



### 館長コラム



夏本番を迎えました。昭和30年代、私が小学生の頃は、公民館の北側が海だったので、夏休み、宿題が終わるとすぐに、近所の友だちと毎日泳いでいました。水中眼鏡で海の中をのぞくと、小さな魚やタツノオトシゴの不思議な形に心ひかれました。母から、「前と後ろが分からないほど真っ黒よ」と言われていたのを懐かしく思います。

主催事業のめいほくっ子広場は、NPO 法人の方に教えてもらい、木で「バス型小物入れ」を作りました。バスのキットを上手に組み立て、箱の内側に乗客や動物の顔を描く子、外側に幾何学模様やキラキラした飾りをつける子など、子どもたちの発想の豊かさに驚きました。

高齢者教室は、福岡ハートネット病院の方から、「骨粗しょう症の話と運動」を教えてもらいました。握力や骨密度、椅子の立上り計測や椅子に座って骨を鍛える運動やスクワットをしました。ほんのり汗が出るほどの運動でした。参加者同士で、「やっぱり食事と運動が大事よね」と話されていました。

公民館では、講堂の利用がない日に、ビタミンスペース(運動の場)を開設しています。血圧計や握力計、簡単な運動ができる器具があります。自分のペースで運動ができ体調管理もできます。月1回、理学療法士の方の運動指導もあります。他にも、病気や悩みを相談できる場も、月1回あります。気軽に来館してください。

館長 眞鍋



### みんなの公民館



#### ビタミンスペース (運動の場)

\*日 時 7月11日(火)、13日(木)、20日(木)、27日(木)、31日(月) 10:00~12:00

27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 7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

人間は みんな平等 仲良くな  
(姪北小学校6年生の作品)

全てに共通しています。  
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



#### ①料理教室「お弁当をつくろう！」

\*日 時 7月8日(土)10:00~12:00  
\*場 所 姪北公民館 学習室・講堂  
\*対 象 小学生 定員20人  
\*メニュー ①コーンごはん(おにぎり)  
②豚肉ベジロール・ウインナーくるくる  
③しゅわしゅわフルーツポンチ

※お弁当箱に入れて持ち帰ります。

\*講 師 校区食生活改善推進員  
\*材料費 300円  
\*持ってくるもの エプロン・三角巾・飲み物・タオル  
お弁当箱・材料費

7/3(月)までに姪北公民館にお申込みください。

#### ②陶芸「まねきねこをつくろう！」

\*日 時 7月25日(火)10:00~12:00  
\*場 所 姪北公民館 講堂  
\*対 象 小学生 おとなの参加もできます。  
\*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  
\*持ってくるもの タオル・飲み物・材料費

7/18(火)までに姪北公民館にお申込みください。

#### ③「ドローン体験+学生とレクリエーション」

\*日 時 7月26日(水)10:00~12:00  
\*場 所 姪北公民館 講堂  
\*対 象 小学生4年生以上 ※定員20人  
\*講 師 中村三陽中・高の先生と学生  
\*持ってくるもの タオル・飲み物

7/19(水)までに姪北公民館にお申込みください。



### 乳幼児ふれあい学級



□日 時 7月2日(日)10:30~11:30  
□場 所 姪北公民館 講堂  
□対 象 乳幼児と保護者  
□内 容 乳幼児の応急手当と事故予防  
□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



### おとな塾



\*日 時 7月4日(火)10:00~11:30  
\*場 所 姪北公民館 講堂  
\*対 象 どなたでも ※動ける服装でお越しください。  
\*内 容 はじめてのヨガ  
\*講 師 柳川 真美 さん(健康運動指導士)  
\*持ってくるもの 飲み物・タオル



### ライフプランセミナー

◇日 時 7月6日(木)13:30~15:30  
※7月は第1週の木曜日です。  
◇場 所 姪北公民館 地域団体室  
◇対 象 どなたでも  
◇内 容 「手話教室」  
◇持ってくるもの 飲み物・筆記用具



### 高齢者教室



☆日 時 7月18日(火)10:00~11:00  
☆場 所 姪北公民館 講堂  
☆対 象 おおむね60歳以上  
☆内 容 「おはなし会2023」  
☆講 師 プーさん文庫のみなさん  
☆持ってくるもの 飲み物



### 公民館の休館について



7月9日(日)は、臨時休館します。

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 7月11日(火)11:00~11:30

♡対象年齢・0~4歳

② 7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

この日は本の貸し出しを行います。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 7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。

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)。サロンやサポーターに関心がある方は、事前にご連絡ください。

※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)。



## 地域カフェに寄ってみませんか



\*日時 7月25日(火)10:30~12:45

\*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

## マイナンバーカード申請出張サポート事業

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区役所に行かずに手続きができ、カードは後日郵送で自宅に届くので大変便利です。

また、2月末までに申請されたマイナンバーカードを既に持っている人には、マイナポイントの申込みや健康保険証利用登録、公金受取口座登録のサポートも行いますので、ぜひご利用ください。

事前予約制です。予約期間に下記の受付センターへお申し込みください。

【日時】①7月22日(土) ②8月17日(木)

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

【事前予約期間】

①7月8日(土)~7月19日(水)

②7月28日(金)~8月8日(火)

①②とも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

※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)。

【必要なもの】

(1)通知カード又は個人番号通知書

(2)住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)

(3)本人確認ができるもの(運転免許証、パスポートなどの原本)

【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。)

## 液体物をごみ袋に入れないでください!

食用油や洗剤などの液体がそのままごみ袋に入っていると、収集作業中に飛散して、周辺の汚れや異臭、収集作業員のケガなどの原因になります。

使いきれない液体は、紙や布などに染み込ませるなどして捨ててください。

※危険物など液体の種類によっては廃棄方法が異なるため、不明な場合はお問合せください。

【問合せ先】環境局 ごみ減量推進課 TEL711-4039



## 令和5年度「西区人権を考えるつどい」

【日時】7月27日(木)14:00~16:00

(開場13:00)

【場所】西市民センター ホール

【内容】ちひろさんによる「トーク」&「コンサート」  
みんなちがって、みんないい生き方を  
~金子みすずの心とともに~

【定員】800人

【入場料】無料(事前申込不要)

手話通訳・要約筆記あり

※託児(無料)を希望される方は、7/21(金)までに、電話またはEメールにて、下記までお申し込みください。(1歳以上~未就学児 先着10人)

【問合せ・託児申込先】

西区役所 生涯学習推進課 TEL 092-895-7026

Eメール nishi-kouza@city.fukuoka.lg.jp

主催 西区人権尊重連絡会議 福岡市西区役所

西市民センター(指定管理者:Meet up にしみん  
共同事業体)

## 公民館補助要員(有償ボランティア)を募集

【公募要件】

職務の遂行に意欲的で、土日祝日・夜間、勤務できる人。公民館活動を特定の政党や宗教または営利に利用しない人。

校区自治協議会等の主要な役職にない人。

パソコン(Excel・Word)基本操作ができる人。

【募集人数】1名

【謝礼等】

時間数に応じた時給のほか、傷害保険に加入します。

【業務内容】

電話等の対応・受付、清掃作業ほか。

【応募方法】

履歴書(略歴1通)を公民館までご持参ください。

※個人情報の取扱いについては十分に留意します。

※詳細はお尋ねください。

姪北公民館は  
こちらです

