



# 公民館だより

福岡市早良公民館

福岡市早良区早良2-9-33

TEL: 804-2420 FAX: 804-2448

## 地域包括ケア

デイサービスってどんなとこ?

2月20日(金) 14:00~

場所: 研修室

講師: さわら南よかとこネット

林 隆一さん

内容: 各事業所の方にお越し頂いて、  
デイサービスやデイケアの  
特徴など施設の事を  
教えて頂きます。

対象者: 一般の方

申込: 早良公民館まで

## 福岡市推進事業

### ユマニチュード講座

ユマニチュードとは、認知症の人々に優しさを伝える  
コミュニケーションの技術です。基本的な技術について  
学び、認知症の人々に優しいまちをつくりましょう。

2月21日(土) 14:00~

場所: 講堂

【申込方法】QRコードを読み込んでいただき  
オンラインでお申込みください。

オンラインでのお申込みが難しい場合は、  
福岡市ユマニチュード講座一斉実施事務局

TEL: 092-600-2786

(平日 9:00~17:00)へ

ご連絡ください。

もしくは、早良公民館へ  
直接お問合せ下さい。



## 環境講座

正しく分ければ「ごみ」じゃない!  
~3Rを考えよう~

2月18日(水) 13:30~

場所: 研修室

講師: 環境局ごみ減量推進課

内容: 令和9年2月よりプラスチックの  
回収が始まります。普段のご  
みの分け方を学習しましょう

対象者: どなたでもどうぞおいで下さい

申込: 早良公民館まで

共催: 早良公民館  
校区ごみ減量リサイクル推進会議

## シルバー教室

### 貯筋運動

筋肉もお金と同じ「貯筋」が必要です

2月10日(火) 10:00~

場所: 講堂

講師: ももち体育館 中村先生

対象: シルバー教室生

## 第2回公民館運営懇話会

2月24日(火) 19:00~

場所: 学習室

- 内容: • 令和7年度 事業報告
- 令和8年度 公民館事業計画
- // 公民館サークル承認
- その他

※傍聴希望の方は15分前迄にお越し下さい。

公民館ブログもご覧下さい。→

## 子ども料理教室

2月28日(土) 10:00~

講師: 地域指導者 大野 忍さん

- 内容: ①具だくさん  
スパゲッティナポリタン  
②濃厚! キャロットスープ

対象: 小学生 ※小さな兄弟は要相談

材料費: 1人: 300円

持ってくる物: エプロン・三角巾

定員: 12名 ※申込が必要です。

## 簡単クッキング

2月24日(火) 10:00~

場所: 調理室

- 内容: ①豚肉と青ネギの豆豉炒め  
いつもは脇役のネギを匂  
ならでは主役にして料理  
②海老のとろろ焼き  
ふんわりモチモチ食感

定員: 12名  
※定員になり次第締め切ります

参加費: 600円

持ってくる物: エプロン・三角巾

## ロビー喫茶・デジタル塾

### スマホの損得勘定入門

スマホの買い替えや料金、ポイント等につ  
いて特定の機種やサービスを勧めることなく  
「損をしやすい考え方」や「判断ポイント」  
をやさしく整理します。

2月27日(金) 14:00~

講師: 早良区地域支援課 矢野佳正さん  
※ご自身のスマホ又はタブレットをご持参下さい  
※買い替えや契約変更を促す内容ではありません  
※個別のスマートフォン購入相談は行いません。  
※ロビー喫茶は11時から開催しています



令和8年2月1日 発行

## 2月の行事予定

1日(日)	11:30	パントリー
4日(水)	10:00	みどりの会 (西町集会所)
6日(金)	13:30	ダリアの会 (まちづくり館)
7日(土)		配食会 (早良小学校)
10日(火)	10:00	シルバー教室
12日(木)	10:00	すみれ茶話会 (陽光館)
	19:30	自治協議会常任理事会
15日(日)	10:00	男女協モルック大会
	10:30	地域食堂
17日(火)	10:00	さわらっこ
	19:30	男女共同参画協議会定例会
18日(水)	10:00	みどりの会 (西町集会所)
	13:30	ダリアの会 (まちづくり館)
20日(金)	14:00	地域包括ケア
	14:00	ユマニチュード講座
21日(土)	14:00	休館予定
22日(日)	10:00	簡単クッキング
	19:00	公民館運営懇話会
25日(水)	13:00	民生児童委員会
	10:00	保健福祉懇談会
27日(金)	11:00	ロビー喫茶
	14:00	デジタル塾
28日(土)	10:00	子ども塾

## 臨時休館のお知らせ

2月22日(日)に  
利用がない場合には、臨時休館します。  
ご利用希望者は、2月8日(日)17時  
までに早良公民館に申込をお願いします。

# さわら 2月 地域情報

## 第19回 早良校区健康ウォーキング大会 豚汁＆おにぎり会

令和8年3月1日(日)  
場所:早良公民館  
受付: 9:00

子どもから大人まで  
参加できます

\*10:00開会式

\*10:40出発

・絶景コース = 5Km 　・清流コース = 3Km

・最短コース = 1.5Km

・開会式後 ストレッチをして出発

・帰着後 骨密度測定とモルックをします(希望者)

お昼にあったかーい豚汁とおにぎりを用意しています。

※動きやすい服装と靴でご参加ください。

※飲み物は 各自で準備をお願いします。

※小雨は決行します。雨具の用意をお願いします。

※雨天時は 室内でモルックを行います。

小学生の皆さんには  
お土産を用意してい  
ます

主催:早良校区自治協議会・健康づくり実行委員会

後援:体育振興会・熊山おやじの会・早良公民館

ふる里創生女性サミット・男女共同参画協議会

お問合せ・参加申し込みは早良公民館まで (電話 804-2420)

おめでとうございます

早良校区男女共同参画企画

「すみれ茶話会」は今年9年目をむかえました。  
有り難いことに11月14日市民センターにて福岡市より感謝状をいただきました。ボランティア11人で誰一人孤立させないことを目標に活動してきました。

これからも一人一人と心の絆を  
結びながら地域にうるおいの種を  
まいていけたらと思っています。



すみれ茶話会の皆さん

## 第14回 どんど焼き

令和8年1月11日(日)早良公民館前のたんぽで「どんど焼き」が行われました。年男・年女の小学生から高齢者の方が点火すると同時に太鼓の演奏もスタート。暗い空の下、会場は厳かな雰囲気に包まれながら、竹のはじける音と太鼓の音で「今年も始まった、1年健康に過ごせそう」と思いを馳せる時間でした。



「モルック大会」  
開催します  
**小学生参加者募集！！**

**2/15 (日) 10:00**  
**定員 18名**

申込先: 804-2420

終了後、地域食堂の  
ランチを準備しています

**早良公民館に集合！！**

**景品もあるよ**

### 区役所・出張所に行かずに手続き

**マイナンバーカードの申請やマイナ保険証の申込等のサポートを実施します。**

公民館でカードを新規申請（要予約）すると、後日、出来上がったカードがご自宅に届くので大変便利です。（区役所・出張所へ受取りに行く必要はございません。）

また、カードをお持ちの方には、マイナ保険証の利用申込等のサポート（予約不要）も実施します。

【日時】 令和8年2月16日(月) 10時～12時

【会場】 早良公民館 学習室

【対象者】 早良区に住民票のある方

【事前予約終了日】 2月9日(月) 9:00～18:00

【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

【必要なもの】 事前にコールセンターにお問い合わせください。