





# 12月 あたご

公民館だより  
第478号(令和5年)

お知らせ、イベント案内、公民館だよりを  
ブログでご覧いただけます。  
愛宕公民館  
〒819-0015 西区愛宕4丁目11-11  
TEL891-7962/FAX891-4677  
E-mail:atagol12@jcom.home.ne.jp

愛宕公民館LINE公式アカウントを開設しました。  
主催事業などの公民館情報をお届けします。  
ぜひ友だち登録をお願いします。  
右記二次元コードをスマホの  
カメラ機能で読み取り友だち  
追加できます。

★お知らせしている事業や講座は、状況により変更になる場合があります。  
★お知らせしている講座が事前申込制の場合、氏名と連絡先をお伺いして  
います。講座の申込先は愛宕公民館です。(申込先特記がない場合に限る)  
★平日・土曜日の9:00~17:00にお申込みください。

## 公民館よりお知らせ

- ◇臨時休館日のお知らせ◇
  - ・12月24日(日)に臨時休館を実施します。
  - 公民館の利用を希望される場合は、**12月14日(木) 17:00までに「公民館利用許可申請書」**を提出してください。
  - ・年末年始**12月29日(金)~1月3日(水)**は臨時休館を実施します。
  - ・年始は**1月4日(木)**より通常通り開館いたします。
- ◇休講のお知らせ◇
  - 1月はお休みいたします。
  - ・子育てミニ広場(乳幼児ふれあい学級)
  - ・愛豊大学(高齢者大学)

## 12/22(金) 折り紙教室

「正月飾り」を作ります♪  
指先を使うので脳トレになります♪  
日時:12月22日(金)10:00~12:00  
場所:愛宕公民館 講堂  
定員:16名(事前申込制)12月15日(金)  
持ち物:ハサミ、木工用ボンド、両面テープ  
参加費:300円

## しおかぜ文庫 ~本の貸出日~

**12月13日(水)14:30~16:30**  
**12月23日(土)おはなし会のあとで貸出します**  
愛宕公民館 児童等集会室

## ふれあいもちつき大会



12月10日(日)9:30~

愛宕小学校 中庭

主催:愛宕校区自治協議会  
協力:愛宕小学校 姪浜中学校  
校区社会福祉協議会 愛宕公民館

## ~昔あそび~

12月10日(日)10:00~11:00

愛宕小学校 中庭・体育館

対象:小学生(幼児は保護者同伴)  
指導:愛豊大学・老人クラブのみなさん

遊びの内容:こままわし/けん玉/お手玉/あやとり  
はごいた/かみひこうき

※指導者の皆さんには、お餅のお土産があります。

12/23(土)

## あたごチャレンジ教室 (小中学生対象)

### クリスマスのおはなし会

絵本やパネルシアターなど~冬のおはながいっぱい!  
いっしょにクリスマスを楽しみましょう♪  
お友だちをさそって来てね!  
講師:しおかぜ文庫  
日時:12月23日(土)10:00~11:30  
場所:愛宕公民館 講堂  
定員:なし・事前申込制  
当日参加 OK!(小・中学生)  
申込期間:12月1日(金)~12月15日(金)  
持ち物:水分補給用の飲み物、内履き  
♪おはなし会の後に季節の本の紹介もするよ!



## 愛宕子ども会プロジェクト (小学生以上対象)

### 冬休みフリースペース

宿題、読書など基本自由です。  
走ったり大きな声での遊びはできません。  
12:00~13:00はお昼休みです。  
お弁当の持ち込み可。ゴミは持ち帰ってください。

- 場所:児童集会室
- ◆23日(土)12:00~16:30  
クリスマスカードの材料あるよ!  
はさみ/のりは持ってきてね。
  - ◆25日(月)13:00~16:30
  - ◆26日(火)9:30~16:30



お互いが尊重される地域づくり



## 愛宕校区社会福祉協議会からお知らせ

### すこやか教室 シニア世代の食生活 ～日々の食事で、フレイル予防～ 心身共に健康長寿をめざしましょう！

日時：12月20日(水)13:30～15:30  
場所：愛宕公民館 講堂  
講師：「食生活改善推進員」徳永 美智子氏  
定員：30名  
申込締切：12月18日(月)  
持ち物：水分補給用の飲み物

★お知らせしている事業や講座は、状況により変更になる場合があります。

★お知らせしている講座が事前申込制の場合、氏名と連絡先をお伺いしています。講座の申込先は愛宕公民館です。(申込先特記がない場合に限る)

★平日・土曜日の9:00～17:00にお申込みください。

### 子育て交流サロン ぽんぽこ

#### ♪ ステキなスノードームを作しましょう ♪

日時：12月18日(月)10:00～12:00  
場所：愛宕公民館 講堂  
定員：なし(材料準備の為事前申込制)  
持ち物：水分補給用の飲み物、外出に必要なもの(タオルやおむつなど)



12月の行事(★印は公民館事業です)

2日(土) 自治協議会運営委員会  
7日(木) 子育てミニ(★)  
10日(日) 愛豊大学(★)  
22日(金) 折り紙教室(★)  
23日(土) チャレンジ教室(★)  
23日(土) 25日(月) 26日(火)  
冬休み期間フリースペース(★)



### 紙リサイクルステーションからお知らせ

※12月30日(土)31日(日)の回収はありません。  
年明けの回収は、令和6年1月6日(土)9:00～となります。

- 毎週土曜日・日曜日 9:00～17:00
  - 回収するもの:新聞、段ボール、雑誌など
- ※必ず十字にしばってお出してください。

主催：愛宕校区自治協議会

### 母子巡回健康相談

日時：12月6日(水)13:30～14:00(受付時間)  
場所：愛宕公民館 講堂  
内容：身体計測や妊娠・出産・育児の相談  
☆母子健康手帳をご持参ください。  
☆天候状況や感染症などの影響により、中止する場合があります。  
最新の情報は下記にお問い合わせください。

【お問い合わせ】  
西区保健福祉センター 地域保健福祉課  
電話：092-895-7080 (平日9:00～17:00)



生活習慣病予防のための健診

「よかドック」で年に1回は健康チェックを！

福岡市国民健康保険に加入している40～74歳の人を対象にした健診です

検査費用：500円(令和5年度に40歳、50歳の人、満70歳以上等は無料)

検査項目：血液検査、血圧測定、尿検査、心電図など

検査時間：約1時間

がん検診もあります

詳細&予約は「けんしんナビ」で検索を

WEB予約できます

【問い合わせ先】西区健康課 よかドック担当：092-895-7075



### ◆ 聖路加国際病院 故 日野原重明先生 いのちの授業から学んだこと ◆

命の時間・・・

命はどこにありますか？と聞かれたら、「はい！ここです！」と胸を押さえます。

心臓は確かに大切な臓器ですが、これは頭や手足に血液を送るポンプですが命ではないですね。故 日野原先生はこう答えました。

「命とは感じるもので、空気や酸素や愛のように大事なものは目には見えないのだよ。命はなぜ見えないのか、それは命とは君たちが持っている時間のことだからなんだよ。」日本の平均寿命は男性81.47歳 女性87.57歳(2021年調べ)私はもうすぐ70歳、後11年か… 一年は8,760時間 十年で87,600時間 十一年だから96,360時間、命の時間だね。一日ボーっと生きてても24時間使っていることか、なんかもったいないね。一日一日をしっかりと生きないともったいないね！！

一度しかない自分の時間、命をどのように使うか、そして長い時間を使ってきた方々は、今度は自分以外の何かのために使うことを学んでほしい。

私は館長と言う職務の中で人々を集め会議や研修・催し物を実施して来ました。それは人々の大切な命を使っていることなのですね。

感謝して無駄のないように一生懸命に行います。

館長 奥園 孝二