



←田村公民館
 インスタグラム
 どうぞ
 ご覧ください！

5月の行事予定

- 3日(土・祝)～6日(火・祝) 臨時休館
- 10日(土) 春のウォーキング大会
- 11日(日) 壮年ソフトボール大会
- 14日(水) ハイハイ育児学級
- 18日(日) かふえもりのいえ
- 23日(金) ロビー喫茶
- 26日(月) いいなか学級

今月の歩こう会は(3・10・17・24・31日)の予定です。(雨天中止)
 田村公民館に9:45集合 10:00出発

ハイハイ育児学級

要予約

5月14日(水) 「ベビーマッサージ」

受付:10:15～ 講座:10:30～11:30

講師:畑中あゆみさん(ロイヤルセラピスト協会認定講師)
 場所:田村公民館 講堂
 対象:0～1歳のお子さんと保護者
 定員:10組 ※定員になり次第締め切ります
 【持って来るもの】バスタオル・水分補給用の飲料水
 お申し込み 田村公民館 ☎ 092-862-7349

サークル開講式も無事に終わり
 32団体の館内・外のサークル活動が
 始まりました。

私たちが『立ち寄りたくなる
 公民館』づくりを目指して
 地域の皆様を笑顔で迎えます。
 いっでもお立ち寄り下さい。
 お待ちしております。



職員一同

高齢者学級

いいなか学級

大人気の中村先生が
 今年度も指導をして
 くださいます!!

「健康体操」

講師:ももち体育館指導員 中村先生

日時:5月26日(月) 13:30～15:00

場所:田村公民館 講堂

※動きやすい服装・水分補給用の飲み物をお持ちください。

どなたでも参加できますので皆さんお気軽にご参加ください。
 予約不要です♪

かふえもりのいえ

日時:5月18日(日) 10:00～13:00

場所:田村公民館

10:15～ 「座ってできる体操で簡単ストレッチをしましょう」

10:30～ 「ウクレレ演奏と一緒に歌いましょう」

山平 富士夫さん・松本 美江子さん

11:30～ 「月1回の地域食堂」(チキンカレー) 大人は100円

※なくなり次第終了

お子様だけで参加される方は事前に公民館まで
 ご連絡をお願いします。
 アレルギー対応はございません。ご了承ください。

- ・ 歯科相談
- ・ 介護相談
- ・ 健診相談

- *おしゃべりかふえ
- *森の本屋さん
- *季節のカレンダーづくり

主催:社会福祉法人 学術会 学校法人 福岡学園
 次回は6月15日(日) 場所:田村公民館

ロビー喫茶 5月23日(金) 11:00～12:00

田村公民館 1F ロビー

簡単な体操をした後に
 美味しいコーヒーでホッと一息しませんか?

月1臨時休館日・
 GW 時休館日のお知らせ
 利用申込みがないときは臨時休館します。

休館予定日	利用申込み期限
5月3日(土・祝)～ 5月6日(火・祝)	4月23日(水) 午後5時まで

公民館駐車場内に設置しています
紙リサイクルステーションのご案内
 利用時間 毎日9:00～17:00
 ※5/3～5/6もご利用できます



春の

ウォーキング大会

日時：5月10日(土) 10:00 集合
(10:00~受付開始・準備体操 10:30 出発予定)
集合場所：田村公民館

初夏のさわやかな風を感じながら西区金武にある「やよいの風公園」までの片道2キロの道のりをゴミ拾いしながら歩きます。お茶や軽食を用意しています！
みなさんのご参加をお待ちしています♪

主催：衛生健康部

共催：環境活動推進部・田村公民館

乳幼児
サロン

にこにこランドたむら

予約
不要

☆お子さんやパパ・ママ同士の交流・情報交換に☆
フリータイム・フリースペース・フリープランの
交流サロンです。どうぞお気軽にご参加ください！

5月31日(土) 10:30~12:00

場所：田村公民館 講堂
対象：0歳~就学前までのお子さんと保護者
主催：田村校区社会福祉協議会 協力：田村公民館

地域についての情報は「ふくコミ」で！

「ふくコミー福岡市地域コミュニティサイト」は、みなさんが気軽に地域に関する情報を知ることができるサイトです。「自治協議会や自治会・町内会って何をしているの?」という疑問や「自分が住んでいる地域の活動を知りたい」という思いをお持ちのみなさま! ぜひアクセスしてみてください!

アクセスはこちら!

こんな情報が載っています!

- ◆各校区の概要
 - ◆自治協議会や自治会・町内会の行事や取組みの紹介 <https://fukucomi.city.fukuoka.lg.jp/>
 - ◆お住いの住所から自治会・町内会を検索
- 【お問合せ】
早良区役所 地域支援課
TEL: 092-833-4416



新1年生の皆さん、学校給食が始まりましたね(^^)

今回は人気メニューのひとつ、「カレーライス」のレシピを給食公社様より教えていただきましたのでご紹介します♪

是非、ご家庭で給食の味をお楽しみください!!

材料 (4人分)

- ・豚肉…80g
- ・じゃがいも…160g
- ・たまねぎ…160g
- ・にんじん…80g
- ・マーガリン…4g (小さじ1)
またはサラダ油2g (小さじ1/2)
- ・塩…0.8g (約1/6強)
- ・こしょう…0.08g
- ・ガーリックパウダー…0.4g
- ・赤ワイン…8g
- ・カレー粉…0.8g
- ★脱脂粉乳…14g (大さじ2と1/2)
- ★ソフトチーズ…4g
- ★カレールウ…40g
- ★お湯…70g
- ・トマトケチャップ…12g (小さじ2)
- ・ウスターソース…6g (小さじ1)
- ・水 (煮込み用) …280g
- ・ごはん…適量

作り方

- ① 鍋にマーガリン (又はサラダ油) を熱し、豚肉を入れ塩、こしょう、ガーリックパウダーをふり、赤ワインをふり入れて炒める。
玉ねぎ、にんじんを加えてさらに炒め、カレー粉をふり入れる。
- ② じゃがいも、水を入れて煮込む。
- ③ 材料に火が通ったら、★ (お湯で溶いたカレールウ・脱脂粉乳・ソフトチーズ)、トマトケチャップ、ウスターソースを加えて煮込み、仕上げる。

※作り方①の炒め油は、マーガリンとサラダ油のいずれかお好みの方をお使いください。(学校給食では昔はマーガリンを使っていましたが、現在はサラダ油を使って調理しています)

※ソフトチーズは学校給食で使用している業務用の食材です。ご家庭ではクリームチーズなどで代用できます。

【献血にご協力ください!】 下記の日程で献血を実施いたします。

献血日 6月16日(月) 受付時間 13:30~16:00

献血場所 スーパーキッド田村店

【400ml 献血にご協力いただける方】

- ①体重：男女とも 50 kg以上
- ②年齢：男性 17 歳~69 歳、女性 18 歳~69 歳
(ただし、65 歳以上の方については、60 歳~64 歳の間に献血経験がある方に限ります)

【献血をしていただくために】

- ①食事は必ずとっておいてください。
- ②睡眠はしっかりとっておいてください。
- ③献血カード (又は献血手帳) をお持ち下さい。
- ④ご本人を確認できる書類をお持ちください。

福岡県内では毎日 600 人分の輸血用血液が必要です。

田隈中学校
生徒作品

その言葉 相手を笑顔にできている?