

第23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27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」夏祭りのメインイベント「綱引き」の綱をつくります。

日時 7月27日(土)
8:30～10:30

場所 堤八幡宮 境内

申し込み 堤丘小学校で配付された申込書を
申し込み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

堤丘校区健康講座

自宅で簡単！運動デビュー

講師 佐田整形外科 理学療法士

日時 7月1日(月)

10:00～12:00

場所 堤丘公民館 講堂

申し込み 堤丘公民館 ☎861-4821

申し込み受付中

定員 先着35名



※飲み物、タオル、室内用シューズを
お忘れなく！

堤丘校区環境衛生連合会 さわやかウォーキングの会
城南区保健福祉センター

校区ママさんバレーボール交流会 (審判講習会)

今年も市大会出場目指して、校区ママさんバレー
ボールチームが頑張っています！
応援よろしくお願いします！

日時 6月30日(日)
10:00～
場所 堤丘小学校体育館



城南区親善

ママさんバレーボール大会

勝ち上がって市大会出場！

校区ママさんバレーボールチームの応援よろしく
お願いします！

日時 7月28日(日)
9:15～

場所 城南体育館



堤丘校区体育振興会

堤丘音頭を踊りましょう！

「盆綱」夏まつりで「堤丘音頭」と「炭坑節」を
踊ります。校区の音頭と一緒に踊りましょう！

日時 7月22日(月)
18:00～20:00

場所 堤丘公民館 講堂
申し込み不要



※どなたでもご参加いただけます。
※時間内、いつでもお越しください。
※お飲み物を忘れずに！

堤丘校区伝統行事保存会

堤丘校区子ども会親善

ドッジビー大会

日時 7月7日(日)
8:30(受付8:20～)

場所 堤丘小学校体育館

参加の際は、お飲み物を忘れずに！

堤丘校区青少年育成連合会

今月のすこやか広場

7月の開催日 1日・8日・22日

時間 10:30～12:30

場所 堤丘公民館



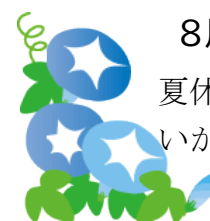
暑い日も「すこやか広場」は開催しています。
涼しい公民館で、気分転換もかねて遊びませんか？
「初めて」の方、「お友達と一緒に」大歓迎です♪
ご参加お待ちしております♡

【8月の予定】

8月は5日・19日に開催です。

夏休み中のお兄ちゃん、お姉ちゃんも一緒に
いかがですか？

社会福祉協議会
子育てサロン



ラブアース クリーンアップ 2024

心配されていた雨は、当日未明までにやみ、校区全体で活動することができました。
ご参加の皆様、ご協力ありがとうございました。



堤団地、堤1丁目は一本松川緑道沿いの
にこにこパークの除草、川の清掃を行い、
樋井川1丁目は島廻り公園、樋井川2丁目
は樋井川公園で清掃作業を行い、校区内の
公園は美しい姿になりました。



校区では約 200 名の参加があり、
楽しく一緒にクリーンアップ
活動をしました。
ご参加の皆様お疲れさまでした。

堤丘校区環境衛生連合会

地域ポイント事業

ふくおか
ポイント

地域の活動に参加してポイントがたまる！

ふくおかポイント

ラブアースクリーンアップ 2024 で実施をしました。
新事業への関心、ご協力ありがとうございます。
今後の実証対象活動は、「ふくおかポイント」の活動一覧から
ご覧いただくことができます。
今後もポイントをお配りできる事業は、自治協だより、自治協ブログ
でご案内いたします。

堤丘校区自治協議会



城南区シンボルキャラクター
ニッコりん

健康コラム よい睡眠のすゝめ



「よい睡眠」＝「長い時間眠れること」
ではありません！！

朝すっきりと目覚め、日中に眠気を感じず、活発に活動できる
ことが目安になります。

～睡眠の質を高めるポイント

☆日中にできるだけ太陽光にあたることで、体内時計が
調節され、寝付きやすくなります。



☆就寝前のスマートフォン、タブレットの操作や、
入浴は覚醒を促します。就寝前の1～2時間は控えましょう。



寝る前の飲酒について

入眠までの時間は短くなりますが、全体的に浅い眠りとなることや、
利尿作用でトイレに起きることで睡眠の質が低下します。
寝酒が、習慣化することでアルコール依存症のリスクも高まります。

適度な運動も、睡眠の質を高めます♪
近隣のよかトレ実践ステーションと一緒に運動を
してみませんか？？
検索または右の二次元コードより
サイトへアクセスください



「よかトレホームページ
二次元コード」

福岡市 よかトレ 検索



よかろーもん

城南区保健福祉センター地域保健福祉課堤丘校区担当保健師 木須
参考：健康づくりのための睡眠ガイド2023