



高齢者教室

<政治講座>「ハバちゃんのジジ放談」

日時 7月8日(月) 10:00~11:30

講師 元西日本新聞東京支社編集長 馬場周一郎さん
わかりやすくおもしろいと評判の講座です。

公民館窓口や電話871-6905でお申し込みください。(先着50名)

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。

申請は、申請締切日の17時までをお願いします。事務室は17時までです。

①7月7日(日)申請締め切りは 6月27日(木)

②8月4日(日)申請締め切りは 7月25日(木)

<福岡市七隈公民館 館長 松尾規文>

主催:環境推進委員会 共催:公民館 環境問題学習講座
段ボールコンポスト講座 (生ごみ減量)

日時 7月12日(金) 10:00~11:30

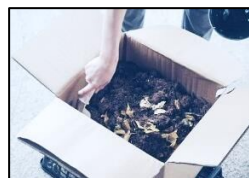
段ボールコンポストについて学ぼう!

NPO法人循環生活研究所で活動されている方に、『段ボールコンポスト』
についての説明をしていただきます。

※家庭の生ごみを減らすだけではなく、数ヶ月後には堆肥にもなる『段ボールコン
ポスト』です。説明を聞いて、納得できたら始めましょう!

※今年も福岡市がごみ減量と資源化を促進するため、段ボール
コンポストなどの生ごみ堆肥化容器の購入費用の一部が補助さ
れます。その申請手続きなどの説明もします。

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。定員25名です。お早めにお申し込みください。



地域活動ボランティア養成講座「校区を愛する会」七隈そば道場

日時 7月17日(水) 14:00~17:00 場所:七隈公民館

講師 地域指導者 深松幸康さん、楠田國彦さん 材料代:1,500円

★会場の都合で、先着10名になり次第、締め切ります。 ※そば打ち未経験の方も大歓迎。
【申込み】公民館窓口や電話 871-6905 でお申し込みください。(7月13日(土)までの午前9時から
午後5時まで) ※打って、切って、茹でて、試食もします。

※エプロン・頭に被る物(バンダナ・三角巾)を必ず持ってきてください。

城南市民力レッジ 歴史講座 主催:城南区役所生涯学習推進課

テーマ: 古墳時代の油山

講師: 永山 亮さん(福岡大学 修士2年)

日時: 7月29日(月) 10:00~11:30 先着25名で締め切ります。

申し込み: 参加希望者は、公民館窓口や電話 871-6905 でお申し込みください。

会場: 七隈公民館講堂 ※次回は9月8日(日)の予定

地域を知る

七隈地元学

内容『七隈郷土誌を読む』 日時 7月10日(水) 10:00~11:30

6月の梅林八幡宮・野芥櫛田神社・野芥縁切地蔵までの道は興味深かったですよ。

7月~9月は室内で過ごします。七隈地元学初心者の方も大歓迎です。

資料はこちらで準備します。参加希望者は、公民館窓口や電話 871-6905 でお申し込み
ください。「いったいなにをやっているの?」と興味を持った方もぜひどうぞ!

もっとわくわくしようよ

七隈ゼミ

日時 7月20日(土) 10:00~11:30

今月のテーマは、『子どものためにできること(町内編)』です。西日本新聞の記者の四宮淳
平さんにも加わっていただき、町内会や自治会で取り組んでいることについて語り合いましょ
う。活動の報告も伺いたいですね。興味を持った方はぜひ、お越しください。

参加希望者は、公民館窓口や電話 871-6905 でお申し込みください。

銅板レリーフを作ろう

ななくまあそびのひろば

日時 7月28日(日) 10:00~11:30 参加費は無料です!

指導者 福岡板金高等職業訓練校福岡県青年部 講師指導員 角田正招さん・権丈良信さん
銅の板に描いた好きな絵や文字を、ヘラなどを使って立体的に浮かび上がらせます。

【申し込み】5~6年生が対象(先着35名)申し込み用紙を7/19から7/25までに七隈公民館へ。
(9:00から17:00までの時間内)保護者の方も一緒にぜひどうぞ!

夏休み科学実験教室

1~3年生 7月23日(火) 10:00~11:45

4~6年生 8月5日(月) 10:00~11:45

講師:七隈公民館 館長 松尾規文 ★先着10名で締め切ります。

内容・持ってくるもの・材料代など詳しいことは配布される申し込み用紙を見てください。
申し込み用紙は午前9時から午後5時までに公民館事務室へ持って来てください。

はじめてさわるスマートフォン

公民館スマホ塾 J:COM

日時 7月30日(火) 10:00~11:45

講師はジェイコムの方です。スマートフォンを買ったばかりの人、まだ持って
いない人、興味のある方は、どなたでも参加できます。参加希望者は、7月23
日(火)までに公民館窓口や電話 871-6905 でお申し込みください。

定員は、先着10名です。【個人別の問題解決のための使い方講座ではありません】

開催日 8月24日(土)

サマータイム2024

サマータイムは七隈小学校の児童と梅林中学校の生徒が考えて実施する
子どものための夏祭りです。実行委員が相談して内容を考えます。

詳しいことはポスターやチラシなどでお知らせします。

たくさんのご来場をお待ちしています。

◎は表面に、☆は裏面に記事があります		
2	火	シニア連交流サロン(ダーツ)
5	金	☆チューリップサロン
6	土	☆アンビシャス広場
		☆ひまわりの会(介護者の集い)
		男女協 事務局会
		防犯推進委員会
7	日	◎休館日
8	月	◎高齢者教室 政治講座
9	火	サマータイム中学生実行委員会
		サマータイム小学生実行委員会
10	水	◎七隈地元学 七隈郷土誌を読む
10	水	☆アンビシャス広場
11	木	☆ふれあいランチ
12	金	◎段ボールコンポスト講座
12	金	人尊協 事務局会
13	土	☆ななっこ料理道場
		自治協 運営委員会
16	火	シニア連 運営委員会
		シニア連交流サロン(ダーツ)
17	水	◎七隈そば道場
18	木	☆マイナンバーカード申請出張サポート
18	木	☆喫茶ななくま(カフェサロン)
19	金	☆チューリップサロン
		七隈小学校前期前半終了日・梅林中学校終業式
20	土	◎七隈ゼミ(子どものためにできること)
20	土	☆アンビシャス広場
22	月	☆食進会 料理講習会・七夕・定例会
23	火	◎夏休み科学実験教室(1~3年生)
23	火	ふれあいネットワーク全体会
		民児協 定例会
24	水	☆アンビシャス広場
		☆保健衛生黒田節体操
27	土	☆食進会 親子クッキング
28	日	◎銅板レリーフをつくろう(5~6年生)
29	月	◎歴史講座(城南市民力レッジ)
29	月	☆健康マージャン会
30	火	◎スマホ塾 J:COM
8/5	月	◎夏休み科学実験教室(4~6年生)

この他にもサマータイム実行委員会が開催されます

「花づくり団体活動紹介パネル」

を公民館に掲示しています。

【公民館は、災害時の一時避難場所です】

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

七隈校区人権宣言 四、「お互いの立場を理解し、支えあいます」

七隈ふれあいひろば

＜令和6年7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 学習室 or 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。

内 容	開設日	担当グループ
見守り	5	チャイルド
	19	スイートピー

♪持ち込みの食事をしてもいいですよ。
♪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

◎問合せ：七隈公民館 ☎871-6905へ

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)**。

①【日時】令和6年 7月18日(木)10時～12時【事前予約締め切り日】7月11日 9:00～18:00

②【日時】令和6年 9月19日(木)10時～12時【事前予約締め切り日】9月12日 9:00～18:00

③【日時】令和6年 12月 5日(木)10時～12時【事前予約締め切り日】11月29日 9:00～18:00

定員に達した時点で予約受付を終了します。

【会場】七隈公民館 講堂 【対象者】城南区に住民票のある方

【予約センター】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】事前にコールセンターにお問い合わせください。

【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)



七隈アンビシャス広場

参加するには保護者承諾書の提出が必要です。

7月6日(土)・10日(水)・20日(土)・24日(水) 【時間】水曜日は15:00～16:30 土曜日は10:00～12:00

7月24日は夏休みなので水曜日でも10:00からです。飲み物を持ってきてください。持ち物には名前をかいてね！

《ななっこ料理道場》のお知らせ

主催：ななっこ料理道場運営委員会

日時：7月 13日(土) 10:00～12:00

場所：七隈公民館 学習室・講堂 参加費：無料

お知らせが学校を通して配られます。内容をくわしく見てください。

七隈グラウンドゴルフ同好会 見学にいらっひいせんか？

7月の月例会 7月 24日(水) 9:30～

場所：西南杜の湖畔公園多目的広場(千隈中央公園) ※問い合わせ先は、公民館にお尋ねください。

七隈校区社会福祉協議会からのお知らせ 健康マージャン会

7/29(月) 13:00～16:00 会場：公民館 学習室 ☆参加費：無料

「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、健診ガイドまたは、

「けんしんナビ」(右記二次元コード)をご覧ください。

●日時：令和6年9月1日(日) 受付9:00～11:30

●場所：福岡大学ヘリオスプラザ(七隈8-19-1)

●予約締切：令和6年8月16日(金)

●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



＊ふれあいランチ＊ ネイバーランド

ひとり暮らしの高齢者・障がいのある方

【日時】7月 11日(水) 12:00～13:30

【場所】七隈公民館 学習室・講堂

【昼食代】500円

欠席する人は必ず連絡してください。



喫茶ななくま(七隈カフェサロン)

日時 7月 18日(木) 10:00～15:00

公民館学習室で挽きたてのコーヒーが飲みます。1杯立てのコーヒーは、100円(限定30杯)です。飲み物は紅茶やお茶もあります。くわしいことは、公民館電話【871-6905】へお尋ねください。【主催】七隈カフェクラブ(校区有志の活動です)



フラワーラブメイツ

＊校区を花いっぱい＊

◎新しい花園の花苗で夏の花壇になりました。
元気に育つよう手入れをしていきます。
※7月の水やりと手入れの日(水曜16:00～)
7/3・7/10・7/17・7/24・7/31
一緒に活動できる方、どうぞお越しください！

七隈校区保健衛生連合会からのお知らせ

7/24(水) 10:00～12:00

「黒田節体操・脳トレストレッチ運動・

頭と体を使ったゲーム」

どなたでも参加できます。飲み物を持ってきてください。

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 8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

☎874-9292 福岡リーガルクリニック法律事務所へ。

♡仲間を募集しています。公民館で待っています。

さあ、楽しみをみつけましょう！各団体についての詳しいことや申し込み、問い合わせ先は公民館にお尋ねください。

◎七隈校区合唱団

「10月19日の人権まつりで第九を楽しく歌おう」

7月 12日(金) 19:00～20:00 ・ 7月 19日(金) 11:00～12:00

◎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楽しく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

A 13:00～15:00 ・ B 15:00～17:00

初心者歓迎。年齢不問。健やかな老後を送るため始めませんか？

七隈校区 食生活改善推進員協議会から

《食進会 料理講習会とセミナーのお知らせ》 会場：七隈公民館 学習室・講堂

7/22(月) ①料理講習会 10:00～13:00 ②セミナー 13:30～15:00

①料理講習会『フレイル予防の食事』 参加費：500円

フレイルとは身体能力のほか精神的、社会生活面にも衰えが見られる「虚弱な状態」を指します。低栄養がフレイルを起こす最大の要因と言われています。

②セミナー 『花王おでかけ応援講座 ～フレイル&頻尿予防～』 参加費：無料

講師：花王グループカスタマーマーケティング(株) 高山由紀さん

※料理講習会もセミナーも先着20名です。【締め切り日：7月16日】

※受講希望者は、公民館事務室にある『申し込み用紙』に自分で記入するか、自治協議会 FAX 871-7102 で申し込む【①参加希望講座名 ②名前 ③住所 ④電話番号 ⑤年齢を記入】

《食進会 親子クッキング教室のお知らせ》 会場：七隈公民館 学習室・講堂

「元気でいただきます」 講師：藤野菊代さん

7/27(土) 10:00～13:00 参加費：500円 募集人数：30名

※7月に配布されるプリントを見てください。参加希望者は小学校を通して配布される申込書に記入して、公民館に提出してください。【締め切り日 7月20日】

「舞台の魅力」

観劇について前に紹介したと思いますが、現在も2ヶ月毎に「劇」を観に行っています。いわゆる舞台演劇です。とても魅力があり、終わって会場から出たら、劇の主人公になっていたり、無茶苦茶演技のうまいわき役になってたりします。脳の活性化には最高です。「カラオケ」もいいんですが迫力の度合いが違います。

演者と観客とはっきり分かれていて、ただ一方通行のようですが、客席がノッてきている雰囲気・空気は、舞台の演者に伝わっています。演じる側からは会場の一人ひとりは見えなくても、観客の今の気持ちや雰囲気は演ずる側にも影響してきます。会場から一言の咳がないような会場では演者の集中力が上がったり、観客のテンションでアドリブが生まれたり、そのような「ナマモノ」が存在する

のが舞台の魅力です。「劇を観て雷に打たれたような衝撃を受けた」という方がいます。何がどのように衝撃的だったのか当てはまる言葉がないのですが、自分の心に直接突き刺さるものがあるのが観劇の魅力でもあります。そして、のめり込むように物語を追っていると、いつの間にか自分が当事者のような感覚に陥ってしまいます。集中して必死に感情を理解するように努めているからこそ気が付ける新しい感情もあります。また登場人物を自分に重ねて、様々な体験をすることができ、そこから新しい感情や感性に出会えることも観劇ならではの特徵で、一番の楽しみです。これからの幸せな老後のためのマインドリセットの機会を心がけたいですね。

福岡市七隈公民館 館長 松尾規文

耳よりな はなし