

和白東公民館だより

福岡市東区高美台2丁目1-8

TEL.607-2442

2024年9月号 No.544



9月の行事のご案内

2	月	スマホ講座
5	木	学校施設開放会議
6	金	自治協議会定例会
8	日	オアシス花かご
9	月	らっこサロン サロン和愛
14	土	ふれあいネットワーク 図書開放
15	日	公民館臨時休館日
18	水	親子ふれあい教室
20	金	民生委員児童委員定例会 衛生福祉委員会
25	水	第3回サークル代表者会議
27	金	シニアライフエンジョイ講座
28	土	図書開放
30	月	母子巡回健康相談

～公民館からのお知らせ～

- ◆9月15日(日)は利用申し込みがないときは、臨時休館します。この日にご利用を希望される場合は、9月5日(木)までにご連絡ください。
- ◆10月の臨時休館日は、10月20日(日)から10月27日(日)へ変更になりました。

第45回 校区市民体育祭

テーマ：【和白東校区 POWER!!!】

日時：10月13日(日) 9:00～13:00

場所：和白東小学校 校庭 (雨天中止)

※詳細は後日回覧にてお知らせいたします。



公民館サークル発表会開催のお知らせ

プログラム等詳細は公民館だより10月号でお知らせします。

日時：10月20日 日曜日 10:00～

場所：和白東公民館

公民館サークルが日頃の成果を発表します。

子どもから人生の達人まで、幅広い年代の方々のステージでは必ず笑顔や、力のこもった作品をお楽しみに！



～和妻(わづま)の世界へようこそ～

伝統奇術を継承しながらも現代風にアレンジをして、テンポ良く繰り出される手品にご期待ください。

和妻(わづま)とは江戸時代から主に口伝で伝わる日本古来の手品です。平成9年には無形文化財に認定されました。現在では演じるマジシャンが国内で数名しかいない貴重な伝統芸です。



作品の展示やあいなか和ネットの出店など公民館での楽しい一日となるよう企画中です。

地域で学ぶ

シニアライフ エンジョイ 講座

第5回 サステナブル菜園

ペットボトルや牛乳パックを使って、自分で野菜を育てます。



日時：9月27日(金) 13:30～15:00

場所：和白東公民館 講堂

講師：介護支援専門員 中村 美代氏

対象：一般

持ち物：道具等はこちらで用意いたしますので、お持ち帰りの袋をご持参ください。

申込み：和白東公民館 ☎607-2442

※第1回のご案内時にお申込みされた方は、改めての申込みの必要はありません。



9月30日まで、「クールシェアふくおか」継続中です。お気軽にご休憩ください。公民館はクーリングシェルター指定施設です。

スポーツの秋

健康講座

お家でできる筋力アップ！
体力アップ！
心身ともにリフレッシュ！



日時：10月7日(月) 14:00～15:00

場所：和白東公民館 講堂

講師：まつもと整形外科クリニック

理学療法士 河野侑太氏

申込み：和白東公民館 ☎607-2442

※動きやすい服装でご参加ください。

母子巡回健康相談のお知らせ

実施日：9月30日(月)

受付時間：13:30～14:00

☆予約不要

☆受付時間までにお越しください。

場所：和白東公民館・講堂

内容：身体計測、育児相談、妊産婦の健康相談

持ち物：母子手帳、バスタオル(着替え・おむつ替用)、

替えのおむつ など

お問い合わせ：東区地域保健福祉課

地域保健福祉係 TEL 645-1088



3つの簡単なプログラムに挑戦して、健康を目指そう！

「シニアTRYアスロン」を開催！

コミセンわじろ
からのお知らせ

日時 9月28日(土) 9:30～12:30

「健康づくり」と「体力チェック」を組み合わせた3つの競技(体力チェック、脳トレ、心の健康)に挑戦(トライ)して、自分の体力を知る機会にしませんか？自分のペースで楽しく参加できます。

お一人で、お友だちと一緒に、ご夫婦で！

ぜひご参加ください。

会場 コミセンわじろ 体育館 参加費 無料

お問合せ コミセンわじろ(☎092-608-8480)



コミセンわじろ

スマホ講座 10月

～スマホを触って楽しむ講座です～

インターネット検索

スマホでいろいろな情報に触れてみましょう。



日時：10月7日(月) 10:00～11:30

場所：和白東公民館 講堂

講師：ソフトバンク(株)

対象：成人 定員：20名(先着順)

申込み：和白東公民館 ☎607-2442

※講座は貸出用のスマホを使います。

9月1日～7日は「福岡市備蓄促進ウィーク」

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「福岡市備蓄促進ウィーク」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。

【チェックリスト】

備蓄品	確認欄	備蓄品	確認欄
・食品(1人1日3食×3日分)		・感染症対策(消毒液・マスク等)	
・水(1人1日3リットル×3日分)		・上履き	
・トイレ用ペーパー		・衛生用品	
・携帯用トイレ		【その他、必要な物】	
・懐中電灯		・	
・携帯ラジオ		・	
・モバイルバッテリー		・	
・救急セット		・	

※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。

●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。



我が家の必需品を
家族で話し合って
みましょう。

●第9回 校区ファミリーバドミントン大会 (7月28日開催) 結果

	ファミリーの部	一般の部
優勝	高美台3-2	高美台3-2B
準優勝	和白東5	高美台3-2A
3位	和白東4	和白東4

令和6年度 東区人権を考えるつどい

「がん」で考える「いのち」

～正しく知って「健幸」に～

がんを正しく知り、がん向き合った患者の体験から「いのちのこと」「生きること」を感じて、健やかで幸せな健康な生活について考えるセミナーです。当事者や医療関係者、支援者など複数の方にお話ししていただきます。

講師



金城 舞さん

がん治療認定医
NPO法人がんのママをさえるネットワーク
ETERNAL BRIDGE副理事長



河野 梨香さん

看護師
がん経験者



山本 美裕紀さん

NPO法人Coco吉代表
看護師
がん経験者

司会 永松 勝利さん

NPO法人Coco吉事務局長、支援者

- ・がん患者の3人に一人は現役世代
- ・がんの発生は偶然の要素が大きい
- ・生活習慣でリスクを下げる
- ・あわてず、あせらず、まず相談 etc
(がん防災マニュアルより)

日時 令和6年9月26日(木)
14:00開演(13:30開場、15:30終演予定)

会場 東市民センター なみきホール(なみきスクエア)
(〒813-0044 福岡市東区千早 4-21-45)

申込 入場無料 先着500名 ※事前申込が必要【詳細は裏面参照】

託児
手話通訳
要約筆記
あり

＜申込み＞ 「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)・電話番号を記入し下記いずれかの方法でお申込みください。

9月20日(金)までに事前申込要(先着500名)

・メール：h-shimin@namiki-sq.jp

件名：「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＞ なみきスクエア

電話：674-3981 FAX：674-3972

主催 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

●令和6年度和白東校区壮年ソフトボール大会 (8月4日開催) 結果

	一般の部
優勝	和白東5
準優勝	和白東3
3位	和白東1-5



和白東スポーツ推進会