

## 講座のお知らせ

主催：堅粕公民館

### ◇ 乳幼児ふれあい「保育園で水遊び！」

清水博多駅東保育園へ行き、園庭のプールで水遊びをします。

日時：8月3日（木）11：00～11：30

場所：清水博多駅東保育園（堅粕小学校1階）

集合は10：45公民館

対象：0歳～2歳児

※ 公民館で着替えて、保育園のプールへ行きます。  
水着・タオル・帽子をお持ちください。



### ◇ みんなでLINE教室

日時：令和5年8月23日（水）18：30から

会場：堅粕公民館

講師：尾上 晃子 氏

（博多区地域支援課 地域広報アドバイザー）

対象：自治協各種団体委員でLINEアプリを入れている方

定員：25名（定員になり次第締め切ります）

持参するもの：スマートフォン（要充電）

内容：・お友だち登録

・LINEグループ（グループ作成、メンバーの追加  
グループのルール）

・便利な機能（アルバム、ノート、日程調整、アナ  
ウンス、メッセージの取り消し、検索等）



### ◇ 第3回「思い出の1曲」ミニコンサート

レコード盤等をお持ちいただき、当時の思い出を語っていただきながら音楽を楽しみます。

日時：8月30日（水）18：00～

会場：堅粕公民館 講堂

定員：15名



## 公民館からのお知らせ

### ◇ 臨時休館について

○ 8月13日（日）～15日（火）（お盆）の利用申込みがない場合は休館します。利用申込みは8月3日正午まで。

○ 8月27日（日）

この日の利用申込みをされる場合は、8月17日（木）まで  
をお願いします。

## 福岡市から

### 区役所に行かずに手続き

公民館でマイナンバーカードの申請をすると郵送で受け取れて大変便利です

マイナンバーカードの申請受付や申請用写真撮影を行います。公民館で申請すると区役所に行かずに手続きができ、カードは後日郵送で自宅に届くので大変便利です。

また、2月末までに申請されたマイナンバーカードを既に持っている人には、マイナポイントの申込みや健康保険証利用登録、公金受取口座登録のサポートも行いますので、ぜひご利用ください。

事前予約制です。予約期間に下記の受付センターへお申し込みください。

【日時】 令和5年8月6日（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

【事前予約期間】 7月23日（日）～8月2日（水）9時～18時  
定員に達した時点で予約受付を終了します。

### 【予約受付】

福岡市マイナンバーカード申請出張サポートコールセンター  
TEL 092-600-2402

※ インターネットでも予約できます（「福岡市マイナンバーカード申請出張サポート」で検索）。

### 【必要なもの】

(1)通知カード又は個人番号通知書

(2)住民基本台帳カード（お持ちの方のみ）

(3)本人確認ができるもの（運転免許証、パスポートなどの原本）

【主催】 福岡市総務企画局データ活用推進課

（この事業は業者への委託により実施します。）

### ◇ 「緑のカーテンコンテスト」作品募集

応募期間8/1～8/31（必着）



花や緑を楽しみながら、省エネや熱中症予防などの地球温暖化対策に取り組める緑のカーテン♪ 設置している個人や団体の作品を募集し、コンテストを実施します！

応募作品は市ホームページにてWEB投票（9/15～9/29）を実施。受賞者にはギフトカードを贈ります。

詳細は公民館などで配布する応募用紙や市ホームページをご覧ください。

【問合せ先】環境局 脱炭素社会推進課 TEL711-4282

## 自治協・各種団体よりお知らせ

### ◇ 自治協議会8月度定例会

8月度の定例会は中止とします。

### ◇ 盆のお供え物収集

日時：8月15日（火）18：00～21：30

場所：比恵公園（三角公園）



主催：衛生連合会

### ◇ 健康づくり教室（ポールウォーキング教室）

日時：8月25日（金）10：00～11：30

場所：堅粕公民館 講堂

講師：坂井 典子 さん（健康運動指導士）

内容：ポールの使い方・ポールを使ったストレッチ  
今回は室内のみの教室です。

定員：30名



## 館長のつぶやき

～ ビールには枝豆！ ～

梅雨が明けたかと思うと、体感的には真夏日や猛暑日と表現されるには、まだ足りないくらいの暑さが続いています。こんな時期はキンキンに冷えたビールと枝豆で暑気払い！という方も多いのではないのでしょうか。

枝豆とビールは、栄養学的にも相性抜群とされ、アルコール代謝で消費されるビタミンB1やビタミンCのほか、アルコール代謝を助けるたんぱく質も豊富とのこと。

近年では、枝豆の品種は約400種もあるそうですが、昭和40年代に減反政策による転作で多く栽培されるようになり、一方で日本の高度経済成長によって、一般家庭でも冷蔵庫が普及したことで、ビールが大量に飲まれるようになり、「枝豆とビール」の組合せが完成したそうです。

わが家でも、旬になると食卓に塩茹でした枝豆が出てくることがよくありますが、食べたすと止まらなくなる美味しさです。

皆さん、せっかくの枝豆の栄養も効能も、摂り過ぎるといけません。枝豆に限らず、ビールもほどほどにしないと、いろんな意味で？リスクが増大しますよ。私は下戸ですけどね。（笑）