



南片江校区

2021年(令和3年)

11月号

自治協だより

できる人が できる時に できる事を。 私でよければ 頑張ります。



発行

南片江校区自治協議会

福岡市城南区南片江1-24-21

南片江公民館内

電話 092-862-2453

城南区 みどころさんぽ

城南区には歴史ある神社や、楽しく遊べる公園などみどころがたくさんあります。健康のために、密を避けて、集まらずに1人や身近な人と散歩してみませんか。



開催期間：令和3年10/15～12/15 応募締切：令和4年1/15 (当日消印有効)

期間中に歩いた歩数を記録するか、みどころのキーワードを見つけて豪華景品をゲットしよう！

※ 詳しくは公民館に置いてあるパンフレット、または「城南区みどころさんぽ」ホームページをご覧ください。

～新型コロナウイルス感染症の影響により中止した「ふれあい城南フェスティバル」の代替事業として「城南区みどころさんぽ」を実施しています。～



ふれあい城南運営委員会

健康講座

あなたは大丈夫？体に優しい歩き方講座～自分に合った歩き方を知ろう～

歩くたびに、疲れる、足腰が痛い、そんなことはありませんか？

正しい姿勢を確認し、改善のためのストレッチをお伝えします。身体の正しい使い方を学んで心も体も健康になる日頃のウォーキングをよりよいものにしましょう。

日時：①11月24日(水) 9:30～11:00 ②12月1日(水) 9:30～11:00

場所：南片江公民館 (①と②は別の内容です。) 講師：健康運動指導士 平塚 泉 先生

※ 運動できる服装・マスク着用で、室内靴、タオルをお持ちください。飲み物は校区で準備します。

※ はじめに体調確認と検温を行います。体調不良時には参加できません。当日講座の参加時にはマスク着用をお願いします。

※ 新型コロナウイルス感染症の影響で講座が中止となる場合があります。

すこやか南片江実行委員会・城南区保健福祉センター地域保健福祉課



料理教室

11月の料理教室はお休みです。「ふろふき大根鶏あんかけ」

今月はロコモティブシンドローム予防のメニューをご紹介します。

<材料(2人分)>

大根……………120g

鶏ミンチ……………20g

小松菜……………40g

薄口しょうゆ…6g(小さじ1)

みりん……………6g(小さじ1)

だし汁……………140g(140cc)

片栗粉……………1g(小さじ1/3)

<作り方>

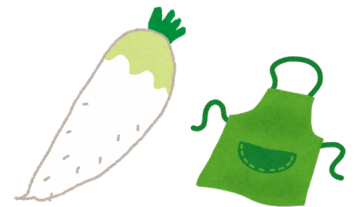
① 大根を1.5～2cmの厚さの輪切りにし茹でる。

② 小松菜は洗って茹でて3cm幅に切る。

③ Aを合わせひと煮立ちさせる。茹でた大根を入れて味を含ませる。

④ ③に鶏ミンチをほぐしながら入れて味が馴染んだら水溶き片栗粉でとろみをつける。

⑤ 器に大根を盛り付け鶏ミンチのあんかけと茹でた小松菜を添える。



南片江校区食生活改善推進員協議会

こどもさろん

<11月のスケジュール>

● 11日(木) 外遊び

(雨天の場合は公民館)

時間：10:30～11:30

場所：片江中央公園(油山団地側)

現地集合 現地解散

・事前申し込み不要です。

・当日は検温し、保護者の方はマスク着用をお願いします。

・飲み物、タオルをご持参ください。

● 25日(木) 自由遊び

時間：10:00～12:00

場所：南片江公民館 講堂



応援：ボランティアあおぞら

ウォーキングのお誘い

日時：11月10日(水) 9:00集合 場所：南片江公民館

事前申し込み不要です。ウォーキングできる服装でお越しください。

※ 雨天時は11月17日(水)に変更します。

今後の予定

12月1日(水)は健康講座を実施しますので12月8日(水)に変更します。

※ 雨天時は12月15日(水)となります。

すこやか南片江実行委員会

紙リサイクルステーション

～11月の予定～

紙資源は、下記の日時にご持参ください。

9:00～17:00 公民館裏 倉庫

土曜日 6日 13日 20日 27日

日曜日 7日 14日 21日 28日



南片江校区環境推進委員会

自治協議会事務局より

日頃より校区自治協議会の活動に参加・ご協力ありがとうございます。

自治協だよりに掲載したい校区に関する事、

自治協だよりに関するご意見、ご感想等、ご

ざいましたら、公民館玄関入って右側の棚、

一番上にある連絡ボックスをご利用ください。

よろしく申し上げます。

南片江校区自治協議会 事務局

公民館だよりもご覧ください。→