



冷やし公民館 はじめます

気温40度超えの日に「酷暑日」という名称がつけられました。もはや「暑い」を乗り越して「熱い」というイメージ。

今年は4月から夏日の日がありましたね。これから先も初夏や梅雨の晴れ間など、身体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇する日があります。そんな時こそ、熱中症に気をつけなくてはなりません。

- ・水分をこまめにとる
- ・塩分をほどよくとる
- ・直射日光から体を守る
- ・涼しい部屋で体を冷やす

など熱中症予防を心がけましょう。また、暑さが本番になる前に冷房器具の掃除や点検も行っておきましょう。

右下のステッカーやのぼりがある公共施設はどなたでも休憩することができます。

お散歩などの途中、四箇田公民館

でも休憩できますよ。

お気軽にお立ち寄りください。

(期間：6月1日～9月頃まで)

(地域包括ケアシステム)

カフェしかた&

『シニアも公民館でボードゲーム』

早良図書館のカードゲームやボードゲームで遊びましょう。

やさしいルールでしますから ご安心を。

ちょっとだけ 脳ミソを刺激して認知症予防!

6月9日(火) 13:30 ~ 15:00

場所：四箇田公民館 講堂

講師：早良南図書館さん

※お申し込みはいりません。

お茶とお菓子でカフェタイムも予定しています。

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、早良区地域保健福祉課、早良区社会福祉協議会

(高齢者地域参画支援講座)

しかたカレッジ

『暮らしに生きる やさしい教え』

～毎日を明るくする 気づきの時間～

静かな環境につつまれて自分と向き合ってみませんか？
心もお腹も ほどよく満たしていただけたら幸いです。

6月18日(木) 10:00～12:00 現地集合・解散

場所：四箇 明法寺 早良区四箇3丁目7-39

(金武中学校手前の道を左折 徒歩3分 駐車場あり)

講師：明法寺住職 榊 淳英さん

定員：40名

参加費：800円 (お茶とお弁当代)

※お申し込みをお願いします。 申込み〆切：6月14日(日)

(子どもの健全育成事業)

のびのび体験クラブ

『ちりんちりん風鈴をつくろう』

粘土で焼き物(磁器)の風鈴を作りましょう。
暑い夏。かわいい音色で涼しくなりますように。

6月27日(土) 10:00 ~ 12:00

場所：四箇田公民館 講堂

講師：工房ロック 中村健太さん

定員：小学生 20名

材料代：1000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。

(乳幼児ふれあい学級)

スマイル広場&しかたっこランド

『絵本で子育て え～ほんありまっせ』

絵本は子育ての大きなツールのひとつ。
絵本選びから読み聞かせのコツまでレクチャーします。

6月30日(火) 10:30 ~ 12:00

場所：ともてらす早良 チャイルドルーム

講師：早良南図書館さん

対象：乳幼児と保護者 10組

※お申し込みをお願いします。

申込み〆切：6月23日(火)

※公民館は休館ですが、事業はともてらす早良で開催します。

健康づくり教室

『食べるほどキレイは育つ?』

～“短鎖脂肪酸”を増やす腸活術～

お話が面白い! と好評だった4月講座の第2弾。

〇〇を食べて健康になりましょう。

美肌にも役立つ 聞いて得する講座です。

7月4日(土) 10:00 ~ 11:00

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：25名

※お電話または右二次元コードより

お申込みください。

申込み〆切：6月27日(土)

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)



事業につい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。

【6月休館日】

6月30日(火)

前月号でもお知らせしましたが、6月より月末日が全市一斉の定例休館日となります。ご了承ください。

《公民館案内図》



優しさの数だけ笑顔が増えていく

(令和7年度人権標語入選作品)

令和8年度 第一回 四箇田公民館運営懇話会

(敬称略)

公民館運営懇話会は、公民館の運営や事業が地域の皆様の意向に反映されますようご提言をいただく会で、年に2回程度開催いたします。本年度の第一回の会議は下記のとおり行います。

傍聴をご希望の方は、開始15分前までにお越しください。

日時：6月26日(金) 19:00

場所：四箇田公民館 講堂

内容：公民館運営方針と事業計画

*右記の方に本年度の運営懇話会委員をお願いしています。

氏名	所属
白石 亀則	自治協議会会長
瀬村 進	金武中学校校長
井上 敬介	四箇田小学校校長
大場 博生	四箇田小学校PTA会長
大水 和美	衛生委員会委員長
勝野 知子	青少年健全育成委員会委員長
齊藤 貴美子	民生児童委員会校区会長
久保山 國高	シニアクラブ連合会会長
西村 恵美	校区食生活改善推進員代表
平間 清美	公民館サークル代表者会会長
宮川 伸吾	なごみの家代表理事
田中 耕太郎	しかた保育園園長
中村 隆	板屋学園園長
岡本 明浩	ともてらす早良館長
品川 恵子	福岡市早良南図書館館長

事業報告1 4月14日開催：

福岡リハビリテーション病院の花岡先生には、座ったままや、その場で、いろんな運動を教わり、才野さんには血管年齢を測定していただきました。中には血管年齢20代という方も♡楽しくためになる健康講座となりました。



高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けるための地域包括支援事業として開催しております『しかたカフェ』は毎月第二火曜日13時半から。お申込みはいりません。ふらっと、お茶をしに寄ってください。

事業報告2 4月25日開催：

中村学園大学准教授 田辺先生による笑いながらためになる細胞活性化講座でした。日頃は気づかない善悪玉菌の働きにより、睡眠の質が変わる。体調やメンタルが変化する、

そして **ニオイも、変わる。**

おもしろエピソード満載の講座でした。

次回の田辺先生講座は

7月4日(土)10時から。

この号の表面をご覧ください。

●令和8年度 早良区第1回人権講座 (早良区役所・早良市民センター共催)

テーマ

「“老い”と“ぼけ”の世界」
～高齢期に私らしく生きる～

講師 よりあい代表

村瀬 孝夫 さん

日時 6月26日(金)

開場 14:00

開演 14:30~16:00

会場 早良市民センター4階ホール

【お問い合わせ先】 早良市民センター TEL:092-831-2321

超高齢化社会を迎えている日本。誰もが迎える老いという未来。現場の第一線で多くの人生に寄り添ってこられている村瀬さんより介護の体験談などを交えながらお話しいただきます。

手話通訳、要約筆記あります。

当日先着500名

※入場は無料です。

事前のお申し込みも必要ありません。

●令和8年度 早良区人権を考えるつどい

(早良市民センター・早良区役所主催)

映画上映

「心の傷を癒すということ」

～バリアフリー上映・聴覚障がい者用日本語字幕付き

日時 7月9日(木)

①10:00~12:00

②14:00~16:00

①②それぞれ先着500名

※入場は無料です。

会場 早良市民センター4階ホール

事前のお申し込みも必要ありません。

【お問い合わせ先】 早良市民センター TEL:092-831-2321

校区リサイクルステーションより

混ぜればゴミ！
分ければ資源！



冷たい飲み物の美味しい季節到来！！増えるアルミ缶はぜひステーションへ！プルトップ(缶を開ける部分)は外さずにお持ちください。また中を軽くすすいでいただければ大変助かります。ご協力をお願い致します。

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

黄色い旗が目印です。扉を開け閉めしてご利用ください。