

## 臈月会

### ニュースポーツ体験会 お手玉ビンゴをします

9/19(金)10:00~12:00

- 定員：30名
- ※ お手玉ビンゴとは5×5のマス目にお手玉を縦・横・斜めに5つ並べてビンゴを狙うゲームです



### うおざ訪問 (福岡市中央区長浜3丁目6-1)

9/5(金)10:00~12:00

- 集合場所：堤丘公民館 ● 集合時間：9:45
- ※ 路線バス利用 (バス代・昼食代は自己負担)

申込み受付は定員に達しましたので終了しました

## 一人一花講座

### 多肉植物の寄せ植え

9/6(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)
- 定員：24名 ● 材料費：800円
- ※ 持帰り用の袋をご持参ください
- 【申込は8月より継続中】

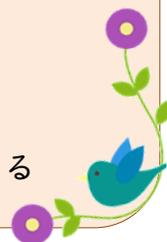


## ユマニチュード®講座

### 認知症コミュニケーション・ケア技法を学びます

9/12(金)10:30~11:30

- 講師：仲尾 昌さん (福岡市ユマニチュード地域リーダー)
- 定員：30名
- ※ ユマニチュードとは認知症の人に優しさを伝えるコミュニケーションの技術です

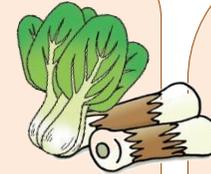


## 夕暮れクッキング

### 酒の肴にもなるメニューに挑戦!

9/12(金)16:00~17:00

- 材料費：300円 ● 定員：5名
- 【メニュー】◎ チンゲン菜ともやしの肉みそ炒め
- ◎ チーズ入りちくわ炒め
- ※ エプロン・三角巾をご持参ください



## わくわく広場

### eスポーツで三世代交流!

9/28(日)10:00~12:00

- 対象：大人18名/小・中学生18名
- ※ TVゲームを大人と小・中学生のペアになって対戦します
- ※ 飲み物をご持参ください



共催：社会福祉協議会

## サタスタ

### 地域ボランティアの学習サポート

9/27(土)10:30~13:00

- 対象：小学生 ● 昼食代：300円
- 定員：20名
- ※ 宿題・筆記用具・飲み物をもってきてね
- ※ 調理ボランティアを募集しています



## 貝の腕輪を作ろう

### 世界に一つだけの作品を作ってみませんか

10/4(土)10:00~12:00

- 講師：桃崎 祐輔さん (福岡大学人文学部教授)
- 対象：大人・子ども ● 定員：24名



## マイソング・マイヒストリー

9/5・10/3(金)18:30~20:30

- 定員：10名
- 好きな楽曲を一つお持ちください



## スマホ教室

9/11・9/18(木)10:00~12:00

- 定員：各10名
- ※ 受講回数の少ない方を優先します
- スマホの便利な機能を習おう



## eスポーツ体験会

9/16(火)10:00~12:00

- 対象：シニア15名
- TVゲームで頭と体をうごかしましょう

## ドレミファコーラス

9/21(日)10:00~12:00

- 定員：20名程度
- 歌を歌って声を出そう
- お口の体操やストレッチもあります



## ◎臨時休館日のご案内◎

9/7(日)は臨時休館日

- ・10月臨時休館予定日：10/5(日)
- 利用希望は9/25(木)12時までにお申込みください

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**から先着順  
 ※ 申込方法：窓口又はお電話 (861-4821)





TEL : 861-4821  
FAX : 861-4834

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

食進会の料理教室

～ 防災食を作ろう～

9/22(月)10:00~12:00

- 材料費 : 600 円
- 定員 : 10 名 ● 締切 : 9/16(火)
- ※ エプロン・三角巾をご持参ください



簡単レシピ  
レンジでチン  
チキンバーベキュー



- (材 料) (1 人分)  
鶏むね肉・・・(100g)
- |     |                |     |           |
|-----|----------------|-----|-----------|
| A { | 塩・こしょう…各少々     | C { | 玉ねぎ…1/4 個 |
|     | 小麦粉…小さじ 1/2    |     | ピーマン…1 個  |
| B { | トマトケチャップ…大さじ 1 |     | バター…小さじ 1 |
|     | ウスターソース…小さじ 1  |     |           |

- (作り方)
- ・鶏肉は薄いそぎ切りにして A をまぶし B をからめる
  - ・玉ねぎは縦に 5 mm 厚さに切る
  - ・ピーマンは 5 mm 幅の輪切りにする
  - ・耐熱の器に鶏肉をドーナツ状に入れ中央に C をのせてラップをかける
  - ・ラップの両端を少しあけてチンし熱いうちに混ぜ合わせる

堤丘校区食生活改善推進員協議会

堤丘公民館補助要員募集

事務作業等を補助してくださる方を募集します  
(簡単なパソコン作業有)

※ 詳細は電話又は窓口へお問い合わせ下さい

令和 7 年国勢調査にご協力を!  
インターネットでの回答をお待ちしています!



「令和 7 年国勢調査」が 10/1 に全国一斉に実施されます  
国勢調査は 5 年に一度実施される国内に住む全ての人と世帯を  
対象にした最も重要な統計調査です  
9 月中旬から調査員が世帯を訪問し調査書類を配布します  
簡単・便利に回答ができるインターネット回答を推奨しています  
(紙の調査票でも回答できます)

【※かたり調査にご注意ください※】  
国勢調査と称して個人情報不正に聞き出そうとする「かたり  
調査」にご注意ください  
不審な訪問があった場合には城南区総務課財務・調査係(国勢調  
査担当)までお問い合わせください

【問い合わせ先】統計調査課 (TEL : 711-4081・FAX : 711-4934)  
または城南区 総務課 財務・調査係 (TEL : 833-4004)

9/1~7は「福岡市備蓄促進ウイーク」  
災害に備えて“備蓄”を始めよう

市は「防災の日」の9/1からの1週間を「福岡市備蓄促進ウイーク」と定めています  
地震や水害などの災害はいつ起こるかわかりません  
いざという時のために各家庭や自治会・事業所で3日分以上の飲料水や食料・生活物資などを備蓄しましょう

●備蓄品

- ・食品(1人1日3食×3日分)
- ・水(1人1日3リットル×3日分)
- ・トイレットペーパー
- ・携帯用トイレ
- ・懐中電灯
- ・携帯ラジオ
- ・モバイルバッテリー
- ・救急セット など



●ローリングストック法

普段から食料や生活必需品を少し多めに購入しておき  
食べた分だけ買い足して備蓄する方法です

●感染症対策

- ・消毒液・マスク
- ・体温計・ビニール手袋
- ・上履き・衛生用品 など

※高齢者や障がい者 乳幼児など 特に配慮が必要な人がいる場合は  
紙おむつ・粉ミルク・アレルギー対応食品・服用薬なども備え  
ましょう

家の近くに焼き鳥屋さんの  
でけましたばい

時々食べとうなりますもんね

肝の据わった店長さんが  
精力つくねと焼き上げる  
バラバラ夫婦もハートがぎゅう  
一本の串のとりもつ姉妹  
おさがりブラウス よう似合う

おや、調子のよかですな(^\_^♪  
ばってん なしてそげな はじの方で  
食べよんしゃあと?

焼き鳥じゃけん炭(隅)がよか

堤丘校区紙リサイクルステーション

「雑がみ」もリサイクルしてゴミ減量へ

- 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  
紙リサイクルステーション

※新聞や雑紙を持ち込む際  
お隣の医院駐車場は利用しないでください



堤丘校区自治協議会