

奈多公民館だより

# 白砂

(はくさ)

## 「おはよう」その一言は みんなの気持ちをつないでくれる 魔法の言葉

奈多小学校6年生 人権標語



令和6年度奈多公民館講座  
ゴールド大学(高齢者教室)

9月13日(金)

第1部 14:00~15:00

～みんなで支えあう  
介護保険制度～

- ・なんで介護保険料って高いと?
- ・なんで介護保険に入らないかと?

知っているようでよくわからない介護保険制度について詳しく教えていただきます。

講師:福祉局介護保険課

第2部 15:00~16:00

～よかトレ～

(ヨガマットをお持ちの方はご持参ください)

講師:和白病院



## 良来楽処



### 9月はお休みです

## 子育てサロン☆きらきら星☆

開催日: 9月2、9、30日  
10月7、21、28日  
(祝日を除く毎週月曜日)

時間: 10:00~12:00  
場所: 奈多公民館 講堂  
対象: 乳幼児親子、プレママ  
飲み物は各自ご準備ください  
☆ボランティア募集中・見学いつでも歓迎



～自治協議会よりお知らせ～

### ◎奈多校区グラウンドゴルフ大会

・フリーの部のみ  
9月29日(日)  
8:30奈多グランド集合

雨天の場合 延期  
予備日: 10月5日(土)

★9月29日(日)校区大会で優勝したチームが下記の東区大会に出場いたします。応援よろしくお願いします。

### ◎東区グラウンドゴルフ交歓大会

10月20日(日)  
雁の巣レクリエーションセンター  
雨天の場合 延期  
予備日: 10月27日(日)



## 10月13日(日)奈多校区市民体育祭

体育祭当日までのスケジュール

- ・9月17日(火)【奈多公民館】  
17:00まで体育祭競技エントリー申し込み書締め切り
- ・10月6日(日)【奈多公民館】  
9:00 奈多公民館講堂にて用具作成  
用具作成終了後コースレーン抽選会  
(小学生リレー・総合リレー選手名簿締め切り)
- ・10月12日(土)【奈多小学校】  
14:00 会場設営(奈多小運動場集合)  
賞品仕分けは13時から行います。(奈多小体育館集合)
- ・10月13日(日)【奈多小学校】  
雨天時は6時に役員が集合して判断いたします。  
7:30 役員・関係者集合  
8:20 一般参加者集合  
8:30 開会式

9月27日(金)

第1部 14:00~15:00  
楽しく歌って誤嚥予防講座

プロのテノール歌手が誤嚥のメカニズムから口や喉の筋肉の鍛え方を歌や体操を使って楽しくわかりやすく教えてくれます

講師:テノール歌手 岡聡一郎さん

第2部 15:00~16:00

～よかトレ～

(ヨガマットをお持ちの方はご持参ください)

講師:和白病院



## 2025 成人式 in NATA

令和7年1月13日(月・祝)  
恒例になりました奈多校区成人式を行います  
成人式を迎える皆様の参加をお待ちしています  
今年もグループラインで成人式をご案内しますので右QRコードから参加ください。  
友人や同級生、知人にご案内ください。  
・グループLINEの参加はこちら



## 奈多校区子どもすもう大会

開催日: 10月19日(土)  
時間: 8時30分児童集合  
場所: 奈多自治会児童広場(奈多公民館北側)  
主催: 奈多体育協会

\*詳細は10月号にてお知らせします



## 敬老祝賀会

- ◆奈多団地自治会  
9月15日(日)  
奈多小学校体育館
- ◆奈多自治会・雁の巣自治会  
祝賀会は中止です  
※対象の方に記念品を配ります。

詳しくは各自治会へお問い合わせください。

## 認知症コミュニケーション・ケア技法 「ユマニチュード®」講座

「ユマニチュード」とは、認知症の人に優しさを伝えるコミュニケーションの技法です。基本的な技術について学び、認知症の人に優しいまちをつくりましょう。

日時: 11月1日(金) 14:00~15:00

場所: 奈多公民館 講堂

申込み方法: 右の二次元コードを読み込んでいただき、オンラインでお申込みください。

オンラインでのお申込みが難しい場合は、福岡市ユマニチュード講座一斉実施事務局

TEL:092-600-2786(平日9:00~17:00)へご連絡ください。



下記の日時場所で  
献血を実施いたします

令和6年9月28日(土)  
雁の巣病院駐車場:  
10時~12時  
サニー裏駐車場:  
14時~16時

主催: 奈多校区衛生連合会

## 臨時休館日のお知らせ

9月1日(日): 臨時休館日  
公民館だより8月号でお知らせしておりましたが、8月22日(木)までに利用申込みがありませんでしたので臨時休館いたします。

奈多公民館 館長 餅越 貴美子

# 9 September ~奈多校区カレンダー~

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
1	2	3	4	5	6	7
東区壮年ソフトボール大会 ※奈多団地チームが出場します。 場所: 雁の巣レクリエーションセンター <b>休館日</b>	きらきら星				母子巡回  自治協 運営委員会	
8	9	10	11	12	13	14
東区婦人バレーボール大会 ※奈多連合チームが出場します。 場所: 東体育館	きらきら星		社協定例会	子育て連 定例会	ゴールド大学	
15	16 敬老の日	17	18	19	20	21
奈多団地敬老会				男女共定例会	民児協定例会	奈多団地まつり
22	23 秋分の日	24	25	26	27	28
	奈多グランド整備・グラウンドゴルフ講習会				ゴールド大学	フレンドキッチン  献血 雁の巣病院駐車場 10時~12時 サニー裏駐車場 14~16時
29	30	1	2	3	4	5
グラウンドゴルフ大会	きらきら星				『山下白雨』 8月階段ア	
第5週目 サークルお休み						

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。

### ●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)
- ・トイレットペーパー
- ・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。

## 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、がんと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、健やかで幸せな健全な生活について考えるセミナーです。

講師：金城 舞先生  
(がん治療認定医、NPO法人がんのママをささえ隊 ネットワーク ETERNAL BRIDGE 副理事長)  
河野 梨香さん (がん経験者、看護師)  
山本 美裕紀さん  
(がん経験者、NPO法人Coco音代表、看護師)

司会：永松 勝利さん(NPO法人Coco音事務局長、支援者)

《日時》 令和6年9月26日(木) 14:00~15:30  
(13:30開場)

《会場》 なみきスクエア(東市民センター)なみきホール  
《申込》 入場無料

7月24日(水)~9月20日(金)までに事前申込要(先着500名)  
「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。

・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> 電話：674-3981 FAX：674-3972  
なみきスクエア

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

**見守り 新鮮情報**

### その申込み、定期購入ではありませんか？

## 最終確認画面 チェックリスト

- 定期購入が条件になっていませんか？
- 継続期間や購入回数が決まっていますか？
- 支払い総額はいくらですか？
- 解約の際の連絡手段を確認しましたか？
- 「解約・返品できる」「解約・返品できる場合の条件」など、返品特約や解約条件を確認しましたか？
- お届け予定日や利用規約の内容を確認しましたか？

☆申込み前に「最終確認画面」をスクロールして、最後まで確認しましょう。  
☆注文直後に表示された「割引クーポン」等の利用時にも再度確認しましょう。  
☆最終確認画面はスクリーンショットで保存しましょう。

**見守り 新鮮情報**

## 会員登録のつもりが…別サイトでのサブスク契約に

フリマアプリの新規登録をしようと「スタート」というボタンを押して、クレジットカード情報などの入力を行った。すると身に覚えのない海外事業者の動画配信サービスにつながってしまい「視聴期間は5日間で、キャンセルがなければ月額約7500円がカードから支払われる」と表示された。どうすればよいか。(60歳代)

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  
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

インターネット消費生活相談  
福岡市消費生活 検索

