

# 奈多公民館だより 白砂 (はくさ)

掲載されている行事等につきましては、今後の情勢により 変更する場合があります。変更した場合は公民館の掲示板、各町内の掲示板に掲示しますので、そちらでご確認ください。

## 令和5年度奈多公民館講座 ゴールド大学(高齢者教室)

9月8日(金)

第1部 14:00~15:00

～骨カルシウムセミナー～

栄養士の方が骨に欠かせないカルシウムなどの栄養素や、骨の健康を維持するポイントをわかりやすくお伝えします。講師:雪印メグミルク

第2部 15:00~16:00

～よかトレ～

(ヨガマットをお持ちの方はご持参ください)

講師:和白病院

9月22日(金)

第1部 14:00~15:00

楽しく歌って誤嚥予防講座

プロのテノール歌手が誤嚥のメカニズムから口や喉の筋肉の鍛え方を歌や体操を使って楽しくわかりやすく教えてください



講師:テノール歌手 岡聡一郎さん

第2部 15:00~16:00

～よかトレ～

(ヨガマットをお持ちの方はご持参ください)

講師:和白病院

## 臨時休館日のお知らせ

9月24日:臨時休館日

臨時休館日に利用申込される場合は

9月14日(木)17時までに申込みください。

奈多公民館 館長 餅越 貴美子

## 良来楽処



日時:9月26日(火)10:00~12:00

場所:奈多公民館

内容:お楽しみ



## 子育てサロン☆きらきら星☆

開催日 9月4、11、25日

10月2、16、23、30日

(祝日を除く毎週月曜日)

時間:10:00~12:00

場所:奈多公民館 講堂

対象:乳幼児親子、プレママ

飲み物は各自ご準備ください

☆ボランティア募集中・見学いつでも歓迎



## 佐世保市内平和学習 バスツアー

開催日:10月27日(金)9:00~

会費:1000円(昼食代他)

募集人数:先着40名

申込先:奈多公民館

TEL607-4697

受付開始:10月1日(日)9:00~

\*詳細は10月号にてお知らせします

## 2024 成人式 in NATA



令和6年1月8日(月・祝)

恒例になりました奈多校区成人式を行います

成人式を迎える皆様の参加をお待ちしています

例年、対象の方に招待状を

お届けしていましたが、

今年からグループラインで

成人式をご案内しますので

右QRコードから参加ください。

友人や同級生、知人にご案内ください。



・グループLINEの参加はこちら



## ~自治協議会よりお知らせ~

体育振興会

◎グラウンドゴルフ大会

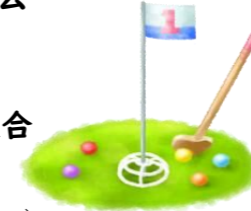
・フリーの部のみ

9月3日(日)

8:30奈多グランド集合

雨天の場合延期

予備日:9月10日(日)



## 敬老祝賀会

◆奈多団地自治会

9月17日(日)

奈多小学校体育館

◆奈多自治会・雁の巣自治会

中止

6月25日(日)ラブアース2023を実施しました。

今年は、奈多地区の参加者は、以前からごみの不法投棄が目立っていた奈多団地30棟前の側溝清掃を行いました。その他の地区の参加者は、例年通り博多湾側の海岸清掃を行いました。ご協力ありがとうございました。

実績報告

参加人数410名

回収ごみ:燃えるゴミ 237袋

燃えないゴミ 10袋

プラスチック 10袋



## 10月8日(日)奈多校区市民体育祭

体育祭当日までのスケジュール

・9月18日(月・祝)【奈多公民館】

17:00まで体育祭競技エントリー申し込み書締め切り

・10月1日(日)【奈多公民館】

9:00 選手名簿最終締め切り

用具作成終了後コースレーン抽選会

(奈多公民館講堂集合)

・10月7日(土)【奈多小学校】

13:00 賞品仕分け(奈多小体育館集合)


14:00 会場設営(奈多小運動場集合)

・10月8日(日)【奈多小学校】

7:30 役員・関係者集合

8:20 一般参加者集合

8:30 開会式



みなさんの貴重な献血が、命を救います。

# 献血

ご協力お願いしますっ!

下記の日時場所で献血を実施いたします

令和5年9月30日(土)

雁の巣病院駐車場:10時~12時

サニ一裏駐車場:14時~16時

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。

【日時】 令和5年9月28日(木)14時~16時

【会場】 奈多公民館 講堂

【対象者】 東区に住民票のある方

【事前予約期間】 9月14日~9月24日 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】

(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)

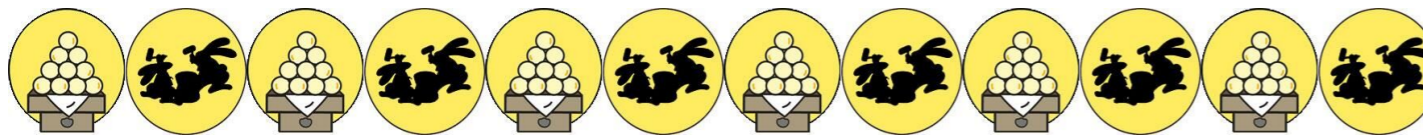
(3)本人確認ができるもの(運転免許証、パスポートなどの原本)

【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。)

# 9 September～奈多校区カレンダー～

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
		た子の奈8 深海もた多月 アートち来階 でがてア す作て援 る虹			1 自治協 運営委員会	2
3 グラウンド ゴルフ大会  東区婦人バレー ボール大会 東区壮年 ソフトボール大会	4 きらきら星	5	6 社協 定例会	7	8 ゴールド大学	9
10 グラウンド ゴルフ大会 予備日	11 きらきら星	12	13	14 子育連 定例会	15 民児協 定例会	16
17 奈多団地敬老会 (奈多小体育館)  雁の巣敬老会 (中止)	18 敬老の日 奈多敬老会 (中止) 雁の巣敬老会 (中止)	19	20	21 男女共 定例会	22 ゴールド大学	23 秋分の日 奈多団地祭り
24 休館日	25 きらきら星	26 良来楽処	27	28 マイナンバー カード出張申請 14:00～16:00	29	30 フレンドキッチン  献血 雁の巣病院駐車場 10～12時 サニー裏駐車場 14～16時
第5週目 サークルお休み						



県下全体で、自転車盗が増加中！  
たいせつな自転車  
「鍵」かけてますか？

東区内でも、自転車盗は増えています。被害の6割強は、無施錠によるものです。大切な自転車を守るため、しっかり施錠をしましょう。

駐輪する時は、ツーロックで安心だね☆

「自転車防犯登録」もきちんとしておきましょう。住所や連絡先が変わった際には登録変更を忘れずに！

福岡県警察 生活安全課 (防犯係)

ウマイ話に注意  
県内で二重電話詐欺が多発中！手口は、巧妙化！

オレオレ詐欺？ 本物の息子？ 本物の警察官？  
電子マネーカードが必要？ サポート詐欺？  
架空請求？ 還付金詐欺？ ATMで手続き？  
暗証番号は教えていいの？ キャッシュカードが狙われてる？

電話で「お金」に関わる話は全て詐欺！！

福岡県警察 生活安全課 (防犯係)

性犯罪のない 安全な街へ  
性犯罪は、夜間に多発しています！

福岡県警の公式防犯アプリもチェックしてね☆

- ✓ 明るく、人通りの多い道を通ろう
- ✓ 携帯で話しながら、音楽を聴きながら等、「ながら歩き」はやめよう
- ✓ 危険を感じたらすぐに110番通報！

福岡県警察 生活安全課 (防犯係)

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18日(月・祝) 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、コミュニケーション)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る簡単な競技です。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 3F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

スマホによる  
食料品・日用品の宅配を体験してみませんか？

お店が遠く買い物に困っている、免許返納などこれからの買い物に不安を感じているなどはありませんか？福岡市では、スマートフォンによる食料品・日用品の宅配サービスの普及・促進に取り組んでいます。今なら、モニター登録し、アンケートに協力するとUber Eatsの宅配サービスを割引特典で体験できます。使い方講座も開催していますので、ぜひチャレンジしてみてください。

※ お申し込みが必要です。

＜お問い合わせ先＞  
買い物支援プロジェクト事務局 0120-385-039

申し込み詳細はこちら

◇令和5年度東区人権を考えるつどい  
フランス映画「最強のふたり」(日本語吹替版、日本語字幕付き)  
＜日時＞ 9月26日(火) 14:00～16:00(13:30開場)  
＜会場＞ なみきスクエアなみきホール(東市民センター)  
入場無料・9月20日(水)までに事前申込要(先着400名)  
＜申込＞「9月26日東区人権を考えるつどい参加申込」と明記し、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、下記いずれかの方法でお申込みください。

- ・メール: h-shimin@namiki-sq.jp  
件名: 「9月26日東区人権を考えるつどい参加申込」
- ・FAX: 674-3972
- ・はがき: 〒813-0044 東区千早4-21-45 なみきスクエア

＜問い合わせ＞ 電話: 674-3981 FAX: 674-3972 なみきスクエア  
主催 東市民センター(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

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日以上以上の飲料水や食料、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。