

環境問題学習講座「七隈校区を愛する会」 西南杜の湖畔公園自然観察会

日時 **5月8日(月) 10:00~11:30** (集合時間) **9:50**
「西南杜の湖畔公園」をもっと深く知るチャンスです。

場所 西南杜の湖畔公園
集合 西南杜の湖畔公園管理事務所前
講師 環境カウンセラー **小野 仁 氏**
申し込みは、5/6(土)17時までに、公民館 ☎871-6905
へお申し込みください。先着20名で締め切ります。



地域を知る

七隈地元学

日時 **5月10日(水) 10:00~11:30**

校区の宝「七隈郷土誌」を詳しく読み、あれこれ語り合う、とても自由な講座です。七隈地元学初心者の方も大歓迎です。「七隈郷土誌」はコピーしたものを教材に使っています。興味のある方は電話でお申し込みください。公民館 ☎871-6905
「いったいなにやってるの？」と興味を持った方もぜひどうぞ！



高齢者教室 生きがい講座

『今こそ、コミュニケーション力を上げる』
声に出して読みたい物語・詩の朗読など、参加型の講座を企画しました。館長の朗読もあります。

日時 **5月12日(金) 10:00~11:30**

場所 七隈公民館 講堂

ご希望の方は、公民館へ電話【871-6905】で
申し込んでください。締め切りは5/6(土)です。
※会場の都合で、先着30名程度の参加者を募ります。
お早めにお申し込みください。 ※次回は6月15日(木)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、申請締め切日の17時までにお願いします。事務室は17時までです。

- ① 5月3日(水)~5日(金)、申請締め切りは 4月23日(日)
- ② 5月7日(日)、申請締め切りは 4/27(木)
- ③ 6月4日(日)、申請締め切りは 5/25(木)

〈福岡市七隈公民館 館長 松尾規文〉



「緑のカーテン」 初夏の園芸講座

日時 **5月31日(水) 10:00~11:00**

七隈公民館の講堂前にプランターを並べて、ゴーヤを植えます。
畑が無くても、プランターで育てられる工夫をしています。
興味がある方は、5月25日(木)までに電話(871-6905)
でお申し込みください。

「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。住所入力からお住まいの地域の自治会・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が出来ます。
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:833-4063



はじめてさわるスマートフォン

日時 **5月23日(火) 10:00~11:30**

講師はソフトバンクの方です。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。
※個人別の問題解決のための使い方講座ではありません。
5月18日(木)までに、公民館 ☎871-6905 へお申し込みください。
【先着10名】 ※次回は、7月12日(水)です。次回講師:ジェイコムの方

公民館 スマホ塾

もっとわくわくしようよ! 七隈ゼミ

日時 **5月27日(土) 10:00~11:30**

七隈ゼミでは、はじめに人権について、次に男女共同参画とは・公民館について・自治
組織論・憲法について、パワーポイント画像などで学びました。その後は、手に取って実
感できる学びとして、広報物・広報について、いくつもの事例を学びました。
5月は、『パワーポイント講座』を企画します。
パワーポイントで発表資料を作成する方法を学習しましょう。
わくわくすることをみんなで考えましょう。
興味のある方は公民館へお申し込みください。電話(871-6905)

| ◎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) |
| 3 | 水 | ◎休館日 |
| 4 | 木 | ◎休館日 |
| 5 | 金 | ◎休館日 |
| 6 | 土 | 男女協 事務局会 |
| 7 | 日 | ◎休館日 |
| 8 | 月 | ◎西南杜の湖畔公園自然観察会 |
| 10 | 水 | ◎七隈地元学 |
| 11 | 木 | ☆ふれあいランチ |
| 12 | 金 | ◎高齢者教室 |
| 12 | 金 | 人尊協 事務局会 ☆社協 健康マージャン大会 ☆ななっこ料理道場 |
| 13 | 土 | 自治協 運営委員会 |
| 14 | 日 | 体振 校区親善ソフトボール大会 |
| 16 | 火 | シニア連 運営委員会 シニア連交流サロン(ダーツ) |
| 18 | 木 | 人尊協 フィールドワーク長崎(委員) |
| 19 | 金 | ☆チューリップサロン |
| 20 | 土 | 七隈小学校 運動会 |
| 21 | 日 | 自治協議会 総会 |
| 22 | 月 | 食進会 定例会 |
| 23 | 火 | ◎公民館 スマホ塾 |
| 23 | 火 | 民児協 定例会 |
| 24 | 水 | ☆保健衛生 健康講座 ☆アンビシャス広場 |
| 27 | 土 | ◎七隈ゼミ |
| 27 | 土 | ☆アンビシャス広場 |
| 28 | 日 | 梅林中学校 体育会 |
| 31 | 水 | ◎初夏の園芸講座 |
| 31 | 水 | ☆アンビシャス広場 |

「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。
きれいな花の写真パネルです。
ぜひご覧ください。



七隈ふれあいひろば

<令和5年5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3金曜日** (今月は1回)

【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、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 |
|-----|--------------|
| 19 | 見守り 担当:チャイルド |

♪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へ

《ななっこ料理道場》のお知らせ

日時:5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。内容を詳しく見てください。

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

ひとり暮らしの高齢者・障がいのある方

【日時】5月11日(木)12:00~13:30

【場所】七隈公民館 学習室・講堂

【昼食代】500円

感染対策をしながら実施します。



七隈校区 社会福祉協議会主催

健康マージャン会 5月12日(金)13:00~16:00

☆参加費:無料 ※未経験者歓迎! 場所:七隈公民館講堂



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。

5月24日(水)・27日(土)・31日(水)

【時間】水曜日15:00~16:30 土曜日10:00~12:00

保護者承諾書とお知らせが学校を通して配られます。

内容を詳しく見て提出してください。

七隈校区青少年育成協議会七隈つくしんぼ からの お知らせです。

つくしんぼ ドッジボール大会 参加者大募集

日時:6月18日(日) 会場:七隈小学校体育館

七隈校区に住む小学生を対象にした行事です。

5月中旬に、くわしいお知らせと申し込み用紙が学校

を通して配られますので申し込んでください。



フラワーラブメイツ

校区を花いっぱい

◎校区の花壇めぐりに参加しました。どこの花壇も色々な花がきれいに手入れされていました。このような花壇の一隅としての認識を新たにしました。参加してよかったです。

※5月の水やりと手入れの日 (水曜16:00~)

5/3・5/10・5/17・5/24・5/31

一緒に活動できる方、どうぞお越しください!

七隈校区衛生連合会から健康講座のお知らせ

「コグニラダーで認知症予防」

5/24(水)10:00~12:00

健康運動指導士の平塚泉さんが講師です。

どなたでも参加できます。

【七隈校区保健衛生メンバーからのメッセージ】

私たちは、毎月第4水曜日に、黒田節体操(黒田節のリズムに合わせたストレッチ運動)を基本に脳トレやストレッチを行っています。公民館だよりでお知らせします。ぜひご参加ください。

七隈校区 環境推進委員会 からののお知らせ

校区環境推進委員会では、年間を通して、『校区紙リサイクルステーション』の管理やリサイクル活動の呼びかけ、町内の環境整備協力、雑紙回収や使用済み小型家電回収の呼びかけなどを行っています。回覧物や公民館だよりなどでお知らせしますのでよろしくお願い致します。

七隈グラウンドゴルフ同好会 見学にいらっひいせんか?5月の月例会 5月24日(水)9:30~

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。

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 6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。

【参加者募集】ヘルスマイト養成教室

ヘルスマイト(食生活改善推進員)は、「ヘルスマイト養成教室」を修了し、地域で食を通して健康づくりを推進する ボランティアです。会に入会するとヘルスマイトとしての活動が始まります。「食」について学ぶことで、自分の健康づくりにも役立ちます。地域の皆さんの健康を「食」を通してサポートしてみませんか。

日程:5/24~7/26の間の 毎週水曜日 全10回

時間:午前10時00分から12時10分まで

※内容によっては終了時間が変更になる場合があります。

場所:保健所 定員:先着20人 料金:無料

申し込み:5月17日までに電話または、ファックスで区健康課へ。

(ファックスの場合は、教室名、氏名、住所、電話番号を明記)

【問い合わせ先】城南区健康課 電話092-831-4261

FAX092-822-5844

ヘルスマイト養成教室については、市政だより4/15号をご覧ください。

【校区食進会メンバーからのメッセージ】

令和5年度が始まりました。これから七隈校区食生活改善推進員の活動も徐々に活発になっていきます。校区食進会としてもヘルスマイト養成教室受講後の仲間を増やしたいです。

福岡市七隈公民館 館長 松尾 規文

耳よりな はなし

「プラスのエネルギーを」

いよいよ新学期が始まり、七隈小学校にもかわいい新一年生が入学しました。

入学式では、校長先生のお話やPTA会長さんのお話など最後までしっかり聞けるかなとちょっと思いましたが、心配ご無用。みんな最後までしっかりお話が聞けました。子どもたちの真剣な態度に、こちらが元気をいただき、感謝のひと時でした。

人間は、嬉しさを感じ、幸せな出来事を体験すると、心の中にプラスの感情が増えていきます。反対に、悲しみや怒り、憎しみに満ちたり、つらいことに会うとマイナス感情が増えると言われます。

人間の感情は、一時的に生まれ、また消えていくものと思われがちですが、感情は「エネルギー」となって、心の中にたまっていくと言われています。大事なものは、プラスの感情をどれだけ貯めているか、持っているかが行動を決めるカギになります。

しかし、マイナス感情がいっぱいの人にプラスの感情を増やすのは、

そんなに簡単ではありませんね。マイナス思考がルーティーン化して無意識に不運を引き寄せ、またマイナス感情を抱くという循環に陥ります。しかし、やれることはたくさんあります。

まず、心の中のマイナス感情を減らしましょう。

「あそこに行ったらゆっくりできる」

「みんなに話すことでマイナスをプラスに変えられる」

「公民館で仲間に会えるのが楽しい」

と、身近な「公民館」を味方にしましょう。

マイナス感情を捨てることで、プラス思考が可能になります。そして、自分の人生に対して「こんな風に生きたい」「あれもやりたい」と夢・希望を持ちましょう。夢・希望はプラスのエネルギーのかたまりです。動きやすい季節です!力が湧いてきましたね!