今宿公民館だより

11月

令和８年11月１日発行　No.413
〒819-0162　福岡市西区今宿青木１３８－１
TEL：806-0242　FAX：806-0271

今宿公民館ブログ

今宿校区文化祭
10月31日～11月１日

10月31日　＊作品展示(会場:今宿公民館)　13:00～16:00

11月 1日　＊作品展示(会場:今宿公民館)　9:30～14:30
　　＊芸能発表(会場:今宿小学校体育館)　10:00～12:30

No.	時間	芸能種類	内　容　（　曲名　）	所属団体名
1	10:00	開　会　式	開会のあいさつ	自治協議会会長 坂本　宣由
2	10:10	太鼓演奏	今宿・玄洋子ども太鼓、今宿纏太鼓	
3	10:45	楽器演奏	マリーゴールド･空も飛べるはず	ザ・クオリーメン
4	11:00	社交ダンス	タンゴ・ワルツ	社交ダンス な　で　し　こ
5	11:10	詩　　吟	後夜仏法僧鳥を聞く 「もみじ」漢詩「山行」入	老人いこいの家 「詩吟の集い」
6	11:20	ダ　ン　ス	雲わたる月	真美ストレッチ体操
7	11:25	カラオケ	恋慕岬・京都二寧坂	こもれびビオラ
8	11:30	ダ　ン　ス	とくべチュ、して	＝CUTE （イコールキュート）
休憩（吹奏楽部準備）				
9	11:55	吹　奏　楽	♪♪　玄洋中学校吹奏楽部演奏　♪♪	
10	12:25	閉　会　式	閉会のあいさつ	今宿公民館館長 藤井　初巳

※体育館内では飲食はできません。 ※スリッパ･下足袋は各自ご準備ください。
※運動場に駐車場を設けています。係員の指示に従って駐車してください。

皆様のご来場を心よりお待ちしております。

共催:今宿校区自治協議会･今宿公民館

大丈夫？ SNSの その発言　（玄洋中学校人権標語）

未就園の乳幼児と保護者対象

今宿いきいきキッズ

「元気いっぱい！楽しいリトミック」
日時　11月４日（水）10:00～11:30
講師　西区地域保健福祉課
定員　先着16組（申込は公民館へ）

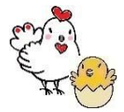
「親子で楽しむ人形劇」
日時　12月２日（水）10:00～11:00
講師　人形劇団ピンコピン
定員　先着16組（申込は公民館へ）

今熟はつらつ大学
（対象:今熟はつらつ大学会員）

「ふろしきでマイバッグ ～プラスチックごみ分別がはじまります～」
日時　11月12日（木）10:00～11:30
講師　3Rの達人

「博多にわかで笑いおさめ」
日時　12月10日（木）10:00～11:30
講師　博多仁和加振興会　松崎真治　さん
※終了後、茶話会を楽しみましょう。

子育てサロンぴよぴよ
未就園の乳幼児と保護者のフリースペース
日時　11月18日・25日（水）
10:00～12:00
（入退室自由）



日曜カフェいまじゅく
（対象:どなたでも）

クリスマス
12月６日（日）
13:30～14:00　ギターコンサート
演奏：今宿ギター同好会

音楽♪を聴きながら、ティータイム…
クリスマスがテーマの本を片手に…
日曜の午後をゆったりと過ごしませんか。
★クリスマスオーナメント作り
興味のある方は、一緒に作ってみませんか？

地域コミュニティ　（対象:一般）

「クリスマスのキャンドルを作ろう！」
オリジナルキャンドルを作ってみませんか?!
日　時　12月５日（土）10:00～12:00
対　象　小学生からどなたでも
材料代　100円
定　員　先着８名（申込は公民館へ）

「親子で楽しむ！クリスマスアイシングクッキー」
クッキーにお絵描き感覚でデコレーションしてみよう！
日　時　12月12日（土）
　　10:00～11:30
対　象　小学生親子
材料代　1,000円（クッキー４枚）
定　員　先着10組（申込は公民館へ）

（イメージ図）

利き酒講座
「日本酒の四季」とは？
日本酒は一年中飲めるお酒ですが、季節によって味わいや特徴が違います。寒くなるこの季節の「冬」の日本酒について学んでみましょう。
日　時　12月12日（土）18:30～20:00
講　師　柴田酒店　柴田真人　さん
　　日本名門酒会　山村寛恒　さん
参加費　2,000円
定　員　先着20名　（申込は公民館へ）
※お酒の試飲があります。
　車・自転車等での参加はできません。

ご案内:特に記載のない講座は、【開催場所　今宿公民館講堂】です

－裏面につづく－

＜11月の行事予定＞
毎週木曜日『よかトレ（ラジオ体操）』 9:30～

＊駐車場に限りがありますので、徒歩、自転車の来館をお願いします。

1	日	今宿校区文化祭
4	水	今宿いきいきキッズ
12	木	今熟はつらつ大学
18	水	子育てサロンぴよぴよ
21	土	県警グラウンド利用者会
25	水	子育てサロンぴよぴよ
30	月	休館日

臨時休館予定日
11月22日(日)
１０日前（土日を含む）までに利用申込がない場合は臨時休館します。

今宿校区自治協議会保健福祉部会からのお知らせ

【健康講座】

･･･「座る時間」が健康を左右する！･･･

Inbody 測定（筋力測定）で筋肉量や体脂肪、内臓脂肪など体の状態を見える化し、座り過ぎを防ぐための日常の工夫を一緒に学びませんか？

日時　11 月 26 日（木）10:00～12:00
場所　今宿公民館講堂　　（受付 9:30～）
講師　理学療法士　塩生好紀　さん
対象　今宿校区在住の方
定員　先着 20 名（申込は公民館へ）

※動きやすい服装でお越しください。
※Inbody 測定は、裸足で行います。
※ペースメーカーを装着されている方は測定できません。

＊ フレイル予防料理教室 ＊

「フレイル」とは、加齢による気力、体力など心身の活力が低下した状態をいい、予防には3つの柱（栄養・運動・社会参加）があります。栄養にはお口の機能を維持することも大切です。
みんなで作って美味しく食べて、元気に長生き!!

日　時　11 月 28 日（土）10:00～13:00
場　所　今宿公民館講堂
定　員　先着２０名（申込は公民館へ）
参加費　300 円
※エプロン、バンダナをご持参ください。

主催：今宿校区食生活改善推進員協議会

「第５５回人権を尊重する市民の集い（西区会場）」

【日　時】１２月８日（火）14 時～15 時 40 分
（開場 13 時３０分）
【会　場】西市民センター　ホール
（西区内浜１－４－３９）
【内　容】丹野　智文（たんの　ともふみ）さんによる
講演「認知症とともに生きる」

【定　員】８００名
【入場料】無料（事前申込不要）
手話通訳・要約筆記あり

【お問い合わせ先】
西区役所生涯学習推進課 TEL 092-895-7026
Ｅメール：nishi-kouza@city.fukuoka.lg.jp
主　　催　福岡市人権尊重行事推進委員会

区役所･出張所に行かずに手続き

マイナンバーカード申請やマイナ保険証利用登録等の手続きをサポートします。

公民館でカードを**申請**すると、後日、ご自宅に届くので大変便利です。※要予約。
初めてカード申請をされる方で、必要な本人確認書類が揃っている場合に限ります。
　また、カードをお持ちの方には、マイナ保険証利用登録や公金受取口座登録の手続きをサポートします（予約不要）。
※カードや電子証明書の更新手続きは公民館ではできません（カード申請手続きのサポートのみは可能）。

【　日　時　】　令和８年 12 月１日（火曜日）14：00～16：00
【　会　場　】　今宿公民館　講堂
【　対象者　】　西区に住民票のある方
【予約終了日】　11 月 25 日
【 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　（９：００～１８：００）
【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。

感染症対策のために
手洗い･うがいを忘れずに

令和８年度高齢者乗車券の申請はお済みですか？

交付を受けるには、毎年申請が必要です。
申請がお済みでない方は、郵送かオンラインで申請してください。

※簡単便利なオンライン申請がご利用いただけます。下記２次元コードをスマートフォンのカメラで読み取ってご利用ください。また、申請書は公民館や区役所でもお受け取りいただけます。ご不明な点は下記にご連絡ください。

＜お問い合わせ先＞
高齢者乗車券郵送受付センター　0120-502-633（通話無料）
（平日午前9時～午後5時）　FAX 0120-880-219

オンライン申請
はこちら

毎年１１月３日～９日は
みんなで参画ウィーク　です。
（福岡市男女共同参画週間）

この週間をきっかけに、地域の男女共同参画推進の取組みの輪を広げましょう！

【問い合わせ先】
福岡市市民局男女共同参画課
TEL　406-7510　　FAX　526-3766