

# はるかぜだより

令和6年3月1日号

東風コミュニティセンター『はるかぜ』  
糸島市潤四丁目10番2号  
TEL・FAX 321-1114  
harukaze.k@city.itoshima.lg.jp



休館日：毎週月曜日・年末・年始

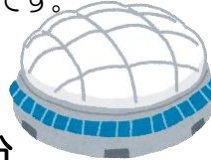
## オープン戦のチケット配布します

プロ野球オープン戦の無料招待券を校区の皆さんに配布します。  
先着順で配布（1世帯3枚まで）、なくなり次第終了です。

★配布開始日：3月7日（木）

\*月曜日は休館につき配布できません。

★配布時間：（各日）9時～16時30分



試合カード	日 時
ソフトバンク VS 巨人	3月13日（水）18時
ソフトバンク VS 西武	3月15日（金）18時
ソフトバンク VS 阪神	3月19日（火）18時
ソフトバンク VS 広島	3月22日（金）18時

☆印刷には予約が必要です☆

年度末は印刷機の利用が込み合い

お待たせする場合がございます。

事前の予約をお願い致します。

## わすれもの

大変申し訳ございませんが、  
長期間お預かりしているものは、一旦**3月31日に処分**  
させていただきます。

お心あたりのある方は、お早めにセンターまで  
お越しください。



ごぞんじですか？

## チョイソコよかまちみらい号

Q.「チョイソコ」って何？

A.

- ・会員制の予約が必要な乗合バス
- ・「乗車するバス停」⇒「降車するバス停」  
まで状況に合わせて最適なルートを走行
- ※バスとタクシーの中間
- 予約のあったバス停のみ停車します

### バス停サンプル



東風校区社会福祉協議会が中心となって「チョイソコ」会員登録促進活動を行っています。「チョイソコ」について気軽に民生・児童委員、福祉委員または区長さんにお尋ねになりませんか？

ご利用をお考えの方は、まず会員登録からお始めください。

会員登録申込書のパンフレットは

- ・東風コミュニティセンター
- ・糸島市役所コミュニティ推進課（4階）にあります。

【登録についてのお問い合わせ】

糸島市役所コミュニティ推進課  
公共交通係（☎332-2062）

コミュニティセンター内にもバス停があるよ！



## 人権の花「ひまわり」の取組

### ひまわりの種 風船飛ばし

1月26日(金)、東風小学校3年生が、春から育てたひまわりの種を、メッセージとともに風船につけ、一斉に大空へ飛ばしました。現在、久留米市や八女市、大分県の方々から「種が届きました」との連絡が学校にきています。ひまわりを通して、思いやりの心をのせた風船がそれぞれの場所で「やさしさの花」を咲かせてくれることを願っています。



## 「おひなさま」を飾っています!



今年も校区の方のご協力により、かわいい「おひなさま」をコミュニティセンターのロビーに飾っていただきました。今ではあまり見ることが少なくなった五人囃子や左大臣、右大臣も一緒に並んでいます。昔ながらの伝統的な雰囲気を楽しむことができます。おひなさまは3月中旬頃まで展示しています。ぜひお気軽にお越しください。



## 良い睡眠でからだもこころも健康に

健康コラム第45号

「春眠暁を覚えず…」とあるように、春はぐっすり眠りやすい季節ですね。睡眠は、人間の健康と深く関係しています。この機会に「睡眠」について考えてみませんか?

### 睡眠を快適にする3つのポイント

1. 日中は活動的に過ごす
2. アルコールを寝酒にしない
3. 昼間の眠気で困らない程度の睡眠を



### ★おとなの睡眠の目安時間★

6時間以上(但し、高齢者は8時間以上にならないよう)

- ・日光を浴びると、眠りを誘うホルモンの分泌が促されます。
- ・アルコールは眠りを浅くし熟睡感が得られにくくなります。

問合せ: 糸島市健康づくり課 ☎332-2069

## 3月の予定

日	曜	内容
3	日	校区運営協議会理事会 センター運営審議会
14	木	東風小学校卒業式
15	金	学校開放利用調整会議