

### 高齢者教室 <人権講座>

「人権」とは…。 私たちの身の回りにある人権問題を学びます。

日時 12月13日(水)10:00~11:30

講師:城南区生涯学習推進課人権教育推進員 榊島 穰(ゆかた)さん  
ご希望の方は、公民館窓口や電話871-6905で  
お申し込みください。(先着40名)  
先着40名で締め切ります。ご了承ください。

### 公民館の休館日・臨時休館について

【休館日】12月29日(金)~1月3日(水)

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。  
事務室は17時までですので、申請は、申請締め切日の17時までをお願いします。

12月 3日(日)申請締め切りは 11月23日(木)

1月 4日(木)申請締め切りは 12月25日(月)

〈福岡市七隈公民館 館長 松尾規文〉



### 七隈地元学 地域を知ろう

日時: 12月6日(水)10:00~11:30 10:00に公民館に集合  
校区の池巡りをします。徒歩で五ヶ村池・烏帽子池へ行き、地下鉄で草場池に行きます。  
(11月雨のため中止)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。

### ななくまあそびのひろば << クリスマス会 >>

日時: 12月16日(土)10:00~11:30  
内容: ①カード作り ②スクリーン絵本 ③大学生グループのダンスを見よう! など  
参加費: ひとり100円 (プレゼント代として徴収します)

### << 門松を作ろう >>

日時: 12月26日(火)10:00~11:30  
内容: 西南社の湖畔公園スタッフに教えていただき、玄関に飾る門松を作ります。  
参加費: ひとり200円 (材料代として徴収します)

定員: 「クリスマス会」は、先着40名。「門松を作ろう」は、先着15名です。  
申込み: 学校を通して後日配布される申込書を公民館に持ってきてください。

### 七隈そば道場 地域活動ボランティア講座

日時: 12月16日(土)14:00~17:00  
内容: 挽きたて、打ちたて、茹でたて! 「そば打ち体験をしましょう!」  
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: 七隈公民館学習室  
会場の都合により先着12名で締め切ります。  
申し込みは12月12日までに公民館へどうぞ! ☎871-6905  
※そば打ち初心者・公民館初心者の方も大歓迎です。

### \*\*\* マイナンバーカード申請サポート \*\*\*

<< 区役所に行かずに七隈公民館で手続きができます >>

マイナンバーカードの申請受付や申請用写真撮影を行います。公民館で申請すると、カードは後日郵送で自宅に届くので大変便利です。  
下記の予約期間に受付センターへお申し込み下さい。(要予約)  
また、カードをお持ちの方には、健康保険証の利用申込や公金受取口座登録のサポートも実施致しますので、お気軽にご相談下さい。(予約不要)

【日時】 令和6年1月12日(金曜日)10時~12時  
【会場】 七隈公民館 講堂  
【対象者】 城南区に住民票のある方  
【事前予約期間】 12月21日~1月6日 9:00~18:00  
定員に達した時点で予約受付を終了します。

【予約受付】 福岡市マイナンバーカード申請出張サポートコールセンター  
TEL 092-600-2402 FAX 06-7664-9531  
※インターネットでも予約できます(「福岡市マイナンバーカード申請出張サポート」で検索)。  
【必要なもの】 お申し込み時にご確認ください。  
【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。) ※今年度最後の申請サポートです。

◎は表面に、☆は裏面に記事があります

1	金	☆チューリップサロン ☆社協 健康マージャン会 どんど焼き実行委員会
2	土	☆アンビシャス広場 男女協 事務局会
3	日	◎休館日
4	月	☆無料法律相談 ☆母子巡回健康相談
5	火	シニア連交流サロン(ﾀｰﾝ)
6	水	◎七隈地元学
6	水	☆アンビシャス広場
8	金	公民館運営懇話会
8	金	人尊協 事務局会
9	土	☆ななっこ料理道場 自治協 運営委員会
10	日	☆元気にいただきます(親子料理)
13	水	◎高齢者教室(人権講座)
14	木	☆ふれあいランチ
15	金	☆チューリップサロン
16	土	◎あそびのひろば「クリスマス会」
16	土	☆アンビシャス広場
16	土	◎七隈そば道場
19	火	シニア連運営委員会 民児協 定例会
20	水	☆保健衛生 黒田節体操 ☆アンビシャス広場
22	金	◎公民館大掃除
23	土	西南社の湖畔公園インクルーシブ子ども広場公園ワークショップ
25	月	☆食進会 料理講習会・定例会
25	月	◎七隈ゼミ
26	火	◎あそびのひろば「門松を作ろう」
26	火	シニア連交流サロン(ﾀｰﾝ)
12/29(金)~1/3(水) ◎休館日		
1/4 ◎休館日		

公民館は、災害時の一時避難所になります。

感染対策に配慮し、避難者を受け入れます。公民館が一時避難所になったら、すべての利用が中止になります。事前にお知らせできない場合もあります。ここに記載されていないサークル活動なども、すべて中止です。  
※七隈小学校で台風などのために一斉下校になった場合や1クラスでも学級閉鎖になった場合、学級閉鎖期間は子どものサークルは休みです。子どもの安全のためご理解ください。

### 令和5年度 年末年始のごみ出し日等の変更について

#### 燃えるごみ

ごみ出し日	ごみ出しできない日	年内最終日	年始開始日
月・木の地域	1月 1日(月)	12月28日(木)	1月4日(木)
日・水の地域	12月31日(日) 1月 3日(水)	12月30日(土)	1月7日(日)

#### 燃えないごみ (下記の地域にお住まいの方はごみ出し日が振替になります)

ごみ出し日	町名	ごみ出しできない日	ごみ出しの振替日
第1火曜日の地域	梅林1~2丁目 大字梅林 七隈7~8丁目	1月2日(火)	12月29日(金)
第1水曜日の地域	梅林3~5丁目 七隈6丁目 千隈1~2丁目	1月3日(水)	1月5日(金)

### 地域リーダー養成講座 七隈ゼミ

七隈ゼミは、誰もが興味を持ち、知りたいと思うことをテーマに講座を企画しています。

12月は、七隈4丁目(本町)にお住いの 松田 秀士さんに『台湾の話』を聞きます。歴史や観光、盛りだくさんな内容です。

日時: 12月25日(月)14:00~15:30

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。  
「初めてだから緊張するなあ」そんな方も、お気軽に。

### 七隈公民館 大掃除 12月22日(金)10:00~11:30(終了次第)

※サークルや利用団体のみなさまにご協力いただけるとうれしいです。  
各団体から、2名程度お越しいただけるとスムーズに行けると思います。

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

七隈校区人権宣言 四、「お互いの立場を理解し、支えあいます」

# 七隈ふれあいひろば

＜令和5年12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

【場所】公民館 講堂 【時間】10:00~12:30

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

開設日	内容	担当
1	見守り	スイートピー
15	クリスマス会	キッチンママ

♪感染予防のため保護者はマスクを着用してください。  
♪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。  
♪持ち込みの食事はできません。  
◎問い合わせ：七隈公民館 ☎871-6905

## 保健衛生黒田節体操教室 12月20日(水)10時~12時

黒田節に合わせて体を動かす「黒田節体操」だけでなく、脳トレ・ストレッチ・スロージョギングもします。楽しめますよ！飲み物などを持って来てください。

## 福岡リーガルクリニック法律事務所の弁護士による 無料法律相談 12月4日(月)10:00~12:00

相談は事前の予約が必要です。  
相談予約やお問い合わせは ☎874-9292  
福岡リーガルクリニック法律事務所へ。

## ふれあいランチ ネバーランド会員のみなさまへ

【日時】12月14日(木)12:00~13:30【昼食代】500円  
※会員もボランティアも、欠席の場合は必ずご連絡ください。

## 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。

12月2日(土)・6日(水)・16日(土)・20日(水)

【時間】水曜日15:00~16:30 土曜日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。人数に余裕があれば参加できます。



AMBITIOUS

## 令和5年度人権を尊重する市民の集い(城南区会場)

・講演会「認知症の母が命懸けで教えてくれたこと」

・講師 <sup>のぶとも なおこ</sup> 信友 直子さん(映画監督、ノンフィクション作家)

認知症の母を90代の父が看る老老介護の現実を娘の視点から捉えた映画「ぼけますから、よろしくお願ひします」(2018年)が大反響を呼び、2022年に続編も公開されました。介護、夫婦愛、家族愛などについてお話しいただきます。ぜひ、ご参加ください。

・参加費無料、事前申込不要。要約筆記・手話通訳あり。希望者に、後日録画配信あり。

【日時】令和5年12月5日(火)14:00~15:40(※13:30開場)

【会場】城南市民センター

【希望者に録画配信】二次元コードまたはURLから12月11日(月)までに申込

URL [https://live.fhs.fukuoka.jp/52jinken\\_reg/](https://live.fhs.fukuoka.jp/52jinken_reg/)

【問い合わせ】城南区生涯学習推進課 TEL:833-4043 FAX:822-2142



## 母子巡回健康相談 12月4日(月)受付:13:30~14:00

場所:七隈公民館(講堂) 持ってくるもの:母子手帳、赤ちゃんを寝かせることができるバスタオル等

確認事項:発熱や風邪症状等の症状がある場合は、参加はご遠慮ください。

※マスクの着用は個人の判断に委ねることを基本としていますが、会話を行う場合など場面に依りてマスクの着用を推奨しています。 ※お子さん1人につき、保護者の参加は1人までとさせていただきます。

※感染対策に留意し、集団指導を再開いたします。城南区地域保健福祉課(833-4113)

## 耳よりな はなし

### 『カラオケを楽しむ』

「忘年会」の季節になりました。新型コロナの感染かも、ワクチン接種の効用もあり少し安定した状況でしょうか。若い世代、高齢者世代、それぞれの忘年会があっという間ですね。

今年も、七隈かよう教室(シニア連カラオケ教室)の代表の方から忘年会へのお誘いを受けました。カラオケ忘年会です。

喜んで参加希望を伝えました。今年は、開講七周年を迎え、お祝いのプログラムも準備され、私の担当もあり、歌う以上に緊張しそうです。

さて、みなさまご存じのようにカラオケは歌うことで、意識せずに自然に体を動かすことができます。大きな声で歌うと、心肺をしっかり使うことになり、大きな呼吸につながります。そして、身振り手振りのジェスチャーを使い歌うことで、あちこちの身体機能の活性化が期待できます。

ストレス発散の効果もあり、あまり感情を表に出さない方も、歌を歌うと笑顔になることがあります。

イライラやネガティブな感情を癒す効果が期待でき、ストレスも解消し、気持ちが穏やかになるでしょう。

そして、何より「認知症の予防」になると言われます。・歌詞を読んで声に出す・耳で聞いた歌を声に出す・音程に注意する・リズムを意識する...等々脳に良い刺激を与えます。

脳が活発に働くことによって、認知症の予防効果が期待できるでしょう。会場の感染対策を守り、「楽しんでまいります！」。

福岡市七隈公民館 館長 松尾 規文

## フラワーラブメイツ \*校区を花いっぱい\*

今年も多くの方に余剰品の提供と購入にご協力いただき、『11/26 ミニガレッジセール』を開催することができました。ありがとうございます。今後の花壇づくりに大切に役立たせていただきます。

※12月の手入れの日(水曜日16時)6日・13日・20日・27日  
※ボランティアについてのお問い合わせは、七隈公民館(電話871-6905)までどうぞ。

## 《ななっこ料理道場》のお知らせ

日時:12月9日(土)10:00~12:00  
場所:七隈公民館 学習室・講堂 参加費:無料  
小学校を通して配布されるお便りをご確認ください。  
主催:ななっこ料理道場運営委員会

## 七隈校区社会福祉協議会 主催事業 健康マージャン会

12月1日(金)13:00~16:00 ※参加費:無料

## 七隈グラウンドゴルフ同好会 12月の月例会

12月20日(水)9:30~ 見学にいらっひませんか?  
場所:西南杜の湖畔公園多目的広場(干隈中央公園)  
※問い合わせ先は、公民館にお尋ねください。

## 七隈校区食生活改善推進員協議会から《食進会料理講習会のお知らせ》

※会場:公民館 学習室・講堂 ※持ってくるもの:エプロン・三角巾  
※自治協ファックスで料理講習会の申し込みができるようになりました。参加希望者は、①名前 ②住所 ③電話番号 ④年齢 を記入して、自治協議会の FAX 871-7102 で申し込むか、公民館事務室にある『申込み用紙』にご自分で記入してください。

①小学生対象 「元気でいただきます」  
親子・おともだちと楽しくクッキング  
12月10日(日)9:30~13:30

講師:藤野菊代さん  
内容:てまり寿司・洋風おでん・ミルクゼリー など  
募集:親子8組・子どもだけの参加6名(4年生以上)  
費用:ひとり500円 締め切り12月4日(月)  
案内チラシは学校では配布しませんが、公民館に置いてあります。

②簡単おせち料理講習会  
12月25日(月)9:30~13:30  
「博多雑煮・柿なます・きんとん」などを作ります。  
募集:10人・親子参加も可  
費用:ひとり600円 締め切り12月18日(月)

~買い物や通院に便利~「チョイソコふくおか」運行中  
乗車を申し込むと、エリア内の停留所間をタクシー車両で乗り合わせて送迎するサービスです。七隈・金山・片江校区などのエリアで運行しています。事前の利用者登録(無料)が必要です。  
【運行日時】:火・木・土(8~18時) ※ 祝日、年末年始は除く  
【料 金】:一人300円/回  
お問い合わせ:チョイソコセンター  
050-201-87015(月~土 8:00~17:30)  
インターネット検索は「チョイソコふくおか」  
※ 利用者登録申込書等は公民館にあります。

