

# まじとざき公民館 だより

## 福岡市西戸崎公民館

東区西戸崎5丁目1-1 TEL:092-603-0201 FAX:092-603-6174  
<http://gakushu.city.fukuoka.jp/civic/000247/top.htm>  
E-mail : saitozaki68@jcom.home.ne.jp



### 【家族で地域コミュニティ交流講座】

#### メディカルアロマ体験講座

～ラベンダークリームを作ってセルフケアを学ぼう～

日 時：令和8年1月29日（木）10：30～

講 師：メディカルアロマ MBCスクール主宰

武 内 美 紀 先生

申込み：1月5日（月）～

定 員：15名 材料費：800円

#### 《メディカルアロマとは》

精油に含まれる薬理成分をデータに基づき使用することで、家庭での予防・軽度不調への対応に役立てる。

ふれあいサロン “汐 風”  
1月10日（土）10：00～ 西戸崎公民館

#### 美保の会 大正琴の演奏会

大正琴の音色で新年を迎えましょう。

ふれあいサロン “よか よか”

1月11日（日）10：00～ 大岳集会所  
新年お楽しみ会

何があるかは来てのお楽しみ!!

令和8年も楽しいこと盛りだくさんの  
ふれあいサロンに来て下さい。

### ☆みんなの発表会 出演者募集☆

☆期 日：令和8年2月21日（土）

☆時 間：10：00～

今年度は、西戸崎校区にお住まいの全ての方が対象の発表会です！  
公民館サークルの方々だけでなく我こそはと思われる方の参加をお待ちしています。（踊り・楽器の演奏・特技など）

申込み期間：令和8年1月13日（火）～25日（日）

※申込用紙は公民館にあります。

※演目によっては、調整させていただく場合があります。

### Welcome \* \* \* 食進会の健康食パーティー\* \* \*

（日 時）1月23日（金）10：30集合

（申 込）西戸崎公民館 （参加費）500円

（申込み）令和8年1月6日（火）～（定 員）15名

※自分の健康は自分で守りましょう。

今、自分の体に必要な食べ物は何でしょうか？

今年も楽しく学びましょう!!

今回の食事は食進会が作ります。

参加をお待ちしています。

### ～整形外科医が教える～肩の痛みの本当の原因～

日 時：令和8年1月21日（水）10：00～12：00

講 師：りきまる整形外科クリニック 力 丸 悠 院長

定 員：30名 申込み：1月5日（月）～

☆肩の痛みの原因は様々で、放置すると治らない場合もあります。

今回は、日常で使える知識や受診のタイミングなど、  
医師が詳しく解説します。

### 区役所に行かずに手続き

#### 公民館でマイナンバーカードの申請をすると郵送で受け取れて大変便利です

【日 時】令和8年1月14日（水）14：00～16：00

【会 場】西戸崎公民館 講堂 【対象者】東区に住民票のある方

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下さい。

【事前予約終了日】1月 7日（水）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総合コールセンター

TEL 092-600-2402

令和8年1月号



### 『二十歳のつどい』

期 日：令和8年1月12日（月・祝）

受 付：9:00～ 式 典：9:30～10:30

会 場：西戸崎小学校体育館

主 催：西戸崎校区自治協議会

※小学校体育館で実施いたします。



### ♥ ♥ ゆっくり傾聴 ♥ ♥

○貴方のお話を、貴方にしっかり寄り添って  
聴かせて頂きます。言葉に出してみませんか。

日 時：令和8年1月13日（火）・27（火）

10:00～11:00

場 所：西戸崎公民館 申込み：西戸崎公民館  
(守秘義務を厳守しています)



### \*\*スマホの「困った！」をマンツーマンで 一緒に解決しましょう！\*\*

日 時：令和8年2月5日（木）

10時～12時/13時～16時

場 所：西戸崎公民館 学習室 申込み：1月5日（月）～  
対 象：どなたでも大歓迎！（お一人30分・要予約）

定 員：10名 定員になり次第締め切ります。

講 師：福岡100プラザ 福岡オトナビ講師

内 容：「アプリの使い方」「写真の保存方法」など  
スマホのお悩みにやさしくお答えします。  
どうぞお気軽にご相談ください。



### 子育てママのフリースペース “ゆう・ゆう”

1月5・19・26（月）10:30～13:00

※19日はボランティアさんと一緒に遊びましょう。

### 《年末・年始休館日のお知らせ》

令和7年12月28日(日)～令和8年1月4日(日)

令和8年1月4日（日）は月1回の臨時休館日です。

・あたたかい 明るい笑顔と  
おもしりやい・