



### 公民館文化祭情報 (公民館主催)



11月11日(土) 作品展示  
 12日(日) 作品展示・サークル発表・食品バザー  
 人権コンサート

【作品募集期間】 10月2日(月)～10月31日(火)  
 趣味で作られた作品を公民館に展示しませんか?  
 期間内に公民館までお持ちください。

### よろず相談会 (東区社会福祉協議会)

- ・日 時：10月5日(木) 10:00～12:00
- ・場 所：老人いこいの家
- ・担 当：東区社協ソーシャルワーカー 山本 誠氏

### 運動会がんばってください

- ・さくら幼稚園・・・10月6日(金)
- ・城浜保育園・・・10月7日(土)



### 城浜校区献血の日 (衛生・献血連合会)

- ・日 時：10月11日(水) 10:00～12:00  
13:00～16:00
- ・場 所：業務スーパー前広場



### 城浜校区秋祭り (自治協議会)

- ・日 時：10月14日(土) 12:00～17:00
- ・場 所：業務スーパー前広場



### 秋のウォーキング大会 (衛生・献血連合会)

- ・日 時：11月20日(月) 10:00～受付 10:30スタート
- ・場 所：百年公園



### 買い物支援 移動販売

- ・毎週土曜日・・・筑前はかたや 14:00～

### 詩吟サークルより

- ・詩吟サークルの時間帯が9月より 14:00～16:00に変わりました。会員を募集しています。



### 公民館休館日のお知らせ

- ・10月1日(日)は利用申し込みがなかったので休館いたします。
- ・11月5日(日)は利用申し込みがない場合は臨時休館いたします。利用を希望される方は10月22日(日)までに お申込みください。

裏面あります

### 健やかサロン (公民館主催)

～毎月第1・3木曜日～

- ・日 時：10月5日(木) 10:30～12:00
  - ・内 容：「らく家事講座」 手軽にできるお掃除方法や、効果的なお洗濯のポイントをご紹介します。
  - ・講 師：花王グループカスタマーマーケティング(株) 奥村 千春氏
- ・日 時：10月19日(木) 10:30～12:00
  - ・内 容：百年公園へウォーキング ※小雨決行
  - ・講 師：緑のコーディネーター 佐竹 省三氏  
緑のコーディネーター 田中 節子氏
- ※秋の植物を観察しながらウォーキングしませんか?  
動きやすい服装で参加してください。



### わんぱく広場・サロン (公民館主催)

～子育てを一緒に楽しみましょう～

- ・日 時：10月12日(木) 10:30～12:00
  - ・内 容：親子なかよしヨガ
  - ・講 師：ヨガインストラクター 池田 侑加氏
- 《持ってくるもの》バスタオル、ヨガマット(お持ちの方)  
 ※動きやすい服装でお越しください。裸足でします。  
 ※飲み物は各自で持参ください。  
 ※11月のわんぱく広場はお休みです。次回 12/14(木)



### 母子巡回相談 (東区保健福祉センター)

- ・日 時：10月17日(火) 13:30
- ・場 所：城浜公民館
- ・対 象：事前申し込みされた方

### 文化祭にあなたの一花を

#### 押し花カレンダー作り (公民館主催) 申込み必要

- ・日 時：10月10日(火) 10:30～12:00
- ・内 容：押し花を使ってカレンダー作り
- ・講 師：緑のコーディネーター 田中 節子氏
- ・定 員：先着15名 ・材料費：800円



#### 寄せ植え講座 (公民館主催)

申込み必要

- ・日 時：11月9日(木) 公民館 9:00 集合出発 13:00 帰館予定
- ・場 所：あおやぎ生花舞松原店・古賀コスモス広場 (送迎バスで移動します)
- ・協力店：あおやぎ生花舞松原店 岡下 晃大氏
- ・定 員：先着18名 ・材料費：1,000円



※出来上がった作品は文化祭で展示させていただきますのでご協力をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症の状況により事業が延期又は中止になる場合があります。

## 健康食品で体調不良 医師などに相談しよう

- 健康の維持・増進の基本は、「栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養」です。健康食品を摂る選択をする前に、今の自分にとって本当に必要かをよく考えましょう。
- 健康食品を複数利用したり、医薬品的な効果を期待して利用したりしないようにしましょう。
- 自己判断での医薬品との併用は避け、不調を感じたら必ず医師や薬剤師などに相談しましょう。
- 一般的に「好転反応」と呼ばれるような、体調が良くなる過程で不調の症状が出たり、体調がより悪くなったりする現象は、科学的には存在しません。体調が悪くなるのはその健康食品が身体にあってない証拠です。体調に異変を感じたらすぐに使用を中止しましょう。



## 福岡市防災フェア

防災関連団体による啓発ブース出展や消防車等の車両展示、消防音楽隊による演奏、防災クイズ大会など、子どもから大人まで楽しみながら学べるイベントです。

【期間】令和5年11月3日（金・祝）10時～16時

【場所】福岡市役所西側ふれあい広場  
（中央区天神1-8-1）

【対象】どなたでも参加可能（無料）

【申込】不要

【問い合わせ先】市民局地域防災課 711-4156

詳細は、市ホームページ（「福岡市 防災フェア」で検索）でご確認ください。



## いつの間にか高額に… 占いサイトに気を付けて！

- 占いサイトの中には、占い師や鑑定士を名乗る者から「もう少しで宝くじの当選番号を教える」などと言われてやりとりの期間を引き伸ばされたり、「最後まで鑑定を受けないと不幸になる」などと言葉巧みに引き止められたりして、いつの間にか高額な費用となるケースがみられます。相手の言葉をうのみにせず、冷静になりましょう。
- やりとりの内容は、トラブルになったときのための証拠になります。占いサイトを退会すると、今までのメッセージのやりとりを確認できなくなる可能性がありますので、スクリーンショット等で残しておきましょう。
- 困ったときは、お住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください（消費者ホットライン188）。



## 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 インターネット消費生活相談  
第2・4土曜日 10時～16時（電話相談のみ）  
祝休日、年末年始（12/29～1/3）はお休みします

福岡市消費生活

検索

## ～全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間～

11月15日（水）から同月21日（火）までの7日間「女性の人権ホットライン」強化週間として、夫・パートナーからの暴力、職場でのセクハラ、ストーカーなど、女性に関する人権問題のご相談を受け付けます。

時間は、平日の11月15日（水）から11月17日（金）、11月20日（月）及び11月21日（火）が、午前8時30分から午後7時まで、11月18日（土）及び11月19日（日）は、午前10時から午後5時までです。

電話番号は0570-070-810（全国共通）

法務局職員と人権擁護委員が相談に応じます。秘密は厳守されますので、どんな些細なことでも、ひとりで悩まずご相談ください。

【お問合せ先】 福岡法務局人権擁護部092-739-4151