

# もとおか

乳幼児と保護者の方、ご参加お待ちしております！

## ❀ ちっちゃキッズ(子育てサロン) ❀

日時：12月11日(月) 10:30~12:00

### 「お楽しみ会」みんなで楽しく遊ぼう！

絵本講師による「読み聞かせ」や、わらべ歌など、今年もサンタさんからのプレゼントがありますよ。お楽しみに！

◆時間内は出入り自由です。見守りサポーターさん  
もいますので、お友だちを作りにきませんか？

## ❀ 乳幼児ふれあい学級 ❀

### 「クリスマスお楽しみ会

#### ～サンタと一緒にメリークリスマス～

日時：12月18日(月) 10:00~12:00

場所：元岡公民館 講堂

講師：太郎保育園 藤田 理恵先生

◆公民館のクリスマスをみんなで楽しもう(^O^)/

## ★ 健康づくり教室 ★

### 「高血圧予防の食事

#### ～減塩・適塩食について～

日時：12月13日(水) 10:00~

場所：元岡公民館 講堂

講師：管理栄養士 藤野 菊代さん

申込み：12月12日(火) 17:00まで

高血圧予防のための講演です。調理実習はありません。高血圧が気になる方、減塩に興味のある方、この機会に日々の食事を見直してみませんか？

## ★ エコ講座 (エコ料理塾) ★ 「食品ロスを減らそう！エコクッキング」

日時：12月16日(土) 10:00~

場所：元岡公民館 講堂

講師：ベスタのみなさん

持ち物：マスク、エプロン、三角巾

定員：30名(定員になり次第締切)

申込み：12月11日(月) 17:00まで

共催：男女共同参画をすすめる会

普段は捨てる食材もアイデア次第でおいしい料理に早変わり！簡単に作れる栄養たっぷりのクッキングです。先着30名様まで、お申込みはお早めに！



## ★ 高齢者教室 ★

### 「ストレッチ・筋トレでフレイル予防」

日時：12月19日(火) 13:30~

場所：元岡公民館 講堂

講師：健康運動指導士

柴田 伊津子さん

申込み：12月18日(月) 17:00まで

どなたでも参加できます。寒いと身体が固くなりがちです。ストレッチで体を柔らかくして健康寿命を伸ばしましょう！

動きやすい服装でお越しください。



## 元岡公民館 臨時休館予定日

12月24日(日)

この日に利用を希望される場合は予定日の10日  
前の15:00までにご連絡をお願いします。

## 年末年始休館日

12月29日(金)~1月3日(水)

## ★ 元岡子ども塾 ★ 「しめ縄づくり(三世代交流)」

日時：12月23日(土) 13:00~

場所：元岡公民館 講堂

講師：中村 辛さん

中村 勝利さん

定員：20名(定員になり次第締切)

申込み：12月20日(水) 17:00まで

お正月飾りのしめ縄を作りますか？子供用の簡単なしめ縄もつくれます。親子のご参加大歓迎！材料は公民館で準備します。

お申込みはお早めに！

## 忘れ物をお預かりしています

元岡公民館事務室内に忘れ物をお預かりしています。公民館内での忘れ物のほか、豊年まつりや校区行事での落とし物も入っています。

お心当たりのある方は事務室までお声かけください。なお、3か月以上引き取りのないものは処分いたしますので、ご了承くださいませよう  
お願いします。



元岡公民館

## 【元岡校区社会福祉協議会よりお礼】

次の方から、香典返しとして多額のご寄付をいただきました。厚く御礼申し上げます。校区社会福祉事業に有意義に活用させていただきます。

◆◆◆ 葬儀ご芳志 ◆◆◆

鬼木 恵美子様 (亡長男 義信様) 永 田

# 元岡修心剣友会55周年記念 親善剣道大会結果報告



10/15に玄洋高等学校で行われました上記大会におきまして、地域の皆様、OB・OGの皆様からの多大なるご支援、ご協力を頂き誠に有難うございました。

お陰をもちまして、多数の参加者を得て盛大に行う事ができ深く感謝いたしております。これからも、元岡校区の青少年健全育成と剣道の発展に努めて参りますので、今後とも宜しくお願い致します。

元岡修心剣友会

## 【団体戦】

三位：元岡修心剣友会A

## 【中学生女子の部】

三位：濱地 乃碧さん/元岡



## 年末年始の家庭ごみ持ち出しのお知らせ

- ◆燃えるごみ（12月31日～1月3日までお休みです。）
- ◎各家庭の『持ち出しの曜日』の欄をご覧ください。

持ち出しの曜日	年末最後の持ち出し日	持ち出しできません	年明最初の持ち出し日
月・木の地区	12/28（木）	1/1（月）	1/4（木）
火・金の地区	12/29（金）	1/2（火）	1/5（金）
日・水の地区	12/30（土） 12/31からの振替	12/31（日） 1/3（水）	1/7（日）

- ◆「燃えないゴミ」と「空きびん・ペットボトル」は、通常の月1回の持ち出し日に変更はありません。
- ◆粗大ごみの受付・収集（12/29（金）～1/3（水）までお休みです。）粗大ごみ受付センター電話 092-731-1153（午前9時から午後5時）インターネット、LINEでも受付可能です。年内収集を希望する場合は早めの申込が必要です。※受付上限に達した時点で年明けの収集になります。
- ◆お問い合わせは西部出張所市民相談係へ 電話 092-806-9430

## 令和5年度第2回公民館運営懇話会開催のお知らせ

日時：12月14日（木）10：00～

場所：元岡公民館 傍聴の定員：10名

※傍聴を希望される方は会議開催15分前までにお申し込みください。定員を超えた時は抽選となります。詳しくは職員にお尋ねください。

## 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後日自宅に届くので大変便利です。下記の予約期間に受付センターへお申し込みください(要予約)。また、カードをお持ちの方には、健康保険証の利用申込や公金受取口座登録のサポートも実施致しますので、お気軽にご相談ください(予約不要)。詳細は、市ホームページ（「マイナンバーカード申請出張サポート」で検索）にも掲載しています。

【日時】 令和6年1月14日（日曜日）14時～16時

【会場】 元岡公民館 講堂

【対象者】 西区に住民票のある方

【事前予約期間】 12月24日～1月9日 9：00～18：00  
(年末年始を除く)

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  
TEL092-600-2402  
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)。

【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。)

## <福岡市元岡公民館案内>

住所：西区太郎丸1丁目3-41

電話：092-806-5132

FAX：092-806-5130

