

七隈ゼミ あなたも地域づくりの仲間です

日時 7月1日(土) 10:00~11:30
 6月は、パワーポイントについて学びました。今月は、身近で頼りになる民生委員児童委員の活動の様子などを学びましょう。テーマは、『民生委員児童委員協議会について』です。興味を持った方はぜひ、お越しください。
 参加希望者は、公民館窓口や電話 871-6905 でお申し込みください。

地域を知る 七隈地元学

内容 『七隈郷土誌を読む』 日時 7月5日(水) 10:00~11:45
 6月は別府駅から城南校区を歩きました。暑かったですが、荒江櫛田神社までの道は興味深かったですよ。7月~9月は室内で過ごします。七隈地元学初心者の方も大歓迎です。興味のある方は電話でお申し込みください。
 参加希望者は、公民館窓口や電話 871-6905 でお申し込みください。
 「いったいなにをやっているの？」と興味を持った方もぜひどうぞ！

はじめてさわるスマートフォン 公民館スマホ塾 J:COM

日時 7月12日(水) 10:00~11:30
 講師はジェイコムの方です。スマートフォンを買ったばかりの人、まだ持っていない人、興味のある方は、どなたでも参加できます。定員は、先着10名です。申し込みは、7月9日(日)までに、公民館窓口や電話 871-6905 をお願いします。
 【個人別の問題解決のための使い方講座ではありません】

ななくまあそびのひろば

油山川の生き物を調べよう

日時 7月15日(土) 10:00~11:30
 集合 9:50 マックスバリュ干隈店前(元レッドキャベツ) コインランドリー前
 解散 11:50 干隈2-51(アムール飯倉南前)
 講師 環境カウンセラー 小野仁さん ほか 地域指導者の方々
 内容 川に入って生き物を探す→観察→スケッチ→生き物について学ぶ→生き物放流
 【申し込み】(先着20名) 申し込み用紙を7/7から7/12までに七隈公民館へ。
 (9:00から17:00までの時間内)保護者の方もぜひどうぞ！

夏休み科学実験教室

3~4年生 7月26日(水) 10:00~11:45
 5~6年生 8月2日(水) 10:00~11:45
 講師:七隈公民館 館長 松尾規文 ★先着10名で締め切ります。
 内容・持ってくるもの・材料代など詳しいことは配布される申し込み用紙を見てください。
 申し込み用紙は午前9時から午後5時までに公民館事務室へ持って来てください。

高齢者教室

<政治講座> 「ババちゃんのジジ放談」

日時 7月10日(月)
 10:00~11:30

講師 元西日本新聞東京支社編集長 馬場周一郎さん
 わかりやすくおもしろいと評判の講座です。
 公民館窓口や電話871-6905でお申し込みください。(先着40名)



公民館の臨時休館について

下記の臨時休館予定の日に、利用申請(申請書記入提出)がなければ休館します。申請は、申請締切日の17時までをお願いします。事務室は17時までです。

- ①7月2日(日)申請締め切りは 6月22日(木)
- ②8月6日(日)申請締め切りは 7月27日(木)

< 福岡市七隈公民館 館長 松尾規文 >

主催:環境推進委員会 共催:公民館 環境問題学習講座
 段ボールコンポスト講座 (生ごみ減量)

日時 7月19日(水) 10:00~11:30

段ボールコンポストについて学ぼう!

NPO法人循環生活研究所で活動されている方に、『段ボールコンポスト』についての説明をしていただきます。

※家庭の生ごみを減らすだけでなく、数ヶ月後には堆肥にもなる『段ボールコンポスト』です。説明を聞いて、納得できたら始めましょう!

※今年は、福岡市がごみ減量と資源化を促進するため、段ボールコンポストなどの生ごみ堆肥化容器の購入費用の一部が補助されます。

その申請手続きなどの説明もします。

興味のある方は公民館窓口や電話 871-6905 でお申し込みください。

定員25名です。お早めにお申し込みください。

地域活動ボランティア養成講座「校区を愛する会」 七隈そば道場

日時 7月22日(土) 14:00~17:00 場所:七隈公民館

講師 地域指導者 深松幸康さん、楠田國彦さん 材料代:1,500円

★会場の都合で、先着10名になり次第、締め切ります。

※そば打ち未経験の方も大歓迎です。

【申込み】7月15日(土)までの午前9時から午後5時までに、公民館窓口や電話 871-6905 でお申し込みください。

※打って、切って、茹でて、少しだけ試食もします。

※エプロン・頭に被る物(バンダナ・三角巾)を必ず持ってきてください。

裏面『七隈ふれあいひろば』もご覧ください

福岡市七隈公民館

〒814-0133 福岡市城南区七隈4丁目26番38号
 TEL(871)6905 FAX(871)5247

◎は表面に、☆は裏面に記事があります

1	土	◎七隈ゼミ
1	土	☆アンビシャス広場
		☆ひまわりの会(介護者の集い) 男女協 事務局会
2	日	◎休館日
4	火	フレイル予防教室
		シニア連交流サロン(ダーツ)
5	水	◎七隈地元学 七隈郷土誌を読む サマータイム中学生実行委員会
5	水	☆アンビシャス広場
		☆チューリップサロン
7	金	☆栄養ワンダー2023(中村学園大学)
		☆健康マージャン会
8	土	☆ななっこ料理道場
		自治協 運営委員会
10	月	◎高齢者教室 政治講座 サマータイム小学生実行委員会
11	火	フレイル予防教室
12	水	◎スマホ塾 J:COM
12	水	☆アンビシャス広場
13	木	☆ふれあいランチ
14	金	人尊協 事務局会
15	土	◎油山川の生き物を調べよう
15	土	☆アンビシャス広場
18	火	シニア連 運営委員会
		シニア連交流サロン(ダーツ)
19	水	◎段ボールコンポスト講座
21	金	☆チューリップサロン
		七隈小学校前期前半終了日・梅林中学校終業式
22	土	◎七隈そば道場
24	月	☆食進会 料理講習会・定例会
25	火	ふれあいネットワーク全体会
		民児協 定例会
26	水	◎夏休み科学実験教室(3・4年生)
26	水	☆保健衛生黒田節体操
29	土	☆食進会 親子クッキング

この他にもサマータイム実行委員会が開催されます

「花づくり団体活動紹介パネル」
 を公民館に掲示しています。

【公民館は、災害時の一時避難場所です】

七隈校区人権宣言 六、「生涯を通して学びます」

七隈ふれあいひろば

<令和5年7月1日>



チューリップサロン

子育てサロン 0才~就園前の乳幼児

【開設日】毎月 **第1・3金曜日**

【時間】10:00~12:30

【場所】七隈公民館 学習室 or 講堂

※時間内なら、何時にきて、何時に帰っても、結構です。事前申し込みは不要です。

内容	開設日	担当グループ
見守り	7	チャイルド
	21	スイートピー

♪感染予防のため保護者はマスクを着用してください。♪持ち込みの食事はできません。♪お子さんの飲み物・大きめのタオルを必ず持ってきてください

◎問合せ：七隈公民館 ☎871-6905



七隈アンビシャス広場

参加するには保護者承諾書の提出が必要です。密集・密接・密閉にならないように工夫して実施しています。7月1日(土)・5日(水)・12日(水)・15日(土)

【時間】水曜日は15:00~16:30 土曜日は10:00~12:00

お手紙で参加日を指定して人数を制限しています。どうしても自分の参加日に来られないときは、他の開催日に来てみてください。その日、人数に余裕があれば参加できます。

《ななっこ料理道場》のお知らせ

主催：ななっこ料理道場運営委員会

日時：7月8日(土) 10:00~12:00

場所：七隈公民館 学習室・講堂 参加費：無料

感染拡大防止に努めながら子どもの人数を限定して実施しています。小学校を通して配付されるおたよりをご確認ください。

七隈グラウンドゴルフ同好会より お知らせと会員募集！
7月度月例大会を見に来ませんか？ 7月19日(水) 9:30~
場所：西南社の湖畔公園多目的広場(干隈中央公園)
あなたも毎日楽しく健康的な運動をしませんか？
問い合わせ先は、公民館にお尋ねください。

七隈校区社会福祉協議会からののお知らせ

ひまわりの会 介護者の集い

7/1(土) 13:00~14:30 会場：講堂・学習室

専門員が介護の悩みや相談を聞きます。少し息抜きができます。介護している方の同伴も可能です。☆参加費：無料

☆申込みと問合せは、民生委員 または、
七隈公民館 電話(871-6905)(FAX)(871-5247)
社協事務局(FAX可)(871-7102)へどうぞ。

七隈校区社会福祉協議会からののお知らせ

健康マージャン会

7/7(金) 13:00~16:00 会場：公民館講堂

第73回“社会を明るくする運動”第13回城南区大会

～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

日時：7月15日(土) 午後1時半~午後3時半(開場：午後1時)

会場：城南市民センター(城南区片江5丁目3-25) 主催：“社会を明るくする運動”城南区推進委員会

内容：式典、作文朗読、友泉中学校吹奏楽部の演奏

問い合わせ先：城南保護区保護司会 TEL・FAX:871-9921

※駐車場に限りがありますので、公共交通機関のご利用をお願いします。

ふれあいランチ ネイバーランド

ひとり暮らしの高齢者・障がいのある方

【日時】7月13日(木) 12:00~13:30

【場所】七隈公民館 学習室・講堂 【昼食代】500円

感染対策をしながら実施します。欠席する人は連絡してください。



液体物をごみ袋に入れないでください!

食用油や洗剤などの液体がそのままごみ袋に入っていると、収集作業中に飛散して、周辺の汚れや異臭、収集作業員の怪我などの原因になります。使いきれない液体は、紙や布などに染み込ませるなどして捨ててください。

※危険物など液体の種類によっては廃棄方法が異なるため、不明な場合はお問い合わせください。

【お問い合わせ先】環境局 ごみ減量推進課 TEL711-4039

七隈校区 環境推進委員会 からのお願い

『校区紙リサイクルステーション』や『リサイクルボックス』には、ビニールコーティングされた紙や

においのついた紙・カーボン紙・油汚れが付いた紙・感熱紙・プラスチック製品であるクリアファイルなどは持ち込めません!

持ち込み可能な新聞・段ボール・雑紙なども、きちんとまとめて持って行きましょう。

リサイクルステーションやリサイクルボックスは不要になった物を持ち込む場所ではありません。リサイクルのルールを守って資源を生かしましょう。

「終末期を考える」①



耳よりな はなし



6月の「高齢者教室」では、昨年に引き続き「エンディングノートを書こう」と題して参加のみなさんといろいろ意見交換しました。エンディングノートは、自分の死後に備えて、家族に伝えたいこと、伝えておくべきことなどを書き記すものですね。書き記す内容は、延命治療の希望の有無や臓器提供をするか、また葬儀の内容(規模)やお墓、資産の内容や相続の方法など多種多様です。このような内容を書き記すことによって、残された家族が決断に迷うことを少しでも減らし、負担を軽減することができます。

このように大変大事なことを書き記すと同時に、元気なうちに考えていただきたいのは、「自分自身の終末期の過ごし方」についてです。「考えたことがありますか? 準備していますか?」と尋

ねると、「縁起が悪い、俺はまだ元気だ」「これからどうなるかわからん、考えるだけ無駄だ」「私はピンピンコロリがいいと思っている」と理想の死に方を話す方もいらっしゃいます。

さまざまな機関や団体が、人生の最期について事前に考え、少しずつ決めていく過程について、(決められないという事実も含めて)研究されているようです。欧米では「アドバンスケアプランニング」と呼んで、誰もが終末期について考え、書き留め方や援助方法を考える研究が進められているそうです。日本でも厚生労働省では、「人生会議」という名称で取り掛かりが始まっているようです。

(次号に続きます) 福岡市七隈公民館 館長 松尾規文

栄養ワンダー2023「間食の、すすめ!」in 七隈公民館

主催：中村学園大学栄養クリニック 健康増進を目的としたイベントです。65歳以上の方対象 1人当たりの所要時間は、約30分です。

【日時】2023年7月7日(金) 9:30~11:30 ※30分ごとに、4回開催され、各回10名以内です。

混雑を避けるため、時間差でのご参加をお願いしております。事前予約ですが、空きがあれば、当日でもご参加いただけます。

【イベント内容】「間食の、すすめ!」動画の放映・健康度測定・アンケートなど

お問い合わせ先：認定栄養ケア・ステーション 中村学園大学栄養クリニック(上野) TEL 092-851-2869

七隈校区 食生活改善推進員協議会から

《食進会 料理講習会とセミナーのお知らせ》 会場：七隈公民館 学習室・講堂

7/24(月) 料理講習会 10:00~12:30 セミナー 13:00~14:30

『災害時の食事 料理講習会』一災害時でも主食・主菜・副菜を考えた食事を摂る一災害はいつ起こるかわかりません。慌てないように備えましょう。

『低栄養予防セミナー』講師：雪印ビーンスターク株式会社 西原 畿子 さん

受講希望者は、公民館事務室にある『申し込み用紙』に自分で記入するか、自治協議会 FAX 871-7102 で申し込む【①参加希望講座名 ②名前 ③住所 ④電話番号 ⑤年齢を記入】この講座は先着15名です。【締め切り日 7月20日】感染対策に配慮しながら、少人数で実施します。

《食進会 親子クッキング教室のお知らせ》 会場：七隈公民館 学習室・講堂

7/29(土) 10:00~13:00 ※7月初旬に配布されるプリントを見てください。

参加希望者は小学校を通して配布される申込書に記入して、公民館に提出してください。