



コミセンと地域のニュース

みなかぜ

発行

南風コミュニティセンター
第310号

TEL 322-9656

FAX 324-9183

令和4年10月1日

南風コミュニティセンターH/P

<http://www.city.itoshima.lg.jp/c005/index.html>

メールアドレス

minakaze.k@city.itoshima.lg.jp



南風コミセン ホームページ



～第18回 南風音楽祭～

地域の方々の演奏と、『～音楽と語り芝居で紡ぐ世界～西遊記』をご堪能ください!



- ◆ 日時：10月30日(日) 第I部 13:00～14:00 地域の方々の演奏
第II部 14:30～15:30 声色俳優×音楽人「スカスカ」による『西遊記』

- ◆ 場所：南風コミュニティセンターひまわり 大ホール
- ◆ 参加：入場無料、但し、限定100名(申込先着順)
- ◆ 申込：南風音楽祭のチラシ(今回同時配布)の申込用紙に記入して南風コミュニティセンターへ提出
- ◆ 受付：10月4日(火)9:00～ 受付開始、100名になり次第締切

※会場への移動がむずかしい方は南風校区社会福祉協議会が手配する送迎支援を利用することができます。

詳しくは社協事務局 (Tel 050-3696-4027) までお問合せください。



ミュージックストーリー「スカスカ」のみなさん

声色俳優×音楽人ミュージックストーリー『スカスカ』の西遊記

石から生まれた猿、孫悟空(そんごくう)、雲に乗って空を飛ばば飛行機よりも速く、分身の術を使えばどんな相手もなぎ倒す! お馴染みの『西遊記』を、ひとりで10人の声を使う俳優と、ピアノ、ヴァイオリン、チェロ、パーカッション演奏者たち『スカスカ』が音楽と語り芝居で魅(み)せてくれます。



～第23回 南風校区文化祭～

開催日時：11月5日(土) 9:00～15:00

開催場所：南風小学校

南風小学校児童のみなさんや校区の方々の作品展示、体育館でのゲームなど現在企画中です。ご期待ください!!



10-11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
10/2	日	14:00～	マジック・キャッスル・みなかぜ
8	土	8:15～	市同協南風支部フィールドワーク
11	火	14:00～	健康づくり講座②～骨盤矯正ストレッチ～
14	金	10:00～	0才からのおはなし会(そよ風文庫)
15	土	18:30～	ジャズを楽しむ講座④
18	火	10:30～	おとなの保健室2022①
19	水	10:00～	PCサロン
20	木	13:30～	区長会
22	土	10:00～	避難所運営訓練(南風小体育館にて)
27	木	10:00～	初心者向けデジカメ講座②
30	日	13:00～	第18回 南風音楽祭
11/5	土	9:00～	第23回 南風校区文化祭
6	日	10:00～	チューブストレッチ
8	火	14:00～	健康づくり講座③～肩こり腰痛改善ストレッチ～
10	木	10:00～	初心者向けデジカメ講座③



10月は乳がん月間です

健康コラム
第28号

乳がんの患者は年々増えており、日本人女性の約9人に1人が乳がんになるといわれています。40歳になったら検診を定期的に受けましょう!

乳がん検診実施中!
40歳から受診できます!



【総合健診】...特定健診も受診できる集団健診
会場：健康福祉センターや各コミュニティセンター
対象：40歳以上の女性
日程：11月16日～12月12日(詳細は予約の際に要確認)
自己負担金：1,000～3,000円(年齢で異なる)
予約方法：★総合健診予約センターに電話
050-3645-0537

★予約サイトでネット予約 →



【個別検診】...医療機関での検診
会場：糸島医師会病院・井上病院・たなかクリニック
対象：40歳以上の偶数年齢の女性
日程：令和5年3月31日まで
自己負担金：2,000円
予約方法：★下記、糸島市健康づくり課に電話

★予約サイトでネット予約 →
※令和5年3月末現在の年齢で確認してください。



問合せ先：糸島市健康づくり課 ☎332-2069



～（防災委員会主催）避難所運営訓練(HUG)が開催されました～

9月17日(土)、一般社団法人九州防災パートナーズの代表理事、藤澤 健児さんをお迎えして、避難所運営訓練が開催されました。まず、過去の災害で大きな被害を被った地域の現場写真を見ながら状況説明をしていただきました。折しも大型で猛烈な台風14号が接近中のなか、日頃の危機管理が重要であることを参加者一同、再確認しました。ひとたび大規模災害が発生すると、公的な支援に頼るだけでは不十分です。自助・共助が重要になってきます。今回は大規模災害が発生したと仮定して実際に避難所を運営する【オリジナルHUG研修「2時間の避難所状況シミュレーション」】を開催し、避難所運営の難しさを体感しました。



講師：藤澤氏



各グループ、真剣な表情



南風小学校体育館の白地図に避難者の滞在位置を決めて付箋で表示します

参加者は、10行政区の自主防災組織役員をはじめ民生児童委員やPTA、消防団前原分団、糸島市危機管理課など合計約80名。10グループに分かれて、避難者の立場に立ってより良い避難所となるよう知恵を絞りました。みなさまおつかれさまでした。10月には南風小学校体育館にて本番避難所運営訓練を予定しております。

コミセン主催講座、参加者募集中！

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が
お申込みとお問合せは 南風コミセン TEL322-9656 FAX 324-9183
メール minakaze.k@city.itoshima.lg.jp



「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 10月18日 内臓を知り生活指導
- ② 11月15日 遺伝から生活へ
- ③ 12月20日 血管・神経・筋肉から生活へ
- ④ 1月17日 悪い習慣をどうするか
- ⑤ 2月21日 まとめ (台風14号の影響で日程がずれました)
- ◆ 講師：関岡 時子さん
保健師・滋賀医科大学客員助教
- ◆ 定員：残席数あり
- ◆ 場所：南風コミセン1階 研修室
- ◆ 参加費：無料



「南風パソコンサロン」



パソコン、スマートフォン、タブレットなど使い方がわからなくて困ったことはありませんか…そんな時にはお気軽にご参加ください。

- ◆ 日時：毎月第3水曜日 10:00～11:30
※10月は19日、11月は16日、12月は21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：不要
- ◆ 受講料：無料
- ※どなたでも受講できます

英会話サークル 会員募集中！

- ★募集定員 3名程度
- ★場所 南風コミセン 会議室
換気十分、全員マスク着用
密をさけるため広めの会議室を使用
- ★開催日時 毎月第1・2・3金曜日
PM 7:00～8:30
- ★対象会員 成人で初級・中級・上級程度の方
(どのレベルでも対応できます)
- ★講師 英国人ナイスガイ講師
- ★会費 月 3,000円
英会話を楽しく学び、外国人とのコミュニケーション能力を身につけましょう！まずはマスクを着け見学を！！
- 連絡先：高祖 TEL 090-4354-7075
または南風コミセン 092-322-9656へ



「高齢者教室 ～チューブストレッチ体操～」

チューブを使って楽しく気持ちよく身体を動かしましょう！

- ◆ 日時：11月6日(日) 10:00～12:00
- ◆ 講師：川原 英雄さん(柔道整復師)
- ◆ 定員：10名(先着順)
- ◆ 参加費：無料
- ◆ 場所：南風コミセン
2階 大ホール
- ◆ 持ち物：チューブ、ヨガマット
飲み物、タオル



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ください。