

～お互いが尊重される地域づくり～

—…— 愛宕公民館 —…—
〒819-0015 西区愛宕4丁目11-11
TEL891-7962/FAX891-4677
Email:atago112@jcom.home.ne.jp



5月あたご

公民館だより
令和7年 5月号 第495号

お知らせや公民館だよりは公式SNSからもご覧いただけます。



健康づくり講座

チューブトレーニング

5/20(火)10:00～12:00

～チューブ状のゴムを使って普段は使っていない
筋肉も目覚めさせましょう～

講師：健康運動指導士 平塚 泉 氏
西区地域保健福祉課 土居 南月 氏

定員：20名（事前申込制）

申込期間：5月1日(木)～5月16日(金)

持ち物：水分補給用の飲み物、運動しやすい服装と内履き
(スリッパ不可)

共催：愛宕校区健康・環境推進委員会/西区地域保健福祉課

地域コミュニティ講座

(食育健康づくり)

失敗しない味噌づくり

6/18(水)10:00～12:00

～抗酸化作用の強い特殊な麹を通常の2倍使用した
味噌で腸内フローラを整え健康になりましょう～

講師：味噌製造技能士 水越 豊久 氏

定員：30名（事前申込制）

申込期間：5月1日(木)～6月6日(金)

参加費：1,500円(1.3名位)

持ち物：エプロン



福岡県の味噌醸造元に生まれ20代
半ばで家業を継ぐ。58歳の時に
久原本家グループに移り、麹開発
責任者を務め、各地で味噌教室も開催。

共催：愛宕校区健康・環境推進委員会/西区地域保健福祉課

★お知らせしている事業や講座は、状況により変更になる場合があります。
★お知らせしている講座が事前申込制の場合、氏名と連絡先をお伺いして
います。講座の申込先は愛宕公民館です。

★平日・土曜日の9:00～17:00にお申込みください。

愛豊大学（高齢者大学）

地域防災講座

6/3(火)10:00～12:00

～愛宕校区の防災や防災に関する
あなたの悩みをすべて解決します！～

講師：奥園 孝二 氏

元福岡市消防指導員防災士（愛宕公民館 元館長）

対象：愛豊大学生

※一般募集5名限定（定員になり次第締切）

申込期間：5月1日(木)～5月16日(金)

子育てミニ広場（乳幼児ふれあい事業）

～しおかぜ文庫のおはなし会～



えほんやわらべうたを楽しみましょう
くまちゃんがまってるよ！

6/5(木)10:00～11:00

申込期間：5月1日(木)～6月4日(水)

当日参加もできます

持ち物：水分補給用の飲み物

“福岡市おむつと
安心定期便”
対象事業



折り紙教室

～紫陽花とかわいいカタツムリを作ります～

5/23(金)10:00～12:00

定員：16名（事前申込）※定員になり次第締切

申込期間：5月1日(月)～5月16日（金）

参加費：300円（材料代）

持ち物：ハサミ、木工用ボンド、両面テープ



5月の行事

- 8日(水) 子育てミニ広場
- 10日(土) 自治協議会運営委員会
- 13日(火) 愛豊大学 開講式
- 16日(金) 学校施設開放連絡会
- 20日(火) 健康づくり講座
- 23日(金) 折り紙教室

臨時休館日のお知らせ

5月3日(土)～5日(月)、25日(日)は臨時休館です。

公民館の利用を希望される場合は**10日前の17:00までに**
「公民館利用許可申請書」を提出してください。

母子巡回健康相談（健康づくり事業）

6/12(木)10:00～11:00（受付時間）

内容：身体計測や妊娠・出産・育児の相談

☆母子手帳をご持参ください。

☆天候状況や感染症などの影響により、中止する場合があります。最新の情報は下記にお問合せください。

【西区保健福祉センター地域保健福祉課】

☎092-895-7080（平日9:00～17:00）

“福岡市おむつと
安心定期便”
対象事業

しおかぜ文庫

～本の貸出日～

5月14日(水)、5月28日(水) 14:30～16:30

5月24日(土) 10:00～12:00

赤ちゃんの本
そろっています♪



サークルよりお知らせ

◆ 愛宕新体操メンバー募集

～みんなで楽しく新体操をしませんか～

日時：毎週木曜日 17:00～18:30

場所：愛宕小学校 体育館

講師：濱田 信子先生

会費：3,000円/月（運営費200円含む）

対象：小学生

メール：atago112@jcom.home.ne.jp

愛宕校区社会福祉協議会からお知らせ

ふれあいサロンすこやか教室
～ピアノとハンドベルを楽しもう～

5月21日(水)13:30～15:30

講師:矢野 安子氏(元音楽教諭)・定員:なし(事前申込制)
持ち物:水分補給用の飲み物、動きやすい服装と内履き
※はじめの15分、軽い運動をします。



子育て交流サロンぽんぽこ

子育てしゃべり場「日曜ぽんぽこ」
～パパママ同士しゃべって発散、聞いて共感、気が楽に～

5月18日(日)10:30～12:30

持ち物:水分補給用飲み物、お子さんの外出に必要なもの
※はじめての方も校区外の方も歓迎!昼食持参OK!時間内出入り自由!
絵本の読み聞かせタイムもあるよ。

「福岡市おむつ
と安心定期便」
対象事業



食を通じた つながりづくり みんなかふぇ・あたご

～ お子さんから高齢のみなさんまで、一緒に食事しませんか～

5月24日(土)11:00～14:00

参加費:高校生以下無料 大人は200円
メニュー:ハヤシライス定食40食
※「モルック」で遊ぼう!



インスタ

モルックは木の棒を投げてピンを倒すゲームです。

※「みんなの居場所」になるようお試し中。

ふれあい散歩～一緒にのんびりお散歩しませんか～

5月25日(日)10:00～13:00(受付開始:9:30)

集合・解散:愛宕公民館
雨天時:愛宕公民館講堂にてレクリエーションをおこないます
コース:マリナタウン海浜公園往復3.6km

定員:50名(事前申込制)

対象:長い距離を歩くのが不安な高齢の方(ご家族もどうぞ)

持ち物:水分補給用の飲み物、敷き物

※子育てファミリーもおじいちゃん・おばあちゃんと一緒にどうぞ

※お弁当の用意がありますので5月20日までにお申込みください。



相手の気持ちを聞き、理解し、寄り添う <初心者向け傾聴ボランティア講習会>参加者募集!

◆日時:令和7年6月20日(金)13時～16時

◆会場:西市民センター4階 視聴覚室

◆参加費:200円 (資料代等)当日徴収

◆対象:西区在住の方・西区で活動可能な方

主催:傾聴ボランティアグループ「傾聴コスモス」

協力:福岡市社会福祉協議会西区社協事務所

問合せ:TEL 092-895-3110

二次元コードからお申込みください。



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。

公民館でカードを新規申請(要予約)すると、後日、出来上がったカードがご自宅に届くので大変便利です。(区役所・出張所へ受取りに行く必要はありません。)

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(予約不要)も実施します。

日時:5月27日(火)14:00～16:00

会場:愛宕公民館 講堂

対象者:西区に住民票のある方

事前予約期間:4月15日(火)～5月21日(水)

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い合わせください。

「こどもたちの国際交流をサポートするボランティア募集！」

NPO法人アジア太平洋こども会議・イン福岡(APCC)が主催する『ブリッジサマーキャンプ2025』において7月15日(火)に愛宕小学校の児童と海外のこども達が学校内で交流を行います。当日、海外と日本のこども達の交流のサポートをしていただけるボランティアさんを大募集中です!詳しくはAPCCホームページをご覧ください。

登録には、ボランティア登録説明会(zoom)への参加が必要です。

詳しくは、二次元コードから、もしくは、APCCのホームページの「参加する」→「ボランティアについて」のページから登録会にお申込み下さい。

こども達の心に残る交流と一緒にサポートしていきましょう!

新規ボランティア登録会日程:5/10(土)・5/15(木)・6/1(日)

お問い合わせ:NPO法人アジア太平洋こども会議・イン福岡

電話 092-710-6102 Email: info@apcc.gr.jp

ホームページ: <https://www.apcc.gr.jp/>



学校施設開放連絡会議

日時:5月16日(金)19:00～20:00

場所:愛宕公民館 地域団体室

※愛宕小学校体育館・校庭を利用している

団体の代表者は必ず出席してください。

※筆記用具をご持参ください。

紙リサイクルステーションからお知らせ

■毎週土曜日・日曜日 9:00～17:00

■回収するもの:新聞、段ボール、雑誌など

※必ず十字に結んでお出してください。

主催:愛宕校区自治協議会