



# 9月 多々良 公民館だより



332号

令和6年9月1日発行

## 9月の公民館講座

☆**たたらんらん** (子ども健全育成関連事業)  
 9/21 (土) ①スイーツクッキングコース (10時~12時半)  
 メニュー: シフォンケーキ・チョコレートムース  
 材料費:400円 講師: 木村 実樹代さん  
 9/28 (土) ②エンジョイコース (10時~12時)  
 たたらまつりの展示作品を作ろう!

☆**パンダうさぎコアラ広場**(乳幼児ふれあい広場)  
 今月は9/10(火)・9/24(火) 14時~16時

☆**健康料理教室** (共催: 男女共同参画協議会)  
 「より健康になろう! 心と体♥」  
 ・薬膳がゆのレッスンとミニ講座・  
 材料費: 500円 定員: 16名(要申込) 多々良公民館 691-3767  
 講師: 田代美佐代さん(栄養士・薬膳アドバイザー)

日にち	テーマ	実習内容
③ 9/17(火) 10時~12時半	秋の生活養生: 食養生について 白い食材で「肺」を潤しましょう!	すりおろし蓮根のお粥 ホタテのお粥
④ 10/15(火) 10時~12時半	冬的生活養生: 食養生について 黒い食材で「腎」を補いましょう!	黒ごまのお粥 山芋のお粥

※大好評!! 全4回の内2回終了、若干名再募集中!!!

## しろうおカフェ

今年度は、毎週土曜日 10時~14時  
 何かしら、ハッピーなことがあるよ♥

ホールでカフェ開催中。おでかけついでにお越しください♥  
 一番人気は、カフェラテ(^\_^)-☆お子さん連れもOK!  
 ↓下記の講座を実施しています(^\_^)/  
 (第3土曜日に筆ペンで面白い事やっています)  
 9/21(土) 10:30~です。



筆ペンが  
 クロヨンで線も引くお花  
 紙と家にもお花を  
 描くまじか、大英の  
 いろは かるの日です。  
 (参加者の感想)

## \* 9月の校区行事 \*

2日	月	ひよこサロン 10時~12時
3日	火	社会福祉協議会定例会
4日	水	母子巡回健康相談 (受付: 13時半~14時) 青少年育成連合会定例会
7日	土	前日準備 (戦没者追悼式) 16時半~ 自治協定例会会長会
8日	日	多々良地区戦没者追悼式 10時開式
10日	火	パンダうさぎコアラ広場 14時~16時
11日	水	ごみ減量・リサイクル推進会議定例会
13日	金	男女共同参画協議会定例会
14日	土	名子まつり 16時~20時 (場所: 名子会館グラウンド)
15日	日	グラウンドゴルフ交歓大会 (予備日: 22日)
17日	火	健康料理教室③ 10時~12時半 (詳細左記)
20日	金	ゴミ減量・リサイクル推進会議視察研修
21日	土	たたらんらん「スイーツクッキングコース」10時~12時半
22日	日	よかヨガ イベント (詳細右記)
24日	火	パンダうさぎコアラ広場 14時~16時 たたらまつり運営委員会 19時~
26日	木	人尊協ブロック研修 19時~20時半 (場所: 蒲田会館)
28日	土	たたらんらん エンジョイコース 10時~12時 しろうおカフェ おれんじ 14時~16時
30日	月	第15地区 民生児童委員協議会定例会
* 10月前半の校区行事 (定例会議を除く) *		
3日	木	人尊協ブロック研修 19時~20時半 (場所: 津屋本町公民館)
5日	土	鐘菊会 第2回グラウンドゴルフ大会 (予備日: 12日)
6日	日	多々良校区体育祭(自治協ニュース6月号掲載の10/13より変更)
11日	金	歌うコメディーガール『レディバス』公演会 19時~20時半 懐かしい昭和歌謡をみんなで(^_^)-☆ 主催: 男女共同参画協議会 & 社会福祉協議会

## \*\*\* 臨時休館日のお知らせ \*\*\*

9月1日(日)は、利用申込がないときは臨時休館します。  
 この日に利用を希望される場合は、8月26日(月) 17時までにご連絡をお願いします。

9/28(土) 主催: ひがしかぜの会  
 14時~16時 共催: 自治協、社協、公民館  
 開催場所: 多々良公民館

### しろうおカフェおれんじ

【問合せ先】 ☎691-5089  
 特別養護老人ホームいきいき八田 担当: 川添大介さん

【詳細はおれんじ Cafe チラシで回覧中!!!】

R5 人尊協標語

## 「助けてよ 見て見ぬふりを しないですよ」

福岡市東区多々良1丁目56-2 ☎691-3767 FAX691-2642  
 ホームページ <http://gakushu.city.fukuoka.lg.jp/>

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日以上分の飲料水や食料、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	
・トイレトイーパー		・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。

\*\*\* サークル開講予定!! 体験版 \*\*\*

## ~よかヨガ イベント~

ヨガ初心者の方でもできる、椅子を使ったヨガです♪  
 レッスンとお茶とお菓子付きです! 体を動かす前に一息してください(^\_^) ✨  
 日時: 令和6年9月22日(日) 14時30分~15時30分  
 場所: 多々良公民館 [講堂] 講師: 西こはる、朝倉たつや  
 参加費: 無料 対象: 男女問わずどなたでも  
 問合せ: 多々良公民館 (☎691-3767)  
 持ってくるもの: 飲み物、タオル、動きやすい服装

