



## ☆エンジョイライフ 高齢者参画事業

### ①フレイル&頻尿予防講座

日時: **9月7日(木) 10:30~12:00**

内容: 元気に過ごす秘訣と、日常でできるセルフケアを学んでいきます。

講師: 花王カスタマーマーケティング株式会社

定員: 15名(先着順)



### ②スマホ講座

日時: **(1)9月21日(木) (2)10月6日(金) どちらも 13:30~15:30**

講師: ドコモショップ 橋本西店

定員: 10名(先着順)

※新しくLINEで「のーと」の予約ができるようになりました。使い方についても説明致します。



### ③どこでも美術館

日時: **9月27日(水) 10:00~12:00**

内容: やきもの ~実際の古い陶片を手にとりてやきものの手触りを感じてみます。粘土を使って体験してみます。

講師: 福岡市美術館のみなさん

定員: 20名(先着順)

持ってくるもの: エプロン、タオル(汚れてもよいもの)

汚れてもよい服装でお越しください。



## ☆エンジョイライフ 高齢者地域参画事業 にぎにぎ体操 (簡単でゆるやかな体操)

毎週月曜日 14:00~(18日はお休みです)

上靴・飲み物  
タオル  
忘れずに~

## ☆ハッピーランド

乳幼児ふれあい学級

### 体をうごかそう!



日時: **9月15日(金) 10:30~12:00**

講師: 野中 かおりさん 柴田 道子さん

定員: 10組(先着順)

持ってくるもの: 飲み物・タオル

## ☆おとな会

公民館主催事業

### 体力測定とエクササイズ

日時: **9月30日(土) 10:00~12:30**

内容: 健康であるためには、まず自身の身体を知ることです。

この機会にインボディ測定・握力・血圧測定など行いませんか。

後半はグループ別にエクササイズを行います。

場所: 壱岐南小学校 体育館

講師: 長谷部 千恵さん 体育振興会のみなさん

定員: 40名(先着順)

持ってくる物: 上履き・飲み物・タオル・ヨガマットまたはバスタオル  
動きやすい服装でお越しください。

☆InBody(インボディ)とは、体重やBMI(体重と身長の数値を使って肥満や痩せを知る値)だけではなく体重を構成している成分(水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪)の量や、部位別筋肉量・体脂肪量などを計測してくれる器械です。タカラ薬局さんのご協力で無料です。

会場記載のないものは、いずれも公民館で行います。申込みは9月1日から受け付けます。公民館に連絡下さい。



## 【金曜ウォーク】 9月 1・15・22・29日 10時~1時間程度

飲み物をご持参のうえ、動きやすい服装でお越し下さい。校区周辺を熱中症対策を行いながら歩きます。(衛生連合会)

その他の 9月の予定 ※予定が変更になる場合があります。

1	金	衛生連合会
2	土	男女共同参画推進会議役員会
4	月	社協事務局会 文化振興会役員会 いきみないと祭り実行委員会
5	火	人尊協役員会 人尊協理事運営委員会
6	水	いきみなみ体育祭実行委員会 体育委員会
7	木	生活環境委員会役員会 橋本NTサロン
8	金	青少年育成会定例会(子・中)
11	月	文化振興会定例会
13	水	壱岐・野方商店連合会理事会
14	木	体育振興会役員会
16	土	男女共同参画推進会議定例会
18	月	ふら〜っとカフェ実行委員会
20	水	生活環境委員会定例会
22	金	自治協定例連絡会 交通安全推進会 青少年育成会役員会
23	土	橋本NT自治会
30	土	マイナンバーカード申請 自治協周年会議

## 「校区人権のつどい」のご案内

日時: 9月16日(土) 13:30 受付 14:00 開会

場所: 壱岐南公民館 講堂・学習室

内容: 「今日も明日も負け犬。」

起立性調節障害の女子高校生監督が自身の壮大な過去を写真化した映画です。いきみなみ人尊協では、人権啓発活動の一環として「人権のつどい」を開催しています。

主催: いきみなみ人権尊重推進協議会

## 人尊協コラム

「明日死ぬかのように生きろ 永遠に生きるかのように学べ」  
M. ガンジー

世界水泳福岡大会のリレーで、元気に頑張っている池江璃花子選手を見つけた。血液のガンと言われる白血病と闘って復帰した人である。そしてもう一人、難治性小児ガンと闘ったAさんのことを思う。Aさんとは、小5で発病し入退院を繰り返していた中3の5月に、K病院の院内学級で出会った。明るく活発な女生徒で、作文には、まわりの人への感謝の気持ちと勉強して高校に入学するという強い決意をつづっていた。

8月に骨髄移植手術が行われ、9月からは、治療と勉強の闘いであった。体力が落ちていく中でも、「病気に負けないで、勉強して高校に行きたい」この強い決心と目標が彼女自身を支え、まわりの人々を支え、そして動かした。院内で許可された入試当日、制服に着替え受験、面接では懸命に答えた。そして「終わった」とひとこと言って涙をこぼした。それから1時間半後、命が燃え尽きるまで闘ったAさんは天国に旅立った。

Aさんのことを思うとき、いつの頃からか表題のことばを口ずさむようになった。(いきみなみ人権尊重推進協議会)

## 【臨時休館日のお知らせ】

9月の臨時休館日は、24日(日)です。

利用申請がない場合、休館します。ご利用の方は10日前迄に申請ください。

10月の臨時休館日は、15日(日)です。

壱岐南公民館 福岡市西区戸切2-18-20

☎812-0686 fax812-6755

E-mail [ikiminami94@jcom.home.ne.jp](mailto:ikiminami94@jcom.home.ne.jp)

ブログ <http://ikiminamiko.blogspot.com/>



裏面も  
ご覧下さい

## バスで行く施設見学会

今回は今宿にある給食センターと西部3Rステーションを見学致します。給食に関する講話後、試食します。3Rステーションでは、石けん作りを体験します。

日時：10月3日(火) 9時40分集合  
10時出発 15時到着

見学先：第3給食センター → 西部3Rステーション  
定員：15名(先着順) 会費：無料  
持ってくるもの：マイ箸  
(スプーンとフォークはセンターで準備します)

申込み：1日～22日までに公民館へ申込み下さい。  
準備の都合上、定員になり次第締め切ります。

※衛生管理上、嘔吐・下痢・発熱のある方は見学できません。  
※第3給食センターには、託児所・授乳室等はありません。  
(生活環境委員会)



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)
- ・トイレトーパー
- ・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

### ●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

### ●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。

※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。

## 健康運動教室

日程：9月14日(木)、28日(木)  
15:00～16:00

内容：体力測定を行い、簡単なストレッチや音楽に合わせてエクササイズをおこないます。

講師：村上華林堂病院 定員：18名(先着順)

持ってくる物：タオル・上靴・飲み物

運動ができる服装でお越しください。

申込み：9月1日より受け付けます。公民館まで連絡下さい。



## スマスマさろん

日時：9月1日(金)・22日(金)  
10:30～12:30

対象：0歳～就学前の子供と保護者・妊娠されている方  
持ってくる物：水筒(大人の方も)・タオル・スリッパ  
申込み：公民館まで連絡下さい。



## 区役所に行かずに手続き

公民館でマイナンバーカードの申請をすると郵送で受け取れて大変便利です

マイナンバーカードの申請受付や申請用写真撮影を行います。公民館で申請すると区役所に行かずに手続きができ、カードは後日郵送で自宅に届くので大変便利です。事前予約制です。予約期間に下記の受付センターへお申し込みください。

また、2月末までに申請されたマイナンバーカードを既に持っている人には、マイナポイントの申込みや健康保険証利用登録、公金受取口座登録のサポートも行いますので、ぜひご利用ください。マイナポイントの申し込みは9月末までです。最大2万円分をもらうためには、申し込み後、9月30日までに決済またはチャージが必要で、決済サービスによっては期限より早く申し込みを終了するものもありますので、お申し込みはお早目に行うことをおすすめします。(予約不要)

【日時】 令和5年9月30日(土) 10時～12時

【会場】 壱岐南公民館 講堂

【対象者】 西区に住民票のある方

【事前予約期間】 9月16日～9月26日 9時～18時  
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】

(1) 通知カード又は個人番号通知書

(2) 住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)

(3) 本人確認ができるもの

(運転免許証、パスポートなどの原本)

【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。)

## 災害に備えて“避難所”の確認をお願いします

お住まいの校区の当初開設される避難所は下記のとおりです。

- ・大雨、台風 ⇒ 壱岐南公民館
- ・地震 震度5強 ⇒ 壱岐南公民館
- 震度6弱以上 ⇒ 壱岐南公民館  
壱岐南小学校

※避難する場合は、必ず、区ホームページやテレビ等で開設の避難所を確認してください。

※他の校区で開設している避難所への避難も可能です。日頃からお近くにある避難所を確認しておきましょう

区ホームページ 確認はこちらから

福岡市西区 避難行動

検索



スマホ  
はこちら  
から

【問】 西区防災・安全安心室

TEL：895-7037 FAX：882-2137

## 「献血のお知らせ」

日時：9月25日(月) 10:00～12:00  
13:00～16:00

場所：木の葉モール(1階インフォメーション)

皆さんの善意の献血が尊い命を救います。ご協力いただける方は、よろしく願います。  
(衛生連合会)



## 文化振興会 主催 壱岐南に元気を！プロジェクト

「コロナ君、さよなら！ ～WAIになってうたおう～」

日時：9月9日(土) 15:00～15:30

場所：壱岐団地南集会所(雨天時決行)

申込み：公民館へ連絡下さい。

詳細は、文化振興会・公民館までお問い合わせください。



《資源物の回収》 毎週 土・日曜日 9:00～17:00

回収場所

・壱岐団地南集会所内 紙リサイクルステーション

回収物

・新聞・チラシ広告・アルミ缶・一升瓶

・ビール瓶・段ボール・雑紙

・その他紙類(雑誌 空き箱 紙袋 など)

※ペットボトルや小さい空き瓶は受け付けません。

壱岐南校区リサイクルステーション運営委員会

