

9月 **ながお公民館だより**



令和7年9月号
 発行：長尾公民館
 福岡市城南区长尾1丁目3-14
 TEL:092-871-5619
 Fax:092-871-5198
 Mail:nagao17@jcom.home.ne.jp

＼情報発信しています／これまでの講座の様子が見れますよ！



わんぱくな子、人みしりな子
 みんなおいで～

対象 **乳幼児と保護者**
ころころひろば

自由あそび

09/05(金) 10:00～11:30

読み聞かせや、滑り台・おもちゃ遊びなど
 広い講堂で自由にお過ごしいただけます。



うたひろば

09/19(金) 10:00～11:30

リズムに合わせて手をたたいたり、歌を歌います。



ころころひろばでは、ボランティアさんの
 見守りがあります。安心してご参加ください。

マザーグースの部屋

09/25(木) 10:20～11:00

いないいないばあ、ブルーナシリーズ、
 大型絵本などを読み、ふれあい遊びをします。



来館者は「福岡市おむつと安心定期便」
 スタンプを受け取れます。

講座の場所は全て長尾公民館
 お申し込みは長尾公民館Tel871-5619へ

要予約 **キッズ料理教室と食育**
食のヒミツをさぐれ！
 ～からだをつくる食べ物のカ～

09/06(土) 10:00～13:00

講師：中村学園大学・短期大学部合同薬膳食育ボランティア部
 対象：小学生24名 参加費：なし
 献立：がめ煮、麦入りごはん、すまし汁、デザート

要予約 **第11回クイズ大会** 
みんなあつまれ！クイズの秋 

09/28(日) 13:00～15:30

内容：ひらめきクイズや雑学クイズ、映像問題など
 対象：小学生とその家族

- 小学5・6年生部門
- 小学3・4年生部門
- 家族部門

3部門に分かれてクイズ対決をします。
 家族部門はチーム戦、それ以外は個人戦です。
 福岡大学の学生さんが出題します。

☆スケジュール☆	
①5・6年生部門	13:10～
②3・4年生部門	13:50～
③家族部門	14:30～
④表彰式	15:15～

申込締切
 09/21(日)



要予約 **自転車塾**  

10/05(日) 10:00～12:00 ※雨天中止

定員：先着10名
 対象：自転車に乗れない小学生(幼児は保護者同伴)
 持ち物：自転車、ヘルメット、あればプロテクター、飲み物
 広くて安全な公民館グラウンドで、自転車の練習をしよう！

☆ **きらめき講座** ☆

かよう公民館朝トレ

☆毎週火曜日 9:00～9:30☆

DVDを見ながら、ラジオ体操、足元気体操、口腔
 ケア体操など複数メニューの運動を自分のペース
 ですることができます。お気軽にご参加ください。



ミニ健康講座 無料相談会 **要予約**

歩くことに困っていませんか？
 腰痛・膝痛・足の痺れなど身体の困って
 いることなんでも相談してください。

09/17(水) 13:00～13:45

講師：堺整骨院長尾院
 院長 松岡 純さん



要予約

第3回 大人に絵本でティータイム

絵本セラピー® ～心つながる 明るい未来～

09/19(金) 13:30～15:00

講師：絵本セラピスト®山内以久子さん
 定員：先着8名
 内容：絵本に耳をすませ、お互いに感想を
 シェアしながら絵本の世界を楽しみます。



予告 **歴史講座(座学+街歩き)**

博多旧市街 座学 10/15(水) 10:00～12:00
 博多旧市街 街めぐり 11/12(水)

※どちらか一方だけの参加も可能です
 ☆詳細は10月号の公民館だよりでお知らせします☆

男女共同参画協議会の講習会

一人ひとりが“いきいき”と輝く 男女共同参画(みんなで参画)

9月7日(日)13:00~14:30

場所:長尾公民館
講師:福岡市男女共同参画課
課長 道脇修司さん
主催:男女共同参画協議会



ひろげよう健康の「わ」長尾

背骨調律ストレッチ

猛暑の影響で、体を動かす機会が減っていませんか?

9月9日(火)13:30~15:30

体の不調には、背骨の動きの悪さが影響していることがあります。背骨の動きを取り戻し、体が動きやすくなるストレッチや呼吸法を学びましょう!

場所:長尾公民館
講師:健康運動指導士 平塚 泉 先生
主催:校区健康推進委員会、区地域保健福祉課



次回は10/21(火)午後 ウォーキングです!

区社会福祉協議会

要予約



高齢者会食会

9月20日(土)13:00~15:00

笑倍道による演芸、茶話会、軽い体操などを行います。

場所:長尾公民館
対象者:長尾校区在住の75歳以上の方 先着50名
9/1~受付開始 Tel871-5619
主催:区社会福祉協議会



ながお秋まつり

10月12日(日)17:00~21:00

子どもみこし9:00~

場所:長尾小学校グラウンド
【予備日:10月13日(月・祝)16:00~18:30】
主催:校区自治協議会秋まつり実行委員会

第2回ながおクッキング

10月19日(日)10:00~13:30

場所・予約:長尾公民館(871-5619)
定員:校区在住 先着20名
材料費:600円
献立:魚の煮付け、白菜とちくわの煮びたし
かぼちゃと春菊のごま和え、ごはん、みそ汁、わらび餅
持ち物:エプロン、三角巾、マスク、お手拭き、筆記用具
締切:10/12(日)
キャンセルは10/17まで、以降は材料費は返却できません。
主催:男女共同参画協議会



9月1日~7日は「福岡市備蓄促進ウイーク」

災害に備えて“備蓄”を始めよう

市は、「防災の日」の9月1日からの1週間を「福岡市備蓄促進ウイーク」と定めています。地震や水害などの災害は、いつ起こるかわかりません。いざという時のために、各家庭や自治会、事業所で、3日分以上の飲料水や食料、生活物資などを備蓄しましょう。

- 備蓄品
 - ・食品(1人1日3食×3日分)
 - ・水(1人1日3リットル×3日分)
 - ・トイレトーパー
 - ・携帯用トイレ
 - ・懐中電灯
 - ・携帯ラジオ
 - ・モバイルバッテリー
 - ・救急セット など



- ローリングストック法
 - 普段から食料や生活必需品を少し多めに購入しておき、食べた分だけ買い足して備蓄する方法です。

- 感染症対策
 - ・消毒液
 - ・マスク
 - ・体温計
 - ・ビニール手袋
 - ・上履き
 - ・衛生用品 など

※高齢者や障がい者、乳幼児など、特に配慮が必要な人がいる場合は、紙おむつ・粉ミルク・アレルギー対応食品・服用薬なども備えましょう。

弁護士による無料法律相談会

要予約

09/12(金)10:00~12:00

場所:長尾公民館
予約:福岡リーガルクリニック法律事務所
電話688-0881

・多額の借金を抱え返済に追われている
・身に覚えのない請求がきた
・相続の事でもめているなど お気軽にお電話ください。



マイナンバーカードの申請やマイナ保険証の 申込等のサポートを実施します。

公民館でカードを新規申請(要予約)すると、後日、出来上がったカードがご自宅に届くので大変便利です。(区役所・出張所へ受取りに行く必要はございません。)また、カードをお持ちの方には、マイナ保険証の利用申込等のサポート(予約不要)も実施します。

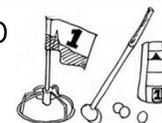
日時:10月21日(火)14:00~16:00

場所:長尾公民館
対象者:城南区に住民票のある方
事前予約終了日:10月15日(水)9:00~18:00
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TEL092-600-2402
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。

会員募集

グラウンドゴルフ愛好会

活動日:月・水・金9:30~11:00
場所:長尾公民館 グラウンド
会費:月500円



健康維持!楽しく有意義な毎日!
自分のペースで運動しましょう。未経験者大歓迎!

臨時休館のお知らせ

9月29日(月)は臨時休館です。利用を希望される場合は9月19日(金)17:00までに利用申請をお願いします。