

堤丘

NO. 3

R6年6月1日

好きなこと 人それぞれだ バカにしない

(令和6年度 人権標語 優秀作品 小5)

月会 どなたでも参加OKです

ラダーゲッターを楽しもう！

6月7日(金)10:00~12:00

●定員：24名



ババちゃんのジジ(時事)放談

6月21日(金)10:00~12:00 ~政治編~

●講師：馬場周一郎さん(元西日本新聞記者)

●定員：40名

※派閥とはなにか。政治にはなぜカネがかかるのか。
次期首相は誰?…旬のニュースを一刀両断します

どこでも美術館(美術館出前講座)

らでん
螺鈿細工 ~見て、触れて実感できる!~

7月5日(金)10:00~12:00

●定員：40名

※螺鈿(らでん)とは、青貝の殻の内側の、真珠色の光を放つ部分を薄く種々の形に切って、漆器などの表面にはめこんで装飾とした物。

板付遺跡弥生館

~施設見学~

歴史講座

6月27日(木)

●集合場所：堤丘公民館
●集合時間：10:00
●入館：13:00~
●定員：10名程度
※交通費自己負担



わくわく広場

環境局出前講座
エコものづくり!
6月29日(土)10:00~12:00

☆ ぶらさげペットボトルハンギング
多肉植物を植えるよ!

☆ ペットボトルけん玉を
つくってあそぶよ!

- 講師：松竹恵里子さん
- 対象：小学生
- 定員：20名
- 材料費：200円



晩酌のつまみ作りに挑戦してみよう!

~簡単にできるレシピを覚えよう~

6月14日(金)16:00~17:30

◎豚キムチ

◎キュウリ・新玉ねぎ

・ワカメ・カニカマの酢の物

●材料費：300円

●定員：5名

※エプロン・三角巾をご持参ください



料理初心者の方
優先

お出かけ応援! 花王(株)出前講座

~フレイル×頻尿予防~

6月27日(木)10:00~11:30

●定員：20名

※フレイルとは年齢とともに筋力や
心身の活力が低下し、健康と要介護
の間の虚弱な状態です



好きなこと 人それぞれだ バカにしない
(令和6年度 人権標語 優秀作品 小5)

スマホ教室

6月6日(木)10:00~12:00

- 定員：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

6月7日(金)19:00~21:00

- 定員：10名
- 好きな(思い入れのある)楽曲を
一つお持ちください

英会話を楽しむ講座

6月12日(水)10:00~12:00

- 定員：10名
- 英語で歌ったり、外国映画の英会話を
聞いたりして、身近な英語で遊びます

ドレミファコーラス

6月16日(日)10:00~12:00

- 定員：20名程度
- 歌でお口の体操や簡単なストレッチ

eスポーツ体験会

6月18日(火)10:00~12:00

- 対象：シニア15名
- 初体験でも大丈夫!

臨時休館日のご案内

◎6月2日(日)は臨時休館

◎7月7日(日)は臨時休館予定日

※利用希望者は、6/27(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：窓口又はお電話(861-4821)

博多にわか

川グッчи
ヴィトン
美豚

館長さんもし、今年も学生さんと
コラボして楽しか事業ばしたかですね

ほんなこて、笑いに「食」ば
織り込んだとがよかばい

「食」なら別府のあの大学が
よかっちゃなかですか？

そこもよかばって、七隈あたりのあの
大学は食堂のきれいに整のうとうらしか

そらどこですか？

布巾（付近）に拭く台（福大）のある

城南市民力レッジ人権講座（第1回）

障がいのある「僕」と里親との暮らし

6月22日(土) 14:00～15:30（開場）

講師：小島 瞬さん（福岡市立南福岡特別支援学校高等部2年）
場所：城南市民センター3階 第1・2会議室
定員：先着100名・参加料：無料

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 紙リサイクルBOX

※ 箱の中のスチールやビニールは取り除いて出してください
紙リサイクルセンター管理人



食進会の料理教室

～貧血予防の食事～

- ・鰯とアサリのワイン煮
 - ・小松菜のくるみ酢あえ・他2品
- 6月24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
～～～～～～～～～～～～～～～

忙しい毎日に役立つ簡単レシピ

やみつき うまだれピーマン

（材 料）（2人分）

ピーマン…3～4個（100g）

・ごま油…大さじ1/2

A [めんつゆ（3倍濃縮）…小さじ1

顆粒鶏ガラスープの素…小さじ1/2

・かつお節…1袋（2.5g）

・白炒りごま…（好みで）適量

（作り方）

- ①ピーマンは細切りにする
- ②フライパンにごま油をひいて中火で熱し
①をいれて炒める
- ③ピーマンがしんなりしたら弱火にし
Aを加えてからめ、火をとめる
かつお節と好みで白ごまをふって
混ぜ合わせる



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/>

マイナンバーカード・マイナ保険証

公民館で申請手続き!!

7月18日(木) 14:00～16:00



- 会場：堤丘公民館 講堂
- 対象者：城南区に住民票のある方
- 公民館でマイナンバーカードの申請を受け付けます（要予約）
- カードをお持ちの方には、マイナ保険証の利用申込等のサポートも実施します（予約不要）

福岡市マイナンバーカード申請出張サポートコール（予約）センター

TEL: 092-600-2402 FAX: 06-7664-9531

【事前予約終了日】7/11(木) 9:00～18:00

※必要なもの…事前予約時にコールセンターへお問い合わせを！

子育てのお手伝いをしてみませんか！

～福岡ファミリー・サポート・センター～

『福岡ファミリー・サポート・センター』では依頼会員（子どもを預かってほしい人）と、提供会員（子どもを預かる人）が、相互に子育て援助活動を行っています。保育所等へのお迎えや用事があるときの預かりなどにご利用ください。

なお、依頼会員と提供会員を兼ねることもできます。

提供会員の講習会について

提供会員になるには、3日間の講習会を受講する必要があります。

- | | |
|--------------------------|-------------------------------|
| ■日程: 7/12(金) 10:00～14:30 | ■申込方法 |
| 7/29(月) 10:00～15:00 | 電話・メール・FAXで、
下記宛にお申込みください。 |
| 7/30(火) 10:00～15:00 | |

- 会場: 市民福祉プラザ

- 託児有（要申込、先着順）

- 申込期間: 6/3～7/5（先着順）

※依頼会員となる場合も、利用方法などの説明（1時間程度）を受ける必要があります。（こちらは随時受付・要申込）

申込み・お問い合わせ先
社会福祉法人福岡市社会福祉協議会
福岡ファミリー・サポート・センター本部
〒810-0062 中央区荒戸3-3-39
TEL: 736-1116 FAX: 713-0778
Eメール: f-support@fukuoka-shakyo.or.jp



詳細はこちらをご覧ください。