

### 公民館講座のご案内

**◇ 第4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：10月18日（水）18：00～  
会 場：堅粕公民館 講堂  
定 員：15名

**◇ ポールウォーキング教室**  
2本のポールを持って歩くだけで、手軽に全身運動できます。準備運動とポールを使ったストレッチなど、天気が良ければ中比恵公園まで歩きます。  
日 時：10月25日（水）10：00～12：00  
集 合：堅粕公民館 講堂  
服 装：動きやすいウェア  
講 師：坂井 典子 さん（健康運動指導士）  
定 員：25名

**◇ 土曜わくわく教室（子どもの健全育成事業）**  
**モルックを楽しもう！**  
日 時：10月28日（土）10：00～11：30  
会 場：堅粕小学校 校庭  
講 師：衣川 佳吾 さん・角野 枝里子 さん（モルックはかた所属）  
※ 対象は小学生ですが、保護者の方と一緒に参加できます。

### 公民館主事の公募

**令和6年度採用 福岡市堅粕公民館主事の募集について**

地方公務員法等の改正を踏まえ、公民館主事の採用にあたっては、原則公募を行うこととしています。

ついては、生涯学習や地域コミュニティ活動に関する深い理解と関心を持ち、公民館事業を積極的に推進していく上で必要な能力と熱意を有する人で、居住または職業等の関係で区内の実情に明るくい人を募集します。（詳細は募集案内をご確認ください）

◆任用期間 令和6年4月1日～令和7年3月31日  
◆募集期間 令和5年10月13日（金）～令和5年11月10日（金）

◆募集案内 募集期間内に博多区生涯学習推進課及び堅粕公民館で配布（市ホームページにも掲載）

◆問合せ・博多区生涯学習推進課  
申込み先 TEL 092-419-1047 FAX 092-419-1029

### 各種団体から

主催：衛生連合会

**◇ 堅粕健康づくり教室**  
日 時：10月17日（火）13：30～15：00  
会 場：堅粕公民館 講堂  
内 容：医療講演会 香椎原病院 出前講座② 「認知症について学ぼう！」

**◇ 歩く会**  
日 時：10月11日（水）10時 公民館集合  
行き先：太宰府天満宮  
持ってくるもの：交通費・水筒

主催：堅粕・東光体育振興会

**◇ 堅粕東光スポーツ大会（モルック大会）**  
日 時：10月1日（日） 9：00～開会式  
会 場：東光中学校 グラウンド

**◇ 堅粕校区町内対抗グラウンドゴルフ大会**  
日 時：10月29日（日）10：00～開会式  
会 場：堅粕小学校 グラウンド

主催：社会福祉協議会

**◇ 子育てサロン「どうさん広場」の再開！**  
コロナ禍で休止していた「どうさん広場」を再開します。  
日 時：10月5日（木） 10：00～12：00  
（毎月第1木曜日に開催します。）  
会 場：堅粕公民館 講堂  
※ 子育てサポーターがお手伝いします。

主催：男女共同参画協議会

**◇ ととくらぶ（毎月第3土曜日開催）**  
日 時：10月21日（土）10：00～12：00  
会 場：堅粕公民館 講堂  
内 容：お父さんと子ども対象のフリースペースです。パパが一緒にママもOK！  
※ 予約なしで出入り自由です。

### 保健福祉センターから

**がん検診のご案内**  
早期発見をして早期治療を始めましょう！

日本では2人に1人ががんにかかっています。がんは誰もがかかる可能性のある病気ですが、多くのがんは早期発見で90%以上が治ると言われています。がんを早期に発見し、治療するためには定期的ながん検診が必要不可欠です。

福岡市では、健康保険に関係なくがん検診を実施していますので、右記の「けんしんナビ」でご確認の上、お申し込みください。  
<相談・問い合わせ先>  
博多区保健福祉センター地域保健福祉課  
TEL092-419-1100

### 館長のつぶやき

～ いざ、メタボ脱却へ ～

皆さんは、年に一度は健康診断を受けていますか？  
働いておられる方は、職場健診を受診する機会があるでしょうし、福岡市でもよかドックや各種がん検診が実施されているところです。

私自身も、先日、年に一度の健康診断を受診し、その結果が出るのを待っているところです。（皆さんがこれを読んでいる頃には結果が出てくれるでしょう。）

昨年健診では、私は腹囲85cm超えのいわゆる「メタボ」と診断され、中性脂肪や悪玉コレステロールも高値を示していました。まあ、過去にも何度かメタボで保健指導も受けたことがありましたが、数度目の一念発起(?)をして、今年から改善に取り組みしました。

その努力が功を奏して、9月では体重が4kg減、腹囲は3cm減少し、残るは血液検査の結果です。

わかっちゃいるけど止められないという自己に寛容な意識が加齢とともに頭をもたげてきますが、保健師さんから、肥満は万病のもと、コロナが重症化した方のほとんどが肥満体型でたよ、という忠言をいただきました。

皆さんも、年に一度は健診を受けて、自身の健康をチェックして生活習慣を振り返りましょう。

なお、私が減量に成功し、腹囲も減少した方法に興味がある方は、公民館にお越しいただければノウハウを伝授しますよ。（笑）

### 自治協議会から

**◇ 堅粕校区灯明まつり2023の開催**

今年度は自治協議会の主催により、地域への愛着・連帯感を醸成するまちづくり事業として灯明まつりを開催します。

校区の皆さんにメッセージ等を描いていただいた灯明を配置して、幻想的な雰囲気を出します。皆さん方のご参加をお待ちしています。

日 時：11月18日（土）18：00～20：00  
※ 開会セレモニー（開会宣言、点灯式等）は17：45～  
会 場：堅粕小学校 校庭  
今回は、より一層の賑わいを出すため、次のようなミニイベントコーナーも設けます。

● チーム「ホロホロ」によるウクレレミニライブ  
1回目 18：30～  
2回目 19：20～

● 消防団「堅粕分団」コーナー  
消防車乗車や消火活動などが体験できます。

混雑防止のため、時間帯によって入場者区分を設けます。詳細はポスター、チラシ等でご確認ください。

また、自治協ブログ「堅粕だうん」でも情報を掲載しますので、アクセスをお願いします。

昨年度の灯明まつりの風景

**ボランティアスタッフ募集!!**

開催当日、灯明への点火や会場整理など、ボランティアとして活動していただける成人男性を募集します。（校区在住の方）詳しくは自治協事務局（☎ 473-6010）

**◇ 10月度自治協定例会**  
日 時：10月27日（金）19：00～  
会 場：堅粕公民館

### 校区献血協力会から

**◇ 堅粕校区の献血日：10月18日（水）**

受付時間：10時～13時 14時～17時30分  
献血場所：献血ルーム「おっしょい博多（博多バスターミナル8F）」

校区献血日は10月18日としておりますが、10月は堅粕校区献血運動月間として実施しますので、10月1日～31日の1か月間「献血ルーム おっしょい博多」にてご協力をお願いします。

### 文化・芸術作品募集!

「博多区文化・芸術展」の作品を募集します！

福岡アジア美術館にあなたの作品を展示してませんか？  
（会期：令和6年2月1日～2月6日）  
優秀作品には表彰及び副賞あり！

**■部 門**  
<中学生の部>  
①絵画 ②書  
<一般(高校生以上)の部>  
①絵画 ②書 ③写真 ④グラフィックデザイン  
※ 各部門の詳細は「募集案内」をご覧ください。

**■出 品 料 無 料**  
**■申込受付期間** 令和5年9月25日（月）～11月17日（金）  
**■申し込み方法** 「出品申込書」を博多区役所企画振興課へ提出  
※ 「出品申込書」は、区内公民館、博多区役所等に設置、市のホームページにも掲載  
**■問合せ及び申込み先**  
まつりのはかた実行委員会事務局（博多区企画振興課）  
担当：彌吉・橋本 電話：419-1043

### 公民館からのお知らせ

**◇ 臨時休館について・・・10月22日（日）**

10月22日（日）が臨時休館日です。  
この日の利用申込みをされる場合は、10月12（木）までお願いします。

### 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。

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10月11日（水）14時～16時  
【会 場】 堅粕公民館 講堂  
【対象者】 博多区に住み票のある方  
【事前予約期間】 9月24日（日）～10月4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  
FAX 06-7664-9531  
※ 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。）

**スマホによる食料品・日用品の宅配を体験してみませんか？**

お店が遠く買い物に困っている、免許返納などこれからの買い物に不安を感じているなどはありませんか？

福岡市では、スマートフォンによる食料品・日用品の宅配サービスの普及・促進に取り組んでいます。今なら、モニター登録し、アンケートに協力するとUber Eatsの宅配サービスを割引特典で体験できます。使い方講座も開催していますので、ぜひチャレンジしてみてください。

※ お申し込みが必要です。

**<お問い合わせ先>**  
買い物支援プロジェクト事務局 0120-385-039