



あけまして おめでとうございます

今年も幸多き一年となりますよう

心よりお祈り申し上げます

令和7年 元旦

今年の干支は「へび」脱皮をする蛇のイメージから巳年は「復活と再生」を意味し、不老長寿や強い生命力につながる縁起の良い動物と考えられています。

2024年の世相を表す漢字は「金」でした。

「きん」と読むか「かね」と読むかでイメージは大きく変わりますが・・・

今年一年、大きな気候変動や災害が無く、安心して暮らせますように・・・電話詐欺や盗難などであなたの財産に被害がありませんように・・・と願っております。

四箇田公民館一同

(健康づくり教室)

## もっと歩こう会

1月は神社に初詣。往復2時間程度歩きます。  
各自水分補給用の飲料水をお持ち下さい。  
お申し込みは不要です。

1月4日(土) 8:00(雨天中止の場合があります)

集 合：四箇田公民館エントランス

目的地：西区 飯盛神社

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

(地域包括ケアシステム)

## カフェしかた&よかここカフェ

### 『笑いいたいそう！？』

笑いは認知症予防、ストレス発散、筋力保持に効果あり。  
今年一年、元気で笑って過ごせますように！  
福祉事業所の商品販売もあります。

1月14日(火) 13:30 ~ 15:00

場所：四箇田公民館 講堂

講師：健康運動指導士 国平知允さん

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、さわら南よかとこネット、  
早良区保健福祉センター、早良区社会福祉協議会

(地域の担い手パワーアップ講座)

“しかた”ないでは済まされない ②

## 『もしバナゲームで考える 私の終活、親の終活』

余命あとわずか…を想定したカードゲームです。  
自分にはない考えを知るきっかけになるかも…。  
親子やご夫婦でやってみませんか？

1月25日(土) 10:00 ~ 12:00

場所：四箇田公民館 講堂

講師：もしバナマイスター 益本公宣さん ほか

定員：20名

お申し込み、お問合せはこちらから →

申込み〆切：1月20日(月)



(乳幼児ふれあい学級)

## スマイル広場&しかたっこランド

### 『まめまきでおにたいじ！』

鬼はそと！福はうち！！しかた保育園の先生といっしょに  
うたやおはなしで楽しい時間をすごしましょう。

2月1日(土) 10:30 ~ 12:00

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：1月25日(土)



オニさんもくるかな？

(地域包括ケアシステム)

## カフェしかた

### 『体験！室内モルック』

モルックは並べたピンに木の棒を当てて倒すゲームです。  
寒いと運動不足になりがち・・・お部屋で楽しく遊びましょう。

2月4日(火) 13:30 ~ 15:00

場所：四箇田公民館 講堂

講師：早良区地域支援課 牛嶋知之さん

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、さわら南よかとこネット、  
早良区保健福祉センター、早良区社会福祉協議会

(早良南図書館・四箇田公民館共催事業)

## 歴史講座

### 『令和の里・大宰府と大伴旅人を学ぶ』

梅の季節に“令和のいわれ”を再学習！  
古の大(太)宰府を、武人でもあり歌人でもあった  
大伴旅人を中心に学びます。

2月8日(土) 10:00~11:30

場所：四箇田公民館 講堂

講師：地方史家 瓜生秀文さん

定員：40名 ※お申し込みをお願いします

申込み〆切：2月1日(土)

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。

【1月臨時休館日】  
1月26日(日)

1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。

## 《公民館案内図》



あいさつは 心をつなぐ 愛ことば

(令和5年度人権標語入選作品)

# 事業報告



ようやく冬の足音が近づいてきた、11月30日。健康づくり教室で冬野菜の定番「蕪かぶ」を使った料理講座を行いました。旬の時期が短いと言われる蕪ですが、様々な調理法を紹介したいと、川野由美子先生がご準備くださったレシピはなんと6種類！ベーコンを入れたトマト風味の洋風煮物。蕪をミキサーにかけ、バターをたっぷり加えたポタージュスープなどなど。新たな発見がありましたね。「醤油での煮付けでしか(調理を)したことがなかった」との声が多かったですが、今年の冬、蕪は大活躍の食材になりそうです。次の料理講座の主役食材は何がいいですかね～？

11月20日のしかたカレッジは望月恵里子先生による「いきいき眉メイク講座」。顔の第一印象を決める眉ということもあり、参加のみなさんはメモを取りながら熱心に受講されていました。基本の描き方から個人への適切なアドバイスまで丁寧に。「美しく見せることはもちろん、元気に見せることも大事」にこだわった講座でした。ちょっとした工夫でブラッシュアップ！



## 令和7年度公民館利用希望団体募集

令和7年度に四箇田公民館を継続的にご利用希望のグループ、サークル、団体を募集致します。詳細は以下のとおりです。

- ・利用期間は1年間です。(令和7年4月～令和8年3月)
- ・サークルの発足および運営の主体は会員のみなさんです。公民館や講師ではありません。
- ・公民館運営懇話会(令和7年3月上旬予定)の審議を経てからの承認となります。
- ・申込書類をご希望またはお問合せは公民館事務所までお申し出ください。

【締め切り】2月8日(土) 17:00

## ●令和6年度 早良区生涯学習事業

### 「アルゼンチンタンゴがやってくる!!」

演奏

TRIO LOS FANDANGOS (トリオ・ロス・ファンダンゴス)

日時 1月18日(土) 14:00～15:30

会場 早良市民センター4階ホール

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★早良区生涯学習推進課

TEL:092-833-4401

早良区役所・早良市民センター共催

福岡の楽団「トリオ・ロス・ファンダンゴス」のダイナミックで息の通った演奏を「ナイヤラ&ラファエル」の情熱的なダンスパフォーマンスとともにお届けします。2025年はタンゴでスタート!!

## 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】

1月26日 まで

【予約受付】

092-600-2402

【日時】1月30日(木)

10:00～12:00

【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6年度中の四箇田公民館でのサポートは今回が最後になります。まだ申請をされていない方はこの機会にどうぞ

## 公民館サークル紹介

### ムーブココ(ストレッチ体操)

曜日と時間：第1,3金曜日 10:00～11:00

場所：四箇田公民館 講堂 対象：成人女性 会費：1200円 / 月



「ココ」に集まって

「ムーブ」一緒に動きましょーう という願いからこのサークル名になりました。無理なく自分の体調に合わせて体を動かすことで、心も軽やかになります。

元気で健康に過ごしたい方、笑いながら楽しくおしゃべりしたい方におススメのサークルです。

見学やお申し込みは随時、公民館で受け付けています！(電話でOK)