

高齢者地域参画支援事業 熟年カレッジ 陶芸教室 干支(巳)の置物づくり

日時：12月20日(金) 10時~12時
場所：福浜公民館 2階 学習室
講師：尾崎 瑠理 氏
(陶工房 ななかまど)
対象：概ね60歳以上
定員：先着16名
材料費：1000円
申込期間：12月1日(日)~12月15日(日)
申込先：福浜公民館 ☎761-8060
主催：福浜公民館



家庭教育講座 スマホカメラ教室 意外と知らないカメラの基本!

初心者向けのスマートフォンカメラ教室です

日時：12月21日(土) 10時~12時
場所：福浜公民館 2階 学習室
講師：甲斐田 美香 氏(移動通信端末診断士)
笹栗 淳子 氏(移動通信端末診断士)
定員：先着16名
参加費：無料
申込期間：12月1日(日)~12月15日(日)
申込先：福浜公民館 ☎761-8060
主催：福浜公民館



年末年始のごみ出し日等の変更

12月31日(火)~1月3日(金)のごみ出しは休みです!
詳しくは、市ホームページ(「福岡市 年末年始 ごみ出し」で検索)をご確認ください。

●燃えるごみ

通常のごみ出し日	出せない日	振替日
月曜・木曜	1月2日(木)	なし ※次回1月6日(月)
火曜・金曜	12月31日(火) 1月3日(金)	→1月4日(土)
水曜・日曜	1月1日(水)	なし ※次回1月5日(日)

●燃えないごみ、空きびん、ペットボトル

通常のごみ出し日	出せない日	振替日
1回目の水曜日	1月1日(水)	→12月29日(日)
1回目の木曜日	1月2日(木)	→12月30日(月)

●粗大ごみ

12月29日(日)~1月3日(金)は受付・収集を行いません。
年内の収集を希望する場合は、早め(12月第1週目を目途)に粗大ごみ受付センター(TEL731-1153)に電話で申し込むか、市ホームページ(「福岡市 粗大ごみ」で検索)、市公式LINE(ID「@fukuokacity_sdg」で検索)で申し込みください。

ふくふく文庫

★12月の本の貸出し日★ 毎週土曜日

日時：7日・14日・21日 13時~17時
場所：福浜公民館 1階 児童等集会室

★ふくふく文庫 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。

28日の本の貸出しはお休みです。



子どもの健全育成関連事業 浜っ子チャレンジクラブ

「毛糸でクリスマスリースを作ろう！」

ふわふわのクリスマスリースを作ります♪

日時：12月24日(火) 10時~12時
場所：福浜公民館 2階 講堂
対象：小学生
定員：先着40名
申込締切：12月15日(日)
持ってくる物：ボタン・リボン・スパンコールなどの飾り
申込先：福浜公民館 ☎761-8060
主催：福浜公民館



★お話ひろばのクリスマス会★

日時：12月21日(土) 13時30分~
場所：福浜公民館 2階 講堂

お話ひろばに参加の子にはプレゼントがありますよ~♪

子育て広場 わらべ 毎月第2・第4土曜日

日時：14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
※28日のわらべはお休みです。



母子巡回健康相談

日時：12月13日(金) 10時~
場所：福浜公民館 2階 講堂



◆公民館よりお知らせ◆

★業者による全館清掃

12月9日(月) (全館利用できませんので、ご注意ください)

★12月・1月の月1回の臨時休館のお知らせ

臨時休館予定日	利用申込日
R6年12月28日(土)	12月14日(土) 17時まで
R7年 1月19日(日)	1月 5日(日) 17時まで

※利用申込みがない場合、臨時休館します。

★年末年始の休館について

令和6年12月29日(日)~令和7年1月3日(金)

福浜校区自治協議会事務員募集!!

募集人員：若干名

依頼内容：自治協議会事務処理及び資料作成等

簡単なパソコンができる方

20才以上60才未満で明るく元気な方

(校区行事及び夜間実行委員会等にも出席して頂く場合があります。)

勤務日数及び手当：3日~4日程度、月5万円程度

募集期間：令和6年12月末まで

問合せ先：福浜公民館内自治協議会

092-761-8060 (福浜公民館)



裏面もご覧ください。



ノロウイルスに気を付けよう！ ノロウイルスとは???

小さな球形をしたウイルスで、11月から3月にかけて多く起こる食中毒です。

ノロウイルス予防4か条

ノロウイルスは食品中では増えず、人の腸管内でのみ増えるウイルスです。予防するには、清潔を保ち、食品を十分に加熱することが基本です。

- 1)食品対策** 生もの（特にカキなどの貝類）を食べるのを極力避け、85～90℃で90秒以上加熱調理しましょう。
- 2)手洗い** ウイルスを洗い流すため、調理の前後、トイレやおむつ交換、ペットをさった後などは、必ずせっけんでよく手を洗いましょう。
- 3)衛生管理** 調理器具（まな板・フキン・食器など）の使用後は、ときどき次亜塩酸ナトリウム（塩素漂白剤）に浸して殺菌しましょう。
- 4)汚物処理**
 - ①嘔吐物、ふん便を処理する時は、マスクとプラスチック手袋を着用し、周りを汚染させないようにしましょう。
 - ②嘔吐物、ふん便ははじめにウイルスの飛散を防ぐことに注意して、ペーパータオルでふき取りましょう。ふき取ったペーパータオルは次亜塩酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を60倍に希釈したものに浸し消毒しましょう。
 - ③新しいペーパータオルに次亜塩酸ナトリウム（塩素濃度200ppm）を浸し、②でふき取った後を浸すようにふきましょう。

ノロウイルスによる食中毒の症状

★吐き気・嘔吐 ★発熱 ★腹痛 ★頭痛 ★下痢 など

ノロウイルスによる食中毒にかかってしまったら...

■絶対にしてはいけないこと

- 素人判断で下痢止めや吐き気止めを飲まない。
 - かぜと似た症状の場合も勝手に判断してかぜ薬を飲まない。
- ※いずれもかえって悪化させる危険があります。

まずは医療機関にかかりましょう！

参考：ペットボトルを使用した希釈方法

- ★50倍希釈（0.1%の消毒液）
キャップ2杯（約10ml）の消毒剤原液＋ペットボトル1杯（500ml）の水
- ★250倍希釈（0.02%の消毒液）
キャップ半分弱（約2ml）の消毒液原液＋ペットボトル1杯（500ml）の水

（注）消毒液の入ったボトルは、誤って飲まないように、消毒液と明記し子どもの手が届かないところに保管しましょう！！

寒い冬場に多発!! ヒートショックにご用心

ヒートショックは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度の変化により血圧が上下に大きく変動することなどが原因で起こります。

気温が下がる冬場に多く見られ、失神や不整脈のほか、死に至ることもあります。特に高齢者は注意をしてください。



①入浴前に脱衣所や浴室を温めましょう

- 湯を浴槽に入れる時に、シャワーから給湯すると、シャワーの蒸気で浴室の温度が上がります。
- 沸かし湯の場合は、浴槽の湯が沸いたところで、十分にかき混ぜて蒸気を立て、蓋を外しておくといいでしょう。



②お風呂の温度は41℃以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。

- 湯はあまり熱くせず、10分までを目安に上がるようにしましょう。
- 半身浴でも長時間入浴すれば体温が上昇する可能性があるため、気を付けましょう。



③浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう

- 浴槽内に倒れて溺れる危険がありますので、浴槽から出る時は、手すりや浴槽のヘリを使ってゆっくり立ち上がりましょう。

④アルコールが抜けるまで、また、食後すぐの入浴は控えましょう

- 体調の悪い時や睡眠薬等の服用後の入浴は控えましょう



⑤入浴の前に同居者に一声掛けて、見回ってもらいましょう

- 入浴時の死亡事故を防ぐには早期発見が必要です。
- 同居者がいる場合は入浴前に一声掛け、同居者は高齢者が入浴した時にはこまめに様子を見に行きましょう。

今からお風呂にはいるよ

