



暖かい陽ざしに誘われ、春を求めてお出かけしたくなる季節になりました。残念なことです。世界に目を向けると戦乱が続いて行楽を楽しむこともできない方々がたくさんいらっしゃいます。一日も早く安心して暮らせる世の中になることを願うばかりです。

さて、春は卒業、入学、就職と別れと出会いの季節でもあります。四箇田公民館も一部人事異動がありました。これまで通り皆様の声をお聞きし、「立ち寄りたくなる公民館」をめざして様々な取り組みを行って参ります。令和8年度もどうぞよろしくお願い申し上げます。

四箇田公民館 職員一同

(地域包括ケアシステム)

カフェしかた

『春からはじめる身体づくり』

～転ばぬ先のチエ～

ちょっとした段差につまずいて転倒・・・そんな経験ありませんか？ 家でも簡単にできるエクササイズを始めましょう。

4月14日(火) 13:30～15:00

場所：四箇田公民館 講堂

講師：福岡リハビリテーション病院 花岡洋子さん

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、さわら南よかとコネット、
早良区地域保健福祉課、早良区社会福祉協議会

お申し込みは不要です。

(健康づくり教室)

『あのニオイ、実は腸からのSOS!?!』

健康の源は腸！

気になるあのニオイ…実は身体からのサインかも

見逃さずに、さあ、あなたも今から“腸内快調”！

4月25日(土) 10:00～11:00(予定)

場所：四箇田公民館 講堂

講師：中村学園大学栄養科学部 准教授 田辺賢一さん

定員：20名

※お電話、または右二次元コードよりお申し込みください。

申込み〆切：4月21日(火)

主催：健康づくり実行委員会(校区衛生委員会、四箇田公民館)

(乳幼児ふれあい学級)

スマイル広場&しかたっこランド

『おかめさんとうたってあそぼう』

歌はもちろん、パネルシアターや製作で、保育士のおかめさんと楽しい時間をすごそう！元気をもらえるよ。

5月9日(土) 10:30～12:00(予定)

場所：四箇田公民館 講堂

講師：保育士シンガー おかめさん

対象：就学前の乳幼児と保護者

定員：15組

材料費：参加者1名につき100円

※お電話、または右二次元コードよりお申し込みください。

申込み〆切：4月30日(木)

令和8年度

公民館サークル活動 スタートします

開講式 4月12日(日) 10:00～
四箇田公民館 講堂

※開講式の対象の方は事前におハガキにてお知らせしています。

終了後、早良消防署のみなさんによる救命講習「いざという時のために～初期対応のしかた」もあわせて行います。

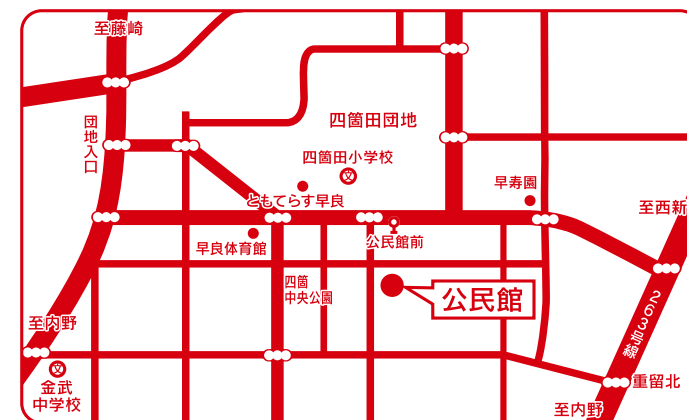
【4月臨時休館日】

4月29日(水・祝)

4月19日(日)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。

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》



ありがとう うれしいきもちの あいことば
(令和7年度人権標語入選作品)

四箇田公民館 事業・講座あれこれ

乳幼児向け	スマイル広場	季節のイベントや制作、絵本や運動あそびなどして楽しく過ごしましょう。保護者同士の情報交換の場にもなりますよ。
小学生向け	のびのび体験クラブ	文化、スポーツ、ものづくりなどいろいろなジャンルの活動にチャレンジしてみましょう。
子ども～シニア向け	健康づくり教室 国際交流 人権学習 一人一花運動	健康に関する食や運動の講座・体験をします。人を理解し大切にすることを学ぶ講座も行います。
大人～シニア向け	歴史講座 しかたカレッジ	興味深い地域の歴史の話が聞けます。カレッジは毎月第3木曜日に開催。館外学習も予定しています。
シニア向け	カフェしかた	毎月第2火曜日の午後開催。申し込みは必要ありませんので、お気軽に参加してください。

詳しくは、公民館だよりや地域に掲示しているポスターをご覧ください。お申し込みは、公民館窓口・電話・メールで受け付けます。みなさまのご参加をお待ちしています！！

事業報告

2月19日 しかたカレッジ



終活サポートセンターのカ久祐理子さんをお迎えし、自分をより良く、また自分らしく生き抜く準備「終活講座」を行いました。価値観や人生観を見つめなおす。というと、難しいようですが、カードゲームを通じてやってみると整理ができましたね。自分の大切にしているものをグループ内で共有もしました。その時…はまだまだ先の事。ですが、残された家族のためにも第一歩をふみだすのは～“今”です！”

2月25日 スマイル広場



中央児童会館「あいくる」のあつこ先生、もとみ先生と思いっきり遊びました！歌あり、リトミックあり、親子あそびあり。なじみのあるリズムでふれあうと子どもも安心して、より関係が深まるようです。あつこ先生のギター伴奏でなぞなぞあそびをしたり、もとみ先生のお友達ゴリ子ちゃんともハイタッチしたりして、みんなゴキゲン！楽しかったですね。また、ハイハイレースやかっこでからだも動かしました。パラバルーンもみんなでタイミングを合わせるときれいでしたね！

3月3日 健康づくり教室

この日は…そう「耳の日」。セラピストのHirakeruさんによる耳つぼ講座を行いました。難聴のメカニズムや認知症との関連も座学で解説いただいたあとは、アプリを使っての耳年齢の測定もやってみました。耳には全身に対応するつぼが集中しており、この時季のいちばんの関心は“花粉症”。みなさんしっかりセルフケアしてありました。

またこの日はコラボ企画。Yukikoさんによるヨガ体験もさせていただきました。呼吸を意識して…大地と一体化する感覚で…など普段気にかけていないイメージで内面と向き合いました。

この日は10代から80代の参加者もあり、年齢に関係なく関心の高さがうかがえた講座でした。冷たい雨の日でしたが、全身ポカポカでリフレッシュしましたね！



屋外防犯カメラを設置しました！

2月26日、自転車置き場横に防犯カメラを設置しました。こちらの防犯カメラは、明治安田生命保険相互会社さまからの寄付により購入致しました。ありがとうございます！



公民館は不特定多数の人の出入りがあり、有事の際の確認や不審者の特定、犯罪の抑止力になります。これからも地域のみなさまが安心してご利用いただけるよう努めて参ります。

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

新年度の始まり！4月はなにかとご家庭での片付けが大変な時期ですね。リサイクルできる物がございましたら、ぜひステーションへお持ちください！
※ゴールデンウィーク期間中も通常どおり開所しています。どうぞご利用ください。

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

地域についての情報は「ふくコミ」で！



「ふくコミー福岡市地域コミュニティサイト」は、地域に関する情報を知ることができるサイトです。「自治協議会や自治会・町内会って何をしているの？」という疑問や「自分が住んでいる地域の活動を知りたい」という思いをお持ちのみなさま！ぜひアクセスしてみてください！

アクセスはこちら！→



こんな情報が載っています！

- ◆各校区の概要
- ◆自治協議会や自治会・町内会の行事や取組みの紹介
- ◆お住いの住所から自治会・町内会を検索

【お問合せ】

早良区役所地域支援課
TEL：092-833-4416