

## 公民館講座のご案内



### ふれあい健康教室

「健康は生きる源(みなもと)  
～フレイル予防のためにちょっと  
からだを動かしてみませんか～」

日時 9月7日(木) 13:30～15:00  
講師 太田 雅規 氏  
(福岡女子大学 食・健康学科 教授)  
大田原 美奈子 氏  
(大塚製薬株式会社ニュートラシューティカル事業部)  
共催: 香住丘校区自治協議会健康衛生部

### ノルディックウォーク

日時 9月8日(金) 10:30～12:00  
講師 津留 史絵 氏  
(香椎原病院 健康運動指導士)  
共催: 香住丘校区自治協議会健康衛生部

- ★飲み物・タオルをご持参のうえ、歩きやすい服装でご参加ください。
- ★ボールは貸出します。
- ★雨天時は講堂でボールを使った運動をします。マイボールをお持ちの方はご持参ください。

### 家庭教育学級

「カラダは食べたものからできている」  
～元気な人生100年のためのヒント～

日時 9月11日(月) 13:30～14:30  
講師 (株)明治 西日本支社  
コミュニケーション課 食育担当  
定員 30名(先着順で申込受付)

### ほのぼのの大学

「塩こうじと醤油こうじを作ろう！」  
こうじを使った料理の試食もできます

日時 9月14日(木) 13:30～15:00  
講師 地域指導者  
定員 20名(先着順で申込受付)  
材料費 500円  
持ってくるもの エプロン、三角巾、  
タオル、飲み物



### オンライン美術館

「ミントデザインズ展覧会」

学芸員によるオンラインギャラリートーク

日時 9月17日(日) 13:30～15:00  
場所 香住丘公民館 講堂  
※ご自宅からも ZOOM でご参加いただけます。  
ご希望の方は公民館にお問い合わせください。  
協力: 九州産業大学美術館

### ロビーコンサート

「夏の思い出コンサート」

日時 9月23日(土・祝) 11:00～12:00  
演奏者 副島 BANDwith 美房



※各自お飲み物をご準備ください。

各講座においては事前申込みが必要です。  
申込み、お問い合わせは公民館まで  
☎ 681-4704

### ◇令和5年度東区人権を考えるつどい

フランス映画  
「最強のふたり」(日本語吹替版、日本語字幕付き)  
＜日時＞ 9月26日(火) 14:00～16:00 (13:30開場)  
＜会場＞ なみきスクエアなみきホール  
(東市民センター)  
入場無料・9月20日(水)までに事前申込要  
(先着400名)

＜申込＞  
「9月26日東区人権を考えるつどい参加申込」と明記し、  
氏名(ふりがな)・電話番号・申込者以外の参加希望者名  
を記入の上、下記いずれかの方法でお申込みください。  
・メール: h-shimin@namiki-sq.jp  
件名: 「9月26日東区人権を考えるつどい参加申込」  
・FAX: 674-3972  
・はがき: 〒813-0044 東区千早 4-21-45  
なみきスクエア  
＜問い合わせ＞ 電話: 674-3981  
FAX: 674-3972 なみきスクエア  
主催 東市民センター  
(なみきスクエアみらいネットワーク)  
共催 東区人権尊重啓発連絡会議、東区役所

### 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、いつ起こるか分かりません。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)
- ・トイレトイーパー
- ・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。

### 公民館・校区の主な行事(予定)

- 9月 2日(土) 夜の香住っ子ひろば
- 3日(日) 香住っ子ひろばバスハイク
- 5日(火) えがおサロン
- 7日(木) ふれあい健康教室(女子大)
- 8日(金) ノルディックウォーク
- 9日(土) 男の料理教室
- 10日(日) すまいるキッチン
- 11日(月) 地域カフェ  
家庭教育学級
- 12日(火) えがおサロン
- 13日(水) ふれあいサロン
- 14日(木) ほのぼのの大学
- 16日(土) 香住っ子ひろば
- 17日(日) オンライン美術館
- 19日(火) えがおサロン
- 23日(土) ロビーコンサート
- 24日(日) すまいるキッチン
- 27日(水) ふれあいサロン
- 30日(土) 休館日
- 10月 3日(火) えがおサロン
- 7日(土) 香住っ子ひろば  
夜の香住っ子ひろば
- 8日(日) すまいるキッチン
- 9日(月・祝) 地域カフェ
- 10日(火) えがおサロン
- 11日(水) ふれあいサロン
- 14日(土) 校区避難訓練(2中にて)
- 15日(日) 香住丘小学校運動会

### 子ども文庫だより



9月は新学期の季節。  
でも、「学校に行きたくない」そんな時におススメの本と月のきれいな時におススメの本を紹介します。  
鈴木のりたけ絵・文 「とんでもない」  
長新太作 「つきよのかいじゅう」  
山下洋輔作 「つきよのおんがくかい」



本の貸し出し日 毎週土曜日 13:30～15:30  
本の読み聞かせ 毎週土曜日 14:30～15:00  
場所 児童等集会室

### 臨時休館日のお知らせ

9月30日(土)は、利用申込みがない場合には臨時休館します。この日に利用を希望される場合は、9月21日(木)正午までに利用申請をお願いします。

香住丘公民館ブログにて  
行事の様子を公開しています。  
ぜひご覧ください。



### 校区リサイクルBOXより

#### お知らせとお願い

9月30日(土)は休館日のため、リサイクルBOXもお休みです。リサイクル回収は休館日を除く、土曜日、日曜日です。祝日の持ち込みは受付けておりません。  
ご協力をお願いいたします。

〒813-0003  
東区香住ヶ丘1丁目27-1  
TEL 681-4704  
FAX 681-4796  
http://gakushu.city.fukuoka.lg.jp  
(まなびアイふくおかから)

