

高齢者教室

<健康講座> 『ダーツを楽しもう』

日時 2月6日(月) 10:00~11:30

場所 七隈公民館 講堂

内容 シニア連主催の交流サロンなどでダーツを楽しんでいる方々にその楽しさを教えていただきます!

次回3月7日(火)は、「アルパの演奏会—南米の風を感じて」を行います。今年度最後の高齢者教室です。

※会場の都合で、先着28名しか出席できません。ご希望の方は、公民館へ電話【871-6905】で申し込んでください。

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時までにお願います。事務室は17時までです。

①2月5日(日)は終日休館します。《申請は1月26日(木)までに》

②3月5日(日)は終日休館します。《申請は2月23日(木)までに》

詳しくは公民館までお問い合わせください。 福岡市七隈公民館 館長 松尾規文

地域活動 意見交換会

「こんな七隈になったらいいな」

3年間開催できなかった意見交換会ですが、今年度は工夫して実施したいと考えています。(3月中旬ごろ)

【七隈校区の花づくり団体】

- フラワーラブメイツ(七隈小前歩道)
- 七隈南町花いっぱい運動(七隈南町)
- 梅1花クラブ(梅林1丁目)
- 梅香るプロジェクト(福大トンネル南側ほか)
- みどりヶ丘ガーデンクラブ(梅林みどりヶ丘)
- 梅林中公園ガーデンクラブ(梅林第2団地)
- 梅林フラワークラブ(梅林5丁目)
- エコガーデンと愉快的仲間達(梅林3丁目)
- 西南杜の花クラブ(西南杜の湖畔公園)



花づくり応援事業

花作り団体交流会

日時 **3月15日(水)**
10:00~11:45

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。ボランティアとして関わりたいと考えている方の参加も大歓迎です。

※交流会の形式を工夫して実施します。交流会について、何かアイデアがあったらお申し出ください。

【お知らせ】有害鳥獣(イノシシ)の駆除について

【駆除期間】令和5年1月4日(水)~2月28日(火) (平日・土曜日の午前9時から午後4時まで。雨天時は行いません)

【駆除方法】銃器による駆除(猟犬によって追い込み銃で駆除) 【駆除区域】城南区油山一帯

※駆除期間中の入山はできるだけご遠慮ください。

周辺の散歩もご注意ください。(問い合わせ先:城南区役所総務課 TEL833-4055)

主催団体を問わず、すべての行事が中止になる可能性があります

令和5年度 館内サークル活動説明会 2月18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。

※2/18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。



マイナンバーカード申請サポート

事前予約制:申し込んだ方だけ区役所に行かずに公民館で申請手続きができます。

※公民館で申請すると区役所に行かずに手続きができ、カードは後日郵送で自宅に届くので大変便利です。



【日時】令和5年2月1日(水)9:30~12:30 予約期間は1月13日から1月27日でした。

【会場】七隈公民館講堂 【対象者】事前に申し込みをした方(城南区に住民票のある方)

【必要なもの】お申し込みの際にご確認いただいたものをお忘れなくご準備ください。

【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。)

七隈地元学

日時: **2月22日(水) 10:00~11:45**

「七隈郷土誌を読む」3回目

興味のある方は電話でお申し込みください。七隈地元学初心者の方も大歓迎です。

申し込みは公民館へお電話ください。☎871-6905

確定申告書 自宅からスマホ・PCでマイナンバーカードでe-Tax

*給与の源泉徴収票をスマホで撮影すると自動入力できます。

*スマホをICカードリーダーライタとして利用できます。

*1年分の医療費の情報がマイナポータル連携で自動入力できます。

【申告納税】所得税および復興特別所得税・贈与税 令和5年3月15日(水)まで

【申告納税】消費税および地方消費税(個人事業者) 令和5年3月31日(金)まで

****コロナ禍でも公民館は災害時の一時避難場所です**** 公民館が避難所になったら、上記の行事はすべて中止です。ここに記載されていないサークル活動や各種団体の利用もすべて中止になります。七隈小学校が気象状況による一斉下校や、感染状況による学級閉鎖などになったときは子どものサークルは中止です。

****COVID-19の感染拡大防止のために****

※利用者みなさまには感染拡大防止対策に基づいた利用方法を説明しています。

(例:消毒・参加者の把握 など)

※公民館をご利用の方が、利用後にPCR検査で陽性と診断された場合はご一報ください。

◎は表面に、☆は裏面に記事があります

1	水	◎マイナンバーカード申請サポート
3	金	☆チューリップサロン
4	土	☆アンビシャス広場 七隈本町 町内人権学習会
5	日	◎休館日
6	月	☆無料法律相談会
6	月	◎高齢者教室(ダーツを楽しもう)
7	火	シニア連 交流サロン(ダーツ)
8	水	☆アンビシャス広場
9	木	☆ふれあいランチ 自治協 ヒヤリング
10	金	人尊協 事務局会
11	土	☆ななっこ料理教室 自治協 運営委員会 自治協 ヒヤリング
17	金	☆チューリップサロン
18	土	◎館内サークル活動説明会 館内サークル代表者会議
20	月	☆社協 健康マージャン会
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	◎七隈地元学
22	水	保健衛生 ウォーキング(委員) ☆アンビシャス広場
24	金	社協 ふれあいネットワーク全体会
25	土	☆アンビシャス広場 人尊協 三部会
27	月	食進会 定例会 ☆食進会 研修会(しょうゆの話)
28	火	民児協 定例会

〒814-0133 福岡市城南区七隈4丁目26番38号

TEL(871)6905 FAX(871)5247

【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

七隈校区人権宣言 一、「すべての人のいのちを大切にします」

七隈ふれあいひろば

＜令和5年 2月1日＞

チュールップサロン

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】10:00～12:30

【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	内容
3	見守り 担当：チャイルド
17	見守り 担当：キッチンママ

♪感染予防のため保護者はマスクを着用してください。♪

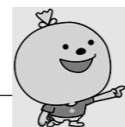
♪お子さんの飲み物・大きめのタオルを必ず持ってきてください

♪持ち込みの食事はできません。

◎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(対象:エプソンとキャノンの純正品)を集めています。公民館に『収集箱』を置いていますので、どうぞご協力ください。



「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。平日は忙しい方も、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、「けんしんナビ」または、「市政だより(15日号健康だより)」をご覧ください。

- 日時: 令和5年2月26日(日) 受付9:00~11:00
- 場所: 福岡大学ヘリオスプラザ
- 予約締切: 令和5年2月9日(木)
- 予約先: 集団健診予約センター TEL: 0120-985-902
- 問い合わせ先: 城南区健康課 TEL: 092-831-4261

七隈校区社会福祉協議会
主催事業のお知らせ

健康マージャンで 意気ケンコーになろう!

2月20日(月)
13:00~16:00

☆参加費: 無料 ※未経験者歓迎!



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

2月 4日(土)・8日(水)・22日(水)・25日(土)
コロナ感染予防のため、お手紙で参加日を指定して人数を制限しています。どうしても自分の参加日に来られないときは、他の開催日に来てみてください。その日、人数に余裕があれば参加できます。

《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11日(土・祝) 10:00~13:00 主催: ななっこ料理道場運営委員会
感染拡大防止に努めながら子どもの人数を20人程度に限定して実施します。小学校を通して配付されるおたよりをご確認ください。

特殊詐欺多発中! 「電話でお金の話はすべて詐欺」

シニア世代のみなさんに、七隈校区防犯推進委員会が作成した黄色の「詐欺防止啓発チラシ」を配布します。電話機の前など目立つところに貼りましょう。若い世代のみなさんは、親族や親ごさんに電話機の前に貼るように勧めましょう。黄色の「詐欺防止啓発チラシ」は町内会長・民生委員・シニアクラブ役員さんのところにあります。公民館の窓口にも置いてあります。必要な方はお申し出ください。自分はだまされたいと思っている人ほど、いざという時にだまされやすいと言われています。常に特殊詐欺を意識することが、被害にあわない決め手です。 <<七隈校区防犯推進委員会>>



フラワーラブメイツ

校区を花いっぱい

◎下校時の子どもたちの「お花のお手入れありがとうございます」の声を楽しみに手入れをしています。

◎2月の水やりと手入れの日(15:30~)
2/1, 2/8, 2/15, 2/22

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6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。

七隈小学校ブラusband同好会 第28回 お別れコンサート

3月5日(日) 開場: 13:00~ 開演: 13:30~

会場: 七隈小学校体育館

曲目: 『Universe』・『ツバメ』

『聖者の行進』 など

*地域の皆さま、暖かくして体育館にお越しください。

耳よりな はなし

『老化現象?』

コンビニでの支払いで店員さん呼びつけて文句をいったり、レストランや飲み屋さんで接客に不満があると「なんだ! その態度は!」とキレてしまうのを暴走老人と表現したりしますが、キレやすいのは老人だけではないですね。キレやすいタイプにはふだんから感情が表に出にくいという共通点がありそうです。感情発散がうまくできなくてため込んでしまうようです。嬉しい時は笑顔を浮かべ、腹を立てても怒鳴ったらすぐに収まる、喜怒哀楽がはっきりしている人は向き合う方もわかりやすく安心です。

脳の老化は前頭葉から始まると言われます。早い人では中年期から前頭葉の萎縮がはっきりわかるそうです。カッとしやすいタイプの方は、実は前頭葉の機能低下が原因かもしれません。前頭葉の機能が低下すると、まず感情の老化が現れ、そして感情コントロールを難しくします。

あらゆる感情の中で一番強くコントロールが難しいのは怒りです。怒りはパワフルで、一度爆発してしまうとなかなか収まりません。また、前頭葉は、感情コントロールの役割も受け持っています。突き上げてくるさまざまな感情を、理性でコントロールする役割です。怒りの感情はそれをただ爆発させる

だけなら弊害を生み出しますが、怒りそのものは動物にも人間にも必要です。時に怒りが私たちにパワーを与えてくれることもあるし、現状改革のエネルギーを生み出すこともあるからです。

暴走老人に限らず、老化現象の一つに「頑固になる」とか「怒りっぽくなる」というのがあります。その原因も前頭葉の萎縮による感情コントロールカの低下と、前頭葉機能の低下で感情の切り替えがきかないということです。「老後の人生、自由時間を楽しみ尽くすこと。」これがこの前頭葉の老化防止や意欲を高めることにもつながります。

自分の楽しいな時間が一日の中にいっぱいあれば、感情発散は十分に行われます。不満や不機嫌をため込むことはありませんね。人と会って話す。公民館講座に出席し、相手の話に共感したら自分の気持ちや考えを素直に伝えることが必要ですね。

「そういう見方もあるのか」とか「言われてみればその通りだな」といった経験が、柔軟な思考法を自然に育てていくと言われます。

今年、まだ2月! 「前頭葉」を刺激する生活をしてみませんか。

福岡市七隈公民館 館長 松尾規文

保健衛生連合会 2月22日(水)の黒田節体操は休みです。

七隈グラウンドゴルフ同好会 見学にいらっひゃいせんか?

2月の月例会 2月22日(水) 9:30~

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。

ふれあいランチ ネイバーランド

ひとり暮らしの高齢者・障がいのある方とボランティアのつどい

【期日】2月9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」

七隈校区食生活改善推進員協議会「研修会:しょうゆの話 あれこれ」

日時: 2月27日(月) 13:30~14:50

講師: 干隈1丁目在住 西田武司さん

※伝統的な発酵調味料「醤油」の、興味深い話が聞けますよ。

※募集人数は、先着10名です。

参加希望者は、公民館事務室にある『申込み用紙』に記入してください。

※講習会・研修会の申し込みが自治協ファックスでもできます。

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 FAX871-7102 へどうぞ!