

★はこべ幼稚園からの送り物★(11/22)

勤労感謝の日に合わせて、さくら組の園児たちが製作した作品を届けに来てくれました。

みんなは、大きな声で元気よく「いつもお仕事頑張ってくれてありがとう。」と感謝の言葉を伝えてくれました。

作品は、こもれび館事務所入り口に飾っていますので、来館の際は、ご覧になってください。



【はこべ幼稚園の園児と先生】

文化祭チャリティーバザーの報告

深江校区文化祭に出店された「深江文化祭チャリティーバザーの会」の呼びかけにたくさんの毛糸を寄付していただき、また、作品づくりにご協力やお買い上げいただいた皆様、ありがとうございました。

売上金の全額「67,032円」を11月21日共同募金会系島市支会へ「福岡県令和5年7月豪雨災害義援金」として寄付しましたので、ここにご報告させていただきます。

◆こもれび館深江からのお願い◆

今後、こもれび館深江で開催して欲しい講座や指導していただける方を募集しています。

自薦他薦は問いません。

事務所窓口に置いてある用紙にご記入ください。お電話でも構いません。ご協力をお願いします。

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!スマソる?



1日の塩分摂取目標量

◆男性 7.5g未満 ◆女性 6.5g未満

◆高血圧の方 6g未満 (厚生労働省推奨)

高血圧予防の基本は「減塩」ですが、日本人は塩分を1日の目標量より2g多く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。(2g:濃口醤油小さじ2強)

きつねうどん  
(塩分 6.6g)



汁を 200ml  
残すと  
3g減塩!

味噌汁  
(塩分 1.7g)



具沢山にして汁  
が半分になると  
0.9g減塩!

食パン  
(塩分 0.9g)



白米にすると  
0.9g減塩!

問合せ: 糸島市健康づくり課 ☎332-2069

1月・2月行事予定

- 1月 4日(木) 開館日
- 8日(月) 成人式(糸島市運動公園)
- 13日(土) 講座「平家物語」を読む①
- 20日(土) // ②
- 27日(土) // ③
- 28日(日) ~~子ども映画祭~~中止
- 2月 3日(土) 講座「平家物語」を読む④
- 10日(土) // ⑤
- 17日(土) // ⑥
- 18日(日) 深江校区海岸清掃
- // あったかコンサート
- 24日(土) 講座「平家物語」を読む⑦
- 25日(日) 講座(おいしいコーヒーの淹れ方)

こもれび館深江 1月号 だよ

令和6年 通巻第10号

明けましておめでとうございます。



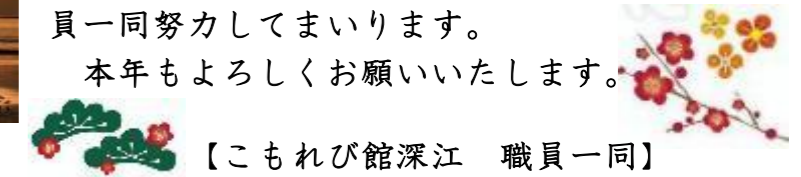
「竜雲参上」撮影者: 右田 稔 氏

新しい年を迎え皆様の益々のご健勝とご活躍をお祈り申し上げます。

昨年度実施しましたこもれび館深江事業に對しまして、ご理解とご協力を賜り無事開催することができました。

今年も、皆さんに楽しんでいただけるような事業を考え、実施していけるようにセンター職員一同努力してまいります。

本年もよろしくお願ひいたします。



【こもれび館深江 職員一同】

♪ 深江あったかコンサート ♪

Welcome

Thanks for coming

二丈在住の「音せらびすと」真悠子さんをお招きし、ピアノソロコンサートを開催します。

音楽と癒しを融合し、ピアノの音によるヒーリング、

『自分と繋がりゆったり対話』をテーマとした演奏会です。

心地よいピアノの音色に癒されてみませんか?



日時 2月18日(日)

13:30~(70分)

場所 こもれび館深江 大研修室

出演者 「音せらびすと」 真悠子

申込 定員80人程度 申込順

参加費 無料

【主催: 深江校区社会福祉協議会】





## 第18回深江校区文化祭(11/18・19)

今回の文化祭は、展示やステージ、屋外出店の3部門で開催することができました。2日間をとおし約550名の来場があり、盛況のうちに終了することができました。作品展示やステージ出演のため、励んで来られた個人・サークルや屋外出店に準備されてきた皆さん、交通安全協会深江支部、文化祭実行委員会の皆さん、そして、地域の皆様にお礼を申し上げます。今後とも皆様のご協力とご支援をお願いします。



受付モニュメント  
生け花教室 竹末先生



深江保育園



二丈中学校



深江小学校



二丈写真クラブ



楽描会



楽しい水彩画



BONITO CORO



糸島 SAX グランマ&パパ



ハッピーチアITO



フリマ深江



ライフアップ



深江民謡



似顔絵コーナー



桃太郎本舗



NPO 法人みらい

## ～深江校区海岸清掃～

今年度最後となります「深江校区海岸清掃」を、下記の日程で行いますので、多くの方のご参加をお願いします。

2月に入り一段と寒くなり、海風も冷たい中で作業となりますので、防寒対策の上お越しください。

記



- 開催日：2月18日(日)
- 時間：8時30分受付
- 集合場所：二丈交流体験広場



【前回の海岸清掃の様子】

## ※オリジナル七味づくり※(11/23)



【山椒をすのこ木でつぶします】

日本を代表するスパイス「七味とうがらし」を作りました。

講師の市川陽子さんより、日本のハーブ(薬草)の歴史や、暮らしに密着した香草のお話、七味唐辛子の三大老舗の原料の違いなどを分かりやすく説明いただきました。

材料となる10種類のスパイスの効能(辛味・香り・食感)を考えながら、自分好みのブレンドで作った「七味とうがらし」は鍋料理やうどんだけでなく、さまざまな料理に大活躍しそうです。



## 日本フィルハーモニー交響楽団 弦楽四重奏プレコンサート(11/29)

日本フィル弦楽奏者によるコンサートに90名の方が聴きに訪れました。クラシックに加え演歌などもあり、更にはアンコールにも応えた、楽しい司会の中での演奏は、もっと聴いていたいと思わせてくれる時間でした。

皆さんからのアンケートには、「プロの演奏を身近で聴け、癒された。」「楽しい時間をありがとう。」「と多くの方が「良かった。」と想いを書いていただきました。



【弦楽四重奏プレコンサート】

## …人権映画祭…(12/2)



【深江小学校長あいさつ】

今回、深江小学校体育館で開催された人権映画「僕がジョンと呼ばれるまで」には行政区やPTA、小学校5・6年の児童、先生方等、170名程の参加の中、上映されました。

鑑賞後の参加者は、「人と人とのつながりがいかに大事かという事。」「人生の最終章まで希望を持って」と改めて感じた。児童からは、「映画をとおして、お母さんの仕事を理解できた気がする。」と話してくれました。

【人権・同和教育推進協議会深江支部、深江小学校】