



令和3年6月1日

南風コミュニティセンターH/P  
メールアドレス

コミセンと地域のニュース

# みなかぜ

<http://www.city.itoshima.lg.jp/c005/index.html>  
[minakaze.k@city.itoshima.lg.jp](mailto:minakaze.k@city.itoshima.lg.jp)

発行

南風コミュニティセンター  
第294号  
TEL 322-9656  
FAX 324-9183



## 糸島市人権・同和教育推進協議会 南風支部より人権講演会中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、昨年度に引き続き人権講演会を中止いたします。ご理解とご協力をお願いいたします。

## 青パト講習会 日程変更のお知らせ

センターニュース5月号に、青パト講習会開催についてのお知らせを掲載しておりましたが、諸事情により開催日時を変更させていただきます。

- ◆日 時：7月2日（金）19:30～21:00
- ◆場 所：南風コミュニティセンター 大研修室
- ◆内 容：青パトの運行者登録のための講習会
- ◆講 師：糸島警察署 生活安全課職員
- ◆問合せ：南風コミュニティセンター  
☎092-322-9656



※詳細は5月17日配布のチラシをご覧ください。

## 本年 第6回ホタルの鑑賞会を中止いたします

例年6月初旬に、校区内の身近な自然に親しんでいただくため、ホタルの鑑賞会を行ってきましたが昨年引き続き、新型コロナウイルスの影響で今年も中止させていただきます。

なお、各自で鑑賞される時は、ホタルは最も灯りを嫌う（絶滅の恐れ）ことから、灯りをなるべく使用しないことと併せて、マスクの着用をいただきたいと思います。

※車の乗り入れは、くれぐれもお断りいたします。



南風校区多久川の自然環境を守る会

## \*\*6・7月の行事予定\*\*

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、変更になることがあります。

日	曜	時間	内 容
6/5	土	19:00	文化委員会
10	木	19:30	学校開放調整
12	土	18:30	校子連 理事
		19:00	青少年育成指
16	水	10:00	PCサロン
		19:00	文化祭推進会
17	木	13:30	区長会
26	土	19:00	文化委員会
7/2	金	19:30	青パト講習会
6	火	19:30	体育委員会
10	土	19:00	青少年育成指導員会

**緊急！！**

(5/27発令)

6/20までセンターの利用はできません。センターでの行事は中止いたします。なお、お電話でのお問い合わせは

## 食べ物再発見！ 苦いだけではない “ゴーヤ”

保健師コラム第12号  
管理栄養士による特別号



苦みが特徴のゴーヤですが、ゴーヤにはトマトの約5倍のビタミンCが含まれています。ビタミンCは、カルシウムや鉄分の吸収を助けたり、免疫機能を高める働きがあります。

### 苦みが苦手な方



＜ゴーヤの“苦み”取り＞

ゴーヤ1本 砂糖大さじ2 塩小さじ1

- ①ゴーヤは種とワタを取り、5mm幅に切る。
- ②ボウルに①と砂糖と塩を入れてよく混ぜる。
- ③10分程おいた後、水で洗い流す。

### おすすめ レシピ

～ゴーヤの梅和え～

ゴーヤ 1本 梅干し 2個

- ①苦み取りしたゴーヤを茹でる。
- ②梅干しは種を取って刻む。
- ③水気を取った①を②で和える。



問い合わせ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

# 受講生募集中！

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、  
中止や延期の可能性があります。



## コミセン主催講座 コミュニティカレッジ 「南風パソコンサロン」

パソコン、スマートフォン、携帯電話、タブレットなど  
使い方がわからずお困りの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。申込み不要  
参加費無料です。疑問点にお答えします。

◆日 時：毎月第3水曜日 10:00～11:30

~~6月16日~~ 7月21日 8月18日 9月15日

10月20日 11月17日 12月15日

1月19日 2月16日 3月16日

◆場 所：南風コミュニティセンター

◆講 師：田辺 宣一さん

◆持ち物：パソコン、スマホ、タブレット等



◆申込み：不要（どなたでも受講できます）

◆お問合せ：南風コミュニティセンター

TEL 322-9656

## コミセン主催講座 高齢者教室 「チューブストレッチ体操」

今年度も感染防止対策を実施して  
開催します。はじめての方も、ぜひどうぞ！

気持ちよく身体を動かしましょう。

◆日 時：7月25日（日）10:00～

◆場 所：南風コミュニティセンター

◆講師：川原 英雄さん  
（柔道整復師）

◆参加費：無料

◆持ち物：チューブ、ヨガマット

タオル、飲み物

令和元年度のように

◆定 員：10名

ヨガマットをお持ちでない方はセンターで用意します。

チューブ（千円）を購入される方は申込時にお知らせ下さい。

お申込み：南風コミュニティセンター TEL322-9656



# 忘れ物を処分します！

コミュニティセンター及び南風小学校体育館の忘れ物を保管していますが、**6月末に処分させていただきます。**

お心当たりのある方は、センターまでお電話ください。TEL092-322-9656



鍵、時計、布の小銭入れ



ハンカチ、スカーフ



タオルハンカチ



クッション



子ども用上着



幼児用の靴(約13cm)

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、コミュニティセンターと小学校の体育施設の利用が困難になっております。皆さまには大変ご不便をおかけしておりますが、ご理解とご協力をお願いいたします。なお状況は変化いたしますので、糸島市のホームページでご確認ください。糸島市公式ホームページ <https://www.city.itoshima.lg.jp>

お電話、FAXでのお問合せもどうぞ！（月曜日以外の9時～17時）

南風コミセン TEL 092-322-9656 ・ FAX 092-324-9183



糸島市公式ホームページ