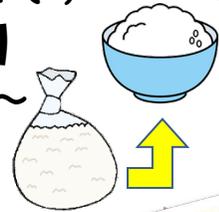


☺ 阜月会 どなたでも参加 OK です

防災講座と防災食づくり
～ポリ袋でお米をごはんへ～
2/7(金)10:00～12:00
●定員：30名

☺ **町家ふるさと館訪問**
2/21(金)10:00～12:00
●集合 10:00 (公民館)
●入場料 200円
65歳以上は無料(年齢がわかるもの持参)
※ 交通費自己負担
展示棟:博多の歴史や文化に関するものや商家に伝わる民具の展示
町家棟:明治中期に博多織織元の住居兼工場として建てられた町家を移築復元したもの
福岡市の指定文化財




小鉢の寄せ植え 一人一花講座
マスカットジュレとミスキャンタスの寄せ植え
2/15(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：24名
※ 持ち帰り用袋は各自ご持参ください




風船ロケットを作ろう!わくわく広場
(福岡市科学館出前講座)
2/9(日)10:30～11:30
●場所：堤丘小体育館
●対象：小中学生(小学1・2年生は保護者同伴)
●定員：30名 この申込はこちらからもOK⇒
※上靴・飲み物は持参してください




サタスタ参加しませんか!
～地域ボランティアの学習サポート～
※ 宿題・筆記用具をもって来てね!
2/22(土)10:30～13:00
●対象：小学生 ●定員：10名
●昼食代：300円
(食事を作るボランティアを募集しています)



動画講座
～撮影・編集のやり方を教えてもらおう～
★3回シリーズ(10:00～12:00)
1回目 2/19(水) 撮影してみよう
2回目 2/26(水) 編集してみよう
3回目 3/5(水) 自分の作品を観せよう
●講師：高波 啓二さん ●定員：各10名
※ 撮影ができる機材(スマホ・ビデオカメラ等)をご持参ください!
(できるだけ3回のご参加をお勧めします)



☺ **スマホ教室**
2/4(火)・2/20(木)10:00～12:00
(申込みは どちらか1回)
●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**
2/7(金) 18:30～20:30
●定員：10名
好きな楽曲を一つお持ちください

☺ **英会話を楽しむ講座**
2/12(水) 10:00～12:00
●定員：10名
英語で歌ったり 外国映画で英会話を聞いたり 身近な英語で遊びます





☺ **ドレミファコーラス**
2/16(日)10:00～12:00
●定員：20名程度
歌を歌うほかに 口の体操や簡単なストレッチもあります

☺ **eスポーツ体験会**
2/18(火)10:00～12:00
●対象：シニア 15名
初心者でも大丈夫!

☺ **歴史講座**
2/27(木) ～鴻臚館見学～
●集合：堤丘公民館(10:00AM)
●定員：15名程度
※ 交通費・昼食代は自己負担





イチ押し桜スポット募集
堤丘校区皆さんのイチ押し桜スポットとその桜とのエピソードを教えてください!
(事務所窓口又はお電話でお知らせください)



臨時休館日のご案内
2月2日(日)
3月臨時休館予定は3月2日(日)
利用希望者は 2/20(木)12時までに申込みを!
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)



我が家は 今年の正月な
うまかおせちのできとりました

ほう よか正月でしたな

食べすぎましたばい
食べすぎと言えば 館長さんな どんど焼
きん時のふるまいぜんざいば えらい食べ
よんしゃったろ?

見とったとな(笑)
お代わりば8杯しましたばい

まー そげん食べて 胃もたれの
しますばい

よかと おいしかもんは
喰い(悔い)残さんごとすると



TEL : 861-4821
FAX : 861-4834

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

令和7年度公民館サークルを募集します

- ◎令和7年4月～令和8年3月のサークル活動を希望される方は公民館へお申し出ください
 - ◎現在活動中のサークルも 申請が必要です
 - ◎申込の場合は 事前に説明をしますので 窓口又はお電話でお問合せをお願いします
 - ※ 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(土)～2月28日(金)

城南区地域自治活動貢献者感謝状

安全・安心や子どもに関する活動などに3年以上ご尽力された方や自治会・町内会長として2年以上地域に貢献しご勇退された方に城南区長から感謝状が贈呈されました

スポーツの進行に関する活動

長岡 哲也 様

青色パトカーに乗務しませんか?

子どもたちの下校時間に青パトで見守りしてみませんか?

青色パトロールカー乗務資格者講習会

- 日時：2月28日(金) 19:00～20:00
 - 場所：公民館
 - 対象：運転免許証をお持ちの方
校区在住者(免許証持参)
新規登録希望者は80歳未満
 - 定員：20名
 - 申込先：電話 092-861-4821(公民館)
- ※現在、乗務資格者証をお持ちの方は講習会にご持参ください



みんなの学び場 ふくおかの環境学習施設

環境学習施設が大集合!人気の体験イベント
施設の見どころ・魅力をお伝えします

- 日時：2月22日(土) 14:00～16:00
 - 場所：まもる一む福岡
中央区地行浜2丁目1-34
 - 対象：どなたでも、無料
先着40名(要申込)
- 申込先：電話 092-831-0669
メール mamoroom@fch.chuo.fukuoka.jp



堤丘校区 紙リサイクルセンター

- 日時：土曜日・日曜日(9:00～17:00)
- 場所：樋井川公園(長尾中学校前)
紙リサイクルステーション

- ・雑誌 カタログ 書籍
- ・お菓子の空き箱(プラスチックトレイは除く)
- ・包装紙 コピー用紙
- ・手さげ袋(紙の部分のみ)
- ・封筒 ティッシュケースの空き箱
(ビニール部分は取り除いてください)



紙リサイクルセンター管理人

食進会の料理教室

～ 免疫力アップの食事 ～

2月24日(月・休) 10:00～12:00

- 材料費：500円 ●定員：10名
- 申込締切：2/18(火)

【エプロン・三角巾をご持参ください】

食進会の味噌づくり

3月3日(月) 10:00～12:00

※申し込みの際 作る味噌の量をお選びください

- ① 5kg (4,000円) ② 10kg (8,000円)

- 定員：10名 ●申込締切：2/15(土)

【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

カリカリまいたけのから揚げ

(材料) (2人分)

- まいたけ…1袋(100g)
- A しょうゆ、酒…各小さじ2
- ・片栗粉…大さじ4
- ・サラダ油…大さじ5
- ・塩…少し

(作り方)

- 1 まいたけは大きめにほぐし A をからめる
- 2 ポリ袋に汁気を軽くきった1と片栗粉を入れて袋の口を閉じ上下にふって粉をまぶす
- 3 フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し袋から出した2を入れてときどき上下を返しながらかき混ぜながら3～4分揚げ焼きにする
全体がカリッとなったらバットなどに取り出して油をきる
- 4 器に盛り 塩をふる



堤丘校区食生活改善推進員協議会