9月 はらきた 公民館だより 505号 令和 5 年 9 月 1 日

人を大切にする原北の会　講演会

『ちんどん屋さんがやってくる』

なぜ「ちんどん屋さん」をやろうと思ったのか⁉
1人で立ち上げた、背景にある想いをお話していただきます。

日時　9月6日(水)　19:00 ～
講師　福岡を拠点に活動する音楽パフォーマー
「ちんどん鈴乃屋」 新井 理恵子さん
是非楽しみにお出かけ下さい　お申込みは公民館へ。

校区食進会主催　料理講習会

＜パン食にあうメニュー＞　定員　10名
日　時：　9月11日(月)10:00～13:00
場　所：　原北公民館　講堂

〇ムニエル　　〇おからパウダーのサラダ
〇簡単コーンスープ　〇デザート

＊三角巾、エプロン、筆記用具をお持ちください。
参加申し込みは原北公民館へ

オンライン健康セミナー

※早良区保健福祉センター主催の
『アンチエイジングで健康に
～食事でアンチエイジング～』

日時　9月11日（月）　13：30～15：00
場所　原北公民館　講堂
内容　コロナ禍でなまった体をブラッシュアップ！　食生活を見直して体の中からアンチエイジングに取り組みませんか？
講師　中村学園大学 栄養科学部
栄養科学科 教授　沖 智之 先生
参加　お申込みは公民館へ。

介護予防のための健康体操

運動指導士平塚さんによる、簡単なトレーニングやストレッチが楽しく無理なくできます。
★初めての方も、ぜひご参加下さい。飲み物は各自ご用意ください。お申込みは公民館へ
講　師　健康運動指導士 平塚　泉さん
日　時　9月15日（金）10:00～11:30
場　所　原北公民館　講堂

☆シルバーカレッジ

- 9月　5日(火)10:00～　このせの地獄 このせに極楽
  講師：本岳寺 住職　松本 浩舜さん
- 9月12日(火)10:00～　ラダーゲッターを楽しみましょう。

☆はらきたことぶきサロン

- 9月19日(火)10:00～　ラジオ体操･脳トレ
- 9月26日(火)10:00～　歌を歌いましょう。

☆健康マージャン教室　※60歳以上の方が対象です

- 9月4日(月)、 25日(月) 10:00～12:00
  日本プロ麻雀連盟健康麻雀講師にご指導いただきます。
  参加費用　１回６００円　お申し込みは公民館まで

☆0歳児教室エンゼルクラス

＊9月13日(水)10:00～11:30　※1歳までの親子15組
リトミックで楽しみましょう ； 指導者　岩下　慶子さん
＊参加申し込みは8/31より公民館へ

☆乳幼児ふれあい学級

＊9月20日(水)10:00～11:30　※1歳以上の親子15組
リトミックで楽しみましょう ； 指導者　岩下　慶子さん
＊参加申し込みは9/7より公民館へ

✿原北こぐま文庫　《本の貸し出しとお話し会》

9月2日、9日の土曜日
時間：10:00～12:00　場所：児童等集会室

✿原北歩こう会　9月8日 、22日(金)

集合時間 ９：30　集合場所：原北公民館

9月30日(土)利用申込みがない場合は臨時休館します。
利用を希望される場合は、 9月20日(水)午後5時までに利用申し込みをお願します。

校区行事予定

2日（土）	体育振興会定例会
9日（土）	自治協議会自治会長会合同定例会
11日（月）	校区食進会料理講習会
12日（火）	見守りパトロール
13日（水）	学校施設開放委員会
21日（木）	食進会定例会
21日（木）	青少年育成会定例会
24日（日）	地域一斉清掃
28日（木）	民生委員児童委員定例会

地域一斉清掃のお知らせ

≪ 実施日　9月24日(日) ≫

＊実施時間、集合場所については、各町内からの、お知らせ（回覧）で確認 をしてください。
多くのみなさまのご協力をお願いいたします。

主催　男女参画地域活動委員会研修会

性の多様性を認め合う
～誰もが自分らしく生きる社会をめざして～
DVD「バースデイ」を視聴します。
日時：9月28日(木)　19:00～
講師：生涯学習推進課　増本 一弘 係長
参加お申込みは公民館へ。
共催　原北公民館

原北スポーツフェスタのお知らせ

☆10月1日（日）場所：原北小学校 体育館、運動場
開始　9:30～　を予定しております。
くわしくは別途配布のお知らせをご覧ください。
原北校区自治協議会

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日分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。

令和５年度　早良区人権講座(第２回)

テーマ　「あんしんして暮らせる地域とは？」
～ケアマネジャーをやっていて今思うこと～

講　師　恵風苑ケアプランサービス管理者
さわら南よかとこネット発起人
林　隆一(はやし　りゅういち)さん

日　時　９月22日(金)14時～15時30分

会　場　早良市民センター４階ホール※手話通訳・要約筆記あり。
(当日先着500名・申込不要)

福岡市早良区で医療・福祉職に従事する中で、いち早く早良区南部で福祉・介護事業者ネットワークを立ち上げ、10年来、地域包括ケアの構築に携わってこられた林さんのお話を聴くことのできる絶好の機会です！

(早良区役所・早良市民センター共催)

スマホによる食料品・日用品の宅配を体験してみませんか？

お店が遠く買い物に困っている、免許返納などこれからの買い物に不安を感じているなどはありませんか？
福岡市では、スマートフォンによる食料品・日用品の宅配サービスの普及・促進に取り組んでいます。今なら、モニター登録し、アンケートに協力するとUber Eatsの宅配サービスを割引特典で体験できます。使い方講座も開催していますので、ぜひチャレンジしてみて下さい。

※お申し込みが必要です。

＜お問い合わせ先＞
買い物支援プロジェクト事務局　0120-385-039

申し込み詳細はこちら