

臯月会 どなたでも参加できます

弾き語り コンサート

～ボーカルユニット foo の歌と弾き語り～

3月1日(金) 10:30～12:00

●定員：34名

※申込みは2月より継続中



演芸披露会(4/19・金)の 出演者募集します

出演者を募集します

ご自慢の歌や踊り等の演芸をご披露ください!

出演者募集期間 3/1(金)～3/15(金)

応募方法:公民館窓口までお申し出ください

令和6年度第1回臯月会(演芸披露会)

4月19日(金) 11:30～13:00

みなさんの演芸を鑑賞します

●定員：50名 ●弁当代：1,000円

※参加申し込みは **4月1日から**

小鉢の寄せ植え 《一人一花講座》

～カランコエパリとミスキャンタスの寄せ植え～

※2月号案内の花苗と変更になりました

3月2日(土) 13:00～15:00

●講師：石井 康子さん

(福岡市緑のコーディネーター)

●材料費：800円 ●定員：28名

持ち帰り用袋は、各自ご持参ください

※申込みは2月より継続中



カランコエパリ

歴史講座

- ①1年の振り返り
- ②世界の家庭料理を食す
南米料理エンパナーダを作る

3月28日(木) 13:00～15:00

●定員：15名 ●材料費：500円

エンパナーダ

エプロン・三角巾を
ご持参ください



ドレミファコーラス

長尾中のスプリングコンサートへ行きます

3月24日(日) 10:30～ ●会場:長尾中体育館

●現地集合・現地解散 ※スリッパ持参のこと

ライン教室

初めての方を優先します
内容は過去のライン教室と同じです

3月27日(水) 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



スマホ 無料相談室

携帯利用料のお悩み・スマホ機種選び方
などのご相談を受付けます!

3月27日(水) 13:00～15:00

●定員6名 ●相談時間 1人/15分

- ①13:00～13:15 ②13:20～13:35
- ③13:40～13:55 ④14:00～14:15
- ⑤14:20～14:35 ⑥14:40～14:55



館内業者清掃

3月22日(金)終日

終日、業者による館内清掃実施のため、部屋利用できません。窓口対応のみとなります。ご了承いただきますようお願いいたします。



スマホ教室

3月8日(金) 10:00～12:00

●定員：各10名
スマホの便利な機能を習おう



マイソング・マイヒストリー

～人生の過去に無駄はない～

3月8日(金) 19:00～21:00

●定員：10名
ご自分の好きな楽曲を一つ持ってきてください
(レコード・CD・カセットテープOK)



英会話を楽しむ講座

English

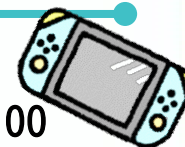
3月13日(水) 10:00～12:00

●定員：10名
英語で歌ったり、身近な英語で遊びます

eスポーツ体験会

3月14日(木) 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
実際のスポーツは、体が動かなくて難しくても
画面の中の自分は、スーパーマン!



臨時休館日のご案内

- ◎3月3日(日)は臨時休館日
- ◎4月臨時休館予定日は4月7日(日)

※利用希望者は、3/28(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 **1**日の **9:00** から

※申込方法：窓口か電話で (861-4821)



博多にわか

川グッチ ヴィトン 美豚



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/>



お宅の旦那さんな、町内会の役員にならっしゃったってね



新聞づくりの仕事は引き受けんしゃったとばって...



ほう、印刷やら大変っちゃなかね?



ほんなこつ、昨日も出て行って、朝帰りですたい



仕方なか。帰らん晩(回覧板)もあるとやろ



3月は「自殺対策強化月間」

～知らせてほしい、心のSOS～

○専門相談電話 092-737-1275 (平日午前10時～午後4時)
精神保健福祉センターでは、自殺に関する相談に応じています。
3月9日(土)、10日(日)も電話相談をお受けします。

○博多ポートタワーを「ピンク」にライトアップします。
ライトアップカラーは愛情、幸福、思いやりを表す「ピンク」。
各種啓発物やホームページ等においても「ピンク」を使用しています。
詳しくはセンターホームページをご覧ください。

主催) 福岡市精神保健福祉センター



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
紙リサイクルセンター管理人



アルミ缶等、
お酒の紙パックは
回収できません

確定申告

令和5年分
スマホ×マイナンバーカード
e-Taxが便利!

- 事前準備
スマホ^{※1}があればICカードリーダーは不要
- 申告書作成
医療費やふるさと納税などの情報を自動入力
- データ提出
税務署への持参・郵送不要、添付書類^{※2}も不要
- 申告後
いつでも申告データの確認・印刷が可能



問合せ: 092-843-6211 (西福岡税務署)

所得税 ^{※1}	3月15日	確定申告会場への入場には整理券が必要
消費税 ^{※1}	4月1日	申告書の提出のみ(申告書の提出のみ)の場合は不要

ご協力ください
当館歴史講座で昔の地域の写真(今昔が分かれば最高!)を集めています。
お持ちの方は、ご提供ください。



食進会の料理教室

～ 行事食・郷土食 ～

3月25日(月)10:00～12:00

- 材料費: 500円
- 定員: 10名

※ エプロン・三角巾をご持参ください



食進会の簡単レシピ 忙しい毎日に役立つ

小松菜とひじきのごまツナ炒め

- (材料) (2～3人分)
- 小松菜...1束(200g)
 - 乾燥芽ひじき...5g
 - ツナ缶(油漬け)...1缶(70g)
- A { しょうゆ、みりん...各小さじ2
ごま油...小さじ1
- B 白すりごま、白炒りごま...各大きじ1



- (作り方)
- ① 小松菜は3～4cm長さに切る。ひじきはたっぷりの水に20分ほどつけて戻し、水気をきる。
 - ② 耐熱容器に①、ツナ缶の油、Aを入れてサッと混ぜ合わせ、ラップはせずに電子レンジ(600W)で3分ほど加熱する。
 - ③ ツナ、Bを加えて混ぜ合わせる。

堤丘校区食生活改善推進員協議会

市民防災の日講演会

「災害時に地域みんなで助かるために
～個別避難計画のススメ～」

会場にて聴講いただいた方には、
記念品プレゼント!

福岡市では、平成17年3月20日に発生した福岡県西方沖地震の記憶と経験を風化させないために、3月20日を「市民防災の日」と定めており、毎年この時期に防災講演会を開催しています。

【内容】災害時、誰一人取り残さないために、福祉、防災、コミュニティが連携し、高齢者や障がい者など自ら避難することが困難な方への避難支援についてお話しいたします。

【講師】鍵屋 一氏(跡見学園女子大学観光コミュニティ学部コミュニティデザイン学科教授)

- 日時: 3月20日(水・祝)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15日(金)までにFAXかメール(bousai01@city.fukuoka.lg.jp)に氏名、電話番号を記載して申込み

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

福岡市 市民防災の日講演会

検索