



コミセンと地域のニュース

# みなかぜ

令和5年4月1日

南風コミュニティセンターHP  
メールアドレス

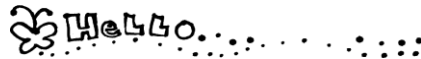
https://www.city.itoshima.lg.jp/c005/index.html  
minakaze.k@city.itoshima.lg.jp

発行  
南風コミュニティセンター  
第316号

TEL 322-9656  
FAX 324-9183



## ～令和5年度がスタートしました！～



南風コミセンホームページ

令和5年度も新しい体制で皆さまの「心豊かな人生」実現に向けて、一層の努力をしております。  
本年度もこれまで以上に、どうぞよろしくお願いいたします。

南風コミュニティセンター センター長 坂口 恵一

## ～退任のごあいさつ～

お世話になりました！

この度、南風コミュニティセンター員を退職することになりました。大変短い間でしたが、南風校区の皆さまには大変お世話になりました。校区の益々の発展を祈念いたします。ありがとうございました。

前任センター員 松吉 幹人

## 南風 コミュニティセンター利用時のお願い

- ① 3月13日よりマスク着用については個人の判断にお任せしています。
- ② 飲酒を伴う利用は当面の間禁止です。 ③ 三密を避け、十分な換気をおこなってください。
- ④ 部屋利用前後の室内の消毒は任意です。消毒用品が必要な場合は、事務室までお願いいたします。
- ⑤ 手指消毒液や検温器はこれまでどおり設置しておりますので、適宜お役立てください。



## 第18回多久川(新多久橋～荻浦橋)のクリーンアップ大作戦実施について(お礼と報告)

この実施については、例年1回中州に生えている植物が枯れる3月の寒い時期に行っております。参加者は、地域の皆様方をはじめ、学校の先生や中学生・県・市議会議員と併せて、守る会会員各位に参加を賜りました。今や問題になっているプラスチックゴミを海に流さないためにも、より一層のご理解ご協力を賜りますようお願いいたします。

1. 実施時期：2023年3月11日(土曜日)9：00～11：30(約1時間30分)

2. 実施状況：①参加者 40名(中学生22名)

②ゴミの量 50袋

③ゴミの種類 衣装ケース、買い物袋、ペットボトル、肥料袋、シート等々  
南風校区多久川の自然環境を守る会



## ～玉ねぎの収穫について～

4月22日(土)前後を目途に各自で収穫をお願いいたします！

(新型コロナの影響により、今年度も収穫祭は中止します)

- ① 収穫の際は必ずコミセンで受付をしてください。  
畑番号の確認のため、参加申込書をご持参ください。
- ② 収穫後、マルチはお持ち帰りください。
- ③ 切り取った葉は川に捨てないでください。

お問合せ先：南風コミュニティセンター TEL 322-9656

## \* 4月の行事予定 \* (予定は変更になることがあります)

日	曜	時間	内容
4/1	土	10:00～	校区運営委員会 会計監査
8	土	10:00～	校区運営委員会 理事会
13	木	—	南風小学校 入学式
14	金	10:00～	0歳からのおはなし会(そよ風文庫)
16	日	10:00～	校区運営委員会 総会
19	水	10:00～	南風PCサロン
20	木	13:30～	区長会

## 春はこころの不調にご用心

健康コラム第34号

春は、気候に加え、新しい職場や新しい仲間、引っ越し等、変化が大きい季節です。このため、心の調子を整える自律神経も乱れがちに。心が疲れ切ってしまう前に、セルフケアをくらしに取り入れてみましょう。

### 心のバランスを整えるセルフケア

- ① 生活リズムを整える
- ② 野菜や果物を意識してとる
- ③ 休日の予定は少なめにし、リラクスの時間にする
- ④ 寝る前のスマートフォンやテレビは控える

### 行政の相談窓口

誰かに相談することも心を軽くする方法の一つです。

- ・糸島市健康づくり課 ☎332-2069 (平日 8:30～17:15)
- ・心の健康相談電話 (福岡県精神保健福祉センター) ☎092-582-7400 (平日 9:00～16:00)

問合せ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069



## 令和5年度 南風コミュニティセンター サークル紹介

お問い合わせ：南風コミュニティセンター TEL322-9656 FAX 324-9183



### 一般サークル

No	サークル名	内 容	曜日	開催週	時間	募集
1	むつき会	ストレッチ、健康体操	火	毎週	10:00~12:00	無
2	溪風会	かな、漢字の練習	火	第2・4	10:00~12:00	有
3	健康体操マーガレット	健康体操	火	第1・2・3	13:40~15:40	有
4	南風フラサークル	フラの練習を通じた健康維持と親睦	水	毎週	10:00~12:00	有
5	ミセスの健康エクササイズ	健康体操による健康の維持及び増進	水	毎週	13:00~14:00	有
6	Moon ヨガ (ムーンヨガ)	ヨガ	水	第1・2・3・4	19:15~20:45	無
7	大正琴の会	大正琴の演奏	木	第2・4	10:00~12:00	有
8	クラフトサークル	手芸 (紙バンドのかご作り)	木	第3	10:00~15:00	無
9	ムーミンズ	フォークダンス	木	第1・3・4	9:30~10:30	有
10	ハッピーヨガ	ヨガを通して健康維持	木	毎週	11:00~12:00	有
11	コール南風	女声合唱	木	毎週	12:30~15:30	有
12	こども英会話	日常英会話	木	第1・2・3	16:00~17:00	有
13	うたごえ若葉	楽しく元気に歌う	金	第1・3	9:30~11:30	有
14	コーラスなでしこ	コーラス	金	第2・4	10:00~12:00	有
15	水彩画・はがき絵教室	水彩画を楽しみながら仲間づくり	金	第1・3	10:00~12:00	有
16	社交ダンスひまわり	社交ダンス	金	毎週	13:00~15:00	有
17	沖縄三線の風	三線の演奏と島唄	金	第2・4	13:00~15:00	有
18	花紫乃会	日本舞踊	金	毎週	18:00~20:00	有
19	南風英会話サークル	英会話の習得	金	第1・2・3	19:00~20:30	有
20	南風ヨガB l i s s	ヨガ	金・土	毎週	19:15~20:45 9:15~10:45	有
21	南風ヨガ	ヨガ	土	第1・3	11:00~13:00	有
22	王さんの太極拳	太極拳	土	第1・2・3・4	13:00~15:00	有
23	健康づくり太極拳	太極拳	土	第1・2・3	10:00~12:00	有
24	南風山歩会	登山	不定期	不定期(1回/月)	—	有

### ボランティアサークル

No	サークル名	内 容	曜日	開催週	時間	募集
25	編み物サークル	編み物	水	第2・4	10:00~12:00	無
26	いと♡愛ガールズ	福祉施設・介護施設、地域イベントなどに、エンターテインメントを提供する活動	水	毎週	14:00~17:00	有
27	子育て支援ひまわりの会	未就園児の託児	木	第1・3	9:30~12:30	有
28	そよ風文庫	おはなし会の開催	金	第2	9:30~12:00	有
29	着付教室	着付の勉強と卒業式・入学式の着付	金	第2・4	10:00~12:00	無

※状況により変更の場合があります