

公民館から

◇ これからの暮らし方講座 Part2

昨年度、好評だった「これからの暮らし方講座」を昨年に引き続きパート2を開催いたします。高齢者の一人暮らしを取り巻く課題と対応について、総合的に理解するための講座を全5回にわたって開催します。

～ 高齢者を取り巻く問題の例 ～

【健康・病気の不安】 【犯罪被害】 【認知症の発症】 【要介護状態】



区分	日時	テーマ
第1回	5月29日(木) 13:30～15:00	・ 講話:「高齢者が一人暮らしになるとどうなる？」 ・ 体験談:「高齢者の一人暮らしと支え合い」

◇ 思い出の1曲ミニコンサート

日時: 5月21日(水) 18:00
会場: 堅粕公民館 講堂
定員: 15名

※ 申し込みは、公民館(473-6010)まで
お申し込みの際に、曲名と音源についてお聞きます。



◇ よかトレ体操

日時: 5月19日(月)・21日(水) 10:00～10:30
会場: 堅粕公民館

※ 事前申し込みはいりません。一緒に体操しましょう！

堅粕健康づくり教室

共催: 博多区保健福祉センター
堅粕校区衛生連合会

◇ 堅粕健康づくり教室のご案内

日時: 5月22日(木) 13:30～
会場: 堅粕公民館 講堂

内容: 香椎原病院 出前講座「健康講話と体操」

※ どなたでもご参加いただけます。

公民館からのお知らせ

◇ 臨時休館について

- ・ 5月3日(土)～5月5日(月)(ゴールデンウィーク)
- ・ 5月25日(日)

上記の日に利用申込みをされる場合は、10日前までに
お願いします。

自治協・各種団体から

◇ 自治協・各種団体の総会日程について

防犯・自主防災委員会総会: 5月10日(土) 10:00～
衛生連合会総会: 5月14日(水) 11:00～
男女共同参画協議会総会: 5月18日(日) 10:00～
社会福祉協議会総会: 5月24日(土) 13:00～
自治協議会 総会・定例会: 5月31日(土) 16:00～

主催: 社会福祉協議会

◇ 子育てサロン とうさん広場

日時: 5月1日(木) 10:00～12:00
会場: 堅粕公民館 講堂



◇ 子育てサポーター会議とミニ研修

日時: 5月1日(木) 10:00～
会場: 児童等集会所

主催: 男女共同参画協議会

◇ ととくらぶ(乳幼児とパパの遊び場)

日時: 5月17日(土) 10:00～12:00
会場: 堅粕公民館 講堂



主催: 高齢者の会

◇ ふれあいサロン

日時: 5月22日(木) 11:00～
会場: 堅粕公民館 老人いこいの家

◇ 堅粕校区歩こう会は5月を中止します！

主催: 衛生連合会

主催: 体育振興会

◇ 令和7年度 堅粕校区スポーツ大会予定表

日時	大会名	会場
6月1日(日) 選手集合 9:30	第3回 校区モルック大会 (博多区大会予選)	堅粕小学校 グラウンド (雨天: 体育館)
6月8日(日) 選手集合 8:30	町内対抗壮年ソフト ボール大会 (博多区大会予選)	東光中学校 グラウンド (雨天中止)
10月5日(日) (予備日10月12日)	令和7年度 両校区スポーツ大会 (多種目競技)	東光中学校 グラウンド 及び体育館
10月13日(月祝) 選手集合 10:00	町内対抗 グラウンドゴルフ大会 (博多区大会予選)	堅粕小学校 グラウンド (雨天中止)
1月25日(日) 受付 10:00～	第15回町内対抗 ボウリング大会	パピオボウル

区役所・出張所に行かずに手続き

マイナンバーカードの申請やマイナ保険証の申込等のサポートを実施します。

公民館でカードを新規申請(要予約)すると、後日、出来上がったカードがご自宅に届くので大変便利です。(区役所・出張所へ受取りに行く必要はありません。)

また、カードをお持ちの方には、マイナ保険証の利用申込等のサポート(予約不要)も実施します。

【日時】 令和7年5月17日(土曜日) 14時～16時

【会場】 堅粕公民館 講堂

【対象者】 博多区に住民票のある方

【事前予約終了日】 5月13日 9:00～18:00

【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

【必要なもの】 事前にコールセンターにお問い合わせください。



館長のつぶやき

～ 「五月蠅」の発生 ～

気がつくともう5月を迎えていますが、ようやく寒さが和らいだと思ったら、もう夏を思わせるような日々が続いています。

「五月晴れ」という言葉が代表するように、すっきりとした5月の晴れ模様に使われますが、一方で「五月雨」と合わせ、旧暦の5月の言葉で、梅雨の晴れ間を「五月晴れ」、梅雨の時期を「五月雨」と表していたそうです。

「五月」がつく言葉は結構多く、五月人形、五月幟(のぼり)、五月鯉のように端午の節句に絡んだものや五月躑躅(つつじ)や五月蠅い(うるさい)といった言葉は季節を感じることはできますが、ゴールデンウィーク後に心身にいろいろな不調を感じる「五月病」なんてものもあります。私も今では、五月病はもちろんゴールデンウィークも無縁のものとなりつつあります。どこへ行っても人で混雑し、高速道路は渋滞、ホテルなどの料金は割高と、わざわざ出かけるエネルギーが失せてしまい、近年はもっぱら自宅の床のワックスがけに精を出しているのが実情です。

ゴールデンウィークが終わり、祝日のない6月に絶望する、なんてこともなく、日常生活のメリハリがだんだんと薄れつつありますが、「毎日が日曜日」となったとき、家庭で「五月蠅」と言われないよう「妻のトリセツ」「夫のトリセツ」(著者: 黒川伊保子氏)を読んで研究しておきます。(研究内容は後日!)