



館長コラム



今年も残すところ二か月になりました。歩道のイチヨウの木から銀杏の実が落ちてているのを見かけます。愛宕山や小戸公園も今月の中旬以降から紅葉が見られると思います。

昭和30年代、公民館北側は海でした。11月頃になると、海苔の養殖の竹竿が立ち並び、潮が引くと、真っ黒な海苔が見られました。小学6年生の時、網屋(あみや)の同級生の家に行くと、お母さんから、商品にならない板海苔をもらって帰ったことを思い出します。

10月の公民館主催事業「高齢者教室」は、能古島をウォーキングしました。博多湾を眺めながら10分の船旅、能古島に到着です。お寺や能許(のこ)万葉歌碑、能古焼古窯跡を巡り、能古公民館にお邪魔しました。田中館長より能古の古い写真や年表などの説明を聞き、歴史ある島だと再認識しました。海を眺めながらランチタイムを過ごした後、江戸時代中期に建立された鳥居の白髭神社や磯辺公園を散策して、秋の能古島を堪能しました。参加者同士、「なかなか一人では行かないよね」と話しながら歩かれていました。「楽しかった」の言葉をいただき、とても嬉しく思いました。

おとな塾では、「バランスの良い食事」という内容で、料理を作りました。「もち麦入りのごはん」「鮭のラタトゥイユソース」「コーンとエノキのスープ」「ひじきの梅酢和え」「抹茶ミルクゼリー」とバランスの取れたメニューでした。周りのみなさんが手際良く調理され、私は玉ねぎを切るだけでしたが、参加者のみなさんと楽しく話をしながら、美味しいランチタイムになりました。初めて食べたひじきの梅酢和えが、とても心に残りました。最後に講師の管理栄養士さんが減塩や食事の大切さを説明され、毎日食事ができることに、改めて感謝したいと思いました。

館長 眞鍋

ライフプランセミナー

- ❖日時 11月16日(木)13:30~15:30
- ❖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



人権に関する標語

送信の ボタン押す前に 考えて
(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「アマモ植え付け体験&グリーンアップ活動」
～ダイバーとくアマモの森をつくろう～

- *日時 11月5日(日)9:30受付開始
10:00スタート、13:10解散
- *場所 小戸公園 ※雨天決行。荒天の場合は中止。
- *対象 小・中学生～おとな
- *講師 大神 弘太郎 さん(ふくおか FUN 代表理事)
- *持ってくるもの タオル・飲み物・着替え
 - ❖水に濡れてもいい服装でお越しください。
 - ❖芝生広場側海岸(9:30)または姪北公民館(9:00)に集合してください。
 - ❖体験活動後、公民館に移動して振り返り学習をします。
- 定員20人。11/2(木)までに、姪北公民館にお申込みください。



②「料理教室～親子で郷土料理をつくろう!～」

- *日時 11月26日(日)10:00~12:30
- *場所 姪北公民館 講堂
- *対象 小学生の親子
- *内容 ①かしわごはん
②青菜のかんたん酢あえ
③お吸い物
④梅ヶ枝餅
- *講師 恵良 なを子 さん(管理栄養士)
- *材料費 ひとり300円
- *持ってくるもの エプロン・三角巾・タオル・材料費
- 定員10組。11/20(月)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 11月21日(火)10:30~11:30
- 場所 姪北公民館 講堂
- 対象 乳幼児と保護者
- 内容 「絵本の世界へようこそ..2023」
- 講師 プーさん文庫のみなさん
- 持ってくるもの 水分補給のための飲み物



高齢者教室



- ☆日時 11月9日(木)14:00~15:30
 - ☆場所 姪北公民館 講堂
 - ☆対象 おおむね60歳以上
 - ☆内容 ○防犯講話「詐欺被害者とならないために」
講師 西警察署生活安全課防犯係 防犯係員 宮崎 敏 さん
○交通安全講話「交通事故にあわないための注意事項」
講師 西警察署交通課交通総務係 交通総務係長 光延 岳人 さん
- ※交通安全推進委員会との共催です。

いつもと時間が違います!

おとな塾



- ☆日時 11月14日(火)10:00~12:00
 - ☆場所 姪北公民館 講堂
 - ☆対象 おとな
 - ☆内容 「陶芸」～干支の置物づくり～
 - ☆講師 後藤 和正 さん(陶芸教室「やわら木」)
 - ☆材料費 500円
 - ☆持ってくるもの タオル・材料費
- ※男女共同参画委員会との共催です。
11/7(火)までに姪北公民館にお申込みください。



みんなの公民館



ビタミンスペース (運動の場)

- *日時 11月7日(火)、16日(木)、29日(水)、30日(木) 10:00~12:00
- 16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 11月28日(火)10:30~11:30
- *場所 姪北公民館 老人いこいの家

公民館の休館について

- 11月19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、11月9日(木)17時までにご連絡をお願いします。

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 11月14日(火)11:00~11:30
♡対象年齢・0~4歳
- ② 11月28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 11月17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)。

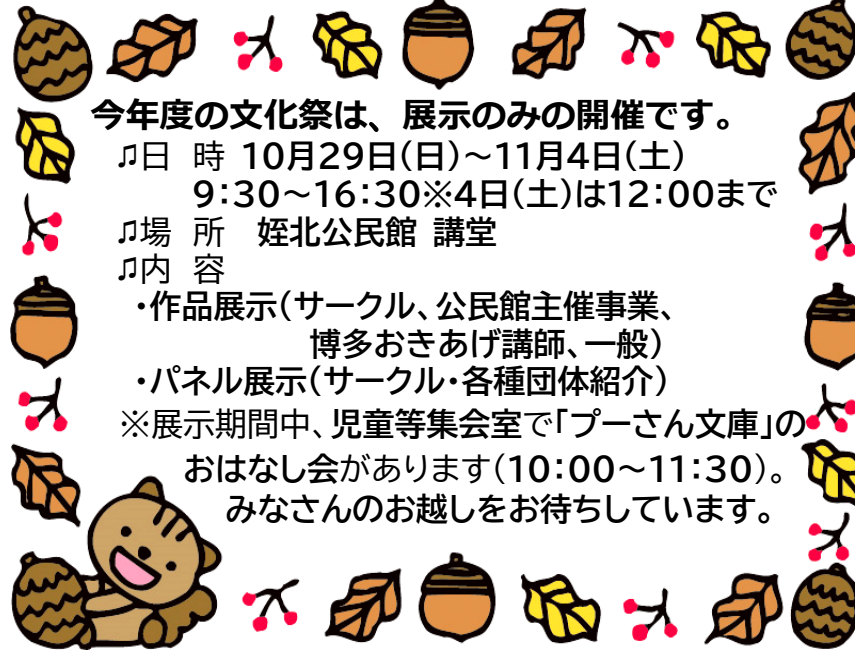


地域カフェに寄ってみませんか



- * 日時 11月28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



今年度の文化祭は、展示のみの開催です。

♪日時 10月29日(日)~11月4日(土)
9:30~16:30※4日(土)は12:00まで

♪場所 姪北公民館 講堂

♪内容

- ・作品展示(サークル、公民館主催事業、博多おきあげ講師、一般)
- ・パネル展示(サークル・各種団体紹介)

※展示期間中、児童等集会室で「プーさん文庫」のおはなし会があります(10:00~11:30)。
みなさんのお越しをお待ちしています。

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。事前予約制です。予約期間に下記の受付センターへお申込みください。また、カードをお持ちの方には、健康保険証の利用申込や公金受取口座登録のサポートも実施致しますので、お気軽にご相談ください。

【日時】11月28日(火) 10:00~12:00

【場所】姪北公民館 講堂

【対象者】西区に住居票のある方

【事前予約期間】11月12日(日)~21日(火) 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
FAX 06-7664-9531

※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。)

「青少年作品コンクール展」開催案内



- 日時 11月15日(水)~19日(日)10:00~17:00
- 場所 西市民センター 3階 第1会議室
- 内容 小学生の絵画および小中学生の習字優秀作品を展示
- 料金 無料
- ※西部出張所管内の小中学校区分については、さいとぴあにも11月22日(水)~28日(火)まで展示します。
- ※表彰式 西市民センター(ホール)にて
12月16日(土)午前中開催

第52回福岡市人権尊重週間(12月4日~10日) 「人権を尊重する市民の集い」(西区会場)

- ◆日時 12月4日(月)14:00~15:40(開場13:00)
- ◆場所 西市民センター ホール
- ◆講演 「出会いこそ、生きる力」
- ◆講師 サヘル・ローズ さん(俳優)
- ◆申込 不要

【問合せ】西区生涯学習推進課

Eメール nishi-kouza@city.fukuoka.lg.jp

TEL 092-895-7026 FAX 092-882-2137

主催 福岡市人権尊重行事推進委員会

令和5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。

<問合せ先>

高齢者乗車券郵送受付センター
(9:00~17:00)

0120-502-633(通話無料)

FAX 0120-880-219



オンライン申請はこちら

姪北公民館は
こちらです

