



館長コラム

明けましておめでとうございます。

皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます
とともに、本年も何卒よろしくお願ひいたします。

昨年は、多くの方に公民館を利用していただき、誠にありがとうございました。

また、各種団体やサークルのみなさんのご協力により、公民館事業を行うことができました。厚く御礼申し上げます。

さて、2026年は午年です。十二支の7番目にあたる「午」は、太陽が最も高く昇る「正午」の時間帯を表すとのことです。そのため、陽気・情熱・前進・飛躍など、力強く明るいイメージを持つ干支とされているようです。

公民館は、住民が「集まる」「学ぶ」「つなぐ」場であり、基本事業である「人権問題学習講座」「子どもの健全育成関連事業」を中心に多くの事業を行っています。

2026年は午年ということもあり、多くの方が来館できるように、明るい・前向きな公民館を目指し、自治協議会はじめ各種団体と協力しながら、乳幼児から高齢者のみなさんに楽しんでいただけるような講座を行ってまいりますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

館長 古藤



みんなの公民館



ビタミンスペース(運動の場)

*日 時 1月8日(木)、15日(木)、22日(木)、28日(水)
どの日も10:00~12:00

28日(水)は運動指導があります(10:30~11:30)

場所は姪北公民館 講堂、時間内は出入り自由です
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 1月27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

人権は みんなの愛だ 大切に
(姪北小学校6年生の作品)

〒819-0002

西区姪の浜2丁目 20-28

電話 895-1075 FAX 895-1076



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「料理教室～おやこでランチ～」

*日 時 1月17日(土)10:00~13:00

*場 所 姪北公民館 学習室・講堂

*メニュー いろいろロールサンド
かんたんポトフ・フルーチェ

*講 師 校区食生活改善推進員

*材料費 200円

*持つくるもの エプロン・三角巾・タオル・材料費
定員24人、子どもだけの参加もできます
1/10(土)までに姪北公民館にお申込みください



②陶芸「手で回すろくろ体験～器をつくろう！～」

*日 時 1月31日(土)10:00~11:30

*場 所 姪北公民館 地域団体室

*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

*持つくるもの タオル・飲み物・材料費

1/24(土)までに姪北公民館にお申込みください



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

□日 時 1月23日(金)10:30~11:30

□内 容 「親子でふれあい体操」

□講 師 野村 沙代 さん(健康運動実践指導者)

□持つくるもの 水分補給のための飲み物

たくさんの参加、お待ちしています！



高齢者教室

対象:おおむね60歳以上
場所:姪北公民館 講堂

☆日 時 1月20日(火)10:00~11:00

☆内 容 「おはなし会2026」

☆講 師 プーさん文庫のみなさん

☆持つくるもの 飲み物

たくさんの参加、お待ちしています！



おとな塾

対象:おとな どなたでも

*日 時 1月26日(月)10:00~11:00

*場 所 姪北公民館 講堂

*内 容 生涯快適なカラダ作り講座
「立つ・歩くが楽になる！バランス力アップ編」



*講 師 大工 堅太郎 さん(理学療法士)

*持つくるもの 飲み物・タオル

※動きやすい服装でお越しください

*日 時 2月6日(金)10:00~13:00

*場 所 姪北公民館 学習室・講堂

*内 容 「しっかり食べて低栄養予防」



豚肉と白菜の重ねチーズ蒸し焼き・大豆ごはん
焼き野菜のヨーグルトディップ・梅が枝餅
トマトとレタスのヘルシーみそ汁

*講 師 校区食生活改善推進員

*材料費 300円

*持つくるもの エプロン・三角巾・タオル・材料費
定員20人、1/30(金)までに姪北公民館にお申込みください

*日 時 2月7日(土)第一部:10:00~10:50
第二部:11:00~12:00

*場 所 姪北公民館 地域団体室

*内 容 「スマホ教室」

第一部:LINE 活用編～基本的な使い方と知つて得する便利機能～
第二部:スマホ活用編～便利な使い方と防犯対策～

*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)

*持つくるもの スマートフォン、飲み物

*定 員 一部・二部とも各10人

1月5日(月)受付開始 ※定員になり次第、締め切ります

※申込みの際、希望(一部のみ、二部のみ、両方とも)を教えてください

裏面もご覧ください

おはなし会

◆時間および対象年齢

① 1月13日(火)11:00~11:30

◆対象年齢・0~4歳

② 1月27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 1月16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)

※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トとして見守ります(託児スタッフではありません)

サロンのサポートに関心がある方は、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 1月27日(火)10:30~12:30

*場 所 姪北公民館 地域団体室

飲み物(無料)を準備しています

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、みんなに利用していただければと思っています

個別のご相談もできますので、お声かけください

西区人権教育推進員



姪北公民館



認知症コミュニケーション・ケア技法 「ユマニチュード®」講座参加者募集

ユマニチュードとは、認知症の人に優しさを伝えるコミュニケーションの技術です。

◆日 時 2月3日(火)10:00~11:00

◆場 所 姪北公民館 講堂

◆講 師 高森 美香 さん(福岡市ユマニチュード地域リーダー)

◆定 員 30名

◆申込方法 二次元コードを読み込んでいただくか
問合せ先にご連絡ください
もしくは姪北公民館にお問合せください



【問合せ先】福岡市ユマニチュード講座一斉実施事務局

Eメール fuk-huma@nta.co.jp

TEL 092-600-2786/FAX 092-451-0550

受付時間 9:00~17:00(土日祝日 休業)

~いつしょに、べんきょうしませんか~

こうみんかんちょう ぎむ きょういくまな こうざ 公民館長の「義務教育学びなおし講座」

さんかしゃ ほしゅう 参加者を募集します

【日 時】1月27日~3月24日の毎週火曜日 合計9回
18時30分~20時30分

【会 場】内浜公民館(西区小戸4-11-32)

【内 容】国語・算数・数学・社会・理科・英語を西区の公民

館長が教えます

【対 象】義務教育を十分に受けることができなかった
福岡市に住んでいるか働いている人

2010年4月1日迄に生まれた人

日本語で日常会話ができる人

【受付開始】1月5日(月曜日)10時~

【申込み・問合せ先】西区役所生涯学習推進課

電話番号 895-7026

※おきがるにおといあわせください



行政相談

毎月第4金曜日に行政相談コーナーを開設しています
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 1月23日(金)13:00~15:00

*場 所 姪北公民館 老人いこいの家

相談無料
秘密厳守

サークル人権学習

◆日 時 ①1月13日(火)10:00~11:00

②1月28日(水)19:00~20:00

③2月26日(木)19:00~20:30

◆場 所 姪北公民館 講堂

◆内容および講師

①②DVD「あなたがいる庭」鑑賞と話

講師 西区生涯学習推進課人権教育推進員

③「それで、よかよか~寛容の精神が熟成される
社会へ~」

講師 斎藤 真人 さん

(学校法人立花学園 立花高等学校校長)

サークル会員以外の方も参加できます
姪北公民館にお申込みください

サークル代表者会議

◆日 時 1月13日(火)人権学習終了後
サークルから必ず出席をお願いします。



公民館の休館について



令和7年12月29日(月)~令和8年1月3日(土)の
年末年始は、公民館の休館日です

1月4日(日)は、臨時休館します

公民館補助要員(有償ボランティア)を募集

【公募要件】

職務の遂行に意欲的で、土日祝日・夜間、勤務できる人
公民館活動を特定の政党や宗教または営利に利用しない人
校区自治協議会等の主要な役職にない人
パソコン(Excel・Word)基本操作ができる人

【募集人数】

1名

【謝礼等】

時間数に応じた時給のほか、傷害保険に加入します

【業務内容】

電話等の応対・受付、清掃作業ほか

【応募方法】

履歴書(略歴1通)を公民館までご持参ください

※個人情報の取扱いについては十分に留意します

※詳細はお尋ねください