

町別人権学習会

DVD 視聴「あなたのいる庭」

～社会における子どもの人格～

こどもが安心して暮らせる
社会の実現をめざして

DVD 視聴後、
城南区人権教育推進委員
竹原隆二さんの講話があります。

子どもの人権について
DVD を見て
考えてみましょう

作品を通して、人権について理解を深めたいと思います。

【開催場所/日時】

- ◆堤団地集会所(16棟1階):10月17日(土)10時～11時半
- ◆樋井川2丁目いこいの家:10月18日(日)10時半～12時
- ◆樋井川1丁目集会所:10月23日(金)19時～20時
- ◆堤1丁目集会所:10月24日(土)10時～11時半

堤丘校区人権尊重推進協議会

食進会の料理教室 ～お弁当向きの献立～

日時 10月26日(月) 10:00～12:00

場所 堤丘公民館

定員 15名(申込締切 10/20)

材料費 600円

堤丘校区食生活改善推進員協議会

※エプロン
三角巾を
ご持参ください

さわやかウォーキングの会

～護国神社 参拝と散策～

日時 11月2日(月) 10:30 護国神社集合

※現地集合・解散

堤丘校区環境衛生連合会/さわやかウォーキングの会

男女共同参画協議会

～パレード&演奏会～

ちんどん鈴乃家さんのパレードと演奏会を開催いたします♪

開催日 10月31日(土)

【ちんどん鈴乃家 演奏会】

14:30～15:15 堤丘小学校 体育館

※ちんどん太鼓&サクソ&バイオリン

当日、仮装をしてパレードに参加して下さる方を
募集します! (先着20名お弁当付)

パレード 1 回目～堤丘文化祭宣伝パレード～

11:00 樋井川2丁目いこいの家 出発

11:20 堤丘公民館 到着予定

12:00 樋井川2丁目いこいの家にて昼休憩



パレード 2 回目～街を元気に!～

13:30 樋井川2丁目いこいの家 出発

14:00 堤丘小学校 到着予定



申込:堤丘公民館窓口
もしくは☎092-861-4821
締切:10月10日まで

堤丘校区男女共同参画協議会

歩いて伸ばそう!健康寿命

日時 10月5日(月) 10:00～12:00

集合場所 堤丘公民館

申し込み 10/2 締め切り

主催:堤丘校区環境衛生連合会・さわやかウォーキングの会
城南区地域保健福祉課

カフェつつみがおか

日時 10月30日(金)

10:00～14:00

場所 堤丘公民館 講堂

堤丘校区自治協議会

～いきいきスポット堤丘～

日時 10月22日(木) 10:00～

場所 堤丘公民館 講堂

申込 10月1日(木)～ ※先着45名

堤丘公民館窓口

もしくは☎092-861-4821

令和8年度2回目の～いきいきスポット堤丘～は
健康運動士 平塚泉先生指導による、
参加の皆様が楽しく元気にそして若返る運動を
お願いしました。
運動だけでなくユーモアたっぷりのお話にも
ご期待下さい。

- ・運動できる服装
- ・飲み物持参



人気の平塚泉先生
です!
お早目の申込を!!

堤丘校区社会福祉協議会

今月のすこやか広場

10月の開催日 5日・19日・26日

時間 10:30～12:30

場所 堤丘公民館 講堂

過ごしやすい季節となりました。
子どもは思い切り遊び、大人は気分転換や
情報交換を「すこやか広場」でしてみませんか。
初めての参加、お待ちしております♪

【11月の予定】

11月は9日・16日の開催予定です。

※11月16日にすこやか広場横で母子巡回相談を
行います。詳しくは11月号でご案内します。

堤丘校区社会福祉協議会/子育てサロン

地域ぐるみ清掃

各町自治会ごとの開催日、集合場所をお知らせします。
詳しくは案内チラシや回覧板でご確認ください。

堤 団 地

10月3日(土)
ふれあい橋
9時集合

樋 井 川
1 丁 目

10月18日(日)
樋井川1丁目
集会所
9時集合

樋 井 川
2 丁 目

10月18日(日)
樋井川公園
9時集合

堤 1 丁 目

10月25日(日)
堤1丁目集会所
9時集合

再開!

10/3(土)再開!

樋井川1丁目リサイクルボックス

樋井川1丁目リサイクルボックスが10/3(土)から再開します。

新しい設置場所:島廻り公園内

利用日:土曜日、日曜日

(年末年始・お盆期間は除く)

利用時間:午前9時～午後5時

持ち込めるもの

新聞・雑誌・段ボール(ひもで縛ってください)
雑紙(チラシ、コピー用紙、封筒、紙袋、紙箱
メモ用紙、トイレトペーパーの芯など)
牛乳パック(洗って切り開いてください)

※お酒やジュースのパック、アルミ缶は回収できません

敬老のお祝い プレゼント



堤丘小学校の児童のみなさんからプレゼントをいただきました。手作りの心のこもった贈り物ありがとうございます。代表して校区自治協議会会長、各町自治会長がお預かりしました。

ありがとう
ございました

第45回城南区親善 壮年ソフトボール大会

9月6日(日)第45回城南区

親善壮年ソフトボール大会が博多工業高校グラウンドで開催されました。午前中、時折雨の降る天気の中、1試合目は片江校区と対戦し惜しくも敗戦。2試合目の別府校区には勝利し1勝1敗の成績で大会を終えました。

ご協力頂いた皆さん
お疲れ様でした。
応援ありがとう
ございました。



しっかり噛んで、毎日元気に!



福岡市では歯と口の健康を守る取組みとして「噛む活 FUKUOKA」を推進しています。噛むことは、食べ物を細かくして飲み込みやすくするだけでなく、お口の健康や全身の健康にもつながる大切な習慣です。

○「噛む」ことで全身が健康に!

お口の機能

よく噛み、だ液が増えると、話しやすくなったり、味覚が研ぎ澄まされ、薄味でもおいしく感じやすくなります。
また、だ液には口の中を清潔に保つ働きがあり、むし歯や歯周病の予防にも役立ちます。



胃腸を整える

噛むことでだ液の分泌が増え、だ液に含まれる酵素が食べ物を分解し、吸収しやすい形に変えます。

脳の活性化

食事で五感が刺激されることで脳の血流が増加して脳の機能が活性化します。

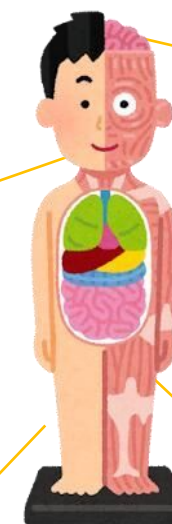
リラックス効果

噛むことで幸せホルモン(セロトニン)の分泌が増え、ストレス緩和につながります。



筋力アップ

しっかり噛むことで筋肉の働きが高まり運動能力の向上につながります。



○噛む活レシピ

～たたきごぼうのくるみみそ和え～



材料(4人分)

ごぼう	280g	みそ	大さじ1
くるみ	40g	めんつゆ	小さじ2
すりごま	大さじ1	砂糖	大さじ1

- 作り方
- ① ごぼうは皮付きのまま、めんぼうなどでたたいて割り、食べやすい長さに切る。
 - ② くるみは細かく刻むか、袋に入れて上からたたいて細かくする。
 - ③ ごぼうはゆでて、粗熱をとる。
 - ④ フライパンでくるみとすりごまを乾煎りし、香ばしく、色づいてきたら皿に取り出す。
 - ⑤ みそ、めんつゆ、砂糖を混ぜ合わせ③と④を加えて和える。

形を揃いにすることで
噛む回数を増やす!

噛むことで満腹中枢が刺激され、食べすぎ防止にも繋がります。
「噛む活 FUKUOKA」HPでは、噛む効果の詳しい内容やレシピ、イベント情報などを掲載しています。ぜひご覧ください!

