



公民館よりお知らせ

★空調入替工事のお知らせ

令和8年1月まで、空調の入替工事を行います。
この期間は、部屋の使用ができません。
ミニ図書館もお休みします。
ご理解ご協力をお願いいたします。
期間中、事務所は通常通り開いております。

★公民館臨時休館日のお知らせ

○11月1日(土)は、臨時休館日です。

11・12月の主な行事予定

日	時	内 容	主催	場所
11月	7日(金) 10:00~12:00	ピヨピヨサロン東月隈 『自由にふれあう』	社会福祉 協議会	会館
12月	5日(金) 10:00~12:00	ピヨピヨサロン東月隈 『クリスマス会』 『誕生会(10,11,12月生まれ)』	社会福祉 協議会	会館

★毎年11月3日～9日は

「みんなで参画ウィーク」です。

(福岡市男女共同参画週間)

「男女共同参画社会」を実現するためには、
市民の皆さん一人ひとりの取り組みが必要です！

今年も「みんなで参画ウィーク」を機会に、

**地域の男女共同参画推進の
取り組みの輪を広げましょう！**

【問い合わせ先】福岡市市民局男女共同参画課 ☎ 406-7510



人権標語：大じょうぶ 困った時は 助け合い

体育部、保健衛生・献血推進部よりお知らせ

★グラウンドゴルフ大会(東月隈校区 体育部主催)

日 時：11月9日(日) 8:20～
(予備日 11月16日(日))
場 所：東月隈小学校 校庭
(少雨決行、荒天時順延)



★健康日本21

「専門職に学ぼう！健康トレーニング教室」

予約不要ですので、お気軽にご参加ください♪

日 時：11月28日(金) 10:00～11:30

場 所：東月隈会館

講 師：金隈病院 リハビリテーション科 理学療法士

内 容：フレイル予防のための運動

必要なもの：動きやすい服装、飲み物、タオル

主 催：東月隈自治協議会 保健衛生・献血推進部

共 催：博多区保健福祉センター 地域保健福祉課

福岡市よりお知らせ

★令和7年度 高齢者乗車券の

申請はお済みですか？

交付を受けるには、毎年申請が必要です。
申請がお済みでない方は、郵送かオンラインで申請してください。

※簡単便利なオンライン申請がご利用いただけます。

下記コードをスマートフォンのカメラで読み取って
ご利用ください。また、申請書は公民館や区役所でも
配布しております。

ご不明な点は下記にご連絡ください。

＜お問い合わせ先＞

高齢者乗車券郵送受付センター ☎ 0120-502-633
(午前9時～午後5時) (通話無料)

FAX 0120-880-219



オンライン申請
はこちら

★オーラルフレイルを予防しましょう②

○オーラルフレイルとは

お口から始まる体の衰えのことで、嚥んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを意味します。

「固いものが食べにくくなった」「汁物でよくむせるようになった」といったことはありませんか？それはもしかするとオーラルフレイルかもしれません。

○歯磨きのポイント

①鉛筆を持つように小刻みに動かす

②力を入れすぎず、1本1本磨く

○歯ブラシの選び方

・ヘッドが小さめ、毛はやわらかめ～普通

★歯ブラシは月1回交換を！



【お問い合わせ先】
博多区地域保健福祉課
☎ 092-419-1100



※博多区歯科衛生士会・福岡県歯科衛生士会・博多区保健福祉センター作成パンフレットより抜粋

★災害時にも活躍 携帯発電機や ポータブル電源の取り扱いに注意

- キャンプなどのほか、自然災害時の停電に備えて、携帯発電機やポータブル電源を用意する人が増えています。
- 携帯発電機は、ガソリンや軽油などが燃料となっているため、屋内など換気の悪い場所で使用すると一酸化炭素中毒になる危険があります。
- ポータブル電源は、リチウムイオン電池などの充電式電池を内蔵した大容量かつ可搬型の蓄電装置です。一般的に総エネルギー量が大きい製品は、事故発生時の発熱量も大きくなるため、より注意が必要です。
- 取扱説明書を確認し、必要な時にすぐ使えるよう、定期的に動作確認と操作方法などのチェックを行い、安全に使用できるように備えましょう。

