



壱岐ひがし

令和5年 12月1日 **500号**
公民館だより

今年も残りわずかとなりました。寒さも厳しくなってきます。体調に気をつけてください。火の用心!! も。



三世代チャレンジ教室

【肉まん・ピザまん】

日時：12月16日(土)10時～

講師：大原 由美子さん

持ってくるもの：材料費100円、
エプロン、三角巾、マスク



*参加希望の方は壱岐東公民館までお申し込み下さい。

締め切り12月6日(水) ☎092-811-2185

料理教室 【博多雑煮】

日時：12月11日(月)10時～

場所：壱岐東公民館

持ってくるもの：材料費300円、
エプロン、三角巾、マスク



*参加希望の方は壱岐東公民館までお申し込み下さい。

先着30名 ☎092-811-2185



《ポイントラリー2023》

今年最後のラジオ体操は12月26日(火)です。体操始めは1月5日(金)です。

【公民館年末大掃除】

日時：12月27日(水)10時 各サークルより

1名の参加をお願いいたします。

*公民館に置かれている私物は
大掃除の日までに
お持ち帰りください。



ヒートショックとは!? 冬場に多発!!

暖かい部屋から寒い部屋への移動、急激な温度変化により血圧が大きく変動し、失神・不整脈等を起こしやすくなる現象のことを言います。

冬場の入浴では、浴室を温めるか、つかる前かけ湯をして体を慣らすなど温度差をなくす事を心がけましょう。*特に高齢者は注意してください。



【各自治会別人権学習会】 (人権尊重推進協議会)

1区自治会 B集会所

日時：12月16日(土)19時～

内容：DVD 『知りたいあなたのこと』上映21分

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

【日時】 令和6年1月5日(金曜日)10時～12時

【会場】 壱岐東公民館 講堂

【対象者】 西区に住民票のある方

【事前予約期間】

12月16日(土)～12月26日(火)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

12月28日(木)は臨時休館します。

利用希望される場合は10日前までに公民館までお知らせください。

公民館のメールアドレス
ikihigashi107@jcom.home.ne.jp

500号を迎えました。

昭和57年に開館以来のおたよりと思います。これからも公民館だよりの情報で地域の方にたくさん来ていただけるよう
一同で頑張ります。



令和5年度優秀作品が決まりました

令和5年度の人権標語・人権ポスターの優秀作品が皆さまの投票により決まりましたのでご報告致します。

『人権標語』

壱岐中学校3年

おおぐす てるも
大楠 耀雲さん



「大丈夫 君は一人じゃないからね」

『人権ポスター』



5年細川 美佳さん
壱岐東小学校



公民館年末年始休館のお知らせ。

令和5年12月29日(金)～令和6年1月3日(水)

福岡市壱岐東公民館

電話 811-2185

〒819-0031 西区橋本1丁目14-2

FAX811-0584

明るく住みよいまち壱岐団地