令和8年（2026）11月1日発行

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8年度奈多公民館講座 ゴールド大学（高齢者教室）

11月13日（金）

第1部 14:00～15:00

なた歴史さんぽ②

２回目の今回は、どんな奈多の歴史のお話が聞けるでしょうか♪

講師：木村 洋氏(前 奈多公民館長)

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

（ヨガマットをお持ちの方はご持参ください）

11月27日（金）

ゴールド大学バスハイク

☆紅葉の九年庵と吉野ケ里歴史公園

日　時：令和8年11月27日（金）
午前8時30分集合（出発）
集　合：サニー奈多店　裏駐車場
参加費：2,500円（入園料・お弁当・バス代）

奈多(8:30)発 九年庵(10:00)着[見学] (11:30)発
王仁博士顕彰公園 (11:40)着
[昼食・お弁当](12:30)発
吉野ケ里歴史公園(12:40)着 [見 学] (15:00)発
奈多(16:30)着

募集は締め切っております

公民館での「ゴールド大学」はお休みです

子育てサロン ☆きらきら星☆彡

開催日　11月2、9、16日
12月7、14、21日
（祝日を除く月曜日）

※11月16日は保健師育児相談を予定しています

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

良来楽処

日 時：11月24日(火) 10:00～12:00
場 所：奈多公民館
内 容：「腸と記憶について」
講 師：(株)エムエム西日本 まごころミルク
吉原　みゆき氏

遊びに来てね！

臨時休館日のお知らせ

11月29日(日)臨時休館日
11月30日(月)定例休館日

臨時休館日に利用申込される場合は
11月16日(月)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～

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
三　位　高 浜町内会

子ども会育成連合会

9月23日ライオンズカップ争奪
小学生ドッジボール夏季大会出場結果
女子 ドラゴンスカイスターズ 3位
男子 ファイターズ 3位

子ども会では、現在、ドッジボールのメンバーを募集中です!!奈多公民館までお問い合わせください

中学校区マラソン大会

12月6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

奈多自治会より

奈多 おくんち

奈多に千年以上前から伝わる伝統行事「奈多おくんち」が行われます。
神楽に続き若者が大鯛を料理する「早魚（はやま）」が奉納されます。

日 時：11月21日(土)
19:30 神楽開演
23:30 早魚行事
（福岡県無形民俗文化財）
天神尋ね
献魚包丁式・ひれ舞
25:00 終演
会 場：福岡市奈多公民館　講堂

衛生連合会より

身体のバランス講座～ 全3回 13:30～15:30 （各回先着30名）

第1回 11月 5日(木) メンタルヘルス講話、リラクゼーションの体操、レクリエーション
第2回 11月12日(木) オーラルフレイル(噛む効果、噛むための工夫、エクササイズ)脳トレ
第3回 11月19日(木) 自宅でも継続してストレッチ、筋力体操、コグニサイズ、ラダー等

☆動きやすい服装で、タオルをご持参ください

申込み先：奈多公民館（607-4697）

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	2026年
雁の巣	25名	12名
奈多団地	6名	4名
奈多/スタシオン	17名	11名
校区外・企業	11名	13名
合　計	59名	40名

9月26日(土)に午前中は雁の巣病院駐車場で、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。
朝からの大雨にもかかわらず、多くの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。

令和8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2次元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）
（平日午前9時～午後5時）　FAX 0120-880-219

オンライン申請はこちら

福岡市奈多公民館　〒811-0204 福岡市東区奈多2丁目14-2　TEL607-4697　FAX607-4828

裏面のお知らせもご覧ください →

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
1	2 きらきら星	3 文化の日 なた健康介護フェス 	4 社協定例会	5	6 自治協運営委員会	7
8 雁の巣まつり	9 きらきら星	10	11	12 子育連定例会	13 ゴールド大学	14
15	16 きらきら星	17	18	19	20 民児協定例会	21 早魚行事 奈多団地まつり
22 早魚行事 地域まるごと観劇会	23 勤労感謝の日	24 良来楽処	25	26	27 ゴールド大学 バスハイク	28 フレンドキッチン 防災士会
29 第５週目 サークルお休み 休館日	30 十月 階段アート 写楽月見					

区役所・出張所に行かずに手続き

マイナンバーカード申請やマイナ保険証利用登録等の手続きをサポートします。

公民館でカードを申請すると、後日、ご自宅に届くので大変便利です。※要予約

初めてカード申請をされる方で、必要な本人確認書類が揃っている場合に限ります。

また、カードをお持ちの方には、マイナ保険証利用登録や公金受取口座登録の手続きをサポートします(予約不要)

※カードや電子証明書の更新手続きは、公民館ではできません。

【　日時　】　令和８年１２月５日（土）１０時～１２時　　【　会場　】　奈多公民館　講堂

【　対象者　】　東区に住民票のある方　　【予約終了日】　１２月１日(火)

【予約受付】　福岡市マイナンバーカード総合コールセンター

TEL　０９２－６００－２４０２　（９：００～１８：００）

【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。

【地域住民のための東区在宅療養シンポジウム２０２６】

『「親は高齢、自分は現役。介護は突然やってくる。」
―「まだ大丈夫」が「どうしよう」に変わる前に―』

人生100年時代に自分らしく過ごすための準備や、住み慣れた自宅で療養・看取りを行うための必要な支援について考えるシンポジウムを開催します。在宅療養を支える医療・介護・福祉の関係者が集まり、地域で受けられる支援や、備えておきたいことを紹介します。

［日時］１１月７日（土）午後２時～３時３０分（終了予定）
［会場］なみきスクエア なみきホール 先着５００名・無料
［申込］氏名・電話番号・参加人数・車いす席希望の有無（有の場合は座席数）を、
電話（☎852-1527）か、ファクス（［Ｆ］852-1510）でお申し込みください。
［お問い合わせ先］福岡市医師会医療介護推進課（☎852-1527　［Ｆ］852-1510）

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3回終活応援セミナー参加者募集

12月10日（木）13:00～15:30にコミセンわじろで開催します。内容は生前整理の講演と終活カードゲーム体験です。定員60名（抽選）。参加無料。11月11日（水）までにお申し込み下さい
お問い合わせ先：市社会福祉協議会終活サポートセンター（TEL:406-0168）　（詳しくはQRコードから）

福岡市
男女共同参画
シンボルマーク

毎年１１月３日～９日は

みんなで参画ウィークです。

（福岡市男女共同参画週間）

この週間をきっかけに、地域の男女共同参画推進の取組みの輪を広げましょう！

【問い合わせ先】
福岡市市民局男女共同参画課
TEL　406-7510　　FAX　526-3766

第55回 福岡市人権を尊重する市民の集い
講演会　「スマホやSNSトラブルから身を守るために　～インターネットと人権～」

講師 篠原 嘉一（しのはら かいち）さん（NIT情報技術推進ネットワーク（株）代表取締役）

スマートフォンやSNSは私たちの生活に欠かせない一方で、誹謗中傷、ネットいじめ、個人情報の流出、闇バイトなど、さまざまなトラブルの入り口にもなっています。
本講演会では、ネット問題の専門家として全国で活躍する篠原嘉一さんを講師に迎え、子どもから大人まで知っておきたい最新のネットトラブルの実態と、その被害から身を守るための具体的な対策等について、事例を交えながらわかりやすく解説していただきます。

入場無料・事前申込不要（先着500名）　＜日時＞　12月5日（土）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・11/27までに要申込）あり