



【公民館からのお知らせ】

双寿大学

第9回
1月11日(水) 10:00~12:00
新春政治放談
『少子高齢化の「困難」にちがつギブアップ』
・講師:中川 茂氏
(元西日本新聞論説委員長)
・定員:25名(先着順)
・対象:会員及び一般の方
・場所:宮松公民館



女性学級

第9回
1月18日(水) 10:00~13:00
料理教室
『冬のあったか料理』
・鶏肉と大根のポトフ
・簡単コブサラダ
・フォカッチャ(パン)
・クラッシュゼリー
・講師:柴田 桂氏
・材料費:700円
・定員:10名 定員になり次第締め切ります。
・持参:エプロン・三角巾
・場所:宮松公民館
*申込みは公民館までお願いします。
※1/13(金)以降キャンセル不可(材料準備の為)



ハムエッグサロン(子育てサロン)

毎週月曜日 10:00~15:00
(祝日も開いています)
0才児~未就園児と親との情報交換の場です。
妊婦さんもどうぞお越しください。
お弁当とお茶を持ってお気軽にご参加ください♪
<1月>
9日(月・祝)・16日・23日・30日



【お問い合わせ】 宮松公民館 621-4999

新年のごあいさつ

明けましておめでとうございます。
皆様におかれましてはお健やかに新年をお迎えのことと拝察いたします。
宮松公民館は令和5年1月1日に70周年を迎えることができました。これも皆様のお陰と感謝しております。これからも皆様にお役に立てる公民館を目指して頑張っております。



本年も皆様のご健勝とご多幸を、職員一同お祈りいたします

福岡市宮松公民館 館長 山元敦子
職員一同



手打ち蕎麦教室<男の料理教室>

本格的なそば打ち教室を開催しています。
男性に限らず女性も大歓迎です!
<開催日>
・1月 8日(日) (出欠連絡締切日1/5(木))
・1月22日(日) (出欠連絡締切日1/17(火))
14:00~できるまで
<場所> 宮松公民館 **1日体験も大歓迎!**
<持参> エプロン・三角巾・密閉容器・スリッパ
<講師> 佐々木 正高氏(博多夢そばの会 師範)
<参加費> 2,500円/回(材料代含む)
お一人10人分の蕎麦打ちをします
*粉の手配がありますので、公民館へお申し込みください。



お正月飾り&花の寄せ植えを作りました♪

12/7(水) 双寿大学・12/14(水)
女性学級では緑のコーディネーター
田中先生と梅津先生の指導のもと、
とても素敵な作品が出来ました♪



宮松校区社協 子育て支援講座

・木のおもちゃを作って遊ぼう!
・日程: 1月19日(木)
13:00~14:00
・講師: 原 孝子先生
(木育アドバイザー)
・対象: 未就園児親子
・定員: 20組(先着順)
・申込: **必要**
(公民館☎621-4999)
・場所: 宮松公民館 講堂

共催: 東区保険福祉センター-地域保健福祉課

クリスマス会

一足は早いクリスマス会!
たくさんの親子が集まり
楽しいクリスマス会になりました♪



宮松公民館ブログを開設してます

公民館活動の行事やお知らせ、
地域の情報なども発信しています。



【公民館の臨時休館・年末年始の休館のお知らせ】

R4.12月28日(水)・R5.1月4日(水)は臨時休館です。
R4.12月29日(木)~R5.1月3日(火)は年末年始のため休館です。

『ありがとう』たがいを尊重 優しい社会

人権標語入選作 宮松小学校 6年生

宮松公民館

〒812-0061 福岡市東区宮松1丁目21-1
☎ 621-4999 FAX 621-5017
E-mail: hakomatsu20@jcom.home.ne.jp
http://gakushu.city.fukuoka.lg.jp/



日	曜	予定
1	日	年末年始休館
2	月	
3	火	
4	水	臨時休館
5	木	
6	金	
7	土	
8	日	蕎麦教室
9	月・祝	ハムエッグサロン
10	火	始業式
11	水	双寿大学(新春政治放談)
12	木	
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	ハムエッグサロン
17	火	
18	水	女性学級(料理教室)
19	木	
20	金	
21	土	
22	日	蕎麦教室
23	月	ハムエッグサロン
24	火	
25	水	
26	木	ふれあいサロン
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	ハムエッグサロン
31	火	

筥松自治協だより



◆ 人権尊重推進協議会より

筥松小学校の6年生から、人権標語を募集し新年度の人権カレンダーを作成しました。今年度は下記の12作が入選作品として選ばれました。



- ・「ありがとう」 たがいを尊重 優しい社会
- ・かわいそう 思うだけじゃ 変わらない
- ・思いやり みんなで目指そう いじめゼロ
- ・だれにでも 目を見てあいさつ 元氣よく
- ・ちがっていい 一人一人の すてきな色
- ・SOS 気づいたならば 声かけを
- ・みんなでさ 広めていこう 笑顔の花
- ・みんなを大切に 自分を大切に
- ・大丈夫 友達信じ ふみ出そう
- ・助け合い 満ちる世界へ わたしから
- ・聞いてみよう 人のこと
言ってみよう 自分のこと
- ・「ありがとう」 その一言を 大切に

★ 年末年始のごみ出し日のお知らせ ★

- ・12月31日(土)から1月3日(火)まで、家庭ごみの収集は休みになります。筥松2〜3丁目にお住まいの方は、空きびん・ペットボトルの持ち出し日が1月1日(日)から12月29日(木)に振り替えとなりますのでご注意ください。
- ・粗大ごみは、12月29日(木)から1月3日(火)まで受付・収集を休みます。年内の収集を希望される場合はお早めにお申込みください。

◆お問い合わせ 東区役所 生活環境課 家庭ごみ係 TEL 092-645-1061

「環境美化・ごみ減量推進・紙資源のリサイクル推進」にみなさまのご理解とご協力をお願いいたします。筥松公民館駐輪場横にリサイクルボックスを設置しています。毎日(土・日・祝日も)9時より17時までご利用できます。ただし12月28日から1月4日まで年末年始でお休みです。なお事業所からの資源物は持ち込めません。持ち込むことができるものは「新聞紙・段ボール・雑紙」などリサイクル可能な紙類です。筥松校区には、ほかに筥松小学校裏門(校区紙リサイクルステーション)、筥崎緑道(JR九州高架下)、権見様広場内(原田一丁目)、社領北公園、二又瀬運動広場に設置しております。利用時間をご確認の上ご利用いただきますようお願いいたします。

【筥松校区ごみ減量リサイクル推進会議】



新年のご挨拶

筥松校区自治協議会
自治会連合会
会長 斉藤 政雄

新年明けましておめでとうございます。
昨年、自治協議会主催事業及び各種団体の活動に参加していただき感謝申し上げます。
今年も、筥松校区の皆様が明るく豊かに安心して快適な生活を営み、行政と共働に必要な夢の実現に自治会及び各種団体と連携して活動して参りたいと思います。
昨年同様、活動に(チョットと増えるかもしれませんが)ご参加くださり、楽しい思い出を作ってください。役員一同粉骨砕身致します。



◆ 健康推進委員会(衛生連合会)より

・11月26日(土)「お口のフレイル予防講座」

筥松会館にて、中倉まき子歯科衛生士による講座が行われました。

お口のフレイル(衰え)は、単にお口だけの問題ではなく、栄養状態の低下や筋肉の低下を引き起こすなど、全身の状態に悪影響を及ぼすことが分かり、近年その予防に注目が集まっています。

講座では口腔周囲や喉のトレーニング方法、唾液線マッサージ、舌や口の体操等を実践を通して学びました。中には、早口言葉や歌に合わせて行うものもあり、参加された方は楽しみながら、トレーニングの効果を感じておられました。

講座の最後には食生活改善推進委員会の安部会長より、唾液の分泌を促す手作りおやつをご紹介します。普段の歯磨きやトレーニングに加えて、半年に1回は歯科健診を受けて、お口のフレイルを予防しましょう。

◆主催 : 筥松校区健康推進委員会(衛生連合会)

◆共催 : 筥松校区食生活改善推進協議会・東区保健福祉センター地域保健福祉課



◆ 筥松体育協会より

● カローリング大会報告

12月4日(日) 筥松小学校 講堂

- ★優勝 原田3区
- 準優勝 二又瀬新町Aチーム
- 3位 二又瀬新町Bチーム (9町内15チーム参加)

- ・MVP 正木 ゆりの様(原田3区)
- ・敢闘賞 吉田 こすえ様(原田3区)
- 長坂 亜弥様(原田3区)
- 谷川 日出子様(二又瀬新町)
- 光武 浩志様(二又瀬新町)



※公民館だより12月号の中でお名前の記載に誤りがございました。大変申し訳ございませんでした。



◆ 社会福祉協議会より



12/14(水)校区社会福祉協議会主催の「地域カフェはこまつ」が筥松会館で開催されました!

14名の方が参加され、大正琴の演奏や認知症のバーチャル体験、体操などで楽しい時間を過ごしました!

