

#### 高齢者教室 <アルパの演奏会>

『南米の風を感じて』

日時：3月7日(火) 10:00~11:20

演奏：小林 知加 さん 場所：七隈公民館 講堂

内容：今年もアルパの演奏会を実施します。

アルパの音色に酔いしれてください。

※会場の都合で、先着 28 名しか出席できません。

※高齢者教室会員優先ですが、「来年度は会員になろう」「興味のあることだから出席しよう」という方も歓迎しますので、公民館へ電話で申し込んでください。

電話番号は【871-6905】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。

申請は、申請締切日の 17 時までにお願ひします。事務室は 17 時までです。

①3月5日(日)は終日休館します。《申請は2月23日(木)までに》

②4月2日(日)は終日休館します。《申請は3月23日(木)までに》

【令和5年度 七隈公民館における月1回の休館予定日】

4月 2日(日) 5月 7日(日) 6月 4日(日)

7月 2日(日) 8月 6日(日) 9月 3日(日)

10月 1日(日) 11月 12日(日) 12月 3日(日)

1月 4日(木) 2月 4日(日) 3月 3日(日)

利用を希望される団体は各締め切り日の17時までに、利用申請をお願いします。

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

#### 「ふくコミ福岡市地域コミュニティサイト」開設!

福岡市は、市民のみなさんが気軽に地域活動の情報を入手できるよう、市民と自治会・町内会等をつなぐWEBサイト「地域コミュニティサイト」を開設しました。

住所入力からお住いの地域の自治会・町内会や自治協議会、公民館の情報を表示したり、校区の情報を見ることもできます。ぜひ一度ご覧ください。

【サイト名】 ふくコミ福岡市地域コミュニティサイト

【アクセス】 サイトURL : <https://fukucomi.city.fukuoka.lg.jp>

【問い合わせ先】 城南区役所 地域支援課 TEL:833-4061



#### あなたも、「住みよい七隈」の仕掛け人に 七隈ゼミ

日時 3月6日(月) 10:00~12:00

今年度第5回目のテーマは、「わが町の広報を語り合う」です。

どなたでも参加できますので、積極的にご参加ください。

町内会長さん・自治会長さん、地域づくりに興味のある方は3月3日(金)までに公民館へ電話(871-6905)でお申し込みください。

肩の凝らない気軽な講座にしたいと考えています。【先着20名で締め切ります】

#### 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。「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。※公民館にはいつでも団体活動写真パネルを掲示しています。

【パネルを掲示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

#### 地域活動ボランティア養成講座 《意見交換会》 「校区を愛する会」

#### 夢を語ろう こんな七隈になったらいいな ワークショップ

日時 3月18日(土) 10:00~12:00

会場 七隈公民館 講堂

参加者 (予定)参加者数を減らし、感染対策をして行います。

\*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3日(金)までに公民館へ電話(871-6905)でお申し込みください。

#### な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4日(土) 10:00~11:45

☆場所…七隈小学校体育館

☆指導者… hortテクニオン代表 龍 孝志さん・五代 力さん・毛利 誠さん

※申込期間は2月22日(水)~2月27日(月)です。

上靴・飲み物・タオルをお忘れなく!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、必ずお願い致します。

#### 市民防災の日講演会「地域の防災を考える」

【内容】 いざという時の行動計画「マイタイムライン」の作成など、災害への備えについてお話しいたします。

【講師】 三谷泰浩 氏(九州大学大学院・工学研究院附属アジア防災研究センター教授)

【日時】 令和5年3月19日(日)午後1時半~3時

【場所】 福岡市立中央市民センター 3階ホール

【定員】 先着 500 名(要申込) 【料金】 無料

【申込】 3月10日(金)までに氏名、住所、電話番号を記載して FAX かメール([bousai01@city.fukuoka.lg.jp](mailto:bousai01@city.fukuoka.lg.jp))で申込み

【主催】 市民局地域防災課 ☎092-711-4156/FAX092-733-5861

※オンライン配信も実施します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

※福岡市 市民防災の日講演会 で検索してください。

会場にて聴講いただいた方には、記念品プレゼント!

◎は表面に、☆は裏面に記事があります		
3	金	☆チューリップサロン
4	土	◎やってみよう!キンボール
4	土	☆七隈アンビシャス広場
5	日	◎休館日
6	月	◎七隈ゼミ
7	火	◎高齢者教室(演奏会)
7	火	シニア連交流サロン(ダーツ)
8	水	☆七隈アンビシャス広場
9	木	梅林中学校卒業証書授与式 ☆ふれあいランチ
10	金	保健福祉事業懇談会 人尊協 事務局会
11	土	☆ななっこ料理道場 自治協 運営委員会 人尊協 運営委員会 町内会・自治会 会長会議
12	日	男女協 事務局会
15	水	◎花作り団体交流会
16	木	七隈小学校卒業証書授与式
17	金	公民館運営懇話会
18	土	◎夢を語ろう(意見交換会)
18	土	☆七隈アンビシャス広場
21	火	シニア連 運営委員会 シニア連交流サロン(ダーツ)
21	火	館内・館外サークル活動終了日
22	水	☆保健衛生 黒田節体操 ☆七隈アンビシャス広場
23	木	☆社協 健康マージャン会
24	金	業者による全館清掃(利用不可)
24	金	小・中学校 修了式
27	月	食進会 定例会
28	火	民児協 定例会
30	木	☆母子巡回健康相談
4/1	土	令和5年度館内サークル代表者会議

※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、上記の行事だけでなく、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。

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 二、「身のまわりのあらゆる差別をなくし、人権問題を解決します」



# 七隈ふれあいひろば

＜令和5年 3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** (今月は第1のみ)

【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	担当
3	見守り	スイートピー

♪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



## 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

3月 4日(土)・8日(水)・18日(土)・22日(水)

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：3月11日(土) 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。

## 七隈グラウンドゴルフ同好会

見学にいらっひませんか？

3月の月例会 3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。

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・リモコンなど回収しています。

## 母子巡回健康相談のお知らせ

場所：七隈公民館講堂

3月30日(木) 受付時間：13:30～14:00

持ってくるもの：母子手帳 赤ちゃんを寝かせる敷物(タオルなど)

※集団教育は行いません。

会場内での参加者同士の交流はお控えください。

※体調確認と検温を行います。体調不良時は参加できません。

保護者のマスク着用をお願いします。

問い合わせ先 城南区地域保健福祉課 (☎833-4113)

## 耳よりな はなし

『高齢になるほど、人間関係の悩みは消えていく!?』

希望とか楽しみが生まれてくる人間関係はいいものです。特に男性の場合、70代はまだ身体は元気でも、仕事を退いて人間関係が一気に狭められることで外からの刺激がなくなっていく。「出かけたところで会う人がいるわけでもないし」「面倒になってきたから旅行はやめよう、誰かと約束してたわけでもないんだから」…。

そういう、ちょっとした心のブレーキがいろいろな場面で働き始めるのが70代です。いわゆる意欲の低下ですが、人間関係が途切れてくるとどうしてもこの意欲の低下が進みます。コロナに明け暮れた3年間、行動制限がさらに拍車となり、多くの方が意欲の低下を感じ、動くことも、考えることも億劫になっているのではないのでしょうか？

しかし、楽しい人間関係、付き合いことでいろいろな計画が生まれてきたり、その実行に弾みがついてくるような人間関係があると、この意欲の低下を食い止めることができます。

食い止めるどころか、意欲を取り戻すことだってできます！  
今までは、思いついても「いまさら」「一人じゃ何となく…」と諦

めてきたことが、「面白そうだな」「やってみようか」の一声で「やるか！」と勢いづくことがあります。

七隈公民館へ、サロンやランチの会でお見えになる地域の方々、「このランチが一番の楽しみ」「ランチをいただく時いつも感謝してるの」「元気の源！」とおっしゃっています。

楽しい人間関係がいろいろな希望を生んでくれるようになり、関係が増えてくると、お付き合いも自身で整理することもできます。70代のうちに、そういった人間関係の整理が本当に付き合いたい人を中心にできると、80代になってからが楽、と言われるます。

気持ちの負担になるような付き合いがなくなれば、自分の時間を邪魔されることもなくなるからです。

会いたいときに会い、飲みたい酒を飲む。お互いに楽に付き合い合える人、お互いに楽しい時間を過ごせる人に整理されてきます。何年か前、お店で90歳を過ぎた高齢者同士が昔話で盛り上がり、お酒を飲んでらした光景が浮かんできます。

福岡市七隈公民館 館長 松尾規文



## フラワーラブメイツ

\*校区を花いっぱい\*

◎校区の花壇の前を時々通ります。2月の厳寒に耐え、どこの花壇も花々が元気に、春の訪れを待っているようです。交流会でいろんなお話を伺うのが楽しみです。

◎3月の水やりと手入れの日(15:30～)  
3/1, 3/8, 3/15, 3/22, 3/29

## 七隈小学校ブラスバンド同好会 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

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。  
\*地域の皆さま、暖かくして体育館にお越しください。

## 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 4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福岡リーガルクリニック法律事務所 TEL: 874-9292へ。

## 自転車に乗るときはヘルメットを着用しましょう

道路交通法が改正され、4月1日から、自転車利用者のヘルメット着用が努力義務化されます。自転車を運転するすべての人がヘルメットをかぶることに努めなければならないことはもちろんのこと、同乗する方にもヘルメットをかぶらせるように努めなければなりません。また、保護者等の方は、児童や幼児が自転車を運転する際は、ヘルメットをかぶらせるよう努めなければなりません。自転車事故で亡くなった人のうち、半数以上の方が頭部に致命傷を負っています。自分自身の命を守るため、自転車に乗る場合はヘルメットを着用しましょう。

【問合せ先】防犯・交通安全課 TEL 711-4061

## 七隈校区の民生委員児童委員と主任児童委員です

校区のみなさま、よろしくお願ひします

主な担当地区	氏名	連絡先番号	主な担当地区	氏名	連絡先番号
七隈西町3丁目	下川 良子		千隈1丁目	舘久 敏美	
〃	音成 加代子		千隈2丁目	安永 妙子	
七隈本町	讃井 俊幸		〃	三牧 正晴	
〃	篠原 つた枝		〃	大村 康子	
七隈西町5丁目	立石 美保子		梅林1丁目	横手 経子	
〃	島崎 良子		梅林2丁目	毛利 明美	
七隈西町6丁目	安武 信代		梅林3丁目	丸田 由美子	
七隈南町7丁目	木原 早苗		梅林4丁目	宮越 弘子	
菊池ヶ丘	本多 三穂子		梅林5丁目	岩松 愛子	
七隈南町8丁目	木原 早苗		〃	江口 充子	
【主任児童委員】					
校区全域	古賀 敏美		校区全域	時枝 陽子	

## \*ふれあいランチ\* ネイバーランド

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」

## 「黒田節体操とコグニラダー」

日時：3月22日(水)

10:00～12:00

黒田節体操と脳トレ、ストレッチ。そして、コグニラダーで楽しみましょう！

場所：七隈公民館講堂

主催：保健衛生連合会

## 七隈校区 社会福祉協議会 健康マーチン会

3月23日(木)

13:00～16:00

☆参加費：無料  
※未経験者歓迎！  
場所：七隈公民館講堂