

**要申込** プロから教わる

# お魚のさばき方

華麗な手さばきでお魚料理ができる  
ようになりたいあなたへ

★海鮮丼とあらだき、お吸い物をつくります

**10/19 (土) 10:00~13:00**

場 所：福岡市鮮魚市場 (現地集合・解散)

福岡市中央区長浜3丁目11-3  
(長浜2丁目バス停より徒歩2分)

**1日 (火) 9:30~電話受付開始!!**

申 込：**10月1日(火)~受付開始**

定 員：先着順30名

会 費：一人1,000円

対 象：成人一般

小学校5年生以上(保護者同伴)参加可  
持ち物：エプロン、三角巾、ハンドタオル、飲み物

講 師：博多豊一 中川昌和氏

主催：校区男女共同参画推進協議会

## マイナンバーカードの申請 &「マイナ保険証の申込等のサポート

日 時：10月13日(日)14:00~16:00

会 場：百道浜公民館 講堂

対 象 者：早良区に住民票のある方

事前予約終了日：10月9日(水) 9:00~18:00

予約受付：福岡市マイナンバーカード出張サポートコールセンター

TEL092-600-2402 ※詳細はお電話で

地域包括ケア

## 百道浜いきいきカフェ

日時：10月4日・18日(金)14:00~16:00

場所：公民館 児童等集会室 ロビー

4日14:40~保健師によるフレイル予防の話と体操

18日15:00~ももち体育館 中村先生による健康体操

主催：社会福祉協議会、民生・児童委員、公民館

【お問い合わせ：公民館】

10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

5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~
8日 火	人尊協定例会13:00~ 社協定例会14:00~

## 防犯推進協議会 防犯パトロール 10月25日 (金) 21:00~ 公民館前集合

毎回コースを変えて校区内のパトロールをします  
みなさまのご参加お待ちしております!!

## ★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。

10月15日 (火) 「よかよか見聞録 No.16」  
寺田 多実子さん いこいの家

10月28日 (月) 「よかトレ (運動)」  
健康運動指導士 田中 洋衣さん  
公民館 講堂

時 間：13:30~参加費：無料 (校区外の方は100円)  
おやつタイムあります。10月生まれ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。

ダーツ 第1・3水曜13:30~ 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

1日 (火) 区グラウンドゴルフ大会 (百道中央公園) 9:30  
7日 (月) 役員会9:30、定例会10:00、ｺｰｽ 11:00  
8日 (火) 公園清掃9:00

16日 (水) かたらん会 体操13:30~  
21日 (月) 役員会9:30、定例会10:00、ｺｰｽ 11:00  
24日 (木) 区ウォーキング大会 (ももち海浜公園) 10:00  
29日 (火) かたらん会 体操13:30~  
31日 (木) いこいの家草取り10:00~

連絡先：老人クラブ 会長 村山090-3412-4560

防災対策推進協議会

## 講習会「防災の観点から百道浜を知ろう」

百道浜のハザードマップって何？  
百道浜では、どんな災害が予測されるの？  
避難指示って？ どこに避難するの？

第1部 百道浜の状況について 講師：早良区安心安全係  
第2部 百道浜校区にある防災備品点検

日 時：10月13日 (日) 10:00~12:00

場 所：公民館 講堂

定 員：50名 (先着順)

※各自治会・各管理組合の皆様も是非ご参加ください

申込み・お問合せ：公民館 QRコードからも申込可↑

令和6年度 早良区人権講座 (第3回)

## 学校へ行くのがつらい子どもたちへ

~不登校になったからこそ気づいた無限の可能性~

講師：福岡城西学園 学園長、家族支援カウンセラー  
古川 滋章 (ふるかわ しげゆき) さん

日時：10月23日 (水) 14:00~15:30

会場：早良市民センター4階ホール (手話通訳・要約筆記あり)

当日先着500名・申込み不要

早良区役所・早良市民センター共催

子ども健全育成事業

## 三世代グラウンドゴルフ

日 時：11月3日 (日) 9:45集合 10:00~13:00

場 所：百道浜小学校グラウンド

対象：小学生~高齢者まで

(校区にお住いの方)

緑の芝生の上で三世代でグラウンドゴルフを楽しみます。  
お弁当を準備しますので公民館に申し込んでください。  
雨の場合は、体育館でモルックをします

【主催：体育振興会 共催：老人クラブ・衛生連合・公民館】

## ★子育てサロン

日 時：10月 2日 (水) 10:30~12:00 講堂

10月23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せんか？

【お問い合わせ：公民館】