

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(木)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。
次回は、3月10日(月)「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2日(日)申請締め切りは	<u>1月23日(木)</u>
3月2日(日)申請締め切りは	<u>2月20日(木)</u>

事務室は17時までですので、申請は、申請締切日の17時までにお願いします。

福岡市七隈公民館 館長 松尾規文

なくまあそびのひろば **やってみよう！キンボール**

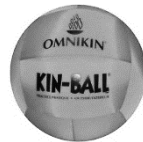
日時 **3月1日(土) 10:00~11:45**

☆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

ほか 地域指導者 2～3名

※小学校を通して配られる申込書を早めに公民館に提出してください。
 ※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：2月24日（月・休）10:00~11:30

2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います。どなたでも参加できます。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20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、講師からの申し込みは受け付けません。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 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。

※2月1日は、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26日(水) 10:00~11:45**

「知りたいこと、調べたいこと」

「七隈郷土誌」をじっくり読むだけでなく、興味のあることを調べる
 楽しみをみんなで共有したいと思います。
 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 6 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)長として地域に貢献した方、健康づくりに関する活動に長年携わった方に城南区長から感謝状が贈呈されました。
七隈校区から次の3名が受賞されました。

健康づくりに関する活動 田中 文代 様

元自治会・町内会長 川渕 康弘 様 ・ 関 政治 様

受賞者のみなさま、ご尽力いただきありがとうございました。

「チョイソコふくおか」運行中！（1名から利用可能）

※利用者登録申込書等は公民館にあります。
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)。
会員の方と乗り降りする停留所が同じであれば、会員になっていない方も利用できます。(運賃は別途必要)【運行日時】火・木・土(8～18時) ※ 祝日、年末年始は除く【運行エリア】七隈・片江・金山 外
お問合せ先:「チョイスコふくおか」コールセンター050-201-87015 (月～土 8:00～17:30) (利用登録 無料)

地域活動ボランティア養成講座 **意見交換会**

『こんな七隈になったらいいな 意見交換会』

日時 **3月15日(土) 10:00~12:00**

会 場 七隈公民館 講堂

参加者 *七隈小学校児童*梅林中学校生徒*諸先生方
*七隈校区の方々

校区の方の申し込みは先着20名で締め切ります。地域づくりに興味のある方は3月10日（月）までに公民館へ電話（871-6905）でお申し込みください。

◎は表面に、☆は裏面に記事があります		
1	土	◎サークル活動説明会(館内)
1	土	☆アンビシャス広場
		男女協 事務局会
2	日	◎休館日(予定)
3	月	☆無料法律相談会
4	火	シニア連 交流サロン(ダーツ)
5	水	☆アンビシャス広場
6	木	◎高齢者教室(ダーツを楽しもう)
7	金	☆チューリップサロン
8	土	☆ななっこ料理道場
		自治協 運営委員会
12	水	公民館運営懇話会
13	木	☆ふれあいランチ
14	金	人尊協 事務局会
17	月	シニア連 カラオケを楽しむ会
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	保健衛生委員ウォーキング
		☆アンビシャス広場
20	木	☆喫茶ななくま(カフェサロン)
		☆母子巡回健康相談
21	金	☆チューリップサロン
22	土	☆アンビシャス広場
24	月	◎七隈ゼミ
24	月	食進会委員研修会・定例会
		☆社協 健康マージャン会
25	火	社協 ふれあいネットワーク全体会
		民児協 定例会
26	水	◎七隈地元学
28	金	保健福祉事業懇談会
3/1		◎やってみようキンボール
3/2		◎休館日(予定)

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。

七隈校区人権宣言 四、「お互いの立場を尊重し、支え合います」

七隈ふれあいひろば

＜令和7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】10:00～15:00

【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	開設日	見守り担当
7	スイートピー	21	キッチンママ

♪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。
♪持ち込みの食事でもできます。ごゆっくりどうぞ。
◎問合せ：七隈公民館 ☎871-6905へ

七隈アンビシャス広場 ＊小学生のための広場＊

【開催日】2月 1日(土)・5日(水)・19日(水)・22日(土)

【時 間】水曜日 15:00～16:30 土曜日 10:00～12:00

初めて参加する場合は保護者承諾書を 公民館 に提出してください。
保護者承諾書が無い場合は、公民館にも置いています。



AMBITIOUS

《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

13:30～15:30

歌に合わせた手話を覚えてみんなで

踊っています。

問い合わせ先は公民館にお尋ねください。

《サークル会員を募集しています》

子どもバレエサークル

毎月第1～第3火曜日

16:00～17:00・17:00～18:00

幼児クラスと小学生クラスに分かれています。

気軽に見に来てください。

問い合わせ先は公民館にお尋ねください。

《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：2月8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

○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

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 Tel874-9292

福岡リーガルクリニック法律事務所へ。



フラワーラブメイツ

＊校区を花いっぱい＊

◎寒さに耐え、懸命に咲いている花々に元気を
もらいながら手入れをしています。

◎2月の水やりと手入れの日(15:30～)

2/5, 2/12, 2/19, 2/26

◎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。

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24日(月・休) 13:00～16:00

☆参加費は無料です。



母子巡回健康相談 2月20日(木)

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。

城南区地域保健福祉課(833-4113)

♪ 七隈小学校プラスバンド同好会 ♪

第30回記念コンサート

日時：3月2日(日) 開場 13:00 開演 13:30～

曲目：『スカイ アドベンチャー』『ありがとうの花』『舞台に立って』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!!

(体育館にはスリッパはありませんので必要な方は持ってきてください。)

地域のみなさま、暖かくして体育館へお越しください。

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：2月は、18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。

七隈校区食生活改善推進員協議会から

《食進会委員研修会のお知らせ》

「骨粗鬆症の予防について」

2月24日(月・休) 9:30～13:30

※2月は料理講習会を実施しません。

《お知らせ》2月の『保健衛生黒田節体操教室』は、委員ウォーキングのためお休みします。

喫茶ななくま(カフェサロン)

2月20日(木)

10:00～15:00

香り高い挽きたてのコーヒーが100
円で飲めます。

他の飲み物も準備しています。

おしゃべりしたり、静かにくつろい
だりできます。

どなたでもお気兼ねなくお越しくだ
さい。

〔主催：七隈カフェクラブ(校区の有志)〕

「城南市民プール健診」

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。

対象者と料金等の詳細については、「けんしんナビ」
(右記二次元コード)で確認を。

日時：令和7年2月25日(火) 9:00～11:30

場所：同プール(片江一丁目)

予約締切：令和7年2月6日(木)

●予約先：集団健診・よかドック総合窓口

TEL:0120-985-902

(開設時間：月曜日～金曜日、9:00～17:00)

●問い合わせ先：城南区健康課 TEL:092-831-4261



＊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

2月13日(木)

【時間】12:00～13:30

【場所】七隈公民館 講堂

【昼食代】500円

2月は豆まきをしますよ!

みなさま、

お気をつけてお越しください。

『みなさまの今年の計画は?』

いよいよ、2025年・令和7年がやってきました。月初めと違っ
て新年の始まりは、全てがリセットされたような清々しい気持ち
になります。そして、今年はどんな1年になるだろう(にしようか)
とワクワクです。

公民館だより1月号に「一年の計は元旦にあり」と書きました
が、計画は必ずしも元旦でなくても、これからでも大丈夫と言
い聞かせましょう。私も、目標を立てるのは大好きなのですが、そ
の目標を達成できた率は・・・(苦笑)

先月、「自立をし、明るく生きていることが地域に役立つ」
「積極的に地域・社会に関わり、家族・社会に役立つことに
努める」と宣言をしましたので、地域ボランティアをはじめ興味
あることを始めたいです。また今年2025年は、「団塊の世代」
が全員75歳以上の後期高齢者になります。超高齢社会を
迎えています。しかし一世代前と違って、現代の高齢者は元
気で若々しい方々がたくさんいらっしゃいます。高齢者専門の

耳よりな はなし

医者によると、かつては「長生きすることが幸せ」でしたが今
では、「長生きするより元気でいたい」と変わっているそう
です。「寝たきりにはなりたくない」「認知症にはなりたくない」
という人が多く、「とにかく長生きしたい」という人はまずいない
そうです。75歳ともなると、多少は動脈硬化だとか高血圧だ
とか、老化に伴う慢性病があるのが普通です。でもこうした
病気とうまくつき合いながらも社会とつながりなおかつ生き生
きと暮らす健やかな高齢者が、どんどん増えてきています。
「75歳からの人生を創造的に生きたい」「大事な家族や友
人を持っている」「興味が湧いたことをどんどんやりたい」「困
難に耐える精神力」と、少しハードルが高いようですが、今
の75-76歳にとっては、標準で、当てはまる方が多いと思
います。

次回、「70代の危機を乗り越える」について考えます。

福岡市七隈公民館館長 松尾規文