は、事前にご連絡をお願いします。

~申し込みの流れ~

- 1.サークル説明会に参加
- 2.サークル登録申込書を提出【締め切り2/21(土)】
- 3.2/26(木)公民館運営懇話会で利用可否の決定



講座の場所は全て長尾公民館  
お申し込みは長尾公民館TEL871-5619へ

## きらめき講座 かよう公民館朝トレ

☆毎週火曜日 9:10~9:40☆

DVDを見ながら、ラジオ体操、足元気体操、口腔ケア  
体操など複数メニューを自分のペースで出来ます。

## 弁護士による無料法律相談会

01/09(金) 10:00~12:00 要予約

場所:長尾公民館

予約:福岡リーガルクリニック法律事務所  
TEL688-0881 ←お気軽にお電話ください。



## 第5回 大人に絵本でティータイム

01/16(金) 13:30~15:00 要予約



絵本セラピー® ~ケ・セラ・セラ~

講師:絵本セラピスト®山内以久子さん

定員:先着8名

## 初詣ウォーキング

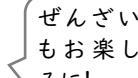
雨天時は館内

01/17(土) 10:00~12:00

コース:公民館→御子神社→公民館(約5km)

動きやすい服装・履きなれた靴で参加のこと

共催:校区健康推進委員会、区地域保健福祉課



せんざい  
もお楽し  
みに!

## 誤嚥予防de歌いましょう

01/21(水) 02/04(水) 10:00~11:30 要予約



講師:山戸 理恵子さん(音楽講師)

講師の生伴奏をバックに、みんな一緒に歌いましょう!

歌う⇒口腔機能が高まり誤嚥予防

歌う⇒脳の活性化やりラックス効果

Happy Relax

『孤立死防止のために、今私たちにできること!!  
現場から見た孤立死防止』

1月19日(月) 13:30~15:00

場所:長尾公民館  
講師:特定非営利活動法人孤立防止センター  
理事長 速水靖夫さん(福岡市見守りダイヤル統括責任者)  
主催:社会福祉協議会 ふれあいネットワーク

社協ふれあいサロン N-カフェ

1月27日(火) 11:00~13:00

場所:長尾公民館  
参加費:100円(食材費)  
どなたでもお気軽にお越しください。

デジタルゲームでフレイル予防教室

2月5日(木) 15:00~17:00

場所:長尾公民館  
定員:先着20名 城南区在住 概ね65歳以上  
予約先:TEL080-8955-9152(脇坂)  
運営事務局(桜十字福岡病院)TEL791-1100  
問合せ先:区地域保健福祉課TEL833-4113 FAX822-2133

フレイル予防の基本は「運動・栄養・社会参加」です。交流のきっかけに、ゲームでボウリングを楽しんでみませんか。

区役所・出張所に行かずに手続き

マイナンバーカードの申請やマイナ保険証の申込等のサポートを実施します。

2月7日(土) 10:00~12:00

場所:長尾公民館  
対象者:城南区に住民票のある方  
事前予約終了日:2月3日(火) 9:00~18:00  
予約先: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TEL600-2402  
必要なもの:事前にコールセンターにお問い合わせください。

ながお校区どんど焼き

1月11日(日) 10:00開場・受付開始  
10:50開会式 11:00点火 少雨決行

場所:長尾小学校グラウンド  
主催:校区自治協議会  
お振る舞いがあるので  
マイ箸マイ容器持って来てね

第3回ながおクッキング

2月8日(日) 10:00~13:30

場所・予約先:長尾公民館(TEL871-5619)  
講師:足達留美子さん  
定員:校区在住成人 先着20名  
参加費:600円(材料費)  
献立:中華がゆ、シュウマイ、ペキンチキン、フルーツ  
持ち物:エプロン、三角巾、マスク、タオル、筆記用具  
締切:2月1日(日)

キャンセルは2/6まで、以降はキャンセル料が発生します  
主催:男女共同参画協議会

認知症コミュニケーション・ケア技法  
「ユマニチュード®」講座

2月11日(水・祝) 10:00~11:00

場所:長尾公民館 地域団体室  
申込方法:二次元コード(オンライン)でお申込みください。難しい場合は福岡市  
ユマニチュード講座一斉実施事務局  
TEL:600-2786(平日9:00~17:00)へ連絡  
もしくは、長尾公民館へ直接お問い合わせください。

令和7年度年末年始のゴミ出し日変更  
(詳細は12月号公民館だよりを参照ください)

長尾校区・紙リサイクルステーション  
利用のご案内

年始は1月4日(日)から例年通り土日祝日に開放します。新聞紙・段ボール・雑紙などひもで十字掛けにして、整理してご利用ください。

場所:長尾公民館グラウンド横(公民館の外、緑のプレハブ)



日曜福大キャンパス 健診  
城南市民プール 健診

①城南市民プール健診

日時:2月10日(火) 9:00~11:30

場所:同プール 予約締切:1月26日(月)

②日曜福大キャンパス健診

日時:2月15日(日) 9:00~11:30

場所:福岡大学ヘリオスプラザ 予約締切:1月29日(木)

予約先:集団健診・よかドック総合窓口TEL:0120-985-902  
問合せ先:城南区健康課 TEL:831-4261



生ごみ堆肥を回収しています!

公民館では、ご家庭で余った生ごみ堆肥を回収しています。回収した堆肥は「一人一花運動」などに活用され公園や花壇を彩ります。



生ごみ堆肥の回収

【対象】

- 段ボールコンポスト
- バッグ型コンポスト
- 生ごみ処理機(バイオ式)で作った堆肥

問合せ先:環境局ごみ減量推進課 TEL:711-4039

総合図書の入れ替えをしました

『スキップ』北村薫/著 『ライオンのおやつ』小川糸/著  
『天空の蜂』東野圭吾/著 『こころげそう』畠中恵/著  
『隠居おてだま』西條奈加/著 『仇花』諸田玲子/著  
『鬼を待つ』あさのあつこ/著 『秋月記』葉室麟/著  
『自分をどう愛するか 生活編』遠藤周作/著  
『もしも徳川家康が総理大臣になったら』眞邊明人/著  
『三毛猫ホームズの幽霊退治』赤川次郎/著  
『楽しく遊ぶ学ぶまだある!ふしぎの図鑑』白數哲久/監修

一部をご紹介しました。2週間借りられます。

△臨時休館と休館のお知らせ

1月1日~1月3日(木~土)休館  
1月4日(日)臨時休館

