

# 堤丘

NO. 9

R7年12月1日

## 皐月会

### 12/5(金) 田川市石炭・歴史博物館へ

- 集合: 8:50 堤丘公民館  
9:00(出発)~16:00頃(帰着)
- 対象者: 先着45名(皐月会会員)
- 参加費: 1,700円(内訳: 昼食代1,200円  
高速道路利用料220円・入館料280円)  
※申込みは11月より継続中(定員に達し次第〆切)



## 夕暮れクッキング

### 12/19(金) 16:00~17:00

- 材料費: 300円 ● 定員: 8名

- 【メニュー】  
◎ 白身魚の甘酢あんかけ  
◎ かぼちゃの煮物

※エプロン・三角巾をご持参ください



## マイソング・マイヒストリー

### 12/12(金) 18:30~20:30

- 定員: 10名  
好きな楽曲を一つお持ちください



## ドレミファコーラス

### 12/21(日) 10:00~12:00

- 定員: 20名程度  
お口の体操や簡単ストレッチもあります

## デジタルゲーム(eスポーツ)体験会

### 12/16(火) 10:00~12:00

- 対象: シニア15名  
TVゲームで頭と体をうごかしましょう

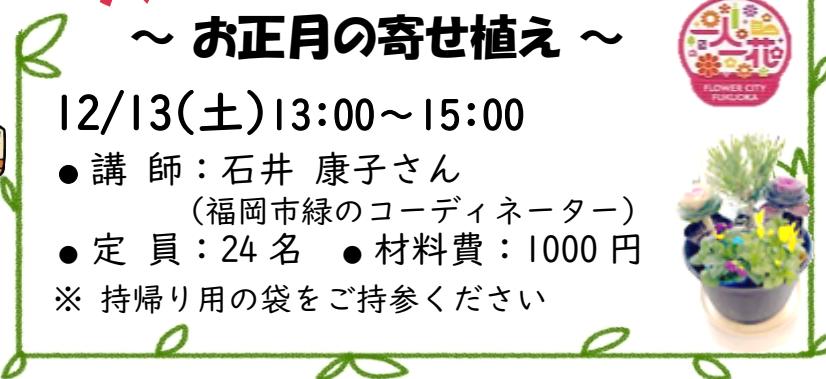


## 一人一花講座

### ~お正月の寄せ植え~

12/13(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)
- 定員: 24名 ● 材料費: 1000円  
※持帰り用の袋をご持参ください



## スマホ教室

### スマホで年賀状をつくろう!!

12/4(木) 10:00~12:00

- 定員: 各10名  
スマホで年賀状を送信してみよう



## 初心者コース

12/11(木) 10:00~12:00

- 定員: 各10名  
● 内容: 基本的な操作 etc.



## ステップアップコース

12/18(木) 10:00~12:00

- 定員: 各10名  
● 内容: 写真の加工 etc.



## 人権標語を募集しています!

小学校の部・中学校の部・一般の部  
人権に関するポスター(A4サイズ)も募集します  
◆応募締切…12/14(日)  
◆応募先…公民館窓口又は郵便受けへ  
※応募用紙は、公民館窓口に置いています

忘れない 言われたほうは 忘れない

(令和7年度 人権標語 優秀作品 一般)

## わくわく広場

### クリスマスパフェ作りとレクリエーション

中村学園大学の学生さんと一緒に楽しもう

12/21(日) 10:00~12:00

- 対象: 小学生
- 定員: 24名
- 材料費: 300円

※飲み物をもってきてね



## サタスタ 楽しく学ぼう!

地域ボランティアの学習サポート

### ~しめ縄リースをつくるよ~

12/20(土) 10:30~13:00

- 対象: 小学生 ● 定員: 20名
- 昼食代: 300円

勉強の前に藁(わら)からしめ縄リースを作るよ

※宿題・筆記用具・飲み物をもってきてね

※調理ボランティアを募集しています



## ★年末年始休館のお知らせ★

12/28(日)~1/4(日)



・12/29(月)~1/3(土)は年末年始休館

・12/28(日)と1/4(日)は12月・1月の臨時休館

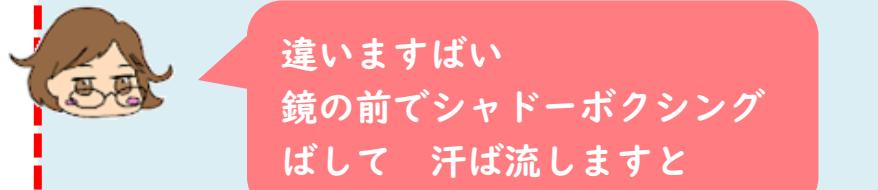
※利用希望者は12/18(木)12時までに申込みください

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から先着順

※申込方法: 窓口又はお電話(861-4821)

博多にわか



## 堤丘校区紙リサイクルステーション

紙資源回収にご協力をお願いします  
(お酒の紙パックは回収できません)

- 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

紙リサイクルステーション  
※ 新聞や雑紙を持ち込む際  
お隣の医院駐車場は利用しないでください



堤丘校区自治協



## 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/>



## ★年末年始のごみ出し日変更★

- 燃えるごみ：年内最終日 **12/30(火)**  
年始開始日 **1/6(火)**

※ ごみ出しきれない日 **1/2(金)**

- 粗大ごみ：年内の収集希望は早めに申込みを！



## 食進会の料理教室

### ～おせち料理～【5品作ります】

12/22(月)10:00～12:00

- 材料費：700円
- 定員：10名
- 締切：12/16(火)

※ エプロン・三角巾をご持参ください

## 簡単レシピ レンジでチン

### 豚肉と野菜のスチームロール

(材 料) (4人分)

- ・豚ロース薄切り肉  
(しゃぶしゃぶ用) → 16枚
- ・えのきだけ → 1袋 (200g)
- ・さやいんげん → 10本
- ・にんじん → 1本
- ・梅干し → 2～3個
- ・塩 → 適量

A 削り節…5g・しょうゆ…大さじ1.5・水…大さじ1  
(作り方)

- ① えのきはほぐす いんげんは細長い斜め薄切りにする にんじんはせん切りにする 梅干しは種を除いて包丁でたたき A とませ合わせる
- ② 豚肉は2枚1組にして縦につなげて細長く広げ 塩少々を振り①の野菜を1/8量ずつのせて巻く 同様にして計8個作る
- ③ 耐熱皿に巻き終わりを下にして並べ A をかけ ラップをかけてレンジで5分加熱しそのまま 1分おく 蒸し汁をからめて器に盛り残りの 蒸し汁をかける



堤丘校区食生活改善推進員協議会

## ★年末年始のごみ出し日変更★

- 燃えるごみ：年内最終日 **12/30(火)**  
年始開始日 **1/6(火)**

※ ごみ出しきれない日 **1/2(金)**

- 粗大ごみ：年内の収集希望は早めに申込みを！



## 人権を尊重する市民の集い(城南区)

### 講演会「ぼくの宝物」

講 師：東京パラリンピック シッティングバレーボール日本代表  
嵯峨根 望(さがね のぞむ)さん

- 日 時：12/6(土) 14:00～15:40(13:30 開場)
- 会 場：城南市民センター ホール
- 定 員：先着 450名(申込み不要)

【録画配信】申込期間：10/24(金)～12/24(水)  
視聴用 URL が後日送付されます(1/13配布)

【お問合せ】城南区生涯学習推進課「市民の集い担当」  
TEL：833-4043・FAX：822-2142



録画配信申込み  
二次元コード

## 「デジタルゲームでフレイル予防教室」 参加者募集！

フレイル（加齢に伴う心身の衰え）予防の基本は「運動・栄養・社会参加」です 人の交流（社会参加）のきっかけにゲームでボウリングを楽しんでみませんか  
【教室概要】

- 対象者：城南区在住の概ね65歳以上の方
- 開催日時：**12/9(火) 10:00～12:00**
- 定員：先着20名程度
- 運営事務局：医療法人福岡桜十字 桜十字福岡病院

<電話/FAX/メール>

- 担当者携帯：080-8955-9152 (担当：脇坂)
- 病院代表：092-791-1100  
(自動音声案内に沿ってお申込み下さい)
- 病院 FAX：092-791-1105  
病院メール：[sacra.reha@sakurajyugi.jp](mailto:sacra.reha@sakurajyugi.jp)

【問い合わせ先】 城南区 地域保健福祉課  
TEL：833-4113・FAX：822-2133 ※ 公民館でも受付OK

