

# 和白東公民館だより

福岡市東区高美台2丁目1-8  
TEL 092-607-2442  
FAX 092-607-2962  
Mail:wajirohigashi83@jcom.home.ne.jp



今月の人権標語

大切にしよう

私と相手の

本当の気持ち

## 5月の行事のご案内

1	金	自治協議会定例会	
3	日	憲法記念日 公民館臨時休館日	
4	月	みどりの日 公民館臨時休館日	
5	火	こどもの日 公民館臨時休館日	
6	水	振替休日 公民館臨時休館日	
7	木	学校施設開放調整会議	
9	土	図書開放	
10	日	オアシス花かご	
11	月	らっこサロン スマホ講座	
13	水	親子ふれあい教室	
15	金	民生委員・児童委員協議会定例会	
16	土	和白東小学校運動会 青少年育成連合会報告会	
18	月	サロン和愛	
22	金	シニアライフエンジョイ講座	
23	土	和白丘中学校体育大会 図書開放	
25	月	らっこサロン	
26	火	デジタルゲーム体験	
29	金	すくすく育児相談	
30	土	第1回健康づくり講座	
31	日	校区グラウンドゴルフ大会	

### 公民館からのお知らせ

◆ 5月の臨時休館日は  
5月3日(日)、4日(月)、5日(火)、6日(水)です。

公民館だよりは6月より、A3サイズに変わります。

2026年5月号 No.564

地域で学ぶ

## シニアライフ エンジョイ 講座

第2回

### 在宅と施設のあいなか

～在宅で安心した生活を送るために～

- ・介護保険制度(福祉用具・住宅改修について)
  - ・いろいろなサービスを使いながら自宅で生活
- ※どなたでも詳しく、わかりやすく学べる、ショート劇もあります。

※介護について相談もできます。

日時:5月22日(金)13:30~15:00

場所:和白東公民館 講堂

講師:東第2いきいきセンター職員  
介護支援専門員

対象:一般

元気チャージ体操  
もあります!

### 令和8年度公民館休館日についてのお知らせ

令和8年6月から、休館日の取扱いが変わります。新たに休館となる日を活用して、施設の清掃や保守点検、職員研修を行うなど、「立ち寄りたくなる公民館」を目指して、スタッフ一同、サービスの向上に取り組みますので、ぜひ、公民館に足を運んでください。

※5月3日~6日	※9月20日(日)	※R9.1月4日(月)
※6月21日(日)	9月30日(水)	R9.1月31日(日)
6月30日(火)	※10月25日(日)	※R9.2月21日(日)
※7月19日(日)	10月31日(土)	R9.2月28日(日)
7月31日(金)	※11月15日(日)	※R9.3月21日(日)
8月13日~15日	11月30日(月)	R9.3月31日(水)
※8月16日(日)	※12月28日(月)	
8月31日(月)	12月29日 ~R9.1月3日	

※印は公民館臨時休館日です。(利用申請がない場合休館します。)

## 総務省行政相談会

### 暮らしの中の「お困りごと相談」・「行政相談」

遺産相続・土地相続登記・施設入所・老後の不安・マイナカード・生活環境等について、経験豊かな行政相談員が、相談をお受けします。

◇相談無料・秘密厳守です◇

日時:6月11日(木)13:00~

場所:和白東公民館

担当:総務省行政相談員

申込み:不要(来館順に受付相談)

〈問合せ〉総務省 九州管区行政評価局

TEL 092-431-7082 FAX 092-431-8317

※詳しくはチラシを回覧します。



## デジタルゲーム体験

初心者の方も簡単に遊べるボウリングゲームを大画面に映して、みんなで楽しめます。

日時:5月26日(火)13:30~15:30

場所:和白東公民館 講堂

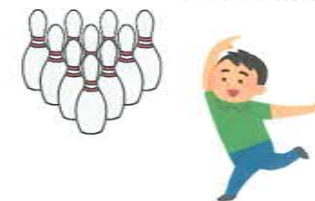
講師:福岡100プラザ東 小林 豊裕氏

定員:12名

申込み:和白東公民館

※動きやすい服装で

ご参加ください。



## スマホ講座

6月

日時：6月1日(月) 13:30~15:30

～始めよう！災害の備え～

- ・スマホ避難シミュレーション
- ・災害時のスマホの活用法



7月

日時：7月6日(月) 10:00~12:00

～スマホの詐欺対策～

- ・スマホ詐欺のリスクを知ろう
- ・スマホ詐欺への対策方法



場所：和白東公民館 講堂

講師：ソフトバンク(株) スタッフ

対象：成人 定員：各20名(先着順)

※講座は貸出用のスマホを使います。

※講座後、個別質問・相談できます。

## すくすく育児相談のお知らせ

(母子巡回健康相談)

実施日：5月29日(金)

受付時間：13:30~14:00

☆予約不要

☆受付時間までにお越しください。

場所：和白東公民館・講堂

内容：身体計測、育児相談、妊産婦の健康相談

持ち物：母子手帳、バスタオル(着替え・おむつ替用)、替えのおむつ など

お問い合わせ：東区地域保健福祉課

地域保健福祉係 TEL 645-1088

今年度の実施予定日

① 5月29日(金) ② 9月16日(水)

③ R9年2月5日(金)

受付時間： 13:30~14:00



## 第1回健康づくり講座 さわやかウォーキングのご案内

～気軽に一步はじめませんか?～

正しく歩いて、カラダも気分もリセット!!

日時：5月30日(土) 10:00~12:00

場所：福岡工業大学キャンパス内

場所：和白東公民館⇒福岡工業大学

講師：健康運動指導士 田代 愛氏

持ち物：飲み物・帽子・タオル

※普段使っている杖等ありましたら、お持ちください。

申込み：和白東公民館まで



※雨天の場合

公民館講堂でウォーキング講座を開催します。  
各自上ぐつをご持参ください。

主催：和白東校区衛生健康づくり推進会

共催：和白東公民館・福岡市東区地域保健福祉課

夏に向けて、代謝をあげよう!

「やさしいピラティス」を実施します!

大人気の「ピラティス教室」を、今年も開催します!姿勢の改善、腰痛や頭痛などの不調予防にもつながり、理想の身体に近づけます。託児(500円/人)もご用意しています。ぜひご参加ください!



日程 6月3日、10日、17日、24日の毎週水曜日(全4回)

時間 ①10:00~②14:00~※90分 料金 1,500円/1回(通し券5,000円)  
(ペア割2人で2,500円)

申込・お問合せ コミセンわじろ(☎092-608-8480)



見守り  
新鮮情報

## 海外からの 不審な電話にご注意

事例1

最近、「+1」から始まる国際電話が多くかかってくる。電話に出ても無音だった。国際電話の受着を拒否する設定をしたいがどうしたらよいか。  
(60歳代)

事例2

自動音声で数時間後に電話が使えなくなるという不審な電話があった。「1」を押せと言われて押したら、電話口に出た。名前と生年月日を聞かれて答えたところ、間違っていたと言われて切られた。善徳屋から海外からの着信だと知った。今後どうしたらよいか。  
(80歳代)

+1 米国・カナダ  
+44 イギリス  
+61 オーストラリア

RRRRR...

©Kurosaki Glee

ひとこと助言

「+」で始まる電話に注意!

注意



- 海外からの知らない国際電話が増えています。「+1」や「+44」など、「+」から始まる電話番号は海外からのダイヤル番号になります。
- 心当たりのない国際電話は詐欺の電話である可能性が高いです。怪しい電話には出ない、折り返さないようにしましょう。
- もし電話に出ってしまった場合、個人情報絶対に伝えず、すぐに電話を切りましょう。
- 国際電話を利用しない方は、利用休止申請等をお願いします。  
(固定電話)国際電話不取扱受付センター(無料) 電話:0120-210-364  
(携帯電話)携帯電話未着OSによっては発信拒否の設定が可能です。  
携帯電話会社が提供するサービスの利用も検討しましょう。
- 不安なときはお住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください  
(消費生活ホットライン188)。総務省が実施している「迷惑電話対策相談センター(でんわんセンター):電話03-6162-1111(平日10時~17時)」でも受け付けています。被害の相談は警察でもできます(警察相談専用電話#9110)。

本文イラスト：斎藤 圭

見守り新鮮情報 第537号 (2020年3月19日) 発行：独立行政法人国民生活センター

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 あいりん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)

祝休日、年末年始(12/29~1/3)はお休みします

インターネット消費生活相談

福岡市消費生活 検索

子ども向けの恒例イベント「わじろ映画館」

「冒険者たちガンバと7匹のなかま」を上映!

日程 6月13日(土)

要予約

小さな7匹のネズミが繰り広げる波乱の冒険と友情、そしてドキドキな物語!懐かしいアニメ作品の劇場版です、ぜひお越しください!

時間 ①10:00~12:00 ②13:30~15:30

料金 小学生以下100円 大人500円

申込 コミセンわじろ(☎092-608-8480)

詳しくはコミセンわじろまでお問い合わせください。



©宮藤将夫・岩波書店・TMS

コミセンわじろ