

つつみがおか 2026

総会報告

平素より地域事業へのご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。
 去る4月27日に開催いたしました自治協議会総会をもちまして、各種団体総会がすべて滞りなく終了致しましたことをご報告いたします。
 堤丘校区自治協議会

ラブアース クリーンアップ 2026

開催日 6月14日(日) 9:00~
 集合場所 堤1丁目 ふれあい橋
 堤団地 ふれあい橋
 樋井川1丁目 島廻り公園
 樋井川2丁目 樋井川公園

ふくおかポイント
対象事業です!



実施場所:一本松川、樋井川公園周辺
 *小雨決行(雨天順延はありません)
 堤丘校区環境衛生連合会

~いきいきスポット堤丘~

日時 6月25日(木) 10:30~
 場所 堤丘公民館 講堂
 申込 6月1日(月)~申込開始 ※先着45名
 堤丘公民館窓口
 もしくは☎861-4821
 令和8年度、第1回目はボランティアグループ「タヤけ座」の皆様による迫力あるシアター大型紙芝居の上映と懐かしい歌をみんなで歌いましょう♪ 社会福祉協議会

環境講座

~プラゴミについて考える~

日時 6月5日(金) 10:00~12:00
 場所 堤丘公民館



定員 30名(申込は5月から継続中)
 R9年2月からプラスチックの分別回収が始まります。
 環境問題について考えてみませんか?
 堤丘校区環境衛生連合会

スロージョギング®講座

日時 7月6日(月) 10:00~12:00
 場所 堤丘公民館
 募集人数 35名
 講師 福岡大学スポーツ科学部
 助教 富賀 裕貴 先生



雨の日・暑い日・寒い日でも、
 家の中でジョギングができます。
 正しいスロージョギングを体験してみませんか。
 堤丘校区環境衛生連合会

食進会の料理教室

~糖尿病予防の食事~

日時 6月22日(月) 10:00~12:00
 場所 堤丘公民館
 定員 15名
 締切 6月16日(火)
 材料費 600円

※エプロン・三角巾をご持参ください

堤丘校区食生活改善推進員協議会

避難所開設訓練

日時 6月20日(土) 10:00~12:00
 場所 堤丘小学校 体育館
 ※お申込み・お問い合わせは公民館まで
 堤丘公民館 ☎861-4821



災害発生時に避難所を立ち上げ、受け入れを始めるまでの初動を確認する訓練です。
 安全安心まちづくり推進委員会

防犯教室

スマホや電話の詐欺被害にあわないように、正しい防犯知識を身につけましょう!
 日時 6月23日(火) 10:00~12:00
 場所 堤丘公民館
 定員 25名
 安全安心まちづくり推進委員会



母子巡回健康相談

日時 6月8日(月)
 受付時間 10:00~10:30
 場所 堤丘公民館 講堂
 【持ってくるもの】母子健康手帳

健康診断と歯科相談を予定しております!
 城南区保健福祉センター 地域保健福祉課
 ☎833-4113

今月のすこやか広場

6月の開催日 8日・15日・29日
 時間 10:30~12:30
 場所 堤丘公民館 講堂



梅雨空のお天気の際は「すこやか広場」でいっぱい遊びましょう♪ おもちゃ達も待っています!

【7月の予定】
 7月は13日・27日に開催予定です
 ※13日は仁愛保育園の先生が来られます。
 お楽しみに!!

子育てサロン/社会福祉協議会

さわやかウォーキングの会

日時 6月1日(月) 9:00~
 場所 堤丘公民館駐車場
 ※雨天時は堤丘公民館講堂

さわやかウォーキングの会



「みんなでジチ活! 城南区」

「みんなでジチ活! 城南区」は城南区の地域活動を盛り上げるキャンペーンです



安全・安心の暮らしを守る取り組み、環境にやさしく美しいまちづくり、まちの伝統を守り継ぐ取り組みなど住民同士が協力しながら、地域の課題解決やコミュニティづくりに取り組んでいます。

住んでいる地域を、もっと住みよくするためのまちづくりの活動を一緒にしませんか。



地域ポイント事業

ふくおかポイント

地域の活動に参加してポイントがたまる!

ふくおかポイント

アプリの使いやすさアップ! ポイント対象事業も増えました!

令和8年度「ふくおかポイント」対象事業一例

- 自治会役員への就任
- 自治協議会各種団体役員就任
- 青色パトロールカーによる
校区安全安心パトロール
- 青少年健全育成パトロール
- 見守りネットワーク
- 食進会料理講習会運営
- 避難所開設訓練参加
- ラブアースクリーンアップ
2026への参加
- 校区献血への参加
- 盆綱夏祭り運営
- どんど焼き運営
- さくらまつり運営など



前年度実施いたしましたポイント付与事業は、今年度も引き続き対象事業です。今年度はさらに各種団体、各町自治会の事業運営にもポイントを広げ、堤丘校区のまちづくりにご協力いただいている皆様にご利用いただきたいと計画しています。ポイント対象事業は「ふくおかポイント」アプリ内で確認できます。

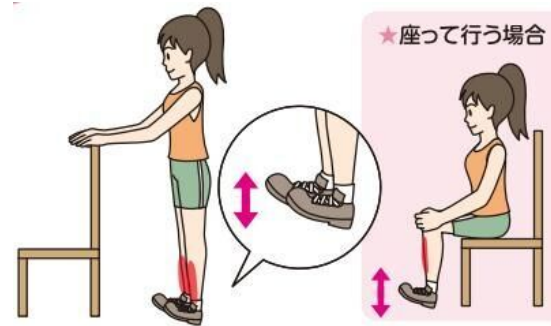
～堤丘校区担当保健師のご挨拶～

4月から堤丘校区の担当になりました、保健師の荒川です!
今年で保健師2年目になります。
皆さんと一緒に楽しく健康づくりに取り組みたいと思っています。
堤丘校区について色々教えていただけると嬉しいです! よろしくお祈りします。



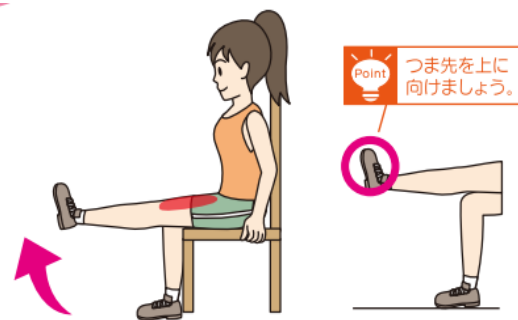
無理なく続ける 雨の日のおうち体操

雨で外に出る機会が減ると、筋力や体力が低下しやすくなります。無理のない簡単な体操を普段の生活に取り入れてみませんか。今回は、下肢筋力アップに効果的な体操をご紹介します!



○すねの筋力アップ(つま先上げ)
かかとを床につけたまま、つま先の上げ下げを繰り返します。

★回数の目安 10~20回
つまずき予防に効果的です!



○膝上の筋力アップ(膝のばし)
膝をまっすぐ伸ばし、足を上げて5秒保ち、ゆっくり下ろします。

★回数の目安 片足 5~10回ずつ
膝痛予防に効果的です!



「ながら」でもよいので、毎日少しずつ続けてみましょう!