



ほく 姪北 めい

公民館だより No.171 2024年(令和6年) 6月1日

〒819-0002

西区姪の浜2丁目 20-28

電話 895-1075 FAX 895-1076



館長コラム

公民館館長になって2か月が経ちました。
今年の夏至は6月21日で、今から暑い季節がやってきます。
5月18日に、環境委員のみなさんによる緑のカーテン作りがありました。だんだんと西日が事務所に入ってきています。緑のカーテンが成長すると、快適に事務処理ができるようになります。環境委員のみなさん、ありがとうございます。

4月5月の高齢者教室の様子です。
第1回目、4月16日は「健康体操」と題して、いろいろな運動を指導していただきました。最後は、新聞紙でバトンのような応援グッズを作り、ソフトバンクホークスの応援歌「いざゆけ若鷹軍団」を流し、ハニーズもどきのダンスで汗を流しました。

第2回目、5月16日は「フレイル予防の話と運動」でした。最初に、血圧測定と健康相談があり、体調を確認してから始めます。「フレイル」とは、今までは健康だったのに、年とともに活動能力がじわじわと低下していくことです。「フレイル」から「健康」な状態に戻すには、食事・運動・睡眠の立て直しが必要で、どのような運動が効果的か実際に指導していただきました。

今後も、公民館では、多くのいろいろな事業を計画していきますので、多くの方の参加をお待ちしています。

館長 古藤 真



みんなの公民館



ビタミンスペース（運動の場）

※日時 6月6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)
10:00~12:00

20日(木)は運動指導があります(10:30~11:30)。
場所は姪北公民館 講堂です。時間内は出入り自由。
タオルや運動靴はご持参ください。

なんかからん ne（相談の場）

※日時 6月25日(火)10:30~11:30
※場所 姪北公民館 老人いこいの家

人権に関する標語

つながれる 魔法の言葉 「ありがとう」
(姪北小学校6年生の作品)

全てに共通しています。
検温と手指消毒をお願いします。
発熱、風邪の症状がある方、ご家族に具合が悪い方がいらっしゃる場合は、ご遠慮ください。

めいほくっ子広場

※日時 6月8日(土)10:00~11:00
※集合場所 姪北公民館玄関前 ※汚れてもいい服装で
※内容 花植えをしよう！
※対象 小学生 おとなの参加もできます。
※持ってくるもの 飲み物・タオル
当日参加できます。少雨決行。



乳幼児ふれあい学級



①「陶芸」～器に絵をかこう～
※日時 6月11日(火)10:30~11:30
※場所 姪北公民館 講堂
※対象 乳幼児と保護者
※講師 樋口 経観 さん(工房スマイル代表)
※材料費 1,000円 ※汚れてもいい服装で
※お子さんの飲み物等必要なものはお持ちください。
皿か茶碗かマグカップを選んで、6/4(火)までに
姪北公民館にお申込みください。



②「乳幼児の応急手当と事故予防」
□日時 7月7日(日)10:30~11:30
□場所 姪北公民館 講堂
□対象 乳幼児と保護者
□講師 福岡市防災センター
□持ってくるもの お子さんの飲み物等必要なもの
7/1(月)までに姪北公民館にお申込みください。



おとな塾

※日時 6月26日(水)10:00~12:00
※場所 姪北公民館 講堂
※内容 「博多おきあげ」～短冊お花シリーズ①～
※対象 おとな
※講師 清水 裕美子 さん(博多おきあげ三代目)
※材料費 2,500円
※持ってくるもの はさみ・手芸用ボンド・竹串・材料費
6/19(水)までに姪北公民館にお申込みください。



高齢者教室



①「ゲームを楽しもう」
☆日時 6月18日(火)10:00~11:30
☆場所 姪北公民館 講堂
☆対象 おおむね60歳以上

動きやすい服装で！

②「飲込み・嚥下(えんげ)・口の体操ほか」
☆日時 7月9日(火)10:00~11:30
☆場所 姪北公民館 講堂
☆対象 おおむね60歳以上
☆講師 福岡ハートネット病院
☆持ってくるもの 飲み物



公民館運営懇話会のお知らせ および運営懇話会委員の紹介



□日時 6月26日(水)19:00
□場所 姪北公民館 地域団体室
傍聴を希望される方は、開催の15分前までに、
公民館にお申出ください。

本年度委員になっていただく方をご紹介します。(敬称略)

氏名	選出団体	氏名	選出団体
川上 健次	自治協議会	片山 美穂	姪北小学校 PTA
大田 秀美	自治協議会	小林 悦子	民生委員・児童委員協議会
森山 俊哉	自治協議会	仲野久美子	交通安全推進委員会
市村 正一	自治協議会	淀川 亜美	衛生健康委員会
田代 豊治	姪北小学校	江藤 真弓	スポーツ推進委員
阿武 正俊	姪浜中学校	小野なが子	公民館サークル



公民館の休館について



6月23日(日)に利用申込がないときは、臨時休館します。
この日に利用を希望される場合は、6月13日(木)
17時までにご連絡をお願いいたします。

裏面もごらんください。



おはなし会



♥時間および対象年齢

① 6月11日(火)11:00~11:30

♡対象年齢・・・0~4歳

② 6月25日(火)15:45~16:15

♡対象年齢・・・3歳以上

場所はいずれも 姪北公民館 児童等集会室

この日は本の貸出しを行います。①は12:00、

②は16:30までにお越しください。

読み聞かせや絵本に興味がある方、一緒に活動しませんか。 プーさん文庫



子育てサロン「もぐもぐ」



日時 6月21日(金)10:00~12:00

場所 姪北公民館 講堂

対象 0歳~未就園児とその家族

妊娠中の方もどうぞ

交流・遊び・情報交換・くつろぎの場として自由にご利用ください。時間内は出入り自由です。

※おやつやおもちゃの持込みは、ご遠慮ください(水分補給のみ)。

地域のボランティアさんがサポーターとして見守ります(託児スタッフではありません)。サロンのサポーターに関心がある方は、事前に姪北公民館までご連絡ください。



地域カフェに寄ってみませんか



*日時 6月25日(火)10:30~12:30

*場所 姪北公民館 地域団体室

飲み物を準備しています。飲み物はすべて無料です。時間内は出入り自由です。

皆様のお越しをお待ちしています。

地域カフェ委員会

地域カフェで「人権ひろば」を行っています。人権に関わらず、気軽に話ができる場として、みなさんに利用していただければと思っています。また、個別のご相談もできますので、お声かけください。

池野人権教育推進員

令和6年度「西区暮らしの中の人権講座」

回	期 日	内 容	講 師
①	6月7日(金) 14:00 ~16:00	電子メディアの子どもへの影響 ~親子でスマホリテラシー~	九州医療センター 小児科顧問 佐藤 和夫 さん
②	6月19日(水) 15:00 ~17:00	生活困窮を抱える家庭への支援 ~地域参加のはじめの一步を支えるアプローチ~	九州女子短期大学 教授 宮嶋 晴子 さん
③	配信期間 7月10日(水) ~8月9日(金)	部落問題の現在とこれから~部落差別解消推進法をふまえて~ (Web 講演会)	関西大学 教授 内田 龍史 さん

【場所】①②:西市民センター 3 階会議室

【定員】①②:先着100 人 ③先着200人

【申込】①②:電話(Tel891-7021)またはメール(e-mail: main@nishi-civic-center.jp)に希望する開催日、氏名、電話番号を書いて申込みを。空きがあれば各開催日の2日前まで申込み可。

③:メール(e-mail:main@nishi-civic-center.jp)に氏名、「ウェブ講演希望」と書いて、配信開始日の2日前までに申込みを。

【問合せ先】西市民センター(西区役所共催)

E-mail: main@nishi-civic-center.jp

TEL:891-7021 FAX:891-0503

「ウクレレ教室 lei moni(レイモニ)」 サークル会員募集!



♪日時 毎月第1・2・3 週の火曜日

13:00~14:00、14:00~15:00の2部制

♪対象 おとな

♪会 費 月額 2,000円

見学・体験(ウクレレ無料貸出有ります)、お待ちしております。

お問い合わせは、姪北公民館をお願いします。

災害に備えて“避難所”の確認をお願いします
お住まいの校区の当初開設される避難所は
下記のとおりです。

- ・大雨 姪北公民館
- ・台風 姪北公民館(2階以上)
- ・地震 震度5強 ⇒ 姪北公民館
震度6弱以上 ⇒ 姪北公民館
姪北小学校

※避難する場合は、必ず、区ホームページやテレビ等で開設の避難所を確認してください。

※他の校区で開設している避難所への避難も可能です。日頃からお近くにある避難所を確認しておきましょう。

区ホームページ確認はこちらから

福岡市西区 避難行動

検索



スマホはこちらから

[問]西区防災・安全安心室

TEL:895-7037 FAX:882-2137

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

公民館でマイナンバーカードの申請を受付けます(要予約)。また、カードをお持ちの方には、マイナ保険証の利用申込等のサポートも実施します(予約不要)。

【日 時】①9月24日(火) ②11月22日(金)

①②とも14:00~16:00

【場 所】姪北公民館 講堂

【対象者】西区に住民票のある方

【事前予約終了日】①9月17日(火) ②11月18日(月)

①②とも9:00~18:00

【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

【必要なもの】事前にコールセンターにお問合せください。

姪北公民館は
こちらです

