

# しかた 公民館 だより

No.480号  
令和5年11月1日

ホームページアドレス：http://gakushu.city.fukuoka.lg.jp/ (まなびいふくおかの公民館情報へ)  
Eメール：shikata106@jcom.home.ne.jp

福岡市四箇田公民館 早良区四箇6-5-26 TEL 811-2180 FAX 811-3330

(健康づくり教室)

## 歩こう会

11月18日(土) 7:00

公民館エントランス集合

冬到来です。スタート時は寒いですが、しっかり歩くと汗をかきます。調節の利く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)  
共催：福岡市スポーツ推進委員

(子どもの健全育成事業／一人一花運動関連講座)

## のびのび体験クラブ

### 『親子で楽しむ SHIMEKAZARI』

かわいいかざりを貼り付けて…

春を迎える「しめかざり」を作しましょう!

12月2日(土) ① 9:30 ~ 10:30  
② 11:00 ~ 12:00

場所：四箇田公民館 講堂

講師：福岡市みどりのコーディネーター  
甲斐田美妃さん

定員：①②ともに各6組

材料費：500円

詳しくは四箇田小学校配布のプリントをご覧ください。

(人権問題学習)

## 『アニメで知ろう！ 難聴講座』

生まれつきによる難聴。加齢による難聴…。

小さな寄り添いを加える「プラスワンコミュニケーション」をアニメーションを通じ、理解を深めましょう。

12月3日(日) 10:30 ~ 12:00(予定)

場所：四箇田公民館 講堂

講師：「言葉のかけはし」代表理事 岩尾至和さん

定員：40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：11月25日(土)

共催：校区人権尊重推進協議会

(健康づくり教室)

## 『四箇田のやさいでつくる 博多雑煮とおせち』

おいしい野菜は身近にあります!!

栄養たっぷりのお雑煮と簡単なおせちをご紹介します。

12月9日(土) 10:00 ~ 12:30(予定)

場所：四箇田公民館 学習室・講堂

講師：栄養士 吉川紀三代さん

定員：15名

材料費：※お問合せください

※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：11月27日(月)

主催：健康づくり実行委員会(衛生委員会、四箇田公民館)  
協力：四箇田校区食生活推進協議会



【11月臨時休館日】  
11月26日(日)

11月16日(木)17:00までに会議等でご利用の申請がない場合は臨時休館とさせていただきます。

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。

(高齢者地域参画支援講座)

## しかたカレッジ 『雷山千如寺で真っ赤にそまれ』

紅葉シーズンの最盛期!久しぶりのバスハイクで秋を堪能しましょう。「伊都菜彩」でのお買い物も予定しています。

11月16日(木) 10:00 ~ 14:00(予定)

集合：四箇田公民館

定員：25名

参加料：おひとり 500円

お食事代は各自ご負担ください。

※お申し込みをお願いします。申込み〆切：11月7日(火)

《公民館案内図》



どうしたの? やさしい声かけ 思いやりの町に

(令和4年度人権標語入選作品)



## あし も達者に…

## くち も達者に…



今年度 3 回目の健康づくり教室は、もち体育館中村優介さんご指導のもと 9 月 7 日に「貯筋運動」を行いました！少し使わなだけで衰えるのが早いといわれる筋肉。丁寧な解説をいただきながら下半身を中心にトレーニングを行いました。椅子に座ってでもできる運動…ヨガマットを使ってでもできる運動…みっちりご指導いただきました。  
お金だけでなく、筋肉もしっかり貯めていつまでもハツラツと動けるようになりたいものです。それにしても中村講師。…口もご達者で。トーク全開の楽しいトレーニングでしたね！

9 月 21 日。しかたカレッジでは「アナウンサーになってみよう！」ご講師は現役でご活躍されているフリーアナウンサーの高橋早紀さん。早口言葉で発声、滑舌練習のあとは、ご用意いただいた原稿でのアナウンサー体験。講師顔負けの美声を披露される方も…！届けたい人を意識して言葉を発する学習でした。後半は、見た絵を言葉だけで他の人に伝えていくゲーム。相手にどう伝えるか…なかなか難しかったですね。単なるアナウンサー体験でなく「相手のことを考えながらの言葉」…深い講座でした。



### ●四箇田小学校 PTA 主催事業 しかたっこフェスティバル

【日時】11 月 18 日 (土) 13:00~15:00  
【会場】四箇田小学校 体育館および運動場

秋のおたのしみ！おもいっきり遊んで食べて。ステージ発表もあるよ。

詳しくは…  
四箇田小学校配布のプリントをご覧ください。  
【主催】  
四箇田小学校 PTA しかたっこフェスティバル委員会

### ●校区社会福祉協議会主催事業 しかた シニアフェスタ 2023

【日時】11 月 30 日 (木)  
10:00~12:00 (予定)

【会場】四箇田公民館  
【対象】四箇田校区在住の 75 歳以上の方

お茶やコーヒーを飲みながら…  
唄や音楽で楽しい時間を過ごしましょう！  
詳しくは…  
社会福祉協議会発行「ふれあい」をご覧ください。  
【共催】しかたクルーネット

## 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  
受付センターへお申し込みください。

【事前予約期間】  
11 月 9 日 ~ 18 日

【予約受付】  
092-600-2402

【日 時】11 月 25 日 (土)  
14:00~16:00

【会 場】四箇田公民館 講堂

【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)

## ●令和 5 年度 早良区人権講座(第 4 回)

テーマ  
「音に遊ぶ ~心の自由をもとめて~」

講師 演奏家

堤 麻衣子さん

日時 11 月 22 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、要約筆記あります。当日先着 500 名  
※事前のお申込みは必要ありません。

★お問合せ先★早良市民センター

TEL:092-831-2321

主催:早良市民センター、早良区役所

ミニチュアバイオリン奏者をはじめ、様々な顔をお持ちの福岡出身の演奏家堤さん。音楽への思いを語っていただきます。

## 公民館サークル紹介

### スリーアローズ (ミニバスケット)

曜日と時間：日・月・木曜日 17:00~19:00

場所：四箇田小学校体育館 対象：小学生 会費：2,500 円



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！

金武スリーアローズは、バスケットを通して人としての成長を目的としたチームです。

バスケットのスキルアップはもちろん、身体の使い方や精神面を学ぶ座学、低学年向けのメニューなど総合的な指導プログラムを実施しています。役員や当番など保護者の負担も不要、男子も女子も大歓迎です。

今、日本で最も盛り上がっているバスケットを体験してみませんか？