



暑中お見舞い



申し上げます

健やかサロン (主催 公民館)

毎月第1・第3木曜日 10:30~12:00

8月6日(木) (社協協賛)

- ・内容:「大正琴演奏会&夏カレー」
- ・講師:大正琴文化箏振興会 森ん子の会
- ・定員:40名 申込み〆切 8/3 (月)

☆演奏終了後みんなでカレーを
いただきます。



8月20日(木)

- ・内容:脳にいいスマホ実践セミナー
～認知症をスマホで予防する～
- ・講師:たろうクリニック 古川 信之氏



9月3日(木)

- ・内容:うつ病予防講話と軽体操
- ・講師:東区保健福祉センター
校区担当保健師 安永 真里衣氏



☆血压測定もあります。

※水分補給用の飲み物は各自でご持参ください。

公民館文化祭開催のお知らせ

11月7日(土)、8日(日)に
公民館文化祭を予定しております。

作品を公民館に飾り披露されませんか?(手芸、工作、
陶芸品、絵画等)10月から展示用作品の募集をします
ので、皆様ご準備よろしくお願ひいたします。



夏休み 涼しい公民館で宿題をしよう!

～自習室として利用できます～

- ・日時:8/3(月)~8/5(水) 10:00~15:30
- ・場所:城浜公民館 ホール
- ・対象:小学生、中学生 ・持ち物:宿題、勉強道具、水筒

※食べ物の持ち込み、スマホの使用はできません。



～安心安全安価な環境浄化剤～

マイエンザ作り (主催 公民館 協賛 衛生連合)

- ・日時:8月21日(金) 10:30~11:30
- ・場所:城浜公民館 ・定員:20名
- ・参加費:無料 ・申込み〆切 8月10日(月)

〈使用例〉 排水溝のヌメリ取り、生ごみの悪臭を防ぐ、家庭菜園の土壌改良等

申込み必要



わんぱく広場・サロン (主催 公民館)

- ・日時:8月27日(木) 10:30~12:00
9月10日(木) 10:30~12:00
《8月13日(木)はお盆休みの為、休館です》
- ・内容:水遊び、室内遊び ・対象:未就園児
☆着替えとあれば水着、タオル、水遊び用おむつ、
水分補給用のお茶などの準備をお願いします。
☆少人数の集まりです。初めての方も
お気軽にお越しください。
☆上記の時間内でしたら途中からでも参加
できますので都合に合わせてお越しください。
☆水遊びは天候により変更する場合があります。



陶芸教室 (主催 公民館)

- ・日時:9月8日(火) 10:00~12:00
- ・内容:マグカップ、お椀、お皿など自由に作品を
作りましょう。
- ・講師:やわら木 後藤 和正氏
- ・材料費:1,000円 ・定員:先着 20名
- ※定員になり次第〆切となります。
- ※出来上がった作品は、公民館文化祭で展示させていただ
きますのでご協力お願いします。

申込み必要



よろず相談 (東区社会福祉協議会)

- ・日時:8月6日(木) 10:00~12:00
 - ・場所:城浜公民館 2階
 - ・相談員:東区社会福祉協議会 城添 水咲氏
- ※お困り事などご相談ください。

しろはまっ子の夏休み 見守りのお願い

- ・7/22(水)から8/26(水)まで小中学校は
夏休み期間です。子どもたちが事件、事故に遭う
ことがないように見守りをお願いします。



精霊流し (校区社会福祉協議会)

- ・日時:8月15日(土)
17:00~21:00
 - ・場所:業務スーパー前広場
- ※お供え物は整えて時間内にお持ちください。



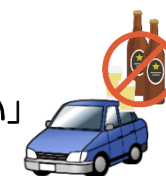
ユマニチュード講座 (福岡市福祉局ユマニチュード推進課)

- ・日時:9月24日(木) 10:45~11:45
- ・内容:認知症コミュニケーション・ケア技法
- ・講師:福岡市ユマニチュード
地域リーダー 安藤 小春氏
- ・定員:30名
- ・申込み〆切 9月10日(木)

申込み必要

飲酒運転撲滅

「飲酒運転はしない させない
許さない 見逃さない」



買い物支援 移動販売

- ☆毎週木曜日に移動販売を開催しています。
- 『筑前はかたや』15:00~
- ※雨の日も販売あります。
- ※8月13日(木)はお休みです。



臨時休館のお知らせ

- ・8月2日(日)は利用申込みがなかったので臨時
休館いたします。
- ・8月13日(木)~8月15日(土)は利用の申込み
がなかったので休館させていただきます。
- ・8月31日(月)は月末日の定例休館日です。
- ・9月6日(日)は利用申込みがない場合は臨時休館
いたします。利用を希望される方は8月26日(水)
までにお申込みください。

裏面へ

《「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。

福岡法務局・福岡県人権擁護委員連合会

区役所・出張所に行かずに手続き

マイナンバーカード申請やマイナ保険証利用登録等の手続きをサポートします。

公民館でカードを申請すると、後日、ご自宅に届くので大変便利です。

※要予約。初めてカードを申請される方で、必要な本人確認書類が揃っている場合に限りです。
またカードをお持ちの方には、マイナ保険証利用登録や公金受取口座登録の手続きをサポートします（予約不要）

※カードや電子証明書の更新手続きは、公民館ではできません。

【日時】 令和8年9月28日（月）14:00～16:00

【会場】 城浜公民館 講堂

【対象者】 東区に住民票のある方

【事前予約終了日】 9月17日（木）

【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（9:00～18:00）

【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。

《住環境の改善と筋力アップで家庭内転倒事故防止！》

- 75歳以上の高齢者の家庭内事故は「転倒」が最も多く、加齢とともに重症化しやすくなります。
- 原因は環境要因だけでなく、ふくらはぎの筋力低下による、歩行時のすり足や、わずか1～2センチの敷居、じゅうたんの端、室内のコードなどに足を引っかけてしまうといった身体機能の衰えもあります。予防策として住環境の改善と身体機能の維持・向上の両方を進めることが重要です。
- 筋力低下による転倒防止には、自治体の「転倒予防教室」や「介護予防教室」なども活用し、バランス能力や筋力を養うことが有効です。
- 環境的対策は、階段や段差に手すりや滑り止めを設置し、室内のコード類をまとめたり、滑りにくいスリッパや安定した高さのベッド・椅子を選んだりする工夫も大切です。

©Kurosaki Gen



《電子レンジは正しく使いましょう》

● 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。

● 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。

©Kurosaki Gen



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）インターネット消費生活相談

祝休日、年末年始（12/29～1/3）はお休みします

福岡市消費生活

検索

