



令和4年8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

発行  
南風コミュニティセンター  
第308号  
TEL 322-9656  
FAX 324-9183



南風コミセン ホームページ



## ～「第19回 南風ふれあい夏祭り」開催のお知らせ～ 新型コロナウイルス感染防止のため中止になることがあります



2年ぶり…待ちに待ったふれあい夏祭りが開催されます。みなさん、感染対策万全でお誘い合わせてご参集ください！

- ◆ 日 時：8月20日（土） 17：00開始予定 ◆ 場 所：南風小学校 運動場
- ◆ 内 容：子どもみこし場内一周、ステージ、模擬店、抽選会、ミニ花火大会 など



※別途配布予定のプログラムに抽選番号があります。夏祭り当日、忘れずに受付に出してください。



## 予告！ 南風コミュニティセンターが… マジック・キャッスルに変身！

10月2日(日)、世界的に活躍するマジシャンたちを迎え



テーブル手品、ジャグリング、バルーンアート、そしてラストはイリュージョンマジック！

★限定100名 ★入場無料 ★9月6日(火)申込開始 ～詳しくはコミセンだより9月号でお知らせします～

## 南風校区のホームページを開設しました！



月1回の回覧物や校区の安全安心の情報などがいつでも見ることが出来ます。  
また行政や団体のホームページにも簡単にアクセスできるようになりました。  
タイトルは「南風校区 みなかぜ」です。お気に入り登録よろしくお願ひいたします。

アドレスはこちら → <https://minakaze.net>



←LINE公式アカウントも開設しています。  
回覧物の配布に合わせて随時配信いたします。  
こちらもお気に入り登録お願ひいたします。



## ひまわりがたくさん咲きました！

5月に植えたひまわりが、まっすぐ  
太陽に向かって(少し暑そうに)元気  
に咲いています。



## \* 8-9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
8/5	金	10:00～	0才からのおはなし会(そよ風文庫)
17	水	10:00～	PCサロン
18	木	13:30～	区長会 
20	土	17:00～	南風ふれあい夏祭り
25	木	10:00～	初心者向けデジカメ講座②
27	土	18:30～	ジャズを楽しむ講座②
9/9	金	10:00～	0才からのおはなし会(そよ風文庫)
10	土	18:30～	ジャズを楽しむ講座③
13	火	14:00～	健康づくり講座～体幹をきたえるストレッチ～
14	水	19:00～	夜のヨガ教室
15	木	13:30～	区長会
20	火	10:00～	おとなの保健室2022①

## ～多久川の自然環境を守る会からのお知らせ～

守る会では、会員はもちろんのこと地域の皆様のご支援・ご協力のもと、川底等のゴミ拾いや右岸道路の草刈等を例年、定期的に行っています。さて、暑い時期ではありますが、染井吉野桜(植樹して20年の節目)も大きくなり、陽陰を呈していますので、愛称「みなる健康散策道路」を散策しながら多久川の自然(中州の植物、ハグロトンボや淡水魚等々)に親んでいただければと願っております。

また、野鳥の宝石と言われている「カワセミ」も運が良ければ見ることができます。

南風校区 多久川の自然環境を守る会  
会長 柴田 貞良



多久川で  
令和4年6月1日  
捕獲されたアユ

South wind's  
TAKUGAWA



川をきれいに！

# 募集とお知らせ!

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  
お申込みとお問合せは 南風コミセン TEL322-9656 FAX 324-9183



## 青少年育成指導員会より 標語募集のお知らせ

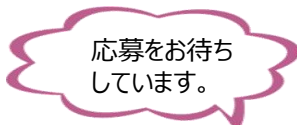
《…南風校区に、居住又は勤務の方…》  
『安全・安心のまちづくり』の標語を  
作ってみませんか!! (募集)  
※詳細は、今回同時配布の募集チラシをご覧ください。

### <応募方法>

- ・35字以内
- ・8/31(水) 〆切  
(参加賞あり)

### <入賞作品の選考>

- ・文化祭で決定。  
(副賞あり)



【一次選考を「南風校区青少年育成指導員会」で行います】

市同協南風支部では、現在人権標語を募集しています。今回同時配布の緑色のチラシをご覧ください。  
(8/31水曜日締切) お問合せ先：南風コミュニティセンター

## コミセン主催講座「南風パソコンサロン」

パソコン、スマートフォン、タブレットなどを使っていて、わからないことがもしあったら…お気軽にご参加ください。

- ◆ 日時：毎月第3水曜日10:00~11:30  
※8月は17日、9月は21日、10月は19日です
  - ◆ 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
  - ◆ お申込み・参加費：不要 (どなたでも受講できます)
- ※お問合せ先：南風コミュニティセンター TEL 322-9656



## コミセン主催 健康づくり講座 「体幹をきたえるストレッチ 他」

今年度も糸島市 地域活動指導員の高杉さんによる健康づくり講座を開催いたします。(4回実施)  
気持ちよく身体を動かしてリフレッシュしましょう!

### ◆ 日時

- ① 9月13日(火) 14:00~15:30
- ② 10月11日(火) "
- ③ 11月 8日(火) "
- ④ 11月29日(火) 13:30~16:30 ウォーキング(館外)

- ◆ 講師：高杉 龍元さん(糸島市 地域活動指導員)
- ◆ 定員：各回10名(先着順とさせていただきます)
- ◆ 場所：南風コミュニティセンター 1階 研修室
- ◆ 参加費：無料
- ◆ 持ち物：飲み物、タオル、運動ができる服装

※お申込み先：南風コミセン TEL 322-9656



## コミセン主催講座「おとなの保健室2022」 ～10年後も健康であるために～

今の生活が、10年後結果として現れます。  
身体のしくみ、健康について具体的に学び、実践しましょう。

- ◆ 日時と内容 (いずれも火曜日、10:30~11:30)
    - ① 9月20日 内臓を知り生活指導
    - ② 10月18日 遺伝から生活へ
    - ③ 11月15日 血管・神経・筋肉から生活へ
    - ④ 12月20日 悪い習慣をどうするか
    - ⑤ 1月17日 まとめ
  - ◆ 講師：関岡 時子さん  
保健師・滋賀医科大学客員助教
  - ◆ 定員：10名(先着順とさせていただきます)
  - ◆ 場所：南風コミュニティセンター 1階 研修室
  - ◆ 参加費：無料
- ※お申込み先：南風コミセン TEL 322-9656



## コミセン主催講座「ヨガ教室(夜間開催)」

1日の終わり、ゆっくりした時間に、ヨガを体験してみませんか?  
呼吸に合わせてゆっくり身体を動かす体操と呼吸法の体験です。

- ◆ 日時：9月14日、9月21日、9月28日  
(いずれも水曜日 19:00~20:30)
- ◆ 講師：原 菜穂子さん(ハタヨガ指導者)
- ◆ 定員：7名(先着順とさせていただきます)
- ◆ 場所：南風コミュニティセンター 2階 大研修室
- ◆ 参加費：無料
- ◆ 持ち物：ヨガマット、飲み物、タオル

※締め付けの少ない動きやすい服装でお越しください  
※ヨガマットをお持ちでない方はセンターで準備します

※お申込み先：南風コミセン TEL 322-9656



## “見えない糖”の甘い罠!

健康コラム  
第26号

暑い季節は冷たい飲み物が美味しく感じます。  
あなたが飲んでいる飲み物は・・・?

スティックシュガー 1本当たりの糖質量=3g

飲み物	糖質量	スティックシュガーの本数
スポーツドリンク 500ml	500ml	10本分
発泡酒 350ml 栄養ドリンク 100ml	350ml + 100ml	5本分
番外編 アイスクリーム 1個(140ml)	140ml	11本分

たくさんの糖を取ると、血糖値が急激に上がり、肥満や糖尿病の原因となります。また、老化のスピードも早めてしまいます。甘い罠には、気をつけましょう。

問合せ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069