



やっと秋らしくなり各地で食やスポーツなどのイベントが盛んに行われています。今年は秋が短いとか・・・冬が来ない

うちに秋を満喫しておきたいですね。

四箇田公民館は「芸術の秋」昨年、開催した「早良ふるさと絵画展」の続編を展示中です。公民館にお立ち寄りの際にどうぞご覧ください。



<山本秀典さん作>

(地域包括ケアシステム)

## カフェしかた&よかここカフェ 『生活で使える福祉用具』

福祉用具もどんどん進化しています。今後のために…情報を集めておきましょう。福祉事業所の商品販売もいたします。

11月12日(火) 13:30 ~ 15:00

場所: 四箇田公民館 講堂

講師: 恵風苑ケアプランサービス 林 隆一さん ほか

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、早良区保健福祉センター、早良区社会福祉協議会

(乳幼児ふれあい学級)

## スマイル広場

### 『絵本で子育て え~ほんあります…』

絵本は子育ての大きなツールのひとつです。読み聞かせのコツはもちろん、絵本の選び方をレクチャーします。

11月18日(月) 10:30 ~ 11:30(予定)

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: 就学前の乳幼児と保護者

定員: 15組

お電話、または右 QR コードより

お申し込みください。申し込み切: 11月15日(金)



(高齢者地域参画支援講座)

## しかたカレッジ 『いきいき眉メイク 講座』

いきいきとした表情は眉毛から！基本から個々に合わせた描き方をレクチャーします。当日は普段お使いの化粧品と鏡をお持ちください。

11月20日(水) 10:00 ~ 12:00

場所: 四箇田公民館 地域団体室

講師: 望月 恵里子さん

定員: 10名

水曜日開催です  
お間違えありませんよう

※お申し込みをお願いします。

申し込み切: 11月13日(水)

(健康づくり教室)

## もっと歩こう会

紅葉が美しいと評判のお寺まで往復2時間程度のコースです。水分補給用の飲料水をお持ち下さい。お申し込みはいりません。

11月23日(土) 8:00

集合: 四箇田公民館エントランス

目的地: 西油山 徳栄寺

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

(健康づくり教室)

## 『四箇田のやさいでつくる 蕪をまるっとかぶりつけ!』

冬野菜の代表といえば蕪(かぶ)。四箇田で採れたばかりの食材を無駄なく使い切ります。おいしい野菜は身近にあり!

11月30日(土) 10:00 ~ 12:30(予定)

場所: 四箇田公民館 学習室・講堂

講師: 管理栄養士 川野由美子さん

定員: 12名

参加費: 600円 エプロン、三角巾もご持参ください。

※お電話、または右上 QR コードよりお申し込みください。

申し込み切: 11月23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)



【校区食生活改善推進員協議会主催事業】

地域食生活改善講習

## 『おもてなし料理』

お正月にむけての料理を紹介します。

レシピはただいま考え中です…。ご期待ください!!

12月12日(木) 10:00 ~ 13:00 (予定)

場所: 四箇田公民館 学習室・講堂

講師: 栄養士 吉川紀三代さん

定員: 15名

※お申し込みをお願い致します。

申し込み切: 12月5日(木)

参加費: 600円 エプロン、三角巾もご持参ください。

共催: 四箇田公民館

各講座とも定員を設けております。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。

【11月臨時休館日】

11月24日(日)

11月14日(木)17:00までに会議等に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》



そだてよう ごめんねの心と ありがとうの心

(令和5年度人権標語入選作品)

# あしを使った 秋 でした



9月3日は「あしがたのおさらづくり」工房ロックの中村さんご指導のもと、お皿に成形した粘土にぎゅ〜っと足を踏み入れて形をつけます。慣れない感触のせいか、泣き出す子どもも…。色づけにもこだわりましたね。乾燥・焼成で一か月間を要し、きれいに仕上がりました！何を入れようかな？

9月21日は秋恒例の「かけっこ教室」。運動会前に走り方の基本を学びました。残暑が厳しいため、急遽体育館での講座となりましたが、基本である全身の姿勢から手の振り方、足の上げ方やスタート時の姿勢まで教えていただきました。みんなチーターのようになりたいようで…近づくことができたかな。



心地よい風を受けながら「もっと歩こう会」では10月12日に西区吉武のやよいの風公園までウォーキング。お目当てはコスモスでしたが、なんと咲いておらず（この夏の暑さのせいでしょうか）でも「歩いて30分ほどでこのような素晴らしい公園があるとは知らなかった」とのお声もあり、新たな発見となったようです。気持ちのいい朝時間でした。



そうそう…9月28日はやがて訪れる、「あし」たのことを少し考えましたね。題して「介護は突然やってくる…かも」さわら南よかところネット代表の林隆一さんを講師にお招きし、介護保険申請のこと、事業所選びのポイントなどを事例を挙げながらご説明いただきました。やがてやってくるであろうその日を「なんでもう少し早く相談しなかったのか…」とならないよう。知識・情報を得ることは大切ですね。



## ●令和6年度 早良区人権講座（第4回）

テーマ 映画上映「桜色の風が咲く」

日時 11月14日(木)  
午前の部 9:00～12:30  
午後の部 13:30～15:30  
会場 早良市民センター4階ホール  
(午前・午後とも先着500名)  
※日本語字幕付きです  
※事前のお申込みは必要ありません。

9歳で失明し、18歳で聴力を失った東京大学教授福島智さんとその母親令子さんの実話が元になった作品です。二人で編み出した「指点字」を使いながら未来を切り拓きます。

## しかたシニアフェスタ 2024

75歳以上の方なら どなたでも参加できるイベントです。  
シャトルバスも運行します。どうぞお越しください。

日時：11月28日(木) 12時30分～15時  
会場：ともてらす早良 2階多目的ホール  
内容：演芸&マルシェ

詳しくは町内の掲示板やチラシをごらんください。

【主催】四箇田校区社会福祉協議会

【共催】四箇田校区自治協議会 しかたクルーネット 四箇田公民館  
UR都市機構九州支社 ともてらす早良

## 「リモート窓口」の体験会

入部出張所と早良区役所をテレビ電話でつなぎ、画面越しに区役所職員に相談ができる「リモート窓口」の体験会を実施します。

ボタンをタッチするだけの簡単な操作で、職員の顔や書類を見ながら会話することができます。入部出張所の職員もサポートしますので、ぜひご体験ください。

【日時】令和6年12月4日(水)午前10時から午後4時

【場所】入部出張所1階

【申込】ご予約は不要です。お気軽にご参加ください。

【お問合せ先】早良区企画課 ☎092-833-4306

メール sawara.kikaku@city.fukuoka.lg.jp