

## “備えあれば憂いなし”

福岡市は9月1日～7日を「福岡市備蓄促進ウィーク」と定めています。

「避難所に行けば備蓄品があるから大丈夫」と安心してはいけません。地震や水害などの災害に備え、今のうちに家庭でも3日以上分の飲料水や食料、生活物資を備蓄しておきましょう。

普段から食料や生活必需品を少し多めに購入しておき、消費した分だけ買い足すローリングストック法を取り入れておけば、あわてなくてもいいですね。

### ～福岡市からのお知らせ～

## 災害に備えて“備蓄”を始めよう

### ●備蓄品

- ・食品(1人1日3食×3日分) ・水(1人1日3リットル×3日分)
- ・トイレットペーパー ・携帯用トイレ ・懐中電灯
- ・携帯ラジオ ・モバイルバッテリー ・救急セット など



### ●感染症対策

- ・消毒液 ・マスク ・体温計 ・上履き
- ・ビニール手袋 ・衛生用品 など

※高齢者や障がい者、乳幼児など、特に配慮が必要な人がいる場合は、紙おむつ・粉ミルク・アレルギー対応食品・服用薬なども備えましょう。

(健康づくり教室)

## 歩こう会

8月19日(土) 6:30 公民館エントランス集合

緑の濃い季節。朝の光をたっぷり浴びながらしっかり歩きましょう！

水分補給用の飲料水も忘れずにお持ち下さい。

主催：健康づくり実行委員会（衛生委員会、四箇田公民館）

共催：福岡市スポーツ推進委員

## 【校区食生活改善推進協議会 主催事業】

地域食生活改善講習

## 『生活習慣予防の食事』

8月24日(木) 10:00～13:00 (予定)

普段の食生活を振り返り、美味しく楽しく元気になるレシピを紹介します！日頃の食事についてもお気軽におたずねください。

場所：四箇田公民館 学習室

講師：栄養士 吉川紀三代さん

定員：15名

お電話、または右 QR コードよりお申し込みください。

申込み〆切：8月19日(土)

参加費：600円

エプロン、三角巾もご持参ください。



(乳幼児ふれあい学級)

## スマイル広場&しかたっこランド 『みんなでお月見』

9月4日(月) 10:00～12:00(予定)

一足早いお月見。さわらサクラ幼稚園の先生といっしょに歌やゲームで遊ぼう！早良南図書館さんからの読み聞かせもあります。

場所：四箇田公民館 講堂

対象：就学前の乳幼児と保護者

定員：15組

※お電話、または右 QR コードよりお申し込みください。

申込み〆切：8月19日(土)



(健康づくり教室)

## 『コツコツ始めよう！貯筋運動』

9月7日(木) 10:00～12:00

年を重ねると衰えていく筋肉を強化！楽しい音楽に合わせてリズムカルにトレーニングします。

場所：四箇田公民館 講堂

講師：福岡市ももち体育館 松尾美紀さん

定員：20名 ※お申し込みをお願い致します。

申込み〆切：8月31日(木)

上履きをご持参のうえ、動きやすい服装でご参加ください。

主催：健康づくり実行委員会（衛生委員会、四箇田公民館）

## ～アンビシャス広場よりお知らせ～

夏休み期間中は休館日を除き、下記の時間で公民館「児童等集会室」を開放しています。読書や宿題・自由研究の場としてご利用ください。

10:00～12:00 13:00～16:00

★当日、受付で学年、おなまえ、緊急連絡先の記入をお願い致します。

★水とうをもってきましょう。

★館内でのゲーム機やスマートフォン、タブレットでの遊びや飲食はできません。

### 【8月の臨時休館日】

① 8月13日(日)、14日(月)、15日(火)

② 8月27日(日)

①については8月3日(木)17時までに、

②については8月17日(金)17時までにご利用の申請がない場合は臨時休館といたします。

各講座とも定員を設けております。応募多数により抽選となる場合がございますので、ご了承のほど何卒お願いいたします。

### 《公民館案内図》



いつだって あなたらしさが あなたの良さ

(令和4年度人権標語入選作品)

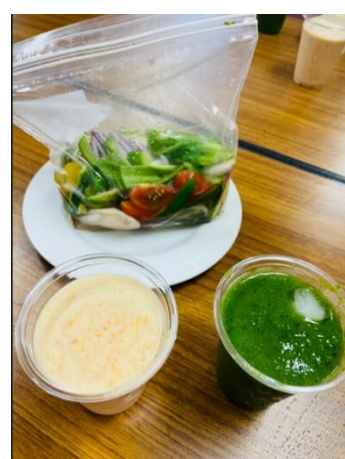
# 夏、真っただ中！

夏の講座が盛りだくさんの6~7月でした！

6月24日の「のびのび体験クラブ」では水彩絵の具とクレヨンで花火を描きました。幅2.5mの2枚のキャンバスにおもいきり、にぎやかに描いてくれました。作品は8月末まで公民館ロビーを彩ります。

6月26日は「スマイル広場」で たなばた飾り をちいさな織姫、ひこ星たちといっしょに作りました。さわらサクラ幼稚園の先生方からのレクリエーションや工作だけでなく、早良南図書館さんからは絵本の読み聞かせ。盛りだくさんのたなばた会でした！願い事はかなうかな。。

7月8日「健康づくり教室」はなんと“四箇田のやさい”を使って、ピクルスとスムージーを作ってみました。地元農家の方にご準備いただいた 夏野菜 は栄養満点で残暑も元気に乗り切れるはず！



主催事業などの講座の内容は「四箇田公民館ブログ」でどんどん紹介しています。ぜひご覧ください。→



**混ぜればゴミ！  
分ければ資源！**

校区  
リサイクルステーションより

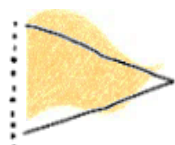
いつもリサイクル活動にご協力いただきありがとうございます。この季節、アルミ缶がたくさんたまる時期ですね。おいしく飲んだ後はリサイクル！ぜひステーションへお持ちください。(軽く水ですすいでお持ちいただければ助かります。)



四箇田公園前 (ともてらす早良東側)

【開所時間】水・土・日曜日 9:00~17:00

8月13日(日)も開所いたします。



開所は黄色い旗が目印です！

## 四箇田公民館で マイナンバーカードの申請ができます

事前予約制です。予約期間中に下の受付センターへお申し込みください。

すでにマイナンバーカードをお持ちの方はマイナポイントの申し込み、健康保険利用登録、公金受取口座登録のサポートも行います。

【事前予約期間】 7月30日~8月10日 9:00~18:00

定員に達した時点で予約受付を終了いたします。ご了承ください。

【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  
TEL: 092-600-2402 (土・日も受付可能)

【日時】 8月19日(土) 10:00~12:00

【会場】 四箇田公民館 講堂

【対象者】 早良区に住民票のある方

【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)

## 公民館サークル紹介

### 栄陽吟道会 (詩吟)

曜日と時間：第1,2,3木曜日 18:30~20:30

場所：地域団体室 対象：小学生~成人 会費：2,500円



詩吟は、古くから伝わる漢詩に節調をつけて歌う芸道です。腹式呼吸で大きな声を出すので、体が健康になり、滑舌もよくなります。また、ストレス発散にもなりますよ。

今、10月8日(日)「ともてらす早良」で行われる詩吟の発表会に向けて練習をしています。興味のある方は、聞きにいらしてください。

お問合せや見学のお申込みは、随時、公民館で受け付けております。お電話でもOK!