

# ななくま 公民館だより

## 高齢者教室<演奏会> 「やさしいアルパの調べ」

講師：アルパ奏者 小林知加さん

日時：3月12日(水)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！

草原の暖かい風のような「アルパ」の音色。いやしの時間を楽しんでください。  
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。  
次回は、4月15日(火)「春のコンサート」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。

3月2日(日)申請締め切りは 2月20日(木)

### 【令和7年度 七隈公民館における月1回の休館予定日】

4月 6日(日)	5月 6日(火・休)	6月 1日(日)
7月 6日(日)	8月 3日(日)	9月 7日(日)
10月 5日(日)	11月 3日(月・祝)	12月 7日(日)
1月 4日(日)	2月 1日(日)	3月 1日(日)

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

### 地域を知る 七隈地元学

日 時：3月19日(水)  
10:00～11:45



### 「ミュゼ オダ」末永文化センターに行こう！

集合場所：七隈公民館

七隈地元学初心者の方も大歓迎です。

参加をご希望の方は、3月15日までに公民館窓口や電話871-6905  
でお申し込みください。

### 花づくり応援 花づくり団体交流会

日時 3月 18日(火) 10:00～11:30

ボランティアとして、七隈校区で花づくりをしている  
方々に情報交換や意見交換をしていただく会です。

「春になったらボランティア活動をしたいなあ」と考えている  
方、ぜひお越しください。会場は公民館学習室です。

※公民館には団体活動写真パネルを掲示しています。

#### 【校区で活動している花づくり団体】

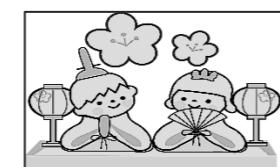
梅一花クラブ・梅林みどりヶ丘ガーデンクラブ・

エコガーデンと愉快な仲間たち・西南杜の花クラブ

梅林フラワークラブ・中公園ガーデンクラブ・

梅香る町推進プロジェクト・フラワーラブメイツ

※「花壇めぐりウォーキング」4月2日(水)10:00:公民館出発



### 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

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

企画会議ではないので、わいわい意見を出し合って、楽しく過ごせますよ。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)やFAXでお申し込みください。



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	◎やってみよう！キンボール
1	土	☆アンビシャス広場
2	日	◎休館日(予定)
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, 7, 8	木	自治協活動団体予算ヒアリング 梅林中学校卒業証書授与式
7	金	☆チューリップサロン ☆ななっこ料理道場
8	土	自治協 運営委員会 自治会・町内会 会長会議
12	水	◎高齢者教室(アルパの演奏)
13	木	☆ふれあいランチ
14	金	七隈小学校卒業証書授与式 人尊協 事務局会
15	土	◎意見交換会(夢を語ろう)
15	土	☆アンビシャス広場
18	火	◎花づくり団体交流会
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	◎七隈地元学
19	水	☆アンビシャス広場
20	木	☆喫茶ななくま ☆歌声フェスタ(校区合唱団)
21	金	R6年度公民館サークル活動終了日
22	土	男女協 委員会
23	日	福岡県知事選挙投票日
24	月	☆食進会 料理講習会・定例会 ☆社協 健康マージャン会
25	火	民児協 定例会
26	水	☆保健衛生黒田節体操
4/2(水)		◎花壇めぐりウォーキング
4/5(土)		◎館内サークル代表者会議
4/6(日)		◎休館日(予定)
4/6(日)		R7年度 公民館サークル活動開始日

### 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。※七隈小学校で悪天候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 五、「よりよい未来を築く子どもに育てます」

# 七隈ふれあいひろば

<令和7年 3月1日>



## チーリップサロン

\*子育てサロン\*

〇才～就園前の乳幼児

【開設日】毎月 第1・3金曜日(今月は第1のみ)

【時 間】10:00～15:00

【場 所】七隈公民館 講堂

※時間内なら、何時にきても、何時に帰っても、結構です。事前申し込みは不要です。  
お気軽にお越しください。

開設日	内 容	担 当
7	見 守 り	チャイルド

おさんの飲み物・大きめのタオルを必ず持ってきてください。持ち込みの食事もできます。

◎問合せ：七隈公民館 871-6905へ

## 青少年育成協議会七隈つくしんぼ 「歌の広場」

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。

1月は、校歌・茶つみ・雨ふりくまのこ、などを楽しく歌いました。

開催日時：3月は、4日（火）・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「歌の広場」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。

## 『70代の危機を乗り越える』

70代以降になると、親しい家族との死別を経験します。昔は40～50代ぐらいで自分の親と死別していたのですが、今は70代になってから親を見送ることが多くなりました。配偶者との別れも70代が増えてくるでしょう。家族や親しい人の別れから立ち直れず、うつになってしまふ人もいます。70代の男性は、セロトニンや男性ホルモンの分泌が減少してきているので、うつになりやすいと言われます。精神科の先生の意見では、親の死がとてもこたえるという人は、親子関係に対する罪悪感を持っているそうです。これまで不仲であった、親不孝ばかりで親孝行がろくにできなかった、そんな思いが罪悪感となって、いざ親がなくなると喪失感に耐えられなくなるそうです。もっと親が元気なうちに親孝行すべきで、美味しいものを食べに連れて行ったり、一緒に旅行したり、もっと日常的に親孝行体験を積み重ねるべきだと言われます。それがあれば、罪悪感や喪失感から救ってくれるよう思います。

## 耳よりな はなし

また、配偶者との死別の際も、非常に落ち込んで立ち直れないほど大きなショックを受ける人もいますね。それは、その人がとても充実した夫婦関係であったからでしょう。そのところをもっと誇らしく思いたいです。そして、そのつらい思いや誇らしさを素直に話せる友だちがどれだけいるかということが大事なところです。一人で閉じもららないで、人に話す、聞いていただくことで心がすぐわれ立ち直る力になります。70代でも孤立しないで人間関係を保ち続けましょう。公民館での会合を利用するものが一番です。70代から80代は、行動のすべてが「夫婦二人だけ」にならないよう気をつけましょう。夫婦だけの人間関係ではなく、他の人たちとの接点もお互いに保つよう心がけます。

どうぞ、「高齢者教室」「ふれあいランチ」「サロン」等に積極的に参加、交流を続けましょう。

福岡市七隈公民館 館長 松尾規文



## 七隈アンビシャス広場 \*小学生のための広場\*

【時間】水曜日 15:00～16:30 土曜日 10:00～11:30

3月1日（土）・5日（水）・15日（土）・19日（水）

初めて参加する児童は保護者承諾書を持ってきてください。

保護者承諾書が手元に無い場合は、公民館にも置いています。

## 《ななっこ料理道場》のお知らせ

日時：3月 8日（土）10:00～12:00

場所：公民館学習室・講堂 ※2月の当選者に3月の参加票が届けられます。

主催：ななっこ料理道場運営委員会

## 七隈グラウンドゴルフ同好会

見学にいらっしゃいませんか？

3月の月例会 3月 26日（水）9:00～

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。

七隈公民館には「小型電子機器回収ボックス」があります。  
携帯電話・デジタルカメラ・ACアダプター・コード・リモコンなどを回収しています。

## 七隈校区 社会福祉協議会 健康マージャン会

3月 24日（月）13:00～16:00

☆参加費：無料 ※未経験者歓迎！ 場所：七隈公民館講堂

## 「黒田節体操とストレッチ・脳トレクイズ」

日時：3月 26日（水）10:00～12:00

場所：七隈公民館講堂 主催：保健衛生連合会

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 4月 7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福岡リーガルクリニック法律事務所 TEL：874-9292へ。



## フラワーラブメイツ

\*校区を花いっぱいに\*

◎下校時「お花のお手入れありがとうございます」とあいさつしてくれる小学生の卒業を花々で見送れるように手入れをしていきます。  
◎3月の水やりと手入れの日（15:30～）  
3/5, 3/12, 3/19, 3/26



## 七隈小学校プラスバンド同好会 第30回 記念コンサート

3月 2日（日）開場：13:00～ 開演：13:30～ 会場：七隈小学校体育館

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

\*体育館にはスリッパがありませんので、必要な方は持ってきてください。

\*地域の皆さん、暖かくして体育館にお越しください。



## 喫茶ななくま（カフェサロン）3月20日（木・祝）10:00～15:00

挽きたてのコーヒーが100円です。いらした方が、ゆったり過ごしていただける雰囲気づくりをしています。コーヒー以外の飲み物も準備しています。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）】

## 第2回 歌声フェスタ（七隈校区合唱団）3月20日（木・祝）10:30～11:30

公民館の講堂で、なつかしい歌をピアノ演奏で歌って楽しめましょう。

『歌とティータイム 歌詞集』をお持ちの方は持ってきてください。『歌詞集』を持っていない方には「歌声フェスタ歌詞プリント」を配付します。どなたでもお気兼ねなくお越しください。

【主催：七隈校区合唱団】

## \*ふれあいランチ ネバーランド\*

ひとり暮らしの高齢者や障がいのある方とボランティアのつどい

【期 日】3月13日（木）【時 間】12:00～13:15

【場 所】七隈公民館 学習室・講堂

【昼食代】500円

「参加者のみなさま、お気をつけてお越しください」

## 仲間を募集しています！ 公民館で待っています！

◎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。

◎子どもバレエサークル

毎月第1～第4火曜日 ①16:00～17:00 ②17:00～18:00

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。

◎七隈囲碁サークル A・B

毎月第1～第4月曜日 ①13:00～15:00 ②15:00～17:00

初心者も歓迎。健やかな老後を送るために、あなたも始めませんか？

詳細・申し込み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》

## 「防災食」

3月24日（月）10:00～13:00

災害が起きた時にどう過ごせるか、とても気になりますね。「防災食」を作る体験は貴重ですよ。

※会場：公民館学習室 ※参加費：500円

※持ってくるもの：エプロン・三角巾・マスク

★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3/17）

初めての方も、お気兼ねなくお申し込みください。