

令和8年4月1日号 第360号

＊ ＊ 百道浜公民館 ＊ ＊
〒814-0001 福岡市早良区百道浜3丁目6-24
TEL 845-5859 FAX 845-5761

4月 百道浜公民館だより



[@momochihamakouminkan 百道浜公民館]

要申込

第1回百道浜カレッジ

～いろいろな国を知ろう 外国巡り～ 春の薬膳

薬膳は、中国から伝わる中医学をもとに、個々の体質や季節などに合わせて作るのが特徴です。春におすすめの優しい薬膳料理を3品ご紹介します。調理は、先生によるデモンストレーション形式です。試食もご紹介します。デザートレシピもご紹介します。

- メニュー3品
- ・春野菜を使ったお寿司
 - ・鶏肉豆鼓ソース
 - ・キャロットラペ

4/15 10:00～12:00 講堂
(水) 定員：30名
参加費：1,000円

講師：吉田 明暉代さん

国際中医師、国際中医薬膳管理師、九州薬膳研究会会長、自宅薬膳料理教室Smiletable、その他薬膳料理教室主催。



新年度サークル活動開始！

今年度は36サークル・4ボランティア団体でスタート！
サークル活動開始日：4月6日(月)～

「サークル・地域ボランティア団体一覧表」は別紙で全戸に配布しています。再配布はございませんので、大切に保管願います。

新設 グリーンフィンガー(寄せ植え等)

季節の草花やハーブ、多肉植物の寄せ植えや花壇の植え込み体験などを通して緑の楽しみ方やお手入れ方法を学びます。花の名前や育て方を知る事で生活の中の小さな楽しみを増やしましょう。

日時：毎月③木曜日 13:30～15:30
場所：百道浜公民館 学習室
対象：成人一般
講師：末 由美先生

新規会員募集中！

新設 アロマと東洋医学のセルフケア

ご自身の身体を知り、労わることを大切に。日常に取り入れやすい香りやツボのセルフケアで本来の健康をサポートします。看護師資格を持つアロマ講師と鍼灸師が交代で担当します。

日時：毎月②火曜日 19:00～20:30
場所：百道浜公民館 学習室
対象：成人一般
講師：齊田 順子先生、中嶋 千絵先生

防犯カメラを設置しました

令和8年2月に公民館の玄関付近に防犯カメラを設置しました。こちらの防犯カメラは「明治安田生命保険相互会社」から寄付をいただき購入したのになります。明治安田生命保険相互会社のみなさま、ありがとうございます！引き続き、公民館ご利用のみなさまが安心できるよう努めてまいります。お気軽にお立ち寄りください。

公民館休館日のお知らせ

4月26日(日)は休館させていただきます。

※ゴールデンウィーク期間の臨時休館について

5月3～6日は利用申込がないときは臨時休館します。
この期間に利用を希望される方は、利用申込みは4月22日(水)午後5時までをお願いします。

～百道浜校区人権尊重推進協議会～

第19回人権標語

「違っても みんなの個性 大切に」 瀬内 港晴
「助け合い 笑顔増やそう 百道浜」 宮崎 輝

要申込

スマホ塾

どれで送ればいい？ LINE?

SNS? メール? スマホやりとり入門 参加費無料

4月16日(木) 10:00～11:30 地域団体室
*14日(火)も同時期・同内容を開催(LINEからのみ受付)

※初めて参加の方は9:40にいらしてください。

4月1日(水) 9:30～受付開始

講師：早良区地域支援課 矢野 佳正さん
定員：各回、先着順18名

★★デジタル塾をお手伝いして下さる方募集中!★★

あそびにきてね

校区在住の小学生・中学生対象

卓球もできるよ

はまっ子くらぶ

11日、25日(土曜日)
13:00～15:00

※兄弟児で未就学のお子さまには必ず保護者の付き添いをお願いします。未就学児のみの参加はできません。ご了承ください。

公民館SDGsカフェ

使わなくなったランドセルを寄付していただだけませんか？

貧困や紛争、災害で苦しんでいる海外の子どもたちに届けます
募集日：3月28日(土)、4月11日(土) 13:00～16:00
募集の品：ランドセル、上靴、体操服、体操帽、文房具
子供用衣類(夏服) 水筒、ぬいぐるみ(20cm以内)
※洗濯したものをお持ちください。

寄付先：NPO法人サンハウスによる国際支援協力
「ランドセルプロジェクト」

公民館に持って来てね。

健康づくり委員会より

ノルディック
ウォーキング
DE健康づくり

植物園をノルディック ウォーキングで歩こう

日時：4月10日(金) 12:45 集合
(福岡タワー TNC会館内)
※13:03発バスに乗ります。

持ち物：運動しやすい服装、靴(スニーカー)、水筒、
両手があくカバン(リュック等)、
ノルディックポール

参加費無料 入園料・バス代実費負担
(65才以上は入園料無料につき、身分証明書をお忘れなく)

※ポールの貸出が必要な方は事前に公民館から借りて
おいてください。

4月3日、17日、24日は通常のウォーキングです。
ご予約不要です。 16:00~17:30

公民館前集合 参加費無料



4月号 百道浜自治協だより

地域活動日程の変更・中止など、百道浜自治協議会HP
をご確認ください <https://www.momochi-hama.jp>

自治協議会・地域団体会議の日程

4日 土	防犯定例会10:00~ 防災定例会11:00~ 自治協定例総会19:00~
11日 土	人尊協定例会10:00~ 社協定例会11:00~



防犯推進協議会 **防犯パトロール**
4月24日(金) 21:00~公民館前集合
安心安全な校区づくりにいつもご参加、ご協力ありがとう
ございます。パトロールも奮ってご参加ください。お待ち
しています。

★ふれあいサロン

校区の65歳以上の方はどなたでも参加できます。
4月13日(月)「落語」
福岡大学落語研究会OB会 福々亭忠太郎さん他2名
ブログタイトル『笑う門には健康来る(^o^)/』
落語を通して人々に笑い与健康(福)を届けるというコン
セプトでご活躍中
時 間：13:30~ 場 所：講 堂
参加費：無料(校区外の方は100円)
おやつタイムあります。お誕生月の方を歌で
お祝いします♪【お問い合わせ：公民館】

★百道浜老人クラブ

校区の60歳以上の方はどなたでも参加できます。

健康麻雀	毎週水曜10:00~(月4回) いこいの家
グラウンドゴルフ	毎週木曜9:00~ 百道浜東公園
ソフトダーツ	第1・3木曜13:30~ いこいの家
カラオケ	第1・3火曜13:30~ いこいの家
お楽しみスマホ	第4木曜 10:00~ いこいの家

6日(月) 役員会9:30、定例会10:00、J-ｽﾗ 11:00
7日(火) 公園清掃9:00
14日(火) かたらん会・体操13:30
20日(月) 役員会9:30、定例会10:00、J-ｽﾗ 11:00
28日(火) かたらん会・体操13:30
【お問合せ：公民館】

あったか はま食堂

日 時：4月25日(土) 11:30~12:00

Menu ちらし寿司とつみれ汁

大人300円 小人200円(先着30名様)

どなたでも歓迎いたします。お一人暮らしでお昼
つくるのが面倒だなと思われるときなど、是非！
おいでください。親子連れの方も、『はまっ子く
らぶ』に遊びに来たお友だちもあったか はま食堂
でランチしてから、遊びませんか？

主催：あったか はま食堂実行委員会

講演会

物理学が描き出す世界 ：量子と重力と宇宙(その1)

講 師：九州大学 助教 松村 央(まつむら あきら) 博士

日 時：4月25日(土)

15:30~17:30(開場15:10~)

対 象：量子や重力、宇宙や時空に興味がある方
(中学生・高校生歓迎)

場 所：公民館講堂

資料代：500円/家族(家族は複数名でも500円)

※事前予約不要、直接お越し下さい。

物理学は人類の予想だにしない世界のルールを見出してきました。
本講演ではそのような世界を共有したいと思います。特に
量子と名がつく不思議な振る舞いや、時空や宇宙の姿を支配す
る重力について、また量子と重力と宇宙が交差する世界につい
て、お伝え出来たらと思います。

主催：百道浜物理分会(百道浜シーサイドクラブ)

★子育てサロン

日 時：4月 1日(水) 10:30~12:00 講堂

4月22日(水) 10:30~12:00 講堂

かもめ文庫の読み聞かせ&手遊びもあります。
みんなでおしゃべりしながら子どもたちと遊びましょう。
見守りボランティア&かもめ文庫読み聞かせボランティア
随時募集中です。すきま時間で、ちょこっとボランティア
してみませんか？【お問い合わせ：公民館】

体育振興会より

町内ソフトボール大会

日 時：4月19日(日) 集合9:15 開始9:30

場 所：百道中央公園 グランド

持ち物：グローブ、タオル、お茶

参加資格：百道浜校区にお住まいの方

お弁当を準備しています。

たくさんのご参加をお待ちしています！

※練習日 4月12日(日) 8:00~

福岡中央特別支援学校グラウンド(PayPayドーム東側)

お申し込み・お問い合わせ：岸川 090-9655-6650

地域包括ケア

百道浜いきいきカフェ

日時：4月3日(金) 14:00~16:00

場所：公民館 児童等集会室 途中入退室自由

14:00~カフェタイム

&便利な福岡市公式LINE(スマホ)の紹介

15:00~もち体育館中村先生による健康体操

主催：社会福祉協議会、公民館

協力：民生・児童委員

【お問い合わせ：公民館】