

## 公民館よかトレ

主催：堅粕公民館

### ◇ 公民館よかトレ体操

いつまでも元気で過ごすためには、日ごろから体を動かすことが大切です。公民館で一緒に体操しませんか？

日 時：2月16日（月） 10：00～10：30  
2月18日（水） 10：00～10：30

会 場：堅粕公民館

※ 当日、会場で受付をいたします。



## 自治協・各種団体から

主催：社会福祉協議会

### ◇ 子育てサロン「どうさん広場」

日 時：2月5日（木）10：00～12：00

会 場：堅粕公民館 講堂

※ 当日受付いたします。



主催：防犯・自主防災委員会

### ◇ 防災センター見学 VR体験(風水害)

日 時：2月15日（日）体験時間9：30～11：30

見学先：福岡市防災センター（早良区百道浜）

集 合：堅粕公民館前8：30集合

※ 2月5日までに公民館までお申し込みください。

### ◇ 歩こう会

主催：衛生連合会

日 時：2月18日（水）10：00公民館集合

行 先：ベイサイドプレイス博多

※ よかトレ体操の後、出発します。

主催：自治協議会

### ◇ 町内対抗カラオケ大会

日 時：2月21日（土） 13：00～16：00

会 場：カラオケ館 博多駅前店

※ 実施要項と参加申込書は、1月度自治協定例会で町内会長に配布。



主催：高齢者の会

### ◇ 高齢者の会 ふれあい活動「よかトレ講習会」

日 時：2月27日（金）10：30から

会 場：堅粕公民館 講堂

内 容：博多区保健福祉センターの健康運動指導士と保健師をお招きし、自分に合ったストレッチや筋トレの指導をしていただき、懇談会も開催します。

※ 申込みは、2月15日までに公民館へ。

主催：男女協同参画協議会

### ◇ ととくらぶ(乳幼児とパパの遊び場)

日 時：2月21日（土）10：00～12：00

会 場：堅粕公民館 講堂

※ 当日受付いたします。



## 公民館からのお知らせ

### ◇ 臨時休館について … 2月22日(日)

この日の利用申込される場合は、2月12日（木）までにお願  
いします。

令和8年2月1日発行 NO.250

## 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8年3月14日(土曜日)10時～12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】3月10日 9:00～18:00

【予約受付】 福岡市マイナンバーカード総合コールセンター

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

～ 60歳から始まる「男と女のズレ」 ～

武田鉄矢さんがやっておられるラジオ番組（福岡では放送がありません。）で、毎週ひとつのテーマで、リスナーに楽しく語り掛ける番組があります。先日、YouTubeで視聴した番組で「60歳から始まる男と女のズレ」というのがあったのですが、60歳を過ぎて（今はもっと後かも）“一緒にいる時間が増える”ことで表面化するものだと思います。

夫は定年後、家事仕事にデビューするわけですが、新入社員同様、右も左もわからない典型的な「指示待ち」、ところが妻は、気づきのプロフェッショナル、先を読んで家事をこなしていくのです。

夫は使ったコップはそのまま流しに置いて終わり、妻は洗って、拭いて、戻すまでが片づけと、ゴール地点が違うから、ズレるのも当然です。

武田さんは言います。「分かり合おうとしなくていい。男と女は違う生き物だと認めなさい。」最初から「違う」と思っていれば、少しは気が楽になります。男にできることは多くない。気の利いたことは思いつかない、察する力も弱い。だからせめて、言われたら素直に動く、言い訳をしない、そして最後に「ありがとう」を言う。これが夫婦円満の三点セットだそうです。

わかってはいるんですが、実行はなかなか難しい。「夫ドッコイ」の皆さん、今日もまた、置いたコップを前に、奥さまの視線を感じることがないように。

福岡市博多区博多駅東1丁目8－2

Tel 473－6010 Fax 473－6140

E-mail：katakasu144@eagle.ocn.ne.jp

## 出演団体募集

### 第65回博多どんたく港まつり

### 「博多区演舞台」出演団体募集のご案内

5月3日（日祝）・4日（月祝）開催の第65回博多どんたく港まつりの「博多区演舞台」に出演いただける団体を募集します。詳細は、公民館等にある募集チラシをご覧ください。

○ 申込期限 令和8年2月27日（金）17時必着

○ 問い合わせ

まつりはかた実行委員会 事務局（区企画振興課）

電話 419-1010 FAX 434-0053

多様性 優しく寄りそい 支え合う

堅粕公民館