

高齢者教室<地域講座> 「ダーツを楽しもう」

講師：地域指導者 丸田正博 さん
 日時：2月6日(火)10:00~11:30
 場所：七隈公民館 講堂

どなたでもお気軽にご参加ください！

七隈校区シニア連では、毎月第1・第3火曜日の午後「シニア連交流サロン」の時間にダーツを楽しんでいます。ダーツは楽しいですよ！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。今回は、3月13日(水)「アルパの演奏会」の予定です。

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。
 2月4日(日)申請締め切りは 1月25日(木)
 3月3日(日)申請締め切りは 2月22日(木)
 事務室は17時までです。申請は、申請締切日の17時までをお願いします。
 福岡市七隈公民館 館長 松尾規文

ななくまあそびのひろば やってみよう！キンボール

日時 **3月2日(土) 10:00~11:45**
 ☆場所…七隈小学校体育館

☆指導者…ハートエデュケーション代表 龍 孝志 さん
 地域指導者 五代 力 さん・毛利 誠 さん
 ※申込期間は2月22日(木)~2月27日(火)です。
 ※上靴・飲み物・タオルをお忘れなく！
 ※走り回ると温まりますので調節しやすい服装で来てください。
 ※子どもの安全のため、欠席の連絡は、必ずお願いいたします。



もっともっとわくわくしようよ 七隈ゼミ

日時：**3月4日(月) 10:00~11:30**

3月は今年度の「七隈ゼミ」をふりかえって、次年度につなげる意見交換の時間を持ちたいと考えています。今年度、「七隈ゼミ」を9回実施し、学びあい語り合う有意義な時間を持つことができました。その学びや知識を生かしていけるよう皆さんのお知恵をいただきたいと思ひます。どなたでも参加できます。町内会長さん・自治会長さん、委員さん、初めての方も、地域づくりに興味のある方は、公民館窓口や電話(871-6905)でお申し込みください。締め切りは、2月29日(木)です。先着20名で締め切ります。肩の凝らない気軽な講座にしたいと考えています。積極的にご参加ください。

令和6年度のサークル活動のための 七隈公民館 サークル活動説明会

令和6年度に、活動を希望するサークルの代表者は **必ず** 出席してください。代表者の都合が悪い場合は代理の方でも結構です。ただし、講師からの申し出は受け付けません。不明なことがございましたら、公民館にお問い合わせください。
 館内サークル 日時：2月17日(土) 10:00~10:40
 七隈公民館を使用して活動しているサークル、もしくはこれから活動したいと考えているサークル(囲碁・ヨガ・そろばん・子どもバレエ・日舞・卓球 など)
 ※毎年、七隈公民館で活動しているサークルでも、この日に出席されなければ、来年度の利用を希望されていないものと判断させていただきます。
 ※2/17は、サークル活動説明会が終わり次第、館内サークル代表者会議を行います。今年度、公民館を利用した館内サークルの代表者は引き続きご出席ください。

地域を知る 七隈地元学

日時：**2月7日(水) 10:00~11:45**

「七隈郷土誌」を読む

七隈校区の宝、「七隈郷土誌」をじっくり読む時間を持ちます。前回は校区の池巡りをしましたのでそのふりかえりもします。「七隈郷土誌」はコピーした物を教材として使用します。七隈地元学初心者の方も大歓迎です。参加ご希望の方は、公民館窓口や電話 871-6905 でお申し込みください。



令和5年度 城南区地域自治活動貢献者感謝状受賞者

自治会(町内会)長として令和4年度末まで貢献した方に、城南区長から感謝状が贈呈されました。贈呈式は12月6日に開催しました。七隈校区から次の3名が受賞されました。

梅林みどりヶ丘自治会 内山 博文 様
 七隈西町自治会(七隈3丁目町内会) 佐座 直彦 様
 千隈自治会(千隈2丁目2区町内会) 宗 治彦 様

自治会・町内会活動にご尽力いただきありがとうございました。

*** マイナンバーカード申請サポート ***

2/9のお知らせです。<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2月9日(金曜日) 10時~12時
 【対象者】 城南区に住居票のある方 【会場】 七隈公民館 講堂
 【事前予約期間】 1月26日~2月5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。)
 ※七隈公民館でできる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	
2	金 ☆チューリップサロン ☆社協 健康マージャン会
3	土 ☆アンビシャス広場 男女協 事務局会
4	日 ◎休館日
5	月 ☆無料法律相談会
6	火 ◎高齢者教室 (ダーツを楽しもう)
6	火 シニア連 交流サロン(ダーツ)
7	水 ◎七隈地元学
7	水 ☆アンビシャス広場
8	木 ☆ふれあいランチ
9	金 ◎マイナンバーカード申請サポート
9	金 人尊協 事務局会
10	土 ☆ななっこ料理道場
	土 自治協 運営委員会
	土 自治協 防災研修
11	日 社協 ふれあい会食会
16	金 ☆チューリップサロン
17	土 ◎サークル活動説明会(館内)
20	火 シニア連 運営委員会
	火 シニア連 交流サロン(ダーツ)
21	水 ☆アンビシャス広場
	水 保健衛生委員ウォーキング
24	土 ☆アンビシャス広場
26	月 ☆食進会 料理講習会・定例会
	月 社協 ふれあいネットワーク
	月 全体会
27	火 民児協 定例会
	火 ◎やってみようキンボール
3/2	◎やってみようキンボール
3/3	◎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、学級閉鎖になった場合(1クラスでも)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。

七隈ふれあいひろば

＜令和6年 2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 講堂

※時間内なら、何時にきても、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	見守り担当
2	キッチンママ
16	チャイルド

♪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。

◎問合せ：七隈公民館 ☎871-6905

「日曜福大キャンパス健診」

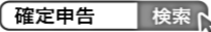
日曜日に福岡大学キャンパスでよかドック（市国民健康保険の特定健診）と各種がん検診を同時に受診できる総合健診を実施します。平日忙しい方も、この機会にご自身の健康チェックをしてみませんか？対象者と料金等の詳細については、「けんしんナビ」（下記二次元コード）を確認を。

- 日時：令和6年2月25日（日） 受付9:00~11:00
- 場所：福岡大学ヘリオスプラザ
- 予約締切：令和6年2月7日（水）
- 予約先：集団健診・よかドック総合窓口 TEL：0120-985-902
- 問い合わせ先：城南区健康課 TEL：092-831-4261



確定申告

事前準備：スマホがあればICカードリーダーは不要
※マイナンバーカード読み取りに対応した機種が必要です。
申告書作成：医療費やふるさと納税などの情報を自動入力
データ提出：税務署への持参・郵送不要、添付書類も不要
※一部の書類は除きます。
申告後：いつでも申告データの確認・印刷が可能
【申告納税】所得税および復興特別所得税・贈与税
令和6年3月15日（金）まで
【申告納税】消費税および地方消費税（個人事業者）
令和6年4月1日（月）まで
確定申告会場への入場には整理券が必要です。
（申告書などの提出のみの場合は不要）
詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。



（保健師からのお知らせ）よかドックを受けましょう！ ～年に1度は健康チェック～

令和4年度、城南区のよかドック受診率は市内1位でした！城南区の受診対象者の約3人に1人がよかドックを受けています。下記二次元コードにて、受診可能な健診があるか確認の上、お申し込みください！

【問い合わせ先】 集団健診・よかドック 総合窓口

TEL0120-985-902 もしくは
七隈校区担当保健師：松浦
092-833-4113



七隈アンビシャス広場 *小学生のための広場*

保護者承諾書が無い場合は、公民館にも置いてあります。

2月3日（土）・7日（水）・21日（水）・24日（土）

【時間】 水曜日 15:00~16:30 土曜日 10:00~12:00

お手紙で参加可能日をお伝えしていますが、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 場所：公民館学習室・講堂

日時：2月10日（土）10:00~12:00

小学校を通して配付されるおたよりをご確認ください。

主催：ななっこ料理道場運営委員会

《サークル会員を募集しています》

手話ダンス サークル はなみずき

毎月第1~第4金曜日

午後1時30分から午後3時30分

歌に合わせた手話を覚えてみんなで踊っています。

七隈囲碁 サークル A・B

毎月第1~第4月曜日

午後1時から午後3時 午後3時から午後5時

健やかな老後を送るためあなたも始めませんか？

見学にいらしゃいませんか？楽しいですよ。
問い合わせ先は公民館にお尋ねください。

♪ 七隈小学校プラスバンド同好会 ♪ 第29回 お別れコンサート

日時：3月3日（日） 開場 13:00 開演 13:30~

曲目：『Amazing Grace』・『ぼよん行進曲』・『茶色のこびん』など

会場：七隈小学校体育館音楽大好き子が集まっているバンドです!!

地域のみなさま、温かくして体育館へお越しください。

七隈校区社会福祉協議会主催事業のお知らせ

健康マージャン会

2月2日（金）13:00~16:00

☆参加費無料

福岡リーガルクリニック法律事務所の弁護士による

無料法律相談会

2月5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
TEL 874-9292 福岡リーガルクリニック法律事務所へ。

2月は、保健衛生連合会主催の黒田節体操はありません。
（保健衛生委員の観梅ウォーキングのため）

七隈グラウンドゴルフ同好会 2月の月例会

2月21日（水）9:00~

見学にいらしゃいませんか？

場所：西南社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》

「生活習慣病予防の食事」

2月26日（月）9:30~13:30

参加費：500円 ※持ってくるもの：エプロン・三角巾

※参加希望者は、公民館事務室にある『申し込み用紙』にご自分で記入してください。来館できない場合は自治協ファックスで料理講習会の申し込みができます。

①名前 ②住所 ③電話番号 ④年齢 を記入し
自治協議会の FAX 871-7102 へ。（締め切り2/22）

※会場：公民館 学習室・講堂
初めての方もお気軽なくお申し込みください。

耳よりな はなし

『ガンと闘う②』

ガンが発生するメカニズムについては完全には解明されていないようですが、現在の研究では「細胞のミスコピー」を原因とする説が有力といわれています。つまり、人間の身体は細胞がその人固有の遺伝子の情報に基づいて同じ細胞を再生産しつづけることによって形作られているものですが、再生産のくりかえしのなかで前の細胞を正確にコピーできないこと、つまり「ミスコピー」が生じることがあり、それがガンのもとになるのだ、という考え方です。

そうしたでき損ないの細胞は、若いうちはNK細胞（ナチュラルキラー細胞）と呼ばれる免疫細胞が殺してくれるのでガンにならずに済むのですが、40代や50代になるとNK細胞の活性度が若い頃の半分ぐらいに落ちるそうです。一方ででき損ないの細胞は年をとればとるほどたくさん生成されるため、高齢者ほどでき損ないの細胞が身体に残りやすく、ガンにもなりやすくなるそうです。

ガンは、かかるのが若いほど進行が早いといわれます。一概には言えませんが、高齢者のガンは進行が遅いことが多く、激しい転移もあまり見られないのに対し、50代くらいではまだ進行が早く、転移のリスクも高いといわれます。そのため、医者によっては「高齢者のガンを切除することには消極的」な方もいます。

たとえば胃ガンの患者の場合、手術でガンをすべて切除できたとしても手術後は栄養が充分入ってこなくなるので、その後の衰弱が激しくなりがちで、高齢者ではその衰弱のほう心配だそうです。

何歳ぐらいまでは切り、何歳からは切らないほうがいいのかというのはいかに言えるものではなく、ガンのタイプにもできた部位（臓器）にもよりますね。前出の先生は、「大雑把な目安として消化器系のガンなら60代までは手術し、70歳をすぎれば余命のことを考えても切らないほうがよい」とおっしゃっています。

末期のガンのような大病を患うと、余命とQOL（quality of life＝人生の質）のいずれを優先するか、患者として大きな選択を迫られることがあるのはご存知だと思います。この二者択一は、たとえ命にかかわるような病気にかかっていなくても、70代、80代では決意しておくべき問題ではないでしょうか。 おわり

福岡市七隈公民館 館長 松尾 規文

ふれあいランチ スーパーランド

ひつじ暮らしの高齢者・障がいのある方とボランティアのついで
2月8日水曜日 【時間】12時から13時30分
【場所】 七隈公民館 講堂 【昼食代】 5000円
みなさま、お気をつけてお越しください。

