

奈多公民館だより

白砂
(はくさ)



気をつけて 一生残る その言葉

奈多小学校6年生人権標語



令和7年度奈多公民館講座
ゴールド大学（高齢者教室）

11月14日（金）

第1部 14:00～15:00

テーブルゲームで遊ぼう

講師：公民館職員



第2部 15:00～16:00

～転倒予防教室～

講師：まつもと整形外科クリニック



11月28日（金）

第1部 14:00～15:00

オンラインで
ヤクルト工場見学

講師：福岡ヤクルト販売（株）



第2部 15:00～16:00

～転倒予防教室～

講師：まつもと整形外科クリニック



良来楽処



日時：11月25日（火）10:00～12:00

場所：奈多公民館

内容：おたのしみに

介護する人・受ける人に新発見が！
なた健康介護フェス
2025
11.3 祝
10:00～15:00（9:30 入場受付開始）
奈多公民館
参加無料



子育てサロン ☆きらきら星☆

開催日 11月10、17日
12月1、8、15、22日
(祝日を除く月曜日)

～11月10日 親子の手作り写真館～

持ってくるもの：普段のお出かけセット、
撮影道具（スマホOK）

飲み物は各自ご準備ください
また、マイスリッパもご持参ください

時間：10:00～12:00
場所：奈多公民館 講堂
対象：乳幼児親子、プレママ

☆ボランティア募集中・見学いつでも歓迎



奈多公民館文庫事業

くじらがいっぱい!!
～絵本のひろば～

日時：11月30日（日）午前10時～午後12時

場所：奈多公民館 講堂・児童等集会室

◆朗読家 小島香奈子先生による、くじら絵本の朗読と
小学1年生こくごの教科書に載っている『くじらぐも』の
朗読ステージ ①10:10～②11:10～③11:40～

◆奈多公民館図書ボランティア・グーチーパー
紙芝居「くじら学校」上演 10:40～

◆親子で遊べるコーナー
くじら釣りゲーム、お絵かき、折り紙

臨時休館日のお知らせ

11月30日（日）は臨時休館とさせていただきます
臨時休館日に利用申込される場合は

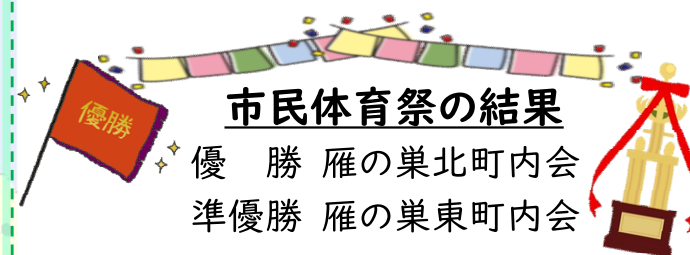
11月20日（木）17時までに申込みください
奈多公民館 館長 餅越貴美子



～自治協議会よりお知らせ～

奈多自治会
◇早魚行事

11月15日（土）・16日（日）



市民体育祭の結果

優勝 雁の巣北町内会
準優勝 雁の巣東町内会

雁の巣自治会

◇まつり雁の巣2025

日時：11月 9日（日）10:00開場

※雨天中止（小雨決行）

場所：雁の巣グランド

主催：まつり雁の巣実行委員会・雁の巣自治会

◇中学校区マラソン大会

12月7日（日）8:30申込受付

9:00開会式

雁の巣レクリエーションセンター

衛生連合会

～からだのバランス講座～全3回 10:00～12:00

第1回 11月21日（金）お口の健康オーラルフレイル （各回先着30名）

第2回 11月28日（金）フレイル予防の食生活

第3回 12月 5日（金）フレイル予防の体操

申込み先：奈多公民館



献血のご協力
ありがとうございました

自治会・町内会	2025年	2024年
雁の巣	25名	18名
奈多団地	6名	7名
奈多/スタジオ	17名	12名
校区外・企業	11名	9名
合 計	59名	46名



9月27日（土）に午前中は雁の巣病院駐車場、午後はサニー奈多店の駐車場にて献血を実施いたしました。ご参加いただきました方の人数は左記の通りです。今回は昨年を超える方々が献血にご協力いただきました。また、当日お手伝いいただきました役員の皆様にも感謝申し上げます。

衛生連合会

令和7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。

＜お問い合わせ先＞

高齢者乗車券郵送受付センター 0120-502-633（通話無料）
（午前9時～午後5時） FAX 0120-880-219



オンライン申請
はこちら

11月 ～奈多校区カレンダー～

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
	27 十月 ハロウィン トリック・オウ リック・オアン	28	29	30	31	1
2	3 文化の日 介護フェス	4	5 社協 定例会	6	7 自治協運営委員会	8 防災講演会
9 まつり雁の巣 福岡マラソン	10 きらきら星	11	12	13 子育て連定例会	14 ゴールド大学	15 早魚行事 
16 早魚行事	17 きらきら星	18	19	20 民児協定例会 からだのバランス講座①	21	22
23 勤労感謝の日	24 振替休日	25 良来楽処	26	27	28 ゴールド大学 からだのバランス講座②	29 フレンドキッチン 第5週目 サークルお休み
30 くじらが いっぱい!! ～絵本の ひろば～ 休館日 第5週目 サークルお休み	1	2	3	4	5	6

【よかドックで年に一度は健康チェック!】

○対象:40～74歳の国民健康保険加入者(治療中の方も対象です)

○かかる費用:500円

○検査内容:血液検査・血圧測定・尿検査・身体測定・心電図・診察・問診

○受診場所:市の施設等、実施医療機関

○詳細は「けんしんナビ」から



11月は児童虐待防止推進月間です。

～子どもたちの笑顔を守るために

一人ひとりができることを～

虐待から子どもたちを守るためには、子育て家庭が孤立しないように日頃から地域で温かく見守っていくことが大切です。もし、「児童虐待かも?」と感じることがあったら、全国児童虐待相談ダイヤル「189(いち はやく)」にご相談ください。また、子育ての悩みは一人で抱え込まずご相談ください。

《子育ての悩み、相談窓口》

◆市こども総合相談センター(えがお館)

電話 092-833-3000(24時間受け付け※年末年始は除く)

◆東区子育て支援課相談電話(9:00～17:00)

電話 092-645-1082

《虐待かもと思ったら》

◆児童相談所全国共通ダイヤル

189番 最寄りの児童相談所につながり、専門家が対応します。



第54回 福岡市人権を尊重する市民の集い

部落差別の現在

～部落解放への展望～

講師 内田 龍史さん(関西大学社会学部教授)

入場無料 先着500名(事前申込不要)

<日時> 12月8日(月)14:00～15:40(13:30開場)

<会場> 東市民センターなみきホール

<主催> 福岡市人権尊重行事推進委員会 東区役所

<問合せ> 電話:645-1144 FAX:645-1042

東区生涯学習推進課

※手話通訳、要約筆記、託児(先着8名・要申込)あり

※録画配信あり 市ホームページをご確認いただき、お申し込みください



姿勢チェックアプリ「Poslog(ポスログ)」をご活用ください!

自分の姿勢を撮影し、客観的に見ることができるアプリです。撮影後、スポーツ指導員から、今後おすすめのトレーニングやストレッチなどのアドバイスを聞くことができます。この機会に3階のトレーニングルームに足を運んでください!お待ちしております!

料金 トレーニングルーム利用料金が必要
(一般260円、高校生130円、65歳以上無料)

お問合せ ☎092-608-8480

こみセンわじろ



こみセンわじろ
からのお知らせ

所要時間
15分
程度

