玄洋公民館だより

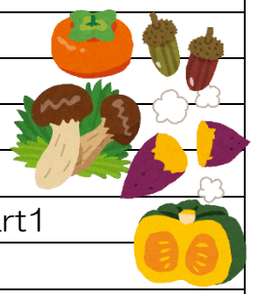
11月

福岡市玄洋公民館　2026年11月1日　No.436
〒819-0166 福岡市西区横浜1−2−1
TEL（092）806−9811　FAX（092）806−9813
E-mail：genyou31@jcom.home.ne.jp
http://gakushu.city.fukuoka.lg.jp/

11月の行事

※公民館にて、毎週水曜日 9:30 からよかトレ体操を実施中

1	日	10：00	玄洋校区　文化祭
8	日		福岡マラソン
9	月	10：00	きらきらサロン
12	木	10：00	のびっこ広場
15	日		福岡市長選挙
16	月	10：00	きらきらサロン
17	火	10：00	蒼春倶楽部
24	火	10：00	スマホ教室
25	水	10：00	健康づくり講座 part1
26	木	10：00	のびっこ広場
12/1	火	10：00	マイナンバー申請受付
12/2	水	10：00	健康づくり講座 part2



11月1日（日）は玄洋校区文化祭です。
校区の皆さんのご参加をお待ちしております。

玄洋公民館で当日投票を行います

令和８年１１月１５日執行の福岡市長選挙において、玄洋投票区にお住まいの選挙人を対象とした当日投票所を下記のとおり玄洋公民館に設置します。

1　投票場所
　玄洋公民館（西区横浜１－２－１）
2　投票できる人
　玄洋投票区にお住まいの選挙人
3　問い合わせ先
　西区選挙管理委員会事務局
　TEL：092-895-7105



講　座　予　約　受　付　は　全　て
１１　月　２　日（月）９：３０　からの受付です。

乳幼児ふれあいサロン

♥きらきらサロン♥

【日　時】　11月９日（月）10:00～12:00
【場　所】　玄洋公民館　講堂
【内　容】　西保健福祉センター
　小口先生と一緒に親子遊びをしよう

【日　時】　11月16日（月）10:00～12:00
【場　所】　玄洋公民館　講堂
【内　容】　出張子どもプラザの先生と
　季節のふれあい遊びと手遊び



♥のびっこ広場♥

【日　時】　11月12日（木）10:00～12:00
【場　所】　横浜西集会所
【内　容】　育児相談（歯科相談）

【日　時】　11月26日（木）10:00～12:00
【場　所】　横浜西集会所
【内　容】　親子で遊ぼう

蒼春倶楽部

今回は、「バランスの良い食事献立」に挑戦です！

【日　時】　11月17日（火）10:00～12:00
【場　所】　玄洋公民館　講堂
【講　師】　栄養士　　菅原　千代子さん
【共　催】　玄洋校区食生活改善推進員協議会
【メニュー】　炊き込みご飯・鶏肉の磯の香ピカタ
　こんにゃくチャプチェ
　野菜のりんごおろし和え
　サツマイモのオレンジ煮
【会　費】　３００円
【定　員】　20名程度（要予約）



スマホ教室

～AIと遊ぼう～

スマホを使って簡単な「AI」を公民館で体験してみませんか。

【日　時】　11月24日（火）10:00～12:00
【場　所】　玄洋公民館　講堂
【講　師】　dガーデン九大学研都市駅前店
　吉岡　こずえさん
【内　容】　AIを使った検索や簡単写真加工など
【定　員】　15名程度（要予約）

健康づくり講座

お待たせいたしました！今年も健康運動指導士「平塚泉」氏が玄洋公民館にやって来ます。
元気に楽しく、ご一緒に身体を動かしてみませんか。

part1
【日　時】　11月25日（水）10:00～12:00
【場　所】　玄洋公民館　講堂
【内　容】　肩こり解消体操
【定　員】　25名程度（要予約）



part2
【日　時】　12月2日（水）10:00～12:00
【場　所】　玄洋公民館　講堂
【内　容】　腰痛・股・膝関節痛解消体操
【定　員】　25名程度（要予約）

part1・part2 どちらも講師は「平塚 泉」氏です
※水分補給用のお飲み物をご持参ください。

11月は玄洋校区健康づくり推進月間

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。

マイナンバーカードの申請受付や申請用写真撮影（無料）を行います。**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、カードの健康保険証利用登録や公金受取口座登録サポート（予約不要）も行いますので、お気軽にご相談ください。

なお、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）。

詳細は、市ホームページ（「福岡市マイナンバーカード申請出張サポート」で検索）にも掲載しています。

【　日　時　】　令和８年12月１日（火曜日）10時～12時
【　会　場　】　玄洋公民館　講堂
【　対象者　】　西区に住民票のある方
【予約終了日】　11月25日（水曜日）※定員に達した時点で予約受付を終了します。

【 予約受付・お問い合わせ 】
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）
受付：午前9時～午後6時（土日祝も受付・年末年始除く）
FAX　06－7664－9531
※インターネットでも予約できます（「福岡市マイナンバーカード申請出張サポート」で検索）。

【必要なもの】
○　マイナンバーカードの申請の場合
・・・事前予約時等にコールセンターへお問い合わせください。
○　マイナ保険証利用登録等の場合（すでにカードをお持ちの方）
・・・マイナンバーカード、カードの４桁の暗証番号、
（公金受取口座登録の場合）通帳の写しなど口座情報がわかるもの
【　主　催　】福岡市総務企画局ＤＸ戦略課（この事業は事業者への委託により実施します。）

「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」



【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

福岡市
男女共同参画
シンボルマーク

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）

「男女共同参画社会」を実現するためには、市民の皆さん一人ひとりの取組みが必要です！

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

サウナは無理のない利用を心がけましょう

●サウナでの脱水症状や、やけどなどの事故情報が寄せられています。
●サウナは高温であるため、思わぬ部分が熱くなっていることがあり、触れるとやけどをすることがあります。高温部分には触れないようにしましょう。
● サウナ室内やその出入口は、濡れて滑りやすくなっていることがあり、転倒する可能性があります。十分注意しましょう。
● サウナは、高温の環境で体に刺激を与える行為です。自身の体調確認やこまめな水分補給などを忘れずに、無理のない利用を心がけましょう。
● 脱衣後すぐにサウナに入る、サウナから出てすぐに水風呂に入るなどといった急激な温度変化を伴う行為は、ヒートショックのような状態を引き起こすこともあります。サウナや水風呂に入る前はシャワーを浴びるなどして、徐々に体を温度に慣らしましょう。
● サウナ浴前には施設内に掲示されている入浴上の注意事項を確認し、正しい利用を心掛けましょう。



福岡市消費生活センター相談コーナー　TEL：092－781－0999
〒810-0073　福岡市中央区舞鶴２－５－１　あいれふ７階
月曜日～金曜日　　９時～１７時　※来所による相談は予約制です
土曜日　　１０時～１６時　(電話相談のみ)
日曜日、祝日、年末年始（12/29～1/3）はお休みします
インターネット消費生活相談　福岡市消費生活　検索