



あけましておめでとうございます
新しい年の始まりに、ほっこりを皆さまに...

一昨年にご病気で足が遠のいていた公民館に、
今はすっかり回復された奥様と、
二人「手をつないで」横断歩道をわたり
来館されるご夫妻。

ありがとうございます、と和やかな気持ちになります。

「いつも笑顔で挨拶を」をモットーに今年も
皆さまと一緒に楽しい毎日が過ごせることを願い、
皆さまのご来館をお待ちしています。

堤丘公民館 職員一同

ライン教室

1月12日(金)10:00~12:00

- 講師：前田 淳美さん ●定員：10名
※ラインインストールできていること



英会話を楽しむ講座

1月16日(火)13:00~15:00

- 定員：10名



スマホ教室

1/16日(火)・1/24(水)10:00~12:00

- 定員：各10名



歴史講座

油山山麓堤丘周辺の歴史を探る奈良、平安時代

1月18日(木)13:00~15:00

- 定員：20名程度

わくわく広場

卓球バレーやってみよう!

1月27日(土)10:00~12:00

- 対象：小学生
●定員：24名

※うわばき、飲み物をもってきてね。



子どもの声を聴けていますか?

家庭教育学級会

~子育てのアンコンシャスバイアス
(無意識の思い込み)に気付こう!~

1月28日(日)10:00~12:00

- 講師：えがおの会 杉浦しのぶさん
●定員：34名

睡眠と健康の知恵袋

明治安田生命出前講座

最適な「睡眠」を考える

1月26日(金)10:00~12:00

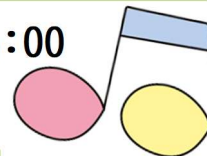
- 定員：各30名 ※骨密度測定もあります



ドレミファコーラスで歌を楽しもう

1月28日(日)14:00~16:00

- 定員：20名程度

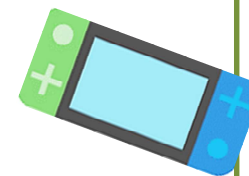


eスポーツ体験会

1月30日(火)10:00~12:00

- 対象：シニア15名

TVゲームで頭と体を動かしましょう♪
ゲームの中なら、スーパーマン!



皐月会 どなたでも参加できます

歌を楽しむ(ヴァイオリン演奏)

1月19日(金)10:00~12:00

- 演奏 山戸 理恵子さん
●定員 34名



国会議員はなにしているの?

~大変です!小選挙区~
話し合い学級会(政治について)

2月2日(金)10:00~12:00

- 講師：大西 直人さん 元西日本新聞記者
●定員：34名

人尊協フィールドワーク

~九州盲導犬総合訓練センター見学~
2月6日(火)

- 集合場所：堤丘公民館
●出発時間：9:45 発
●帰着時間：14:00 頃
●定員：33名
●参加費：1,700円
(昼食代・バス利用料・施設寄付金込み)



☆ 年末年始休館のお知らせ ☆

12月28日(木)~1月4日(木)

・2月臨時休館予定日は2月4日(日)

※利用希望者は、1/25(木)12時までに申込みください

講座・教室は**申込み**をお願いします

申込受付は**5日**の**9:00**から

※ 申込方法：窓口か電話 (861-4821)



博多にわか

川グッチ ヴィトン 美豚

今年の正月休みはどげんしんしゃったと？

念願の「島巡り」ばあ、しましたばい。

ほう、どこば巡りんしゃったな？

まずは、900体のモアイ像ば見てきましたばい。

いいスタート（イースター島）ですな(笑)

新年あけましておめでとうございます
今年も博多にわかで、ささやかですが
笑顔をお届けします(^.^)

長尾中学校校区文化スポーツ交流会 ～ディスコン大会～

2月3日(土) 9:30～11:30

「ディスコン」とは木製の円盤を投げて目標のポイントに近づくことを競うスポーツです。

中学生と地域の方との交流会を4年ぶりに開催します。参加ご希望の方は公民館まで申込みください。

- 場 所：長尾中学校体育館
- 申込締切：1/26(金)

※上履き、タオル、飲み物等ご持参ください

主催：長尾中学校区青少年育成連合協議会
共催：堤公民館・堤丘公民館・西長住公民館



令和6年度公民館サークル募集

令和6年4月～令和7年3月のサークル活動を希望される方は公民館窓口へお申し出ください。現在活動中のサークルも、再申請が必要です。(講師の方による申込みはできません)

利用の可否は3月の公民館運営懇話会で決定します。

***申込期間：2月1日(木)～2月28日(水)**

年末年始のごみ出し日変更

- 燃えるごみ：年内最終日 12/29(金)
年始開始日 1/5(金)

※ごみ出しできない日 1/2(火)

- 粗大ごみ：年内の収集希望は、早めに申込みを。

堤丘校区 紙リサイクルセンター

- 日 時：土曜日・日曜日(9時～17時)
 - 場 所：長尾中学校前の樋井川公園
- ※ 紙資源回収にご協力をお願いします
(アルミ缶等、お酒の紙パックは回収できません)
紙リサイクルセンター管理人



食進会の簡単レシピ

忙しい毎日に役立つ

れんこんと豚肉の甘辛ガーリック炒め

(材 料) (2人分)

- れんこん…大1節 (200g)
- にんにくの芽…1袋 (約90g)
- 豚バラ薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)…200g
- サラダ油…大さじ 1/2

- バター…10g
- しょうゆ、みりん…各大さじ 1
- にんにく(チューブ)…1cm
- 粗びき黒こしょう…適量



(作り方)

- ① れんこんは5～6mm厚さの輪切りにする。にんにくの芽は3～4cm長さに切る。
- ② フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、れんこんを重ねないように並べる。2～3分焼いたら裏返し、もう片面も2分ほど焼く。
- ③ 豚肉とにんにくの芽を加えて炒め、豚肉の色が変わったらペーパータオルで余分な油を拭き取る。合わせたAを回し入れてからめ、粗びき黒こしょうをふる。

堤丘校区食生活改善推進員協議会

堤丘公民館

TEL：861-4821
FAX：861-4834

ブログもみてね!

こちらをどうぞ

パソコンはこちらから
<https://tsutsumigaoka118.blogspot.com/>



「日曜福大キャンパス健診」

対象者と料金等の詳細については、「けんしんナビ」をご覧ください。

- 日 時：2月25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：2月7日(水)
- 予約先：集団健診・よかドック総合窓口
TEL:0120-985-902



けんしんナビ



堤丘公民館でマイナンバー 申請手続きができる!

マイナンバーカード申請予約センターに
予約の電話を! **TEL:092-600-2402**

1/12(金)14:00～16:00

【予約期間】 年末年始を除く

12/21(木)～1/6(土) 9:00～18:00

2/9(金)14:00～16:00

【予約期間】 1/26(金)～2/5(月) 9:00～18:00

