



令和6年3月1日

コミセンと地域のニュース

みなかぜ

発行

南風コミュニティセンター

第327号

TEL 322-9656

FAX 324-9183



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

南風コミセンホームページ

～南風校区のテーマソング“これが南風”をご存じですか？～

令和3年度 当時の南風小学校5年生の皆さんが南風校区への愛情と感謝をもって南風の歌の詞をつくってくれました。児童たちの心を受け止めて、この歌詞に南風校区音楽祭委員会 委員長の赤崎雅子さんが曲をつけてくださり、南風校区のテーマソング“これが南風”が生まれました。令和4年7月、6年生になった児童の皆さんが南風コミュニティセンター大ホールで、赤崎音楽祭委員長のピアノ伴奏に合わせて合唱してくれました。



右のQRコードをスマホで読み取ると“これが南風”を聴くことができます。

オープニングのひまわりの写真は令和4年度、南風コミセンで撮影、

映像は令和4年度当時の南風校区ようすを撮影したものです。

※73MBの通信量のため、Wi-Fi 接続時の視聴をお勧めします

記事作成協力：南風校区運営委員会、音楽祭委員会
南風校区社会教育委員、共創プラン推進委員会、ICT推進委員会



“これが南風” QRコード



制服リサイクル運動にご協力をお願いします！

前中生徒会・前中PTAコラボ企画

前原中学校PTAは、生徒会と協力して、生徒と保護者が物を大切にすることを育てること、保護者の経済的負担を軽減することを目的に制服リサイクル運動に取り組んでいます。ご家庭に不要になった前原中学校の制服等がありましたら、ご協力をお願いします。

【提供をお願いしたいもの】

ブレザー・ズボン・スカート・通学かばん・ネクタイ・リボン
ベスト・体育館シューズ・体操服上下・ジャージ上下・ヘルメット

【受付期間】令和6年3月1日～5月8日

【受付場所】前原中学校事務室

各校区コミュニティセンター

【問い合わせ先】前原中学校(322-2038)



南風校区の公式LINEアカウントができました！



南風校区公式
LINEアカウント

南風校区公式LINEアカウントを登録しておけば、投稿が掲載された時点で通知がきます。

やり方は簡単！このQRコードにスマホのカメラを向ければ読み取ることができます。

「友だち登録」をぜひお願いいたします。

月1回の回覧物や校区の安全安心の情報を掲載しています。また校区イベントの予告や報告など…旬な情報満載！！

ホームページアドレスはこちら

→<https://minakaze.net>



** 3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
3/2	土	9:00～	多久川清掃(多久川の自然環境を守る会主催)
		10:00～	青少年育成事業(青少年育成指導員会主催)
8	金	10:00～	0才からのおはなし会 (そよ風文庫)
8	金	8:30～	「がっこうへ、いこう」(南風小学校にて)
9	土	9:00～	～小学校登校体験イベント～
10	日	9:30～	校区運営委員会 会計監査
16	土	11:30～	ひまわりキッチン(校区社協主催)
17	日	8:30～	全館清掃(終日センターの使用はできません)
19	火	10:00～	料理教室・お魚を使ったそうめんちり
20	水祝	10:00～	南風PCサロン
21	木	13:30～	区長会

※印刷を希望される校区団体・役員さんは事前予約をお願いします

良い睡眠で

健康コラム 第45号

からだもこころも健康に

「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：系島市健康づくり課 ☎332-2069



【南風校区多久川の自然環境を守る会】より



～多久川河畔（南風小学校横）桜並木の開花時期と桜見学のための休憩場所開放について～

1 愛称シバウラ桜開花時期(多久川右岸河畔～南風小学校横)

- ☀️ 陽光桜 3月18日(月)～3月28日(木)
- 🌸 染井吉野桜 3月25日(月)～4月8日(月)



2 愛称 みなくるBase (ホタルの一生看板右横) の開放

このBaseは、守る会が諸行事を行うための利便性等を考慮した倉庫(大小道具入れ)や付帯設備等(立ち入り禁止の看板有)を設置したのですが、開花時期には、桜見学等の休憩所として開放するものです。

開放時期 3月18日(月)～4月8日(月) 22日間

3 休憩所として対面式長テーブル(8人用)及び長椅子があります。

4 注意事項等

- 1) 門扉は、階段上部にあるハンドル操作で開閉(右回り開き 左回り閉)
- 2) 階段幅が狭いので落下等(階段高さ1.5m)をしないよう十分注意してください
- 3) 茶菓子や軽食(弁当程度)でお願いします ※ゴミ類は各自お持ち帰りください
- 4) 上記3項が満席の時は、倉庫前に空地もあります



5 お問い合わせ先: 副会長 柴田 卓 TEL 080-1743-1773

「がっこうへ、いこう!」～小学校登校体験イベント～

新入学児にとって「登校」は大冒険! その冒険が楽しいものになるよう、地域を挙げて見守っていきましょう。またこの機会に、地域内の危険箇所を一緒に確認しましょう。

そこで、新入生の入学に先駆けて、登校を体験するイベントを開催します。在校生や地域住民、どなたでも参加大歓迎です。学校到着後は「**足育**」の先生が正しい靴の履き方を指導します。平日と土曜日の2回開催します。ご都合の良い方へご参加ください。予約不要です。

- ① 3月8日(金) 午前**8時30分**までに南風小学校到着
- ② 3月9日(土) 午前**9時**までに南風小学校到着

- ★到着時刻に間に合うように各自ご自宅を出発してください
- ★学校到着後、体育館前にて**足育イベント**の受付を行ってください(イベントは自由参加です。参加者は上履きをご持参ください。)

「料理教室 ～お魚を使ったそうめんちり(具素麺)～」

姫島の郷土料理「具素麺」をアレンジした お魚のそうめんちりを作りましょう。今年も、メディアでもおなじみ糸島出身の料理研究家 佐藤 彰子先生にご指導いただきます。

- ◆ 日 時: 令和6年3月19日(火) 10:00～12:00
- ◆ 定 員: 10名(先着順)
- ◆ 場 所: 南風コミセン1階 調理室
- ◆ 参加費: 1,500円(当日いただきます)
- ◆ 持ってくるもの
エプロン、バンダナ、ハンドタオル
持ち帰り用容器(タッパーなど)



◆ 講師 佐藤 彰子 さん
料理研究家・管理栄養士
お料理教室IZUMI 主宰

- ◆ メニュー: お魚をつかったそうめんちり
- ※講師厳選の当日仕入可能な新鮮食材を使用します



お申込みは南風コミセンまで TEL322-9656 FAX 324-9183

「南風パソコンサロン」

パソコン、スマートフォン、タブレットなど使い方がわからなくて困ったことはありませんか? そんな時は…お気軽にご参加ください。

- ◆ 日時: 3月20日(水・祝) 10:00～11:30
- ◆ 講師: 田邊 宣一さん ◆ 場所: 南風コミセン1階 会議室
- ◆ 持ち物: パソコン、スマホ、タブレットなど ◆ 申込不要、参加費無料

認知症・フレイル予防教室「コグニサイズ」

コグニサイズとは、国立長寿医療研究センターが認知症を予防するために作ったプログラムで、運動と認知課題を同時に行います。どなたでも参加できます。事前申し込みは不要です。

- ◆ 日 時: 令和6年3月5日・19日(火)10:30～12:00
 - ◆ 講 師: 平井 かおりさん(ウエルネスポディクア協会代表)
 - ◆ 場 所: 南風コミセン 1階 談話室
 - ◆ 参加費: 各回 500円 ◆ 持ち物: タオル、水分補給できるもの
- お問合せ先: 南風コミュニティセンター TEL 322-9656

南風コミセン登録サークル【ボランティア着付教室】より

「卒業式・入学式の着付をいたします!」

南風小学校の卒業式と入学式に“着物を着たいが自信がない”と思う方、着付教室の皆でお手伝いします(ボランティアです)

- ◆ 日 時: 卒業式: 2024年3月14日(木) 8時より
入学式: 2024年4月11日(木) 8時より
当日は髪をセットを済ませ、8時に南風コミュニティセンターの1階和室にお越しください。



- ◆ 定 員: 着付ご希望の方それぞれ2名限定(先着順)
 - ◆ 申込み: 卒業式→3月1日までに南風コミセンへ申し込み
入学式→4月2日 //
- TEL322-9656(月曜日を除く9時～17時)

※申し込みされた方は、南風コミセンまでチェックリストを取りに来てください。