

## 高齢者教室<地域講座> 「楽しく歌おう！」

講師：地域指導者 谷村 昭雄 さん  
 日時：1月18日(土)10:00~11:30  
 場所：七隈公民館 講堂  
 天童よしみさんの「昭和かたぎ」をみんなで歌います。

どなたでもお気軽にご参加ください！

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、2月6日(木)「ダーツを楽しもう」の予定です。

### 公民館の休館・臨時休館について

- ①12月29日(日)から1月3日(金)までの期間は休館します。
- ②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。  
 1月4日(土)申請締め切りは 12月25日(水)  
 2月2日(日)申請締め切りは 1月23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

### あなたも、「住みよい七隈」の仕掛け人に **七隈ゼミ**

日時：1月25日(土) 10:00~11:30

1月は、12月に引き続き、「高齢者学習」と「社会教育」について考えます。  
 自治会関係者以外でも地域づくりに興味のある方は、公民館へ電話(871-6905)でお申し込みください。締め切りは1月22日(水)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。

### 地域を知る **七隈地元学**

日時：1月29日(水) 10:00~11:45

「今年度の振り返りと今後の計画」  
 今年は「七隈郷土誌」をじっくり読んだり、調べた場所を歩いたりしました。振り返りながら計画を立てます。興味のある方は電話でお申し込みください。初心者大歓迎です。  
 申し込みは公民館へお電話ください。☎871-6905

### どんど焼き 【主催：七隈校区自治協議会 どんど焼き実行委員会】

【日時】1月13日(月・祝) 開会式：12:00 ※雨天中止  
 【場所】七隈小学校運動場

- ①しめ縄・しめ飾り、門松は、プラスチック類・だいたい・みかんなどを外して、当日の10時から12時の間に、運動場に持ってきてください。
- ②雨天中止の場合、しめ飾りなどの受付はしません。
- ③新聞など、しめ縄・しめ飾り以外の物の持ち込みは固くお断りします。
- ④ご近所の皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。



福岡市七隈公民館  
 館長 松尾規文  
 補助要員 主任 江藤浩美  
 補助要員 村上聖子  
 補助要員 四宮明美  
 補助要員 吉田まり

## 謹賀新年

職員一同 みなさまの多幸をお祈り申し上げます  
 本年も気持ちよくご利用いただける公民館であるよう心掛けてまいります  
 本年もよろしくお願いたします

### 令和7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7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。

- ①館外サークル 日時：1月18日(土) 13:30~14:30  
 七隈小学校と梅林中学校の校庭・体育館を使用して活動しているサークル(ママさんバレー・社会人バレーボール・ソフトバレーボール・ソフトボールなど)
- ②館内サークル 日時：2月1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。  
 ※館内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。

### マイナンバーカードの申請やマイナ保険証の申込等のサポートを実施します。

公民館でマイナンバーカードの申請を受け付けます(要予約)。  
 また、カードをお持ちの方には、マイナ保険証の利用申込等のサポートも実施します(予約不要)。  
 【日時】1月23日(木)10:00~12:00  
 【会場】七隈公民館 講堂 【対象者】城南区に住居票のある方  
 【事前予約終了日】1月19日(日)9:00~18:00  
 【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 受付:9:00~18:00(土日祝も受付・年末年始除く)  
 【申し込みに必要なもの】事前にコールセンターにお問い合わせください。  
 ※マイナ保険証利用申し込み等の場合(すでにカードをお持ちの方)  
 マイナンバーカード、カードの4桁の暗証番号、(公金受取口座登録の場合)通帳の写しなど口座情報がわかるもの

◎は表面に、☆は裏面に記事があります		
12/29~1/3 まで 休館日		
4	土	◎休館日(予定)
7	火	小学校登校開始・中学校始業式 シニア連 交流サロン(ダーツ)
9	木	☆ふれあいランチ
10	金	人尊協 事務局会
11	土	☆ななっこ料理道場 男女協 事務局会 自治協 運営委員会
12	日	自治協 新春のつどい
13	月	◎どんど焼き しめ縄など受付:10時~12時
15	水	社協 ふれあいサロン懇談会 ☆アンビシャス広場
16	木	☆喫茶ななくま(カフェサロン)
17	金	☆チューリップサロン
18	土	◎高齢者教室(楽しく歌おう) ◎サークル活動説明会(館外)
18	土	☆アンビシャス広場
21	火	シニア連 運営委員会 シニア連 交流サロン(ダーツ)
22	水	☆保健衛生 黒田節体操
23	木	◎マイナンバーカード申請サポート
25	土	◎七隈ゼミ
25	土	☆アンビシャス広場 ☆ひまわりの会(介護者の集い)
27	月	☆食進会 料理講習会・定例会 ☆社協 健康マージャン会
28	火	民児協 定例会
29	水	◎七隈地元学
29	水	☆アンビシャス広場
2/1		◎サークル活動説明会(館内)
2/2		◎休館日(予定)

### 公民館は、災害時の一時避難所になります。

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。  
 ※七隈小学校で感染症・天候悪化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。

七隈校区人権宣言 三、「思いやりの心を持ち、助け合います」

# 七隈ふれあいひろば

＜令和7年 1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**  
**1月は第3のみ**

【時間】 10:00~15:00

【場所】 七隈公民館 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

開設日	見守り担当
17	チャイルド

♪お子さんの飲み物・大きめのタオルを持ってきてください。

♪持ち込みの食事もできます。ごゆっくりどうぞ。

◎問合せ：七隈公民館 ☎871-6905

### 使用済みの

#### プリンターインクを集めています!

七隈小 PTA では、使用済みのプリンターインクを集めています。エプソンとキャノンの純正品が対象で、互換インクやエプソンとキャノン以外は受け付けません。

公民館に『収集箱』を置いてありますので、箱などから出して入れてください。ご協力をお願いします。

## 青少年育成協議会七隈つくしんぼ「歌のひろば」

歌の好きな小学生あつまれ! 音楽を楽しみ、歌を楽しむ広場です。  
開催日時: 1月は、14日(火)と28日(火) 14:45~16:00  
開催場所: 七隈公民館 地域団体室  
申し込み: 小学校を通して配布された「歌のひろば」のプリントの申込書を初めて参加するときに提出してください。

### 《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: 1月11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

### 七隈校区環境推進委員会よりお願い

- ①雑紙リサイクルにご協力ください。公民館に回収袋を置いていますが、リサイクルボックスなどに出す際は、家庭にある紙袋でも結構です。
- ②使用済小型電子機器の回収ボックスが七隈公民館にあります。携帯電話・デジタルカメラ・小型ゲーム機・充電器・リモコンなどから電池・バッテリーなどを外して持ってきてください。25cm×85cmより大きな物は回収対象外です。



## 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。

【時間】 水曜日 15:00~16:30 土曜日 10:00~12:00  
1月 15日(水)・18日(土)・25日(土)・29日(水)  
持ち物には必ず名前を書いておいてください。

保健衛生連合会主催 「黒田節体操と脳トレ・ストレッチ運動」  
日時: 1月22日(水) 10:00~12:00

ビデオを見ながら健康体操をしたり、クイズを解いたりもします。申し込みはいりません。初めての方も久しぶりの方もお気軽にお越しください。 場所: 七隈公民館講堂

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

2月3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。

## 七隈グラウンドゴルフ同好会 1月の月例会

1月22日(水) 9:00~

### 見学にいらっしやいませんか?

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。



## フラワーラブメイツ

\*校区を花いっぱい\*

- ◎ミニガレージセールではたくさんのご協力をいただきありがとうございました。
- ◎中央に多年草(エリカ)を植えパンジーやキンギョソウで明るい新年の花壇になりました。
- ◎1月の水やりと手入れの日(15:30~) 1/4, 1/8, 1/15, 1/22, 1/29
- ◎一緒に活動する仲間を募集中です。寒い時期ですが、枯れた花を摘み取ったり、水やりをしたりしています。お問い合わせは公民館まで。

### 「チョイソコふくおか」運行中!(1名から利用可能) ~新しい停留所をご紹介~

乗車を申し込むと、エリア内の停留所間を乗り合わせて送迎するサービスです(1回300円)。

- 七隈校区に新しく追加された停留所をご紹介します。  
No.172 なごみサロン・No.173 梅林三丁目25番  
No.185 ふくおかフラワー・No.186 地下鉄梅林駅(駐輪場前)  
お出かけの際に、ぜひチョイソコを利用してみてください。  
【運行日時】火・木・土(8~18時) ※祝日、年末年始は除く  
【運行エリア】片江・金山・七隈 外  
お問合せ先:「チョイソコふくおか」コールセンター  
050-201-87015 (月~土 8:00~17:30)



## 耳よりな はなし

### 「一年の計は元旦にあり」

このことわざの由来は、日本説や中国説があり、ぜひ皆さんで調べてみてください。

でもこの言葉、私は、日本人にピッタリだと思っています。

新年の最初の時こそが計画を立てるべき時と言っています。

年齢もまた増えさらに高齢期の仲間入り、校区をはじめ町内でも高齢者対象行事がさまざま準備計画されているので、積極的に参加をする、と決心。「高齢者教室」でも心を動かす(感動)だけでなく、「身体」や「口」を動かすことにつなげましょう。

口を動かすだけでも、「食事」「おしゃべり」「カラオケ」等あり、逆に学習=考える(頭を使う)と結び付けて行いたいと思います。

世間話のおしゃべりから、「昔のことを思い出す、話し合う、発表する」ことで認知症予防にもつながります。

「カラオケ」に馴染めない方は、「昭和の歌の合唱」を利用したらいかがでしょう。これからの「高齢期」は、湧き上がる興味に専念し、衰えと同時に成長のチャンスだと決心します。

自立をし、明るく生きていることが地域に役立つと思います。高齢者は現在の若者の未来といわれます。私たちが不幸になると、若者の未来も暗くなります。

「高齢者自立宣言」というのがあり、「私たち高齢者は元気で自立した生活を送る」と宣言「高齢期を衰えて死におかうだけの期間」「高齢者を憐れみと同情の対象とする」を拒否するとしています。

積極的に地域・社会に関わり、家族や社会に「役立つ」ことに努めます。 福岡市七隈公民館 館長 松尾 規文

### \*ふれあいランチネバーランド\* ひとり暮らしの高齢者・障がいのある方とボランティアとのつどい

【日時】 1月9日(木) 12:00~13:15  
【場所】 七隈公民館 学習室・講堂 【昼食代】 500円  
お気をつけてお越しください。



### 七隈校区社会福祉協議会主催事業のお知らせ ☆参加費: 無料

ひまわりの会 介護者の集い 1月25日(土) 13:00~14:30 会場: 講堂

健康マージャン会 1月27日(月) 13:00~16:00 会場: 講堂

☆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 電話(FAX可)(871-7102) へどうぞ。

### 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》

#### 《伝達料理講習会 生活習慣病の食事》

1月27日(月) 10:00~13:00  
募集: 20人 参加費: ひとり500円 締め切り 1月20日(月)  
「グループに分かれて何品か調理します。初めて参加の方も大歓迎です。」

※会場: 公民館 学習室 ※持ってくるもの: エプロン・三角巾  
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。