



(地域包括ケアシステム)

カフェしかた&よかここカフェ

『チョコレートの世界へようこそ!』

あの日の前に…チョコレートの知られざる歴史や製造について、カカオの農家支援などについて学びましょう。

2月10日(火) 13:30 ~ 15:00

場所: 四箇田公民館 講堂

講師: 株式会社明治 管理栄養士 原田朋美さん

共催: 四箇田公民館、校区自治協議会、校区民生委員児童委員、早良第6いきいきセンター、さわら南よかここネット、早良区地域保健福祉課、早良区社会福祉協議会

福祉事業所の商品販売も予定しています。

お申し込みは不要です。

(地域の担い手パワーアップ講座)

『ユマニチュード講座』

やさしさを伝える認知症ケア技術について学びます。

これからの介護の向き合い方について考えてみましょう。

2月14日(土) 10:00 ~ 11:00

場所: 四箇田公民館 講堂

講師: 福岡市ユマニチュード地域リーダー 西田美香さん

定員: 30名

お申し込み、お問合せはこちらから →

申込み〆切: 2月7日(土)



(高齢者地域参画支援講座)

しかたカレッジ

『はじめての終活

みらい準備さあ始めよう』

そのとき…はまだまだ先の事。

でも何を大切にするか。カードゲームを通じて

価値感を見つめなおしてみましょう。

2月19日(木) 10:00 ~ 11:30

場所: 四箇田公民館 講堂

講師: 福岡市社会福祉協議会 社会福祉士 力久祐理子さん

定員: 20名 ※お申し込みをお願いします。

申込み〆切: 2月12日(木)

(人権問題学習)

DVD鑑賞・講話

『ずっと助けてと叫んでた』

子どもが受けている性的虐待は気づかれにくいもの。

だからこそ、まわりの大人が子どものサインを

見逃さないようにすることが大切です。

2月21日(土) 10:00 ~ 11:30

場所: 四箇田公民館 講堂

講師: 福岡市児童家庭支援センター

「はぐはぐ」河浦龍生さん

お申し込み、お問合せはこちらから →

申込み〆切: 2月18日(水)

共催: 四箇田校区人権尊重推進協議会



(乳幼児ふれあい学級)

スマイル広場&しかたっこランド

『あいくるがやってくる』

あいくるの先生といっしょにパネルシアターや

ふれあいあそびでスキンシップ!

2月25日(水) 10:30 ~ 12:00 (予定)

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: 20組

お申し込みはこちらから →

申込み〆切: 2月18日(水)



(健康づくり教室)

『耳つぼでリフレッシュ』

3月3日は耳の日。

耳つぼをマッサージすると血流がよくなります。

簡単なヨガで体もリフレッシュさせましょう!

3月3日(火) 10:00 ~ 12:00

場所: 四箇田公民館 地域団体室

講師: セラピスト Hirakeruさん ほか

定員: 15名程度

動きやすい服装でご参加ください。

お申し込みはこちらから →

申込み〆切: 2月24日(火)

主催: 健康づくり実行委員会(衛生委員会・四箇田公民館)



(健康づくり教室)

『体験!』

『ノルディックウォーキング』

ただ歩くだけでも健康には良いですが・・・

ポールを持って正しい姿勢で歩くと運動効果が高まります。

春先の自然を肌で感じながら歩いてみましょう。

3月7日(土) 9:30 ~ 11:30

集合場所: 四箇田公民館 駐車場(雨天時: 講堂)

講師: 福岡ノルディックウォーキング協会

飽田裕紀子さん・仲智代さん

定員: 15名

リュックサック・水筒・タオル・帽子

はきなれた靴でお越しく下さい(雨天時は室内履き要)

お申し込みはこちらから →

申込み〆切: 2月28日(土)



主催: 健康づくり実行委員会(衛生委員会・四箇田公民館)

【2月臨時休館日】

2月22日(日)

2月12日(木)17:00までに会議等ご利用の申請

がない場合は臨時休館とさせていただきます。

事業によっては応募多数により抽選となる場合がございます。ご了承のほど何卒お願いいたします。

《公民館案内図》



だいじょうぶ? ありがとう! うれしいひとこと笑顔咲く
(令和6年度人権標語入選作品)

令和7年度 しかた公民館 文化祭

開催日：3月18日（水）～21日（土） 10:00～16:00

会場：四箇田公民館

内容：作品展示 18日（水）～21日（土）
公民館サークルの作品・地域の方の作品
校区にある福祉事業所や高齢者施設の作品
公民館の事業報告（公民館日記）・サークル紹介
体験会 18日（水） 文化祭特別企画講座・3B体操・健康麻雀
19日（木） 茶道・かっぽれと舞踊
ステージ 20日（金祝）・21日（土） サークル発表
ミニカフェ 20日（金祝）・21日（土） スポーツサークル出店

※都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
詳細は公民館だより（3月号）・案内ポスターでお知らせします。

地域の方の展示作品を募集します

対象：子どもから高齢者まで、どなたでも参加できます。

内容：書道・絵画・水墨画・写真・工作・陶芸・手芸など

出展のお申し込み 3月1日（日）～10日（火）

作品搬入期間 3月11日（水）～15日（日）

※お問い合わせ・お申込みは四箇田公民館まで Tel 092-811-2180（9:00～17:00）

文化祭特別企画

『をいただく～練り切り体験～』

練り切り（ねりきり）は、白あんにつなぎを加えて硬めに練り成形した上生菓子。
お茶席やお祝の席でふるまわれる和菓子です。

季節柄、桜の形にして お茶と一緒にいただきましょう。

ちょっとリッチな春の日を楽しんでみませんか？

3月18日（水） 10:00～12:00

場所：四箇田公民館 講堂

講師：和菓子作家 常田沙恵さん

持ってくるもの：参加料1500円

和手ぬぐい・筆ペン（お家にある方）

定員：15名程度 お申し込みはこちらから →

申込み〆切：3月11日（水）



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】 2月9日（月）まで

【予約受付】 092-600-2402

【日時】2月16日（月） 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7年度市県民税申告受付 事前予約はご不要です。

日時・場所：2月6日（金） 10:00～16:00 四箇田公民館講堂

※ご注意：

以下についての還付申告は当日の受付はできません。福岡タワー会場にて承ります。

■令和6年分以前の申告

■寄付金、住宅ローン、雑損控除 ※個人年金や人材センターの報酬は不可です。

■給与・公的年金以外の所得（営業・不動産・配当など）

お問合せ先：早良区役所課税課市民税係 092-833-4320

ともてらす早良で よかドックやがん検診ができます

受診には予約が必要です。予約期間中にお申し込みください。

【事前予約期間】 2月10日（火）まで

【予約受付先】 集団検診・よかドック総合窓口 0120-985-902
または「けんしんナビ」と検索。または、こちらから



【日時】2月26日（木） 9:00～11:30

【会場】ともてらす早良

【健診項目】 よかドック、各種がん検診（胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん
肺がん（結核・肺がん）胃がんリスク検査

※対象年齢や受診料金など詳しくは「けんしんナビ」をご覧ください。

お問合せ先：早良区保健福祉センター健康課 092-851-6012

校区リサイクルステーションよりお知らせ…

綿入りの衣類も回収できます！

今冬で最後かな…とお思いの半纏などはぜひお持ち込みください。

※ただし寝具はひきつづきリサイクルできません。ご了承ください。

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