

館長コラム

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続きます。8月のおとな塾では、理学療法士の方から、正しい姿勢の重要性を学びました。姿勢の悪化が引き起こすことは、症状(例:腰痛、肩こり、頭痛など)だけでなく、心にも影響を与えることを知りました。話を聞いた後、自分の姿勢をチェックし、簡単なエクササイズをしました。日頃から、「座る」「立つ」「横になる」時に、お尻や骨盤を意識し、体を動かしていこうと思いました。

みなさんも健康のため、運動に取り組んでみませんか。私は7月からスポーツジムに通っています。年齢や体調と相談しながら、ウォーキングやマシンによるトレーニングを始めました。楽しく続けていこうと思います。

公民館でも、9月の事業は、運動や体を使った内容を行います。どれも自分のペースでできますので、みなさんのご参加お待ちしております。

姪北公民館のブログを開設しました。主催事業のお知らせや報告など載せていきますので、見てください。



この二次元コードを読み込んでいただくと、見ることができます。よろしくをお願いします。

館長 古藤 眞

みんなの公民館

ビタミンスペース(運動の場)

\*日時 9月3日(火)、6日(金)、17日(火)、19日(木)、25日(水) どの日も10:00~12:00

19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。タオルと運動靴をご持参ください。

なんかからん ne(相談の場)

\*日時 9月24日(火)10:30~11:30 \*場所 姪北公民館 老人いこいの家

人権に関する標語

みんなの力で 差別をなくそう 絶対に (姪北小学校6年生の作品)

全てに共通しています。検温と手指消毒をお願いします。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

\*日時 9月21日(土)10:00~12:00 \*場所 姪北小学校 体育館 \*対象 小学生 ※動きやすい服装で \*内容 「なわとびで遊ぼう！」 \*講師 野村 沙代 さん(健康運動実践指導者) \*持ってくるもの 運動靴・タオル・飲み物 おとなの参加もどうぞ。

高齢者教室

☆日時 9月12日(木)10:00~11:30 ☆場所 姪北公民館 講堂ほか ☆対象 おおむね60歳以上 ☆内容 「ウォーキング教室」 ☆講師 齋藤 郁磨 さん(健康運動指導士) ☆持ってくるもの 飲み物・タオル ウォーキングの話の後、公民館周辺を歩きます。動きやすい服装・歩きやすい靴でお越しください。

乳幼児ふれあい学級

□日時 9月10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 「ミニミニ運動会」 □講師 福岡市立中央児童会館 あいくる □持ってくるもの 水分補給のための飲み物 ※お子さんの飲み物やタオル等必要なものはお持ちください。 ※準備の都合上、9月3日(火)までに、お申込みください。

公民館の休館について

9月8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、9月1日(日)17時までにご連絡をお願いします。

おとな塾

\*日時 9月13日(金)10:00~11:30 \*場所 姪北公民館 講堂 \*対象 どなたでも \*内容 スマホ教室①「国内外の架空請求詐欺の手口・見分け方を学び身を守ろう！」 \*講師 西島 幸宏 さん (株)大濠企画『スマホドクター』 \*持ってくるもの 飲み物・タオル・筆記用具 ※スマホをお持ちの方はご持参ください。お持ちでない方の参加もできます。 ※この教室は、全5回あります。内容は全て違います。 ②10/10(木)、③11/5(火)、④11/19(火)、⑤12/3(火) 時間は10:00~11:30 希望する回に、ご参加ください。

\*日時 9月27日(金)10:00~11:00 \*場所 姪北公民館 講堂 \*対象 どなたでも ※動ける服装でお越しください。 \*内容 生涯快適なカラダ作り講座 「体の柔軟性を出す体操」 \*講師 大工 堅太郎 さん(理学療法士) \*持ってくるもの 飲み物・タオル

おつきみコンサート~音楽と語りの夕べ~

♪日時 9月14日(土)18:30~20:00 ♪場所 姪北公民館 講堂 ♪内容 ①コントラバスと篠笛の演奏 ②おはなし ♪参加費 無料 \*夜の時間帯の開催ですので、お子さんだけの参加はご遠慮ください。

文化祭実行委員会のお知らせ

❖日時 9月13日(金)19:00~20:00(予定) ❖場所 姪北公民館 地域団体室 ❖内容 ステージ発表プログラム、今後のスケジュールについて

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 9月10日(火)11:00~11:30

♡対象年齢・0~4歳

② 9月24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 9月20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。

※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)。サロンのサポーターに関心がある方は、事前に姪北公民館までご連絡ください。



### 地域カフェに寄ってみませんか



\*日時 9月24日(火)10:30~12:30

\*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

### 「校区文化祭」のお知らせ

今年度の文化祭は、ステージ発表と展示の開催です。

♪日にち 10月20日(日)

♪場所 姪北小学校体育館・姪北公民館

♪内容

姪北小学校体育館

・ステージ発表

・パネル展示(サークル・各種団体紹介)

姪北公民館

・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)

・お茶会、おはなし会

公民館の展示は、10月20日(日)~25日(金)

9:30~16:30 ※25日(金)は12:00まで

#### 作品募集中!

作品は手作りに限ります。申込締切は、9月30日(月)です。申込書は、公民館に準備しています。

文化祭実行委員会

### 西区環境フェスタ 2024

今年はいとにぎわい祭りと同時開催します!

日時:9月29日(日)10:00~15:00

場所:さいとびあ体育館(西区西都2丁目1-1)

高校生と一緒に3つのテーマを楽しく学ぼう

◆自然の力で電気を作ろう

太陽光、風力などを使って電気を作ろう!

【福岡舞鶴高等学校・福岡舞鶴誠和中学校】

◆colorful tree&case(カラフルツリー アンド ケース)

環境にやさしい行動目標を色紙の葉っぱに書いて、段ボールツリーに飾ろう! レシートの芯を使って小物入れを作ろう! 【中村学園三陽高等学校】

◆〇×ゲーム ワンヘルスについて知ろう

〇×クイズに答えながら、ワンヘルスについて学ぼう!

【福岡県立筑前高等学校】

他にも環境にやさしい催しが盛りだくさんです

◆かえっこバザール(おもちゃのリユース)

◆BOOKBOOK 本市(本のリユース)

◆リユース陶器市(食器のリユース)

◆今津干潟のカブトガニ(カブトガニの展示)

◆フードドライブ(未開封の食品の回収)

主催:西区役所、公益財団法人ふくおか環境財団(福岡市西部3Rステーション)



詳細は、こちらをご覧ください

### 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日以上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)
  - ・トイレットペーパー・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。

### 西区地域環境サポーター養成講座 受講生募集

環境にやさしい行動を始めよう! /

\*日時 10/17(木)、10/31(木)、11/15(金)、11/28(木)、12/12(木)  
10:00~12:00

\*場所 西区役所会議室ほか

\*内容 西区の自然や環境活動を見て、きいて、体験し、自分にできる環境活動を探します。

\*対象 市内に住むか通勤する18歳以上の人かつ5回の講座すべてに参加できる人

\*定員 10名(応募者多数の場合は抽選)

\*参加費 無料

【応募方法】電話かほかき、FAX、メールで①住所②氏名③年齢④電話番号⑤「サポーター養成講座受講希望」と書いて、9/30(月)までに西区生活環境課へ (TEL:092-895-7054、FAX:092-882-2137、メール:seikatsukankyo.NWO@city.fukuoka.lg.jp)



姪北公民館

