

つつみがおか 2026

第25回「盆綱」夏祭り

地域の伝統行事「盆綱」夏祭りが開催されます。
みんなで綱をひき、豊年を願い祭りを
盛り上げましょう！
各町や団体による出店やお楽しみ抽選会もあります。

日時 7月25日(土)18:00～
場所 三尾池公園

堤丘校区伝統行事保存会/堤丘校区自治協議会

「盆綱」の大綱を作ろう!!

「盆綱」夏祭りメインイベント「綱引き」の綱をつくります。

日時 7月25日(土)8:30～10:30
場所 堤八幡宮 境内
申込 堤丘小学校で配付された申込書を
申込箱へ入れてください。

※1・2年生は保護者と一緒にご参加ください。
※お飲み物はご持参ください。

堤丘校区伝統行事保存会

“盆綱”堤丘音頭練習会

～堤丘音頭を踊りましょう!～

日時 7月21日(火) 19:00～20:00
※都合の良い時間にご参加ください
場所 堤丘公民館

「盆綱」夏まつりで「堤丘音頭」と
「炭坑節」を踊ります♪
校区の音頭を一緒に踊りましょう!

堤丘校区伝統行事保存会

長尾中コラボ人権学習会

～人権学習と吹奏楽部の演奏～

日時 8月6日(木) 10:00～12:00
場所 堤丘公民館 講堂
申し込み 堤丘公民館 ☎861-4821
7/1～申し込み受付

定員 50名

第1部: DVD視聴と講話
「おかあさん ボク CMにでたよ」
講話 岡村 亜紀さん
(葦の家施設長)

第2部: 長尾中吹奏楽部 人権コンサート

堤丘校区青少年育成連合会/人権尊重推進協議会
堤丘公民館

カフェつつみがおか

日時 7月30日(木)
10:00～14:00

場所 堤丘公民館 講堂

10時から12時の間、
第4いきいきセンターの方がお見えになります。
高齢者に関するちょっとしたお困り事、
介護保険の事、何でも個別に相談できます。
ぜひご利用ください!

堤丘校区自治協議会

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 ※申込継続中

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

今月のすこやか広場

7月の開催日 13日・27日

時間 10:30～12:30

場所 堤丘公民館 講堂

梅雨の晴れ間、散歩の途中等にお立寄りください。

13日は仁愛保育園の先生が来館されます。

リズム運動等先生と一緒に、いっぱい遊びましょう♪

「子どもプラザ」より子育て支援コンシェルジュも
来られます!!

久しぶりの方や、初めての方、大歓迎です!

たくさんお参加、お待ちしております。

【8月の予定】

8月は3日・24日に開催です

堤丘校区社会福祉協議会
子育てサロン



「堤丘小学校・校区合同運動会」

天気にも恵まれた
楽しい運動会でした



ふくおか
ポイント

「ラブアース クリーンアップ2026」



避難所開設訓練



たくさんの方にご参加をいただきました。
ありがとうございます



暑い季節の健康づくり～食事編～

暑い日が続くこの時期は、気温や湿度の上昇により、食欲の低下や体力の消耗が起こりやすいです。こまめな水分補給に加え、3食の食事で栄養をしっかりとることが熱中症予防にとって大切です。

○熱中症予防に効果的な栄養素

カリウム

汗と一緒に排出されます。
体内の水分量を調節したり、筋肉の収縮を助けます。

例えば…
大豆、海藻類など



ビタミン B1

糖質をエネルギーに変え、
疲れにくい身体に。
不足すると倦怠感や
食欲低下につながります。

例えば…
豚肉、いも類、など



ビタミン C

免疫力を高めます。
暑さで消費されやすく、不足すると疲れ
やすくなります。

例えば…
野菜、果物など



○お手軽レシピ ～山形のだし～



材料(1人分)

なす	30g	しょうが	2g
塩(なす用)	0.5g	みょうが	7g
きゅうり	30g	刻み昆布	2g
小ねぎ	3g	削り節	0.5g
青じそ	0.5g	ポン酢	5g

香味野菜で
食欲アップ!

作り方

- ① なす、きゅうりは1cmのさいの目に切り、なすは塩をまぶしてしばらくおき、水気を絞ってアクを抜く。小ねぎは小口切り、青じそとみょうがは粗みじんに切る。しょうがはすりおろす。刻み昆布をキッチンばさみで細かく刻む。
- ② 削り節とポン酢以外の材料を保存容器に入れて混ぜる。
- ③ 密閉して冷蔵庫で冷やす。
- ④ 食べるときに削り節、ポン酢をかける。

そうめんや豆腐など手軽な食事になりがちですが、それだけでは栄養が偏りがちです。野菜やたんぱく質を少し加えて、バランスのよい食事を心がけましょう!

