

※有価資源の出し方について※

日頃より有価資源回収にご協力いただきありがとうございます。毎月たくさんの方の段ボールや雑誌、アルミ缶などが集まっています。

しかしながら、中には回収できないものが混じっており、今回は、布類が出されていましたが、現在は衣類や布類は回収できません。雑誌で金箔を使用した紙、ビン類は、茶色と緑の一升瓶・ビール瓶以外は回収できないのでご注意ください。



【今回回収できなかったもの】

～忘れ物のお知らせ～

前回のセンターでの忘れ物公開から4か月近くの間、持ち主からの問い合わせがないままの品を預かっています。

3月1日～31日までの期間、こもれば館深江窓口横に公開していますので、事務所へ声を掛けてお持ち帰りください。



【忘れ物の品】

なお、期間終了後は、処分いたしますのでご了承ください。

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、食事や運動と同様に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
→日光を浴びることにより、夜間のメラトニン(眠りを誘うホルモン)分泌量が増加し、安らかな入眠に繋がります。
2. アルコールを寝酒にしない。
→お酒により一時的に入眠しやすくなりますが、中途覚醒が増えて眠りが浅くなり、熟睡感が得にくくなります。
3. 昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。
→個人差はありますが、成人は6時間以上の睡眠が必要です。ただし、高齢者は長時間の床上時間が健康リスクとなるため、8時間未満の睡眠にしましょう。

問合せ: 糸島市健康づくり課 ☎332-2069

3月・4月行事予定

- | | |
|----------|---|
| 3月 2日(土) | 講座「平家物語」を読む⑧ |
| 9日(土) | 〃 ⑨ |
| 16日(土) | 〃 ⑩ |
| 31日(日) | 校区3団体会計監査 |
| 4月 2日(火) | 校区社会福祉協議会会計監査 |
| 6日(土) | 体育交流部会 |
| 20日(土) | 校区総会(9時～)
・深江校区振興協議会
・青少年育成深江校区区民会議
・市同協深江支部
・深江校区社会福祉協議会 |
| 26日(金) | 青パト講習会
こもれば館深江(19時～) |
| 27日(土) | 青少年育成深江校区区民会議 |

こもれば館深江 3月号 だよ

令和6年 通巻第12号

『百々手祭り(大飯喰らい)』 淀川行政区 (1/28)



【淀川行政区自治公民館にて】

毎年1月第4日曜日、今年は、1月28日(日)に淀川行政区の淀川天神社で五穀豊穰厄払いのための神事が行われました。

手作りの弓矢で、宮司により5射3回が行われ、その後氏子たちによつて的へと放たれました。弓射が終わると自治公民館で「大飯喰らい」の神事が行われ、高膳に白米と一汁三菜が準備され昔ながらの行事として再現に努められています。この日のために男性たちは、地域でセリを育て、女性たちは、収穫されたセリの土をきれいに落とす作業を丁寧に、鯨と一緒に調理します。給仕役の男性たちは



【古式にのっとりのお膳】

空いたお椀を見つけてはご飯を山盛によそい、双方の掛け合いが大変面白く笑いに包まれます。

また、初めてこの席に座った方やこの一年にお祝いがあった方には、とっくりに入った祝い水を頭からかけ一緒に祝う儀式があります。

今年御座を務めた中園 満さんは、「3年ぶりに開催できたことへの感謝と、継承問題も考えながら、今後も続けていけることを願っている。」と述べられました。



【住民による5射3回の弓射】



『深江校区 追儺祭』(1/21)



【配布された木彫りのうそと福豆】

1月21日(日)深江校区で行われる鬼追い行事は、小雨が降る中行われました。

今年の厄年の男性13人が神社に集まり、厄払いを受けた後、神官や子どもたち、行政区の役員とともに太鼓を叩きながら地域の家々を回ります。

区役員の掛け声に合わせて、子供たちは大きな声で「福は内鬼は外」と鬼を追い払います。

白浜町子ども会からは12名ほどの子どもたちが参加し、祭りを盛り上げてくれました。



【白浜町行政区の皆さん】



【家々の厄払い】

※深江校区海岸清掃※(2/18)



【苗木の植樹】

好天に恵まれ、「ロハス・ライフ」・「篠原の里」の2団体の参加があり、118名の方と今年度最後の第5回海岸清掃を行いました。

今回は、海岸のゴミが少ないということもあって、参加者と松林の中の松葉を集める作業や、コロナ禍により中断していた松の苗木の植樹(20本)ができました。

皆さんの協力のおかげで、ボランティア袋98個、漁具類3個、大型土のう袋17個のゴミを回収することができました。



【漂着した漁具、発砲スチロール】

末永副会長は、「ボランティア団体『深江の自然と環境を守る会』に今回から5名の若い方の加入があり、これからの活躍に期待するところ

です。これからも地域の皆様のご参加、ご協力をお願いいたします。」と話されました。



♪深江あったかコンサート♪(2/18)



【真悠子さん】

(アンケートの一部を紹介)

- *優しいピアノとトークに癒され、日常の慌ただしさから少し現実逃避できたような。
- *一つ一つのテーマに沿って感動し、涙が止まらなかった。
- *人間の原点を考えさせられた気がしました。
- *優しく響き、気持ちが静まる思いがしました。

深江校区社会福祉協議会主催で、地域の方への安らぎの場としてピアノコンサートを開催し、最初に、1月1日に起きた能登半島地震でお亡くなりになられた方への黙とうを、全員で行いました。

今回は、「音せらびすと」真悠子さんをお招きし105名の方が来場され、会場は優しい音色に包まれました。



【ピアノの音色を感じ呼吸する皆さん】

【主催：深江校区社会福祉協議会】

◆◆センター利用…部屋の申込方法◆◆

◆空き状況の確認

空き状況をご確認ください。その時は、利用者名(団体名)、利用人数、利用の目的(用途)をお聞きします。(電話での問い合わせも可能です。)

◆申請書提出(来館)

センター利用申請書にご記入の上、提出してください。部屋の使用料は前払いとなりますので、提出時にお支払いをお願いします。冷暖房使用料は当日のお支払いでも可能です。申請書を出された時点で予約完了となります。(月曜日を除く9時から17時まで)

【申請上の注意事項】

- ・個人利用の予約は1カ月前から、団体(5人以上)利用の予約は3カ月前から可能です。
- ・夜間の利用は、休館日(月曜日)を除く3日前までに申請してください。
- ・キャンセルする場合、は前日の17:00までに必ず連絡してください。
- ・予約時間は利用後の清掃・消毒を含めた時間で、退室時間をお守りください。(9時前の入室不可)

センター使用料 【1時間あたり】	一 般			営 利		
	9:00 ~ 17:00	17:00~ 22:00	冷暖房	9:00~ 17:00	17:00 ~ 22:00	冷暖房
大 研 修 室	210円	270円	550円	640円	820円	1,650円
調 理 室	210円	230円	330円	640円	690円	990円
その他の施設	170円	190円	220円	510円	570円	660円

※営利とは、営業・宣伝・習い事など営利目的の利用です。入場料を徴収するイベントや販売、宣伝などの利用も可能です。詳しくは、こもれび館 深江までお尋ねください。
※予約時間の15分前入室可能です。