

健康づくりイベント

主催：健康ウォーキング大会実行委員会

◇ 第14回堅粕校区健康ウォーキング大会

市内の歴史や景観施設をめぐる、健康ウォーキングを楽しみます。抽選で豪華賞品も当たります！

期 日：11月29日（土） 受付 8：30～9：00

集合場所：堅粕小学校 体育館前（受付）

コ ー ス：A 住吉神社参拝コース（3.0km）

堅粕小学校を出発して、住吉神社を目指し歩きます。

B 天神中央公園・アクロス山登頂コース
（5km+809段）

アクロスの屋上からの景色は最高です。

※ A・Bコースともに、参加者全員で歩きます。

※ ゴール後はストレッチを行い、参加賞等を受領して流れ解散

○ 事前の申込みが必要です。11月14日（金）までに申し込んでください。

○ 参加申込書は、公民館にも置いてあります。

※ 申込み・お問合せは公民館へ（☎473-6010）

講座のご案内

◇ ポールウォーキング教室

日 時：11月5日（水）10：00～12：00

集 合：堅粕公民館 講堂

内 容：ポールを使って準備運動してから、中比恵公園へ

定 員：25名（申込みは、公民館まで）

◇ 第4回思い出の1曲ミニコンサート

日 時：11月19日（水）18：00～

会 場：堅粕公民館 講堂

定 員：15名（申込みは、公民館まで）

◇ 11月のよかトレ体操

日 時：11月17日（月）10：00～10：30

11月19日（水）10：00～10：30

会 場：堅粕公民館

公民館からのお知らせ

◇ 臨時休館について…11月30日（日）

この日の利用申込みをされる場合は、11月20日（木）までにお願ひします。

自治協・各種団体より

◇ 校区防災訓練

主催：防犯・自主防災委員会

日 時：11月8日（土）9時開会式

会 場：東光中学校 体育館

内 容：防災講話・各種訓練

◇ 山王雨水調整池見学

日 時：11月19日（水）10時45分

博多市民センター階段前集合

※ 申込みは、11月12日までに公民館へ

◇ 子育てサロン どうさん広場

主催：社会福祉協議会

日 時：11月6日（木）10：00～12：00

会 場：堅粕公民館 講堂

※ 乳幼児と保護者の広場です。事前申込みはいりません。

◇ 男女協ととくらぶ

主催：男女共同参画協議会

日 時：11月15日（土）10：00～12：00

会 場：堅粕公民館 児童等集会室

※ 乳幼児とパパの遊び場です。事前申込みはいりません。

◇ 食進会 適塩料理教室

主催：食生活改善推進委員会

日 時：11月18日（火）10：00から

会 場：堅粕公民館 講堂

講 師：吉川 喜美代 先生（管理栄養士）

材料代：600円

定 員：30名

メニュー：黒豆ご飯、蒸しがんもどきの生姜あんかけ
れんこんと小松菜のごまマヨ和え
冬野菜の貝たくさん味噌汁、芋ようかん

※ 申込みは11月11日（火）までに公民館へ

◇ 味噌づくり教室

日 時：12月3日（水）10：00～

会 場：堅粕公民館 講堂

材料費：3kg…2,670円 5kg…4,050円

定 員：25名

※ 申込みは11月20日（木）までに公民館へ

◇ 男性のそばうち教室

主催：衛生連合会

日 時：12月6日（土）10：00～

会 場：堅粕公民館 講堂

講 師：長そばの会

材料費：無料

定 員：20名（先着順）

※ 対象は校区住民男性、申込みは公民館へ

東光中学校建替検討委員会

学校の建替えと併せ、よりよい学校のあり方を検討するため、地域、保護者等と協議を行っています。

詳細はホームページをご覧ください。

（「東光中学校建替検討委員会」ページ二次元コード ↑）

担当：教育委員会学校計画第1課 TEL:092-711-4252



福岡市
男女共同参画
シンボルマーク

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）

この週をきっかけに、地域の男女共同参画推進の取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 TEL 406-7510



館長のつぶやき

～ 笑顔で遺す、いまの私 ～

今年度の公民館主催事業で「これからの暮らし方講座 Part2」というタイトルの全5回シリーズを開催し、9月30日に「終活」をテーマとした講座で締めくくりました。

この日の講座に先立って、「メモリアルフォト」と銘打って、写真の撮影会を行ったのですが、選ばれた12名の方には校区内にある専門学校の生徒さんにメイクをしていただいたうえで、撮影に臨むというものでした。

皆さんメイクをしてもらっている最中から大盛り上がりで、写真撮影時も「笑わせ屋」を仕立てたおかげもあり、自然な笑顔で撮影することができました。

その場で気に入った撮影画像と花や青空といった背景を選んでもらい、後日、合成して写真に仕上げたのですが、皆さんすこぶる好評で、その後も「メイクは自前でもいいから」という要望にこたえて第3回まで撮影会のみ続いています。

でき上がった写真を見て、「早速、仏壇に飾ろう。」、「私の素顔そのままよ!」、「来年また撮ってもらおう!」と喜ばれる“今を生きる笑顔”が最高の遺影だと感じましたが、これでは「終活」というより「笑活」だったかと、カメラマンの私としても、満足感でいっぱいだった撮影会でした。