

子どもの健全育成事業

みんなでわくわくだいさくせん

あしでこねこね

「うどんを作って食べよう」

ないよう：足でこねこねして、うどんの生地を作るよ！
出来上がったうどんをみんなでおいしくたべよう！

こうし：地域指導者 井上 勝子さん

にちじ：8月8日(土) 10:00

ばしょ：美和台公民館 講堂

たいしゅう：小学 5年生

※保護者も子どもと一緒に参加できます

ていじん：15名 さんかひ：200円(材料費)

しゅうぎょう：必要

お問い合わせ：美和台公民館(TEL607-0294・FAX607-4342)

地域カフェ

令和8年度認知症予防教室

みわだいくらす

『体力測定』

《内容》体の基本成分(体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪)や筋力、バランスなどを計測し自分の体を把握しましょう。エクササイズやストレッチも行います。動きやすい服装でおこしください。

講師：福岡市立東体育館 スポーツ指導員 徳永 利江さん

日時：8月21日(金) 10:00~11:30

場所：美和台公民館 講堂

対象：おおむね60歳以上

定員：20名(先着順)

参加費：50円(お茶代)

申込み：必要

申込先：美和台公民館 (TEL607-0294・FAX607-4342)

乳幼児ふれあい学級

子育てサロン

『親子で楽しむ ふれあい音あそび』

《内容》音や音楽を聴いて、感じて、体を動かして…いろいろなものに触れることで、子どもの感性が育ち、親子のふれあいが笑顔あふれる時間となります。

講師：乳幼児リトミック講師 花田 綾乃さん

日時：9月18日(金) 10:30~11:30

場所：美和台公民館 講堂

対象：0歳~就園前乳幼児とその保護者

定員：15組(先着順)

参加費：無料

申込み：必要

申込先：美和台公民館 (TEL607-0294・FAX607-4342)

サロン何十と(乳幼児サロン)

小さなお子さんと保護者の方、これからママになる方たちが自由に遊んだりおしゃべりをしたりしながら、ゆっくりくつろいでいただく子育てサロンです♥ お友達作りや情報交換をしながら、楽しく子育てしましょう！

- ◆ 和白丘(下和白集会所) 8月7日(金) 9月4日(金)
- ◆ 美和台新町(美和台新町集会所) 8月7日(金) 9月11日(金)
- ◆ 美和台(美和台公民館講堂) 8月26日(水)

対象：乳幼児と保護者

8月12日(水) 利用申込が無い場合は、臨時休館します。

利用を希望される場合は、8月2日(日) 17:00までにお申込みください。

8月定例休館日は 8月13日(木)~15日(土) 8月31日(月)

ららら倶楽部

《内容》音楽に合わせてからだを動かします。しっかり動いて運動不足を楽しく解消！

講師：第一興商 音楽健康指導士

日時：8月20日(木) 14:00~15:00

場所：美和台公民館 講堂

対象：おおむね60歳以上 参加費：無料

定員：20名(先着順) 申込み：必要

申込先：美和台公民館 (TEL607-0294・FAX607-4342)

飲み物・タオル・上履きをご持参ください。

ラダーゲッター

《内容》紐がついたボールをラダー(はしご)に投げて点数を競うニュースポーツ、ラダーゲッターを楽しみます。未経験者も大歓迎です。

講師：福岡市立東体育館 スポーツ指導員 近藤 誠也さん

日時：9月9日(水) 10:00~12:00

場所：美和台公民館 講堂

対象：おおむね60歳以上

参加費：無料

定員：50名(先着順)

申込み：必要

申込先：美和台公民館 (TEL607-0294・FAX607-4342)

千早病院 地域公開講座のご案内

地域の皆様と健康について考える「地域公開講座」を開催します。参加無料ですので、お気軽にご参加ください。無料の健康チェックコーナーもあります！

講演内容

第1部 演題：くすりは正しく使ってこそ“くすり” ~薬と上手に付き合うコツ~ 薬局長 石丸 隆之

第2部 演題：いかに健康に老いるか 病院長 道免 和文

- 日時：8/29(土) 13:00~15:00(12:30開場)
- 場所：なみきスクエア1階 なみきホール
- 申込不要・参加無料 主催：千早病院 後援：福岡市

※11:00~12:00 健康チェック(血糖・血圧測定、骨密度測定)を実施します。

お問い合わせ先
国家公務員共済組合連合会
千早病院 地域連携室
TEL:661-2211 FAX:683-0411

「コミセン自習室」をご利用ください！

学生から大人まで誰でも無料！暑い夏も涼しく快適に集中！

時間 1日4回の時間制

① 9:15 ~ 11:50 ② 12:00 ~ 14:50 ③ 15:00 ~ 17:50 ④ 18:00 ~ 20:50

申込み 事前申込不要。時間の30分前から整理券配布。①は9:00から ※30名を超えると抽選になります。

対象 誰でも利用できます (中学生以下の方は18:00以降保護者同伴)

お問合せ コミセンわじろ ☎092-608-8480 詳しくはコミセンわじろまで！

公民館へ来館されるみなさまへ
暑くなってきましたので、熱中症予防のため飲み物をご持参ください。

《「こどもの人権相談」強化週間》

「ひとり」じゃないよ 一緒に考えよう

8月28日（金）から9月3日（木）までの1週間、
「こどもの人権相談」強化週間として、「いじめ」や体罰、不登校や
こどもの虐待など、こどもに関する人権問題のご相談を電話及びLINE
により受け付けます。

相談時間は、平日が午前8時30分から午後7時まで、土日が、午前10
時から午後5時までです。

電話相談は、「こどもの人権110番」

0120-007-110（フリーダイヤル）

IP電話を利用される方は、092-739-4175へお電話
ください。

LINE相談は、以下の二次元コード、又は検索IDから、公式アカウ
ント「法務局LINEじんけん相談」を友だち追加してご相談ください。



アカウント名：「法務局LINEじんけん相談」
検索ID：linejinkensoudan
＊二次元コードをスキャンするには、LINEア
プリのコードリーダーをご利用ください。

法務局職員と人権擁護委員が無料で相談に応じます。秘密は厳守されま
すので、ひとりで悩まず、ぜひお気軽にお電話ください。

「こどもの人権110番」では、強化週間以外でもこどもの人権に関
するご相談を、土日祝日を除く毎日午前8時30分から午後5時15分ま
で（時間外及び土日祝日は留守番電話対応）受け付けています。

福岡法務局・福岡県人権擁護委員連合会

限りある資源を大切に

公民館でリサイクルを目的にこれらのものを回収しています

- ・小型充電式電池（モバイルバッテリーなど）
- ・小型家電
- ・廃油
- ・コンポスト堆肥

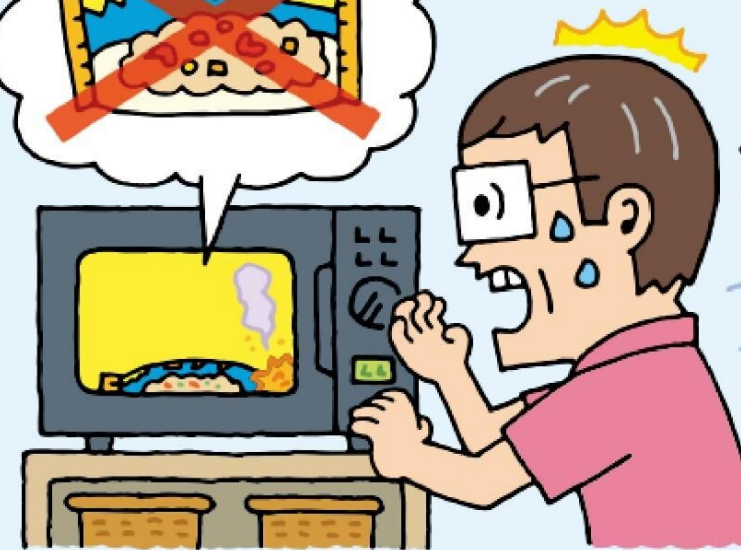
回収BOXを設置しています。公民館開館中、いつでも回収可能です。
※缶のプルタブ・ペットボトルキャップは回収しておりません

見守り 新鮮情報

電子レンジは 正しく使いましょう



事例1 冷凍食品のピラフを電子レンジで
温めていたら袋の端が燃え出した。
すぐに消したので大事には至らなかったが
情報提供する。（60歳代）



©Kurosaki Gen

事例2 配偶者亡き後、
自炊するようにな
った。電子レンジで
ゆで卵を加熱すると
破裂した。ゆで卵を
電子レンジで加熱して
はいけないことを
初めて知った。（80歳代）

● 冷凍食品のパッケージに記載された調理方法を守らず、加熱中に発煙・発火したと考えられる相談事例
が複数寄せられています。冷凍食品にも様々な種類があり、電子レンジ使用の可否、パッケージのまま
加熱が可能かどうかなどをまず確認し、パッケージに記載された加熱出力及び加熱時間を必ず守るよう
にしましょう。

ひとこと助言

● 電子レンジで加熱してはいけない食材として卵が挙げられます。卵は生卵
だけでなく、ゆで卵であっても電子レンジで加熱すると破裂するおそれ
があります。電子レンジを安全に使用するため、加熱が禁止されている食材や
注意が必要な食材のほか、使用できる容器についても、取扱説明書で確認
しましょう。

● 水分が少ない食品や少量の食品の場合、思っているよりも短時間で加熱
が進み、発煙・発火に至るおそれがあります。また、庫内の食品カスや汚れ
も発煙・発火の原因となります。庫内はこまめに掃除し清潔に保ちましょう。

● 万一、庫内で発煙・発火したときは、動作を停止させて電源プラグを抜き、
扉を開けずに煙や火が収まるのを待ちましょう。鎮火しない場合や、扉が
開いてしまった場合は水などで消火するようにしましょう。



加熱しては
いけないものも
あるよ

本文イラスト：黒崎 玄

見守り新鮮情報 第543号（2026年6月18日）発行：独立行政法人国民生活センター

福岡市消費生活センター相談コーナー TEL：092-781-0999

〒810-0073 福岡市中央区舞鶴2-5-1 あいれふ7階

月曜日～金曜日 9時～17時 ※来所による相談は予約制です

土曜日 10時～16時（電話相談のみ）

※日曜日、祝日、年末年始（12/29～1/3）はお休みします

インターネット消費生活相談

福岡市消費生活 検索