

高齢者地域参画支援事業

熟年カレッチ

頭も体も元気に！

フレイル予防の脳トレ・運動教室

日 時：9月19日（金） 10時～12時
場 所：福浜公民館 2階 講堂
講 師：平塚 泉 氏（健康運動指導士）
対 象：概ね60歳以上
定 員：先着30名（申し込みが必要です）
申込期間：9月1日（月）～9月15日（祝月）
申 込 先：福浜公民館 ☎761-8060
主 催：福浜公民館



★動きやすい服装でお越しください。
★水分補給用の飲み物（500ml程度）をお持ちください。

高齢者地域参画支援事業

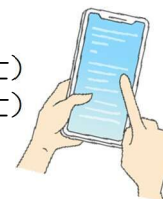
シニアスマホ教室

スマホを上手に使うって、快適生活！！

全4回 時間：10時～12時

	月 日	内 容
第1回	9月30日（火）	スマホの基本操作編 （音声入力・QRコード等）
第2回	10月 7日（火）	LINE 初級編 （アプリの取り方・使い方等）
第3回	10月21日（火）	スマホを安全に使う！ （パスワードの管理等）
第4回	10月28日（火）	まとめ（インスタ・ユーチューブの 見方・コピーの仕方等）

場 所：福浜公民館 2階 講堂
講 師：甲斐田 美香 氏（移动通信端末診断士）
笹 栗 淳子 氏（移动通信端末診断士）
対 象：概ね60歳以上
（なるべく全4回受講できる方）



定 員：先着16名
申込期間：9月1日（月）～9月20日（土）
申 込 先：福浜公民館 ☎761-8060
持ってくる物：普段使用している携帯電話・筆記用具
飲み物（熱中症予防のため）

主 催：福浜公民館
詳しくは福浜公民館までお尋ねください。



ふくふく文庫

★9月の本の貸出し日 毎週土曜日

日 時：6日・13日・20日・27日 13時～17時
場 所：福浜公民館 1階 児童等集会室

★9月のお話ひろば

日 時：9月20日（土） 13時30分～
場 所：福浜公民館 2階 講堂

★文庫会員募集中

年 会 費：1世帯300円
有効期限：入会日より1年間
1人3冊まで、2週間借りられます。



子育て広場 わらべ 毎月第2・第4土曜日

日 時：9月13日・27日 10時～12時
場 所：福浜公民館 2階 講堂
対 象：未就学児とその保護者



お友だち作りしませんか？気軽にお越しください。



臨時休館のお知らせ

臨時休館日：9月21日（日）
利 用 申 込：9月 7日（日）17時まで
※利用申し込みがなければ臨時休館いたします。

中央区市民文化祭「美術作品展」作品募集中！！

募集期間：8月1日（金）～9月30日（火）午後5時（必着）
作品展開催期間：11月5日（水）～11月9日（日）
※詳細は、区役所や公民館等で配布している応募要項、
あるいは右下の二次元コード（市ホームページ）から ↓

【問い合わせ先】

中央区役所企画振興課

電話：092-718-1055 FAX：092-714-2141



裏面もご覧ください。



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。

公民館でカードを新規申請（要予約）すると、後日、出来上がったカードがご自宅に届くので大変便利です。（区役所・出張所へ受取りに行く必要はございません。）

また、カードをお持ちの方には、マイナ健康保険証の利用申込等のサポート（予約不要）も実施致します。

開催日時	申込期間
10月3日（金） 14時～16時	8月1日（金）～9月29日（月） 9時～18時

【会 場】 福浜公民館 2階 講堂

【対象者】 中央区に住民票のある方

【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 ※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】 事前にコールセンターにお尋ねください。

【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

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	
・トイレットペーパー		・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。



福浜校区 第54回

10月11日
(土)

予備日
10月12日
(日)

福浜まつりを開催しま～す



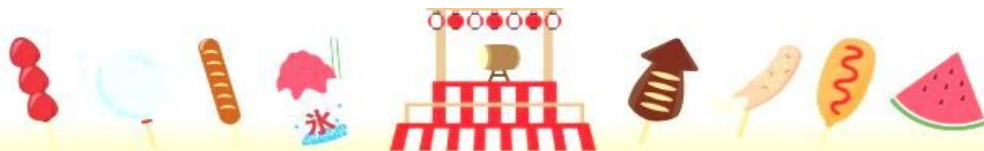
❖ 時 間：12時開会～16時閉会

❖ 場 所：福浜小学校校庭

詳しいことは、ポスターをご覧ください！

主催：福浜校区自治協議会

共催：福浜公民館



【見守り新鮮情報】

怪しい通販サイトにご注意

● ブランド品や入手困難な米などが安く買えるなど、通販サイトを見て注文し代金を支払ったのに商品が届かないなどの相談が寄せられています。

少しでも怪しいと感じたら利用はやめましょう。

● 被害にあった場合は、すぐにクレジットカード会社や振込先銀行に相談しましょう。併せて最寄りの警察に被害を届け出ましょう。

● 不安な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下さい



慌てないで！災害後に増える住宅修理のトラブル

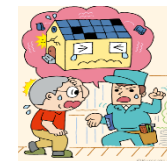
台風や大雨・大雪、地震等の自然災害が毎年のように全国各地で起きています。自然災害の発生後は、災害に便乗した悪質商法のトラブルが多くなる傾向があります。

● 「今直さないと大変なことになる」などと不安をあおり、契約をせかせる手口がみられます。

● 工事の必要性、工期や費用が適正なのか、すぐに判断するのは難しいため、その場では契約せず、複数の事業者から見積もりを取って検討しましょう。

不要な場合はきっぱりと断りましょう。

● 事業者からの訪問や電話勧誘を受けて契約した場合、クーリング・オフできる可能性があります。困ったときは、早めに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(いやや!)」)。



福岡市消費生活センター相談コーナー

TEL：092-781-0999

インターネット消費生活相談

福岡市消費生活

検索