



### レク式体力測定

校区ウォーキングの後に  
「楽しく」「簡単に」総合的な  
体力を測定します。

3月3日(日)

ところ：講堂 他

予定：10:00 開会式  
10:40 ウォーキング出発

★帰着した方から測定を行います。  
※雨天の場合は、ウォーキングは  
中止になります。10:00から  
開会式後に測定を行います。

#### ■レク式体力チェック種目

- ①着座体前屈・・・柔軟性
- ②10m障害物歩行・・・敏捷性
- ③ファンクショナルリーチ・・・平衡性
- ④タオル絞り・・・筋力
- ⑤ストロー・・・肺機能
- ⑥ツーステップ・・・総合力

### サークル閉講式

3月23日(土) 13:30~

場所：講堂

対象者：旧代表者・新旧運営委員

※閉講式前に代表者会を行います。

【総会・開講式のお知らせ】

4月13日(土) 13:00~

### 春の寄せ植え教室

3月5日(火) 10:00~

場所：学習室  
講師：緑のコーディネーター  
吉松 晃子さん

対象：一般の方

定員：15人

使用する花：

- ①オスペオステルマム
- ②ローダンセマム
- ③花かんざし
- ④忘れな草
- ⑤ブミラ

材料費：1,500円

※軍手・飲み物持参

### さわら文庫だより

1. わたしに会いたい 新刊本入荷
2. 汝、星のごとく
3. 宙(そら)ごはん
4. 川のほとりに立つものは
5. 嫌われる勇氣
6. 東京都同情塔
7. あした死ぬかもよ?
8. 大ピンチずかん
9. 大ピンチずかん2
10. にゃーご
11. あなたをずっとあいしてる

### シルバー教室

3月12日(火) 10:00~

場所：講堂

内容

【第1部】10:00~11:30  
レディバスのお二人がバスガイドに  
扮して、昭和歌謡あり、コメディあり  
の楽しいひと時です。

★一般の方も参加可能です。

歌うコメディガール



【第2部】11:35~12:00

シルバー教室生のみによる閉講式

### ロビー喫茶

3月28日(木)

11:00~15:00  
コーヒーを用意しています。

### 臨時休館のお知らせ

3月31日(日)に

利用がない場合には、臨時休館します。

ご利用希望者は、3月21日(木)17時  
までに早良公民館に申込をお願いします。

### 子育てひろば

中央児童会館あいくるがやってくるよ

3月2日(土) 10:30~

ところ：講堂

対象者：乳幼児の親子

内容：・親子遊び  
・パネルシアターなど

申込締切：3月1日(金)まで

参加者募集中!

小さなお子さん、遊びにおいて!

・実施日：毎月第1土曜日※変更あり  
\*クリスマス等楽しい行事が盛りだくさん!

### 3月の行事予定

2日(土)	10:30	子育てひろば
	13:30	サークル運営委員会
3日(日)	10:00	健康ウォーキング大会
5日(火)	10:00	春の寄せ植え講座
6日(水)	10:00	ふれあいサロン(西町集会所)
7日(木)	10:00	早良中学校卒業式
11日(月)	19:00	人権尊重推進協議会役員会
12日(火)	10:00	シルバー教室
	10:00	すみれ茶話会(陽光館)
14日(木)	10:00	早良小学校卒業式
	19:30	自治協議会常任理事会
19日(火)	10:30	子育てサロン"さわらっこ"
22日(金)		小・中学校修了式
23日(土)	13:30	サークル代表者会・閉講式
24日(日)	9:00	新生クラブおやじの会グラウンドゴルフ大会
27日(水)	10:00	ふれあいサロン(西町集会所)
	13:00	民生児童委員会
28日(木)	11:00	ロビー喫茶
31日(日)		休館予定

# さわら3月地域情報

## 第16回 早良校区健康ウォーキング大会 豚汁&おにぎり会

日時： **3月3日(日)** 場所：早良公民館（小雨決行）  
（雨天時は室内でレク式体力測定を行います）

9:00 受付

10:00 開会式※ストレッチを行います。

10:40 出発

絶景コース=5Km/清流コース=3Km（コース変更の可能性あり）

帰着後に食事・・・希望者は、体力測定を行います。

（もしくは体力測定の後に食事）

お昼はあったか〜い豚汁とおにぎりを用意しています。

子どもから  
大人まで  
ご参加ください

主催： 早良校区自治協議会

後援： 早良校区環境衛生連合会・体育振興会・熊山おやじの会・  
早良公民館・ふる里創生女性サミット・男女共同参画協議会

お問合せ・参加申し込みは早良公民館まで【TEL 804-2420】

### リサイクルボックスステーションからおわがい

場所：早良公民館 敷地内

時間：午前9時～午後5時

【公民館休館日はお休み】

※出せるもの

新聞紙・雑紙・雑誌・段ボール・アルミ缶

### 卒業おめでとうございます！

早良小学校 3月14日(木)

早良中学校 3月17日(木)

### 南部ブロック交流会を開催しました。

「南部ブロック（早良・入部・脇山・内野・四箇田）スポーツ交歓会」を行いました。

2月18日(日)9:00～ 早良小学校運動場において「モルック」を行いました。参加者は上記の各校区体育委員とスポーツ推進委員、他有志。2月にしては、汗ばむくらいの陽気でテンションアップ(▽)/大賑わいでした。

関係者の皆様、お疲れ様でした。



モルックとは、木の棒を当てて得点を競う競技です。（実際は、もっと複雑ですが）



優勝は四箇田Bチームの皆さんでした。

### 3月は「自殺対策強化月間」～知らせてほしい、心のSOS～

自殺対策強化月間に合わせて、自殺対策について理解と関心を持っていただけるよう、関係団体と連携し、相談事業や普及啓発に取り組みます。

○ 専門相談電話 **092-737-1275**（平日午前10時～午後4時）

福岡市精神保健福祉センターでは、自殺に関する相談に応じています。自殺対策強化月間に合わせ、3月9日(土)、10日(日)も電話相談をお受けします。

○ 市販薬依存・ゲーム依存相談ダイヤル

**080-8821-5609**（水曜日・土曜日 10時～13時）

市販薬・処方薬依存、ゲーム依存が心配な若者本人や家族等を対象に相談に応じています。臨床心理士等がお話をうかがいます。

○ 博多ポートタワーを「ピンク」にライトアップします。

ライトアップカラーは愛情、幸福、思いやりを表す「ピンク」。各種啓発物やホームページ等においても「ピンク」を使用しています。

ライトアップ期間：3月1日(金)～3月8日(金)と3月24日(日)～3月31日(日)  
主催)福岡市精神保健福祉センター

### 市民防災の日講演会

「災害時に地域みんなで助かるために ～個別避難計画のススメ～」

福岡市では、平成17年3月20日に発生した福岡県西方沖地震の記憶と経験を風化させないために、3月20日を「市民防災の日」と定めており、毎年この時期に防災講演会を開催しています。

災害はいつ起こるか分かりません。自分や家族、地域の安全を守るために、この機会に防災について一緒に考えてみましょう。

【内容】災害時、誰一人取り残さないために、福祉、防災、コミュニティが連携し、高齢者や障がい者など自ら避難することが困難な方への避難支援についてお話しいたします。

【講師】鍵屋 一氏(跡見学園女子大学観光コミュニティ学部 コミュニティデザイン学科教授)

【日時】令和6年3月20日(水・祝)午後1時半～3時

【場所】福岡市立中央市民センター 3階ホール

【定員】先着500名(要申込)

【料金】無料

【申込】3月15日(金)までにFAXかメール(bousai01@city.fukuoka.lg.jp)に氏名、

電話番号を記載して申込み

【主催】市民局地域防災課 ☎092-711-4156/FAX092-733-5861

会場にて聴講いただいた方には、  
記念品プレゼント！

福岡市 市民防災の日講演会

検索