



ほく 姪北 めい

公民館だより No.183 2025 年(令和 7 年)6 月1日

〒819-0002

西区姪の浜2丁目 20-28

電話 895-1075 FAX 895-1076



館長コラム



梅雨時期になると、〇〇が痛い、めまいがする等、体調が悪くなる人が増えてくるそうで、3人に1人が体調不良になるとの調査結果があるとのこと。

その理由として、梅雨時期の気圧の変化があるそうです。気圧が50hpa下がると、身体を外部に膨らませようとする力が働き(実際に身体が膨らむことはありません)、膨らませようとする力に対抗するため、血管や筋肉を収縮させて、体内の圧を調整しようとするので、その結果、自立神経が乱れ、体調不良として現れるそうです。気分の憂鬱さ、身体のだるさや疲れ、風邪、頭痛、食欲不振、肩こり、腰痛、関節痛、神経痛などいろいろな症状があるそうです。

体調不良にならないために、①適度な運動②朝はカーテンを開けて光を浴びる③晴れている日は外に出かける④規則正しい生活⑤栄養バランスのとれた食事⑥適度な睡眠など、日頃から体調管理に注意して生活していきましょう。

公民館は、今後も来館されるみなさんが楽しく運動できるように、ビタンスペースの充実、おとな塾や高齢者教室の事業を企画していきますので、多くの方の参加をお待ちしています。

館長 古藤



みんなの公民館



ビタンスペース(運動の場)

※日 時 6月3日(火)、10日(火)、19日(木)、23日(月)
どの日も10:00~12:00

23日(月)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 6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



人権を 守ってみんなを 守ろうよ

(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

対象:小学生・おとな

①「花植えをしよう！」

※日 時 6月7日(土)10:00~11:00
※集合場所 姪北公民館玄関前
※持ってくるもの 飲み物・タオル
※汚れてもいい服装で
当日参加できます。少雨決行。



②「プロ棋士に教わる！親子で囲碁体験教室」

※日 時 6月21日(土)10:00~11:30
※場 所 姪北公民館 講堂
※内 容 ○囲碁のルールを学ぼう
○石取りゲームからはじめてみよう
○囲碁の対局にチャレンジしてみよう



※講師 吉岡 薫 九段
※持ってくるもの 飲み物
※親子に限らず、おとなと一緒に参加してください。
6/14(土)までに姪北公民館にお申込みください。

定員15組



乳幼児ふれあい学級

対象:乳幼児と保護者
場所:姪北公民館 講堂

①「陶芸」～器に絵をかこう～

□日 時 6月27日(金)10:30~11:30
□講 師 樋口 経観 さん(工房スマイル代表)
□材料費 1,000 円 ※汚れてもいい服装で
※お子さんの飲み物等必要なものはお持ちください。
皿か茶碗かマグカップを選んで、6/20(金)までに
姪北公民館にお申込みください。



②「乳幼児の応急手当と事故予防」

□日 時 7月6日(日)10:30~11:30
□講 師 福岡市防災センター
□持ってくるもの お子さんの飲み物等必要なもの
7/1(火)までに姪北公民館にお申込みください。



おとな塾

対象:おとな どなたでも
場所:姪北公民館 講堂

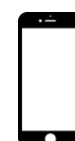
※日 時 6月13日(金)10:00~11:00
※内 容 生涯快適なカラダ作り講座
「バランスアップ編」
※講 師 大工 堅太郎 さん(理学療法士)
※持ってくるもの 飲み物・タオル
※動きやすい服装でお越しください。



※日 時 6月17日(火)10:00~11:30
※内 容 「生活習慣病について」食生活の話ほか
※講 師 福岡ハートネット病院
※持ってくるもの 飲み物



※日 時 7月3日(木)10:00~11:00
※内 容 「スマホ講演会」スマホの機能と便利な使い方
LINE と電話しか使っていない人、
詐欺や迷惑メールに不安を感じて
いる人は参加してみませんか。
※講 師 九後 俊晃 さん
(NPO 法人日本シニアデジタルサポート協会)
※持ってくるもの スマートフォン、飲み物



高齢者教室

対象:おおむね60歳以上

❖日 時 6月26日(木)10:00~13:00
❖場 所 姪北公民館 学習室・講堂
❖内 容 「料理教室 フレイル予防の食事」
夏野菜の冷やし担々麺、アボカド豆腐
❖講 師 岡 三枝 さん(管理栄養士)
❖材料費 800円
❖持ってくるもの エプロン・三角巾・タオル・材料費
6/20(金)までに姪北公民館にお申込みください。



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 6月10日(火)11:00~11:30

♡対象年齢・・・0~4歳

② 6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 6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 6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。

尊田人権教育推進員



公民館運営懇話会のお知らせ および運営懇話会委員の紹介



□日時 6月27日(金)19:00

□場所 姪北公民館 地域団体室

傍聴を希望される方は、開催の15分前までに、公民館にお申出ください。

本年度委員になっていただく方をご紹介します。(敬称略)

氏名	選出団体	氏名	選出団体
川上 健次	自治協議会	水町 寛	青少年・子ども育成会
市村 正一	自治協議会	森住 勝子	男女共同参画委員会
大田 秀美	自治協議会	小林 悦子	民生委員・児童委員協議会
二田水祐倫	姪北小学校	淀川 亜美	衛生健康委員会
阿武 正俊	姪浜中学校	江藤 真弓	スポーツ推進委員
片山 美穂	姪北小 PTA	小野なが子	公民館サークル

令和7年国勢調査統計調査員を募集します



国勢調査は、国内に住む全ての人と世帯を対象にした、5年に一度実施される最も重要な統計調査です。この調査に従事する調査員を、市民の皆さんから募集します。

【募集要項】

○身分：総務大臣に任命される非常勤の国家公務員

○任命期間：9月1日(月)~10月31日(金)

○応募要件：責任を持って業務を遂行できる原則20歳以上の人

※警察関係者、選挙関係者、暴力団関係者は除く

○報酬：1調査地域約50世帯で約5万円

※担当する調査世帯の数に応じて変わります(±2万円程度)。

○応募方法：コールセンター(0570-000-830)へ6月13日(金)までにお申し込みください。ホームページ(「国勢調査員 福岡市」で検索)でも受け付けます。

【問合せ先】

福岡市総務企画局企画調整部
統計調査課

TEL:092-711-4081

FAX:092-711-4934



スマホは
こちらから



公民館の休館について



6月29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、6月19日(木)17時までにご連絡をお願いいたします。



行政相談



6月より毎月第4金曜日に行政相談コーナーを開設します。身近な暮らしの中で手続きやサービスに関するお困りごとなど、気楽にご相談ください。

*日時 6月27日(金)13:00~15:00

*場所 姪北公民館 老人いこいの家

*相談委員 古藤 真

相談無料
秘密厳守

令和7年度「西区暮らしの中の人権講座」

回	期 日	内 容	講 師
①	6月11日(水) 午後2時~4時	犯罪被害者やその家族の人権	犯罪被害者遺族 宮元 篤紀 さん
②	6月18日(水) 午後2時 ~4時30分	部落差別(同和問題)を解消しよう	山口県人権啓発センター事務局長 川口 泰司 さん
③	配信期間 7月9日(水)~ 8月8日(金)	ハンセン病から学ぶ人権や差別について	国立ハンセン病資料館学芸員 大高 俊一郎 さん

【場所】①②:西市民センター 3階会議室

【定員】①②:先着100人 ③先着200人

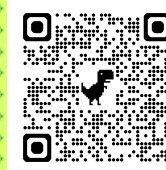
【申込】①②:電話(Tel891-7021)またはメール(e-mail: main@nishi-civic-center.jp)に希望する開催日、氏名、電話番号を書いて申込みを。空きがあれば各開催日の2日前まで申込み可。

③:メール(e-mail: main@nishi-civic-center.jp)に氏名、「ウェブ講演希望」と書いて、配信開始日の2日前までに申込みを。

【問合せ先】西市民センター(西区役所共催)

E-mail: main@nishi-civic-center.jp

TEL:891-7021 FAX:891-0503



姪
北
公
民
館

