

臈月会

誤嚥予防コンサート

10/9(金)10:00~12:00

- 講師：岡 聡一郎さん ミライスタジオ OKA
テノール歌手/ボイストレーナー
- 定員：30名

はかた伝統工芸館へ訪問

10/16(金)10:30 現地集合 (交通費自己負担)

- 場所：博多区博多駅前1丁目23-2
Park front 博多駅前1丁目1階
- 入館：無料
- 【バス番号113番】公民館職員は下記のバスに乗車
下堤バス停 9:16 発 → 駅前1丁目 9:58 着

ハーフ&ギター人権コンサート

自分を大切にすることから やさしいつながりへ

11/6(金)10:00~12:00

- 講師：荒牧輝信さん・荒牧てみさん
- 定員：30名 【申し込みは10/1からOK】

～えほんcafe～

おとも絵本の楽しさを
体験してみませんか！

10/23(金)14:00~16:00

- 案内役：山下 以久子さん (絵本セラピスト)
- 定員：10名

運動教室 with いす

座ってできる筋トレとストレッチ

11/7(土)10:00~11:00

- 講師：中村 凌太朗さん
- 定員：30名 【申し込みは10/1からOK】



おとなの
ための



文化祭

♪バザー・フリーマーケット♪

10/31(土) 10:00~12:00

販売予定：手作り作品・余剰品・手作り菓子など
デジタルスポーツやサークルの体験コーナーもあります

バザー・フリマ出店者募集

- 募集数：3団体程度 ● 募集締切：10/13(火)
- 販売品：手作り作品・余剰品・手作り菓子など
- ※ 事務所窓口又はお電話でお尋ねください

♪演技発表・食バザー♪

11/1(日) 10:00~14:00

出演団体：相撲甚句・フラダンス・コーラス
キッズダンス・民謡・日本舞踊など

♪作品展示♪

10/26(月)~11/6(金)

水彩画・水墨画・パッチワークなど

マイソング・マイヒストリー

10/9・11/6(金)18:30~20:30

- 定員：各10名 【申し込みは10/1からOK】

スマホ教室 基礎コース

10/15(木)10:00~12:00

- 定員：10名

歴史講座

10/15(木)13:00~15:00

～堤丘校区 界隈の 今昔 について～

- 講師：牧野 茂さん ● 定員：20名

ドレミファコーラス

10/25(日)10:00~12:00

- 定員：20名程度



文字を
打ちやすく
する方法



わくわく広場

参加無料

ジャック・オー・ランタンをつくろう

10/17(土)10:00~12:00

- 対象：小学生24名



イメージ図

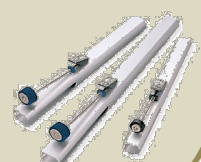
トーンチャイムを体験しよう

どんな音になるのかな？

11/7(土)10:00~12:00

- 対象：小学生24名

【申し込みは10/1からOK】



お金の歴史 城南市民カレッジ歴史講座

古銭について、教えてもらおう

10/3(土)10:00~12:00

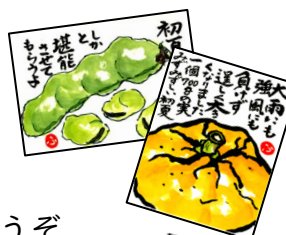
- 講師：古沢 義久さん (福岡大学人文学部教授)
- 定員：24名 【申し込みは9/1より継続中】



絵手紙

10/28(水)10:00~12:00

- 講師：佐藤 芙美子さん
- 定員：10名 ※ 手ぶらでどうぞ



☆ 休館日のご案内 ☆

◎ 10月臨時休館日：10/4(日)

※ 利用希望者は10日前までに申し込みください
講座・教室は申し込みをお願いします

10月申込受付は10/1(木) 9:00 から

申込方法：窓口又はお電話 (861-4821)

お知らせ：次月11月の講座申込は、11/2(月)から



博多にわか

川グッチ 美豚

10
October

堤丘公民館

TEL: 092-861-4821

FAX: 092-861-4834

<https://tsutsumigaoka118.blogspot.com/>

ブログ インスタグラム



@TSUTSUMIGAOKAKOMINKAN

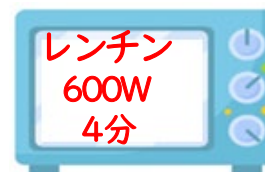
食進会の簡単レシピ

さば缶とキャベツのザーサイいため

(材料) (2人分)

さば水煮缶... 1缶(190g)

- A {
- ・キャベツ... 2枚
 - ・セロリ... 1/2本
 - ・ザーサイの薄切り(味つき)... 30g
- B {
- ・ごま油... 小さじ2
 - ・しょうゆ... 小さじ1
 - ・塩・こしょう... 各少々



(作り方)

1. さば缶は缶汁をきる
2. キャベツはキッチンばさみで大きめの一口大に切る
3. セロリの茎はキッチンばさみで1cm長さに葉は3cm長さに切る
4. 耐熱皿にAを入れてBをからめ さばを大きめにほぐしながら中央にのせる
ラップの両端を少しあけてレンチンし 熱いうちにまぜ合わせる

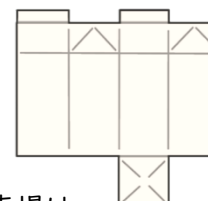
堤丘校区食生活改善推進員協議会

堤丘校区紙リサイクルステーション

紙資源回収にご協力をお願いします!

- 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

【牛乳パックも回収!】
洗って! 開いて! 乾かして!



※ 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

今日のすこやか広場は
賑おうたね?

新しか人も来てもらうて
人数も増えましたばい

まあ、愛らしか
赤ちゃんもおんしゃあとね

起こしまっしょうか?

いいやあ、寝顔のかわいかけん
起こさんがよか(お子さんがよか)

すこやか広場

子育てサロン ~子どもの遊び場~

10/5・19・26(月) 10:30~12:30

子育て中の保護者のいよしの場でもあります



おむつと安心定期便の
ポイントも もらえます



広場の雰囲気
はこちらから

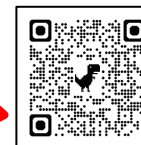
サタスタ

~地域ボランティアの学習サポート~

10/24(土) 10:30~13:00

- 対 象: 小学生
- 定 員: 15名
- 昼食代: 300円
- 締切り: 10/21(水)

申し込みは
こちらから



- ※ 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

10/31(土) 映画『ドマーニ! 愛のことづて』上映会
~城南区市民カレッジ生涯学習講座~

申込不要・無料

- 講 師: 森結先生(福岡大学人文学部)
- 日 時: 10/31(土) 13:30~16:40(開場 13:00)
- 場 所: 城南市民センターホール

【福岡市からのお知らせ】

令和9年度採用福岡市堤丘公民館主事

(会計年度任用職員)の募集について

生涯学習や地域コミュニティ活動に関する深い理解と
関心を持ち、公民館事業を積極的に推進していく上で必要
な能力と熱意を有する人で、居住または職業等の関係で館
区内の実情に明るい人を募集します。(詳細は募集案内を
ご確認ください)

- ◆ 任用期間: 令和9年4月1日~令和10年3月31日
(再採用(翌年度も採用)が可能な場合があります)
- ◆ 受付期間: 令和8年10月9日(金)~同11月6日(金)
- ◆ 募集案内: 受付期間内に城南区生涯学習推進課及び
堤丘公民館で配布(市ホームページにも掲載予定)
- ◆ 問い合わせ・申込み先
城南区生涯学習推進課(城南区鳥飼6-1-1)

TEL: 833-4061・FAX: 822-2142