

# ななくま 公民館だより

## 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 24 日(土)10:00～11:30

場所：七隈公民館 講堂

弦哲也の「小樽北運河」をみんなで歌います。

弦哲也さんの音楽生活60周年を記念した楽曲です。

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、2月 19 日(木)「ダーツを楽しもう」の予定です。

どなたでもお気軽に  
ご参加ください！



福岡市七隈公民館  
館長 主事  
吉田まり 吉田明美  
四宮上聖子  
松村和美  
江藤浩美  
西田武司  
補助要員

## 謹賀新年

職員一同 みなさまのご多幸をお祈り  
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ひいたします

- ①12月29日(月)から1月3日(土)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(日)申請締め切りは 12月25日(木)
  - 2月1日(日)申請締め切りは 1月22日(木)
- 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。

## マイナンバーカード申請サポートのご案内

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。

公民館でカードを新規申請(要予約)すると、後日、出来上がったカードがご自宅に届くので大変便利です。(区役所・出張所へ受取りに行く必要はございません。)

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(予約不要)も実施します。【会場】七隈公民館 講堂 【対象者】城南区に住民票のある方  
【開催日時】①1/19(月)14:00～16:00 ②3/19(木)10:00～12:00  
【予約期間】①～1/13②～3/13 【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。  
【申し込み先】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

## 地域を知る 七隈地元学

日時：1月 21 日(水) 10:00～11:45

### 「今年度の振り返りと今後の計画」

今年度の地元学は七隈校区やその周辺の地を調べ、その場所を訪れることが多いですね。有意義な時間を持つことができました。1月は、今後の計画を立てます。初心者大歓迎です。興味のある方は公民館電話(871-6905)でお申し込みください。

## 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 11 日(日) 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・だいだい・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。

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

NO. 10 令和8年 1月1日

◎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      | 日 | ○休館日 (予定)                                          |
| 6      | 火 | シニア連 交流サロン(ダーツ)                                    |
| 7      | 水 | 小学校登校開始・中学校始業式                                     |
| 8      | 木 | ☆ふれあいランチ                                           |
| 9      | 金 | 人尊協 事務局会<br>☆ななっこ料理道場                              |
| 10     | 土 | 男女協 事務局会<br>自治協 運営委員会<br>○どんど焼き<br>しめ縄など受付：10時～12時 |
| 11     | 日 | 社協 ふれあいサロン懇談会                                      |
| 14     | 水 | ☆アンビシャス広場                                          |
| 15     | 木 | ☆喫茶ななくま(カフェサロン)                                    |
| 16     | 金 | ☆チューリップサロン                                         |
| 17     | 土 | ☆アンビシャス広場<br>○サークル活動説明会(館外)                        |
| 17     | 土 | ○自治協 新春のつどい                                        |
| 19     | 月 | ○マイナンバーカード申請サポート<br>シニア連 運営委員会                     |
| 20     | 火 | ☆ふれあいランチ平和講座<br>シニア連 交流サロン(ダーツ)                    |
| 21     | 水 | ○七隈地元学                                             |
| 21     | 水 | ☆アンビシャス広場                                          |
| 24     | 土 | ○高齢者教室(楽しく歌おう)                                     |
| 24     | 土 | ☆ひまわりの会(介護者の集い)<br>☆食進会 料理講習会・定例会                  |
| 26     | 月 | ☆社協 健康マージャン会                                       |
| 27     | 火 | 民児協 定例会                                            |
| 28     | 水 | ☆保健衛生 黒田節体操                                        |
| 31     | 土 | ☆アンビシャス広場                                          |
| 2/1(日) |   | ○休館日 (予定)                                          |
| 2/7(土) |   | ○サークル活動説明会(館内)                                     |

### 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。



「日曜福大キャンバス健診・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。  
① 城南市民プール健診  
日時：令和8年2月10日(火)9:00～11:30  
場所：同プール(片江1丁目)  
予約締切：令和8年1月26日(月)  
② 日曜福大キャンバス健診  
日時：令和8年2月15日(日)9:00～11:30  
場所：福岡大学ヘリオスプラザ(七隈8丁目)  
予約締切：令和8年1月29日(木)  
●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

# 七隈ふれあいひろば

<令和8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

【場所】公民館 講堂 【時間】10:00～15:00

※時間内なら、何時にも、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    |
|-----|-----|--------|
| 16  | 見守り | スイートピー |

♪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。  
♪持ち込みの食事もできます。

◎問い合わせ：七隈公民館 871-6905へ

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** 相談は事前の予約が必要です。

2月 2日(月) 10:00～12:00

相談予約やお問い合わせは 電話 092-688-0881  
福岡リーガルクリニック法律事務所へお願いします。

七隈校区社会福祉協議会主催

## ひまわりの会 介護者の集い

1月 24日(土) 13:00～14:30

☆参加費:無料 ☆介護している方の同伴も可能  
☆問合せは、民生委員、または七隈公民館:電話(871-6905)FAX(871-5247)  
または社協事務局:電話・FAX(871-7102) へどうぞ。

## 「原爆被害者の声を聴く」平和講座のお知らせ

【日時】1月 20日(火) 11:00～12:30

1945年に広島・長崎に原爆が投下され、たくさんの犠牲者が出了ました。その体験者にお越しいただき、お話を聞きます。戦争の罪深さ、平和の尊さを学ぶ機会になると思います。ふれあいランチ会員以外の方もぜひお越しください。

【主催】ふれあいランチの会



## 『若葉館長奮闘記③』

松尾前館長より引き継いで、早9か月、何も分からぬまま走っています。

いつになつたら、自分なりの行動ができるのか?

常に精進と思い、いろいろと仕掛けてきましたが、まだまだです。

新年に際し、館長として何をすべきか?

自分なりに考えました。そんな時、中学校だよりの「桜梅桃李」を目にしました。桜、梅、桃、李(スモモ)、それぞれの花は異なる美しさを持つ、また違う時期に花をつけるように、人もまた、自分と他人を比べることなく自分の個性を磨くことが大切である、とありました。

「自分は自分らしく」新年よりは、これぞ西田

というカラーを出していければと考えています。

これを新年の抱負として、校区の皆さんと一緒に成長したいと思います。

今後ともよろしくお願ひします。

福岡市七隈公民館 館長 西田 武司



参加するには保護者承諾書の提出が必要です。

1月 14日(水)・17日(土)・21日(水)・31日(土)

【時間】水曜日 15:00～16:30 土曜日 10:00～12:00

持ち物には必ず名前を書いて持ってきてください。

## 七隈アンビシャス広場



寒さの中、懸命に咲いている花々に元気づけられます。中央に植えて  
いる色々な宿根草を楽しみに今年も手入れをしていきます。

※1月の手入れの日(水曜日 15:30) 7日・14日・21日・28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: 1月 10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

## ふれあいランチ ネバーランド会員のみなさまへ

【日時】1月 8日(木) 12:00～13:30

【昼食料代】500円

一人暮らしの高齢者、障がいのある人と、ボランティアとの交流の場です。  
※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。

七隈公民館に小型充電式電池回収ペール缶が設置されました。  
小型電子機器回収ボックスの横にあります。

保健衛生 黒田節体操教室 1月 28日(水) 10時～12時

黒田節体操と脳トレ・ストレッチ運動とコグニラダー  
頭と身体を動かしましょう。どなたでも楽しめますよ!

飲み物などを持って来てください。

## 七隈校区食生活改善推進員協議会から

### 《食進会料理講習会のお知らせ》

※会場: 公民館 学習室

※持ってくるもの: エプロン・ハンカチ・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ます。

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。

### 《伝達料理講習会『郷土料理』》

1月 26日(月) 10:00～13:00

講習を受けたヘルスマイトが指導し、みんなで郷土料理を作ります。和気あいあいとした雰囲気で楽しめますよ。

募集: 20人

材料代: ひとり500円 締め切り 1月 19日(月)  
これまで参加したことが無い方もぜひどうぞ。

## 健康マージャン会 七隈校区社会福祉協議会主催事業

1月 26日(月) 13:00～16:00 ※参加費: 無料

誰でも参加できます。経験を問わず楽しめます。