

一人一花講座

2月18日(土)13:00~15:00

ハーバリウムづくり

- 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(先着順)
- ※ 持ち帰り用袋は各自ご持参ください。

「With コロナ時代を生きる」

～政治についての講座～

2月3日(金)10:00~12:00

- 講師：福田 良郎さん(元TNC記者)
- 定員：30名(先着順)
- ※ 申込は1月から継続中

若がえりのよさこい踊り～健康講座～

2月10日(金)10:00~12:00

鳴子やボールを使って踊りましょう!

- 講師：岸井 美代子さん
- 定員：25名(先着順)
- 動きやすい服装と室内シューズ
タオル・飲み物をご用意ください
- ※ 申込は1月から継続中

校区の歴史を知ろう!～歴史講座～

お宮の行事(第二弾)

2月16日(木)13:00~15:00

- 講師：内田 義弘さん
- 定員：15名(先着順)

IH体験クッキング

～九州電力出前講座～

IHの仕組みや利点を聞いて

IHでどら焼きをつくりましょう!

2月17日(金)10:00~12:00

- 材料費：無料
- 定員：20名(先着順)

ドレミファコーラス

～四季のうつろいを歌で楽しみましょう～

2月19日(日)10:00~12:00

ドレミの歌でお口の体操や簡単なストレッチ

- 伴奏者：内田 佐恵子さん
- 定員：20名(先着順)

「eスポーツ」やってみませんか!

～eスポーツ体験～

2月21日(火)10:30~12:00

- 対象：シニア15名(先着順)
- * TVゲームで頭と体を動かしましょう
実際のスポーツは、体が動かなくて難しくても、画面の中の自分は、スーパーマン!

スマホ教室～ドコモ出前講座～

2月16日(木)10:00~12:00

2月28日(火)10:00~12:00

- 定員：10名(先着順)
- カメラの撮り方・アルバムの見かた
- 二次元コードの使い方
- Zoomの使い方



わくわく広場

せっすい丸 エコバック ～(株)花王出前講座～

2月5日(日)10:30~12:00

- 対象：小学生
(2年生以下は保護者同伴)
- 定員：20名(先着順)
- 材料費：無料

※ 申込は1月から継続中

プログラミング教室～ドコモ出前講座～

自分がプログラミングした

ロボットを動かしてみよう!

3月4日(土)10:00~12:00

- 対象：小学生
(要保護者同伴)
- 定員：20名(先着順)

ロボットが動くか
楽しみだね♪

しのぶえ

篠笛とマリンバのコラボレーション

和と洋のふたつの音色がどんな風に響き合うのか

篠笛演奏者：木寺 昌記さん

マリンバ演奏者：若葉 陽子さん

3月3日(金)10:00~12:00

- 定員：38名(先着順)

臨時休館日のご案内

2月臨時休館2月26日(日)

利用希望者は2/16(木)12時までにお申込みください。

講座・教室は**申込**をお願いします

申込受付は**1**日の**9:00**から

申込方法：窓口か電話(861-4821)で

※参加する方は検温・マスク着用で来館をお願いします

博多にわか

ヴァイトン
川グッチ 美豚

すんまっしえんばって…

なんですか？

お賽銭で貸した125円な
どげんになりましたと？

あれならくさ、代わりに山梨県産ワイン
と香川県産うどんばやったろうが

ひえ～、甲斐・讃岐～！
(返さぬ気～！)

たこ
高うついとぅとばい
おいしかったろう？(笑)



マンデー にごとし

Zoomで参加!

川口館長と10分ストレッチ

2/13(月) 10:00～10:10

※ 2/12(日)の当公民館ブログ
からZoomに入れます。



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：長尾中学校前の樋井川公園
- ※雑がみもリサイクルしてゴミ減量へ
紙リサイクルセンター管理人



忙しい毎日に役立つ

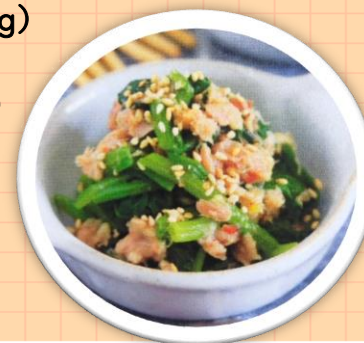
食進会の簡単レシピ

ほうれん草とツナのコクうま♡ごまみそあえ

(材 料) (2人分)

- ・ほうれん草…1束(200g)
- ・ツナ缶(油漬け)…1缶(70g)
- かつお節…1袋(2.5g)
- 白炒りごま…好みで(適量)

- 白すりごま…大さじ1
- みそ…大さじ1/2
- 砂糖…小さじ1/4
- しょうゆ…少し



(作り方)

- ① ほうれん草は3～4cm長さに切る。
耐熱容器に茎が下、葉が上になるように入れて塩ふたつまみ(分量外)をふり、ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で3分ほど加熱する。水にさらして水気を絞り、容器に戻す。
- ② 油ごとのツナ、Aを加えてよく混ぜ、かつお節を加えてサッと混ぜ合わせる。器に盛り、好みで白ごまをふる。

～ 人尊協フィールドワーク ～

内野人権まちづくり館及び周辺を歩きます

3月7日(火) 9:30～14:00

- 参加費 1000円 昼食代
- 定 員 20名(先着順・定員に達し次第締切)
- 申 込 2/1(水)から
- 集 合 9:20(公民館)
- 出 発 9:30

堤丘公民館

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/>

令和4年分

確定申告

国税庁

自宅からスマホ・PCとマイナンバーカードでe-Tax

所得税および
復興特別所得税
贈与税は

3/15(水)まで!

※詳しくは国税庁HPを
ご覧ください



マイナンバーカード公民館で申請手続き!!

2月24日(金) 13:30～16:30

福岡市マイナンバーカード申請予約センター

TEL:092-260-3590・FAX:092-272-2312

- 会 場:堤丘公民館 講堂
 - 対象者:城南区に住民票のある方
- 【予約期間】2/6(月)～2/20(月)
9:00～18:00

