

わくわく広場

## 防災講座と防災食づくり

ポリ袋でごはん作り

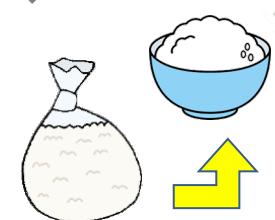
2/6(金)10:00~12:00

・講 師:博多あんあんリーダー会

・定 員:30名

※ 申し込みは1月より継続中

## 月会



## ハンドベルを楽しむ

美しい音色で癒しのひとときをどうぞ!

2/20(金)10:00~12:00

・演 奏:山戸 理恵子さん

・定 員:30名



## 落語を楽しみましょう

アマチュア落語家さんの落語

3/6(金)10:00~12:00

粗忽家 酔泉さん(そかつや よいせん)

粗忽屋 酔馬さん(そかつや よいば)

・定 員:30名 【申し込みは2/1からOK】



## 春の寄せ植え

3/7(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

【申し込みは2/1からOK】

## 一人花講座



## 基礎コース

## スマホ教室

◆写真・動画の撮り方

◆LINEの使い方

2/12(木)10:00~12:00

・定員:10名



## ステップアップコース

◆SNSとは?!

2/19(木)10:00~12:00

・定員:10名

SNS!?

SNS

## マイソング・マイヒストリー

2/6(金)18:30~20:30

・定員:10名

好きな楽曲を一つお持ちください  
思い出を皆さんと共有しましょう

## ドレミファコーラス

2/15(日)10:00~12:00

・定員:20名程度

お口の体操や簡単ストレッチもあります

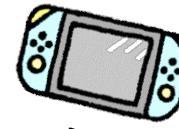


## デジタルゲーム(eスポーツ)体験会

2/17(火)10:00~12:00

・対象:シニア15名

TVゲームで頭と体を動かしましょう



個性を認め 笑顔で明るい平和な町に

(令和7年度 人権標語 優秀作品 一般)

## カローリングをやってみよう!

ニュースポーツカローリングに挑戦

2/14(土)10:00~12:00

☆氷の上でストーンを滑らせるのは カーリング

☆床の上でストーンを滑らせるのは カローリング

・対象:小学生

・定員:24名

※ 上靴・飲み物  
ハンカチを  
もってきてね!

## サタスタ 楽しく学ぼう!

地域ボランティアの学習サポート

・授業でわからなかったところ・もっと勉強したい  
ところなどサポートします申込みは  
こちらから

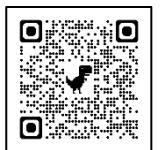
2/28(土)10:30~13:00

・対象:小学生・定員:15名

・昼食代:300円

※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



## ★臨時休館のご案内★

臨時休館 2/8(日)

3月臨時休館予定は3/1(日)

利用希望者は2/19(木)12時までに申し込みを!

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から先着順

※申込方法:窓口又はお電話(861-4821)

## 博多にわか

川グッチ 美豚  
ヴィトン

柔道からプロレスに転向しん  
しゃった人のおろうが

お正月に試合ばしよんしゃった  
ですね

あの人の集中のしかたは  
目ばつぶって鉛筆ば握るらしか

鉛筆ば、ですか？

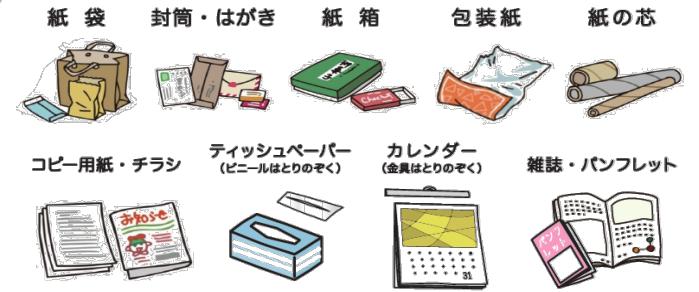
プロレスの選手じやけん  
書くとを（格闘）考えとる

## 堤丘校区紙リサイクルステーション

- 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



リサイクルできる紙類



※ 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



令和8年度

## 公民館サークルを募集します

- 令和8年4月～令和9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**

利用については、3月の公民館運営懇話会で決まります

**\*申込期間：2月1日(日)～2月28日(土)**

やってみたいことがあったら、仲間と一緒に公民館サークルとして活動しませんか？  
講師がいなくても、仲間が集まれば、始められることもあります。公民館にご相談ください。

## 堤丘公民館

TEL : 861-4821

FAX : 861-4834

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/>



## 食進会の簡単レシピ レンジでチン

くずし豆腐とひき肉のレンジ蒸し

(材 料) (2人分)

木綿豆腐…300g

えのきだけ…50g

鶏ひき肉…100g・酒…小さじ1

しょうがのすりおろし…少々

塩こしょう…各少々

かたくり粉…小さじ1

・七味唐辛子…少々・ポン酢しょうゆ…適量

(作り方)

1 豆腐はキッチンペーパーで包み軽く水けをとる

2 えのきはキッチンばさみで2cm長さに切る

3 耐熱の器にAを入れて粘りが出るまで混ぜる  
豆腐をくずし入れ えのきを混ぜて中央を少しくぼませラップをかけてレンジで6分

【仕上げ】七味とうがらしを振りポン酢を添える



堤丘校区食生活改善推進員協議会

## マイナンバーカード・マイナ保険証 申請のサポート実施!!

2/27(金) 14:00～16:00

公民館でカードを新規申請（要予約）すると  
後日出来上がったカードがご自宅に届きます

- 会 場：堤丘公民館 講堂
  - 対象者：城南区に住民票のある方
- ※マイナンバーカードをマイナ保険証にする方は予約不要です  
(予約受付)

福岡市マイナンバーカード申請出張サポートセンター

TEL:092-600-2402・FAX:06-7664-9531

【事前予約終了日】 2/20(金) 9:00～18:00



## 「よかドック」と「各種がん健診」

詳細は

けんしんナビへ



1) 城南市民プール健診

- 日 時：2/10(火)9:00～11:30
- 場 所：同プール（片江1丁目）
- 予約締切：1/26(月)

2) 日曜福大キャンパス健診

- 日 時：2/15(日)9:00～11:30
- 場 所：福岡大学ヘリオスプラザ（七隈8丁目）
- 予約締切：1/29日(木)

※ 予約先：集団健診・よかドック総合窓口

TEL : 0120-985-902

【問合せ】城南区健康課 TEL : 831-4261