



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311号

TEL 322-9656

FAX 324-9183

令和4年11月1日

南風コミュニティセンターHP

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

メールアドレス

minakaze.k@city.itoshima.lg.jp



～ 第23回 南風校区文化祭 ～

南風コミセン ホームページ

開催日時：11月5日(土) 8:30～15:30

開催場所：南風小学校

南風小学校児童のみなさんのVTR発表や校区の方々の作品展示、体育館でのゲームなど、学校と地域が一体となって実施しています。詳しくは、すでに全戸配布済みの緑色A3二つ折りの案内チラシをごらんください。



夏祭り委員会 & 共創プラン推進委員会共催 南風校区 “冬の打ち上げ花火” のお知らせ 11月27日(日) 18時ごろ～ 少雨決行

いつもは夏祭りのラストを美しく飾る花火が今年は冬の夜空を輝かせます！

南風小学校の運動場からご覧いただくこともできます。

花火に続いて、この日から、南風コミュニティセンターにイルミネーションが灯ります。

多久川沿いがキラキラきらめく今年の冬、お楽しみください！

多久川沿いから見た
お昼の南風コミュニティセンター



駐車スペースがありませんので、花火鑑賞で南風小学校へお越しの方は徒歩でお願いいたします。



～ 人権標語表彰式と人権映画祭開催のお知らせ～

1948年12月10日に、国際連合総会で採択された「世界人権宣言」にちなみ、日本では毎年12月4日から10日までの期間を「人権週間」としています。南風校区でもこの期間に、8月に募集した人権標語の表彰式と人権映画祭を開催します。この機会に、あらためて人権について考えてみませんか。

詳しくは、今回同時配布の「～人権映画祭のご案内～(緑色のチラシ)」をご覧ください。

なお新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、事前のお申し込み(先着100名)と感染防止対策へのご協力をお願いいたします。

- 日時：12月4日(日)
9:15～ 開場・受付開始
9:30～ 開会式・人権標語表彰式
10:00～ 「われ弱ければ 矢嶋楯子(やじま かじこ)伝」上映開始(110分)
- 会場：南風コミュニティセンター2階 大研修室
- 要申込：事前のお申し込みがない場合は入場できません



** 11・12月の行事予定 ** (予定は中止または変更になることがあります)

日	曜	時間	内容
11/5	土	8:30～	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
11	金	10:00～	0才からのおはなし会(そよ風文庫)
13	日	13:00～	校区運営委員会理事会
15	火	10:30～	健康講座・おとなの保健室②
16	水	10:00～	南風PCサロン
17	木	13:30～	校区懇談会・区長会
20	日	9:50～	玉ねぎ苗植え
26	土	10:00～	羽子板の壁掛け飾りづくり教室
		18:30～	ジャズを楽しむ講座⑤
27	日	18:00～	花火打ち上げ・イルミネーション点灯
29	火	13:30～	健康づくり講座・宮地岳ウォーキング
12/4	日	9:30～	人権標語標語表彰式・人権映画祭
15	木	13:30～	区長会
17	土	18:30～	ジャズを楽しむ講座⑥

11月14日は

健康コラム
第29号

世界糖尿病デー です

11月14日は世界各地で糖尿病の啓発活動をしています。

糖尿病予防のコツ3か条

1. ジュースに含まれている甘い炭水化物に気をつけて!
2. 食事のはじめは野菜から!
3. 食後1時間頃の運動が効果的!



健康づくり課では、国保の方を対象に特定健診を実施しています。健診費用は無料!

受け方については健康づくり課までお問い合わせください。

問い合わせ先: 糸島市健康づくり課 ☎332-2069



「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：残席数あり(お急ぎください!)
- ◆ 場 所：南風コミセン2階 大研修室
- ◆ 参加費：無料
- ◆ 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。



「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
※11月は16日、12月は21日、1月は18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



南風校区青少年育成指導員会共催

「お正月用 羽子板の壁掛けづくり教室」

羽子板の台に縁起もののパーツをあしらって、お正月飾りをつくります。

おとなも子どもも、学生さんも大歓迎!
みんなで楽しく作りましょう!

- ◆ 日 時：11月26日(土) 10:00～12:00
- ◆ 講 師：くれよん文庫代表 落合 彩乃さん
- ◆ 場 所：南風コミュニティセンター 1階 研修室
- ◆ 持ち物：エプロン、持ち帰り用袋など
- ◆ 材料費：作品一つにつき、700円
- ◆ 定員：15名(先着順)

※材料の準備がありますので
必ずお申込みをお願いいたします



写真はイメージです

※お申込み先：南風コミュニティセンター TEL 322-9656

「健康づくり講座 ～宮地岳ウォーキング～」

宮地岳ウォーキングを日課にしておられる南風校区在住の久保さんに案内をしていただき、宮地岳に行ってみませんか。展望台からの眺めは見事です。出発前に糸島市の地域指導員・高杉さんに正しいウォーキングフォームや効果的な歩き方についてご指導いただきます。

- ◆ 日 時：11月29日(火) 13:30～16:30



- 13:30 集合
- 13:35 正しいウォーキングフォーム
効果的な歩き方、準備運動など
- 14:00 ウォーキング開始
- 16:30 南風コミセン帰着予定

- ◆ 講 師：久保 修造さん(南風校区在住)
高杉 龍元さん(糸島市 地域活動指導員)
- ◆ 行 先：宮地岳(高さ118m)
南風コミセン～宮地岳(展望台) 往復8.5km
往復14,000歩程度 総時間約2時間
アスファルトの上り坂、山道、石段あり
トイレは宮地嶽神社(復路の予定)に1か所あり
- ◆ 定 員：15名(先着順とさせていただきます)
- ◆ 集合場所：南風コミュニティセンター 1階 ロビー
- ◆ 参加費：無料(悪天候の場合はストレッチ講座に変更)
- ◆ 持ち物：歩きやすい靴、運動しやすい服装、タオル
手袋、防寒着(脱ぎ着できるもの)、飲み物
糖分補給のためのおやつ など



「ハーブと薬草のお勉強会④」

～フレッシュハーブとリーフを使った オリジナルリースづくり～

4回目を迎える今回は…

～清々しいハーブガーデンの中でリフレッシュ!～
ハーブガーデン プティールクラブ伊都国におじゃまし、ハーブを摘みながらオリジナルリースを作ります。講師が丹精込めて育てたフレッシュハーブやオリーブ、ローリエなどのリーフを使って、あなただけのグリーンリースをつくりましょう!

- ◆ 日 時：12月2日(金) 13:30～15:00
- ◆ 講 師：ハーブガーデン プティールクラブ伊都国
小島 和子さん
- ◆ 場 所：プティールクラブ伊都国 ハーブハウス
※現地集合、交通手段のない方はご相談ください
- ◆ 持ち物：エプロン、持ち帰り用袋など
- ◆ 材料費：1,500円 ◆ 定員：15名(先着順)



※お申込み先：南風コミュニティセンター TEL 322-9656