

# 怡土 せん だん だより

令和6年

1 月

いとひめ



怡土コミュニティセンター [せんだん]

糸島市井原916 TEL&FAX:322-7815 Email:ito.k@city.itoshima.lg.jp (毎週月曜日・年末年始休館)



## 年頭のごあいさつ



あけましておめでとうございます。校区の皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。

過去4年間、コロナ禍の下で不自由な生活を強いられました。昨年5月にコロナが2類から5類に移行したことにより日常生活が戻りつつあります。校区事業も4年ぶりにほぼ実施することができました。なかでも「怡土の里まつり」では、会場にあふれんばかりの人ばかりで大盛況になったことがとても印象的でした。これも校区の皆様、校区役員の協力があってこそと感謝申し上げます。

今年は辰年です。辰年は政治の大きな変化が多い年と言われていますが、時代が動く年となるかもしれませんね。新しい年を迎えても政府の動向や諸外国の情勢を見るとまだまだ不安定な状態が続いております。早く落ち着いた平和な日本、世界になることを願っております。

怡土校区におきましても、地域の皆さんの交流や地域との繋がりが深められる事業に取り組んでまいりますので、よろしくご協力の程お願いいたします。以上年頭に当たってのご挨拶といたします。

怡土校区運営委員会会長 三浦 洋

## 令和6年 糸島市二十歳のつどい

民法の改正により成人年齢が20歳から18歳に引き下げられましたが、糸島市では20歳を対象とした式典「二十歳のつどい」を実施します。

令和6年より式典会場が「糸島市運動公園」となります。昨年までは地域別の会場で行われていましたが、糸島市になって、初めて参加者が一堂に会することが出来ることとなりました。20歳の皆さん、一生に一度の機会です。ぜひご参加ください♪

日時：令和6年1月8日(月・祝日)

《受付時間》13:30~14:00

《開式》14:00(30分程度)

会場：糸島市運動公園(糸島市蔵持686-1)

多目的体育館 メインアリーナ

対象者：平成15年4月2日~

平成16年4月1日生まれの方

※現在糸島市外にお住まいの方も参加できます。事前連絡は不要です。詳細は糸島市HP又は、市役所生涯学習課まで【連絡先】332-2092



## コミセン避難・消防訓練開催!

コミュニティセンターでは、毎年2回の避難・消防訓練を行っています。利用者の皆さんと一緒に普段使用する機会のない消火器(訓練用水消火器)を実際に使って、放水訓練や消防署への通報、避難する場合の注意事項などを確認しました。

空気が乾燥するこの時期、家にある消火器の場所を確認するなど、火の元に充分気をつけて火災が発生しないように心がけましょう!



# 1月の主な行事予定



- 5日(金) 19:00 体育施設調整会議
- 12日(金) 8:30 区長会  
14:00 高杉さん健康講座
- 14日(日) 10:00 サークル調整会議
- 16日(火) 10:00 ダーツ講座
- 19日(金) 7:40 あいさつ運動  
市同協、民生・児童委員



年始は1月4日(木)より開館します。

## 住みよい里をつくろうカイ

### 【お知らせ】資源回収を3月で終了!!

長年、怡土校区の環境美化活動や資源回収に取り組んできましたが、令和6年3月で活動を終了致します。これまでの地域の皆様の御協力につきまして深く感謝申し上げます。4月以降はセンターへの持ち込みが出来ません。各行政区の資源回収や一般の資源回収BOXをご利用ください。

なお、食品トレー、牛乳パックは引き続きセンター前の回収BOXを利用できます。

毎月第4木曜日 9:00~10:30

### 1月の資源回収は、25日(木)です

ご高齢などで持って来られない方はスタッフが取りに伺いますので、必ず前日までにお電話下さい。怡土コミュニティセンター 322-7815

回収物：新聞、雑誌、段ボール(十字に紐かけをして下さい)アルミ缶、一升ビン(緑・茶)、ビールビン

回収できないもの：ふとん、スチール缶、家電製品、古布など

## せんだん文庫 話題の本を読みませんか?

### 《今月の本紹介》

○天久鷹央の推理カルテ 知念 実希人

○光の帝国 恩田 陸

○桃源 黒川 博行

○東京はじまる 門井 慶喜

○錦しゅう 宮本 輝

○カカ・ムラド ナカムラのおじさん

さだまさし 訳・文

※その他話題の本がたくさんあります



健康コラム第 43 号

～スマートにソルトを使う減塩プロジェクト～

## TRY! スマソ



### 1日の塩分摂取目標量

- ◆男性 7.5g未滿 ◆女性 6.5g未滿
- ◆高血圧の方 6g未滿

(厚生労働省推奨)

高血圧予防の基本は減塩ですが、日本人は毎日目標量より2g程度多く塩分を摂取している現状です。毎日あと2gの減塩を心掛けてみましょう。

きつねうどん (塩分66g)

味噌汁 (塩分 1.7g)

→汁を200ml  
残して  
3g減塩!



→具沢山にして汁  
が半分になると  
0.9g減塩!



問合せ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069



毎週 第2・4水曜日  
午後一時三十分～三時三十分  
会員募集中です

重ね着て椅子をつめ合ふ屋台かな

洋子

重ね着になお重ね着て露店商

順子

怡土の里俳句会



## いとキッズ

0才～4才のお子様と保護者の楽しい子育て広場です。

### ◎ お正月のあそび ①

・日時 1月11日(木) 10時～

### ◎ お正月のあそび ②

・日時 1月18日(木) 10時～

### ◎ 鬼のお面と豆入れづくり

・日時 2月 1日(木) 10時～  
場所 怡土コミュニティセンター

【連絡先】090-9076-7645 (中村)

※校区外の方も参加できます。

