



美和台公民館

ブログ



YouTube

みわだいチャンネル



美和台カレッジ やってみよう！ラダーゲッター

ラダーゲッターとは...

紐がついたボールをラダー(はしご)に投げて点数を競う
ニュースポーツです。初めての方もぜひ！

講師：福岡市立東体育館 ラダーゲッター普及員

日時：9月11日(水) 10:00~12:00

場所：美和台公民館 講堂

対象：65歳以上

定員：50名(先着順)

参加費：無料 申込み：必要

申込先：美和台公民館 (092-607-0294)



地域カフェ みわだいくらす 令和6年度認知症予防教室

『なふだデコレーション』

《内容》立花高校の手芸班のみなさんと一緒に
名札を作ります。製作の後にはみんなで
お茶の時間を過ごしましょう。

講師：立花高校 手芸班

日時：9月13日(金)
10:00~11:30

場所：美和台公民館 講堂

対象：65歳以上

定員：20名(先着順)

参加費：200円(お茶・材料費) 申込み：必要

申込先：美和台公民館 (092-607-0294)



環境問題 学習事業

『生ごみ堆肥ではじめての野菜づくり』

《内容》生ごみ堆肥を使って、家庭用の小さなプランターで
できる冬野菜「カブ・ブロッコリー・チンゲン菜の
育て方」のコツをお伝えします。

講師：NPO 法人循環生活研究所

日時：9月17日(火) 10:00~11:30

場所：美和台公民館 講堂

対象：成人

参加費：無料

定員：15名(先着順)

申込み：必要

申込先：美和台公民館 (092-607-0294)



『生ごみ堆肥ではじめての庭づくり』

《内容》自宅のお庭で植物を育ててみませんか？狭い植栽ス
ペースでも、手軽にお花やハーブを楽しむアイデア
をお伝えします。(花苗。ハーブ苗の販売会あり)

講師：&Green ト部 仁美 さん
(NPO 法人循環生活研究所)

日時：10月10日(木) 10:00~11:30

場所：美和台公民館 講堂

対象：成人

参加費：無料

定員：15名(先着順)

申込み：必要

申込先：美和台公民館 (092-607-0294)



「はいはい♡ヨチヨチ運動会」

《内容》パパ、ママと一緒にパン食い競争！
ふわふわスカーフで「いないいないばあ」
そして、お待ちかね紙吹雪シャワー♪

講師：地域指導者 井上 勝子 さん

日時：9月20日(金) 10:30~12:00

場所：美和台公民館 講堂

対象：0歳~就園前乳幼児とその保護者

参加費：無料

申込み：必要

申込先：美和台公民館 (092-607-0294)



うたと音楽の健康教室

ららら倶楽部

《内容》音楽に合わせてからだを動かします。
しっかり動いて運動不足を楽しく解消！

講師：第一興商 音楽健康指導士

日時：9月26日(木) 14:00~15:00

場所：美和台公民館 講堂

対象：65歳以上

参加費：無料

定員：25名(先着順)

申込み：必要

申込先：美和台公民館 (092-607-0294)

飲み物・タオル・
上履さをご持参ください。

美和台カレッジ

けん玉で楽しく健康に

《内容》子ども達の遊びとしてのけん玉が、今は若者の
スポーツ競技として...
また、シニアの認知症予防として大注目されています!!
けん玉で全身運動をしながら、さらに集中する事で脳を
刺激し、皆さんで楽しい時間を過ごしましょう♪

講師：いと 怡土けん玉倶楽部

河野 友正 さん

日時：10月9日(水)

10:00~12:00

場所：美和台公民館 講堂

対象：65歳以上

参加費：無料

定員：20名(先着順)

申込み：必要

申込先：美和台公民館 (092-607-0294)



公民館へ来館されるみなさまへ
まだまだ暑いですので、熱中症予防のため
飲み物をご持参ください。

サロン開ナット (乳幼児サロン)

10:00~12:00
途中出入り自由

◆ 和白丘(下和白集会所)

9月6日(金)

10月4日(金)

◆ 美和台新町(美和台新町集会所)

9月13日(金)

◆ 美和台(美和台公民館講堂)

9月25日(水)

マジックショー

対象：乳幼児と保護者

※ 参加者多数の場合、
人数制限をさせていただく
場合があります。
ご了承ください。



9月30日(月)

利用申込が無い場合は、
臨時休館します。

利用を希望される
場合は、9月20日(金)
17:00 までにお申込み
ください。

来月の臨時休館日は
10月28日(月)

を予定しています。



地域カフェ みわだいくらす 令和6年度認知症予防教室

『IH 料理体験講座』

《内容》安全でお掃除ラクラクな IH を使ったお料理
体験講座です。体に優しい料理を作って楽しく
お食事しましょう

講師：九州電力株式会社 福岡東営業所

日時：10月11日(金)
10:00~12:00

場所：美和台公民館 講堂

対象：65歳以上

定員：20名(先着順)

参加費：50円(お茶代)

申込み：必要

申込先：美和台公民館 (092-607-0294)

持ってくるもの：エプロン・三角巾



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、健やかで幸せな健幸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さえ隊ネットワーク
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音代表
看護師
がん経験者

- ・がん患者の3人に一人は現役世代
- ・がんの発生は偶然的な要素が大きい
- ・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)

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】

お申込み
お問い合わせ



なみきスクエア
NAMIKI SQUARE

TEL:092-674-3981 FAX:092-674-3972

主催:東市民センター(指定管理者 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

ユニボイス(音声案内)

日本視覚障がい情報普及支援協会
が開発した音声コードです。専用ア
プリアで読み取ると、記録されている
情報を音声で聞くことができます。



音声コード

託児
手話通訳
要約筆記
あり

令和6年度 東区人権を考えるつどい 参加申込書

申込は 令和6年7月24日～令和6年9月20日まで に、

①Eメール、②FAX、③ハガキ、での先着受付となります。

※定員500名を超え、お断りする場合のみ連絡します。

①Eメール h-shimin@namiki-sq.jp

必要事項: 件名「令和6年度東区人権を考えるつどい参加申込」
本文に氏名(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、申してください。



②FAX 092-674-3972 この用紙を使用してください

申込者氏名	ふりがな 氏 名
電話又は FAX番号	
申込者以外の 参加希望者名	ふりがな 氏 名

③はがき

- 表面の宛先 〒813-0044 福岡市東区千早4-21-45 なみきスクエア
- 裏面に必要事項:「令和6年度東区人権を考えるつどい参加申込」・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、投函してください。

※託児を希望される場合(対象1歳以上就学前) 先着8名

必要事項を記入し、①Eメール・②FAX・③ハガキで9月20日(金)までに申してください。

子どもの 氏名	ふりがな 氏 名	子どもの 年齢	歳	か月
------------	-------------	------------	---	----

●いただいた個人情報の目的外使用はいたしません。

～停留所が増えてますます便利になっています～

登録無料!



オンデマンド交通「チョイソコふくおか」もう利用していますか?
現在東区エリア(美和台・和白東・三
苫)で105カ所の停留所があり、お
買い物や通院だけではなく公園や、
知人宅へのお出かけにも便利です。

事前に会員登録を行い、日時を予約すれば1乗車300円(障がい者・
小学生150円)で、どなたでも利用できます。ぜひご利用ください。

この事業は、標高差の大きい地域である美和台のために
生活交通が確保できるよう取り組んでいます。

ぜひみなさんで利用をしましょう!!

申込書の郵送またはインターネットで会員登録

できます。乗車予約は1週間前から20分前まで、

電話(050-201-87015)またはインターネットで。



インターネットは
こちらから

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!

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
Wajiro Senior Community Center

コミセンわじろ
からのお知らせ

区役所に行かずに手続き

マイナンバーカードの申請やマイナ保険証の申込等のサポートを実施します。

マイナンバーカードの申請受付や申請用写真撮影(無料)を行います。公民館で申請
すると後日自宅に届くので大変便利です。下記の予約期間に受付センターへお申し込み
ください(要予約)。

また、カードをお持ちの方には、カードの健康保険証の利用申込や公金受取口座登録
のサポートも実施致しますので、お気軽にご相談ください(予約不要)。

詳細は、市ホームページ(「福岡市マイナンバーカード申請出張サポート」で検索)にも
掲載しています。

【日 時】 令和6年9月12日(木曜日) 10時～12時

【会 場】 美和台公民館 講堂

【対象者】 東区に住民票のある方

【事前予約終了日】9月6日まで 9:00～18:00

定員に達した時点で予約受付を終了します。

【予約受付】 福岡市マイナンバーカード申請出張サポートコールセンター

TEL 092-600-2402 FAX 06-7664-9531

※インターネットでも予約できます(「福岡市マイナンバーカード申請
出張サポート」で検索)。

【必要なもの】

○ マイナンバーカードの申請の場合

・・・事前予約時等にコールセンターへお問い合わせください。

○ マイナ保険証利用申込等の場合(すでにカードをお持ちの方)

・・・マイナンバーカード、カードの4桁の暗証番号、
(公金受取口座登録の場合)通帳の写しなど口座情報がわかるもの

【主 催】福岡市総務企画局データ活用推進課

(この事業は業者への委託により実施します。)

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日以上飲料水や食料、
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)
- ・トイレ用ペーパー
- ・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。