



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350号

TEL 322-9656

FAX 324-9183



南風コミセン
ホームページ

令和8年2月1日

南風コミュニティセンターHP <http://www.city.itoshima.lg.jp/c005/index.html>

メールアドレス minakaze.k@city.itoshima.lg.jp

祝 糸島市 二十歳のつどい

1月12日(月・祝)、糸島市運動公園多目的体育館メインアリーナで、令和8年糸島市二十歳のつどいが開催されました。対象者は糸島市全体で971名、うち南風校区は94名でした。式典後には、さまざまな晴れ着に身を包んだ皆さんが同級生や恩師との久しぶりの再会にたくさんの笑顔を見せていました。



令和7年度〈南風寄席〉(校区社会福祉協議会共催)



”月光亭落語会”登場!!

福岡で活躍の舞台女優4名による「新春南風寄席」を本年度も開催いたします。向春の候、お笑いで元気に新しい年をスタートしましょう。テレビ・ラジオとは一味違った生の落語をご堪能下さい。

- *日 時: 2月8日(日) 13:30開場、14:00開演
- *場 所: 南風コミュニティセンター 2階大研修室
- *持 ち 物: 室内履き(スリッパ等)及び靴入れ用袋
- *入 場 料: 無料、但し事前の申込必要(先着70名)

季節の変わり目はこころの不調にご用心

寒さの中にも、少しずつ季節の変化を感じる頃になりました。進学や就職、引っ越しなど、環境の変化を控えるこの時期は、知らず知らずのうちに心に負担がかかりやすくなります。心が疲れ切ってしまう前に、日常の中でできるセルフケアを取り入れてみましょう。

心のバランスを整えるセルフケア

- ① 疲れや不安を感じたら、無理をせず早めに休む
- ② 気分転換になることを、日常に取り入れる
- ③ 一人で抱え込まず、身近な人に気持ちを話してみる
- ④ 無理せず、自分をいたわる時間をもつ
- ⑤ つらさが続くときは、相談窓口などを利用する

行政の相談窓口

- ・糸島市健康づくり課 ☎332-2069(平日 8:30~17:15)
- ・心の健康相談電話 (福岡県精神保健福祉センター) ☎582-7400(平日 9:00~16:00)

問合せ:糸島市健康づくり課 ☎332-2069



2月~3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
2/5	木	10:00	【託児】子育て支援 ひまわりの会
7	土	10:00	五感を刺激し脳を活性化し元気になる講座
8	日	10:00	転ばないためのストレッチ体操とピラティス③
12	木	10:00	匂い袋づくり
13	金	10:00	0才からのおはなし会(そよ風文庫)
14	土	10:00	南風小・中学生将棋教室
15	日	9:00	イン・リーダー研修会(校子連)
18	水	10:00	南風パソコンサロン
19	木	10:00	【託児】子育て支援 ひまわりの会
28	土	9:00	多久川の清掃(多久川の自然環境を守る会)
3/1	日	10:00	楽しく備える防災講座(要申込)
5	木	10:00	【託児】子育て支援 ひまわりの会
12	木	10:00	イタリアンクッキング(要申込)
13	金	10:00	0才からのおはなし会(そよ風文庫)
18	水	10:00	南風パソコンサロン
19	木	10:00	【託児】子育て支援 ひまわりの会
			29(日)8:30~15:00 全館清掃

3月29日(日)8:30~15:00 は全館清掃のため、センターの利用(部屋・印刷等)ができません。ご不便をおかけしますが、ご協力お願いいたします。

参加者募集・お知らせ

お申込みとお問合せなどは、南風コミュニティセンター
TEL322-9656 FAX 324-9183 へ

子育て支援ひまわりの会「未就園児の託児」

託児だけでなく、親子での参加もできます。
申込は予約フォームからのお願いです。



- *日 時: 2月5日・19日(木)10:00~12:00
- *場 所: 南風コミュニティセンター 談話室
- *託児料: 南風校区の方100円・以外の方200円
親子で参加の方は無料

そよかぜ文庫「0才からのおはなし会」

子どもだけではなく、おとなの方もご参加いただけます。



- *日 時: 2月13日(金)10:00~12:00
- *場 所: 南風コミュニティセンター 談話室

南風校子連「イン・リーダー研修会」

- *日 時: 2月15日(日)9:00開会
- *場 所: 南風コミュニティセンター
- *対 象: 小学生 現3年生から6年生
- *問合せ先: 各行政区子ども会育成会



健康づくり課・コミセン連携事業

「“華麗”で、“ナン”で素敵な栄養講座」

体に優しいカレーとナン&デザートを手作り!
食事で元気になるヒントを学ぶ、健康づくり講座です。

- *日 時: 2月27日(金)10:00~13:00
- *講 師: 系島市役所 健康づくり課
- *場 所: 南風コミュニティセンター調理室
- *持参物: エプロン・三角巾・マスク
手拭き用タオル・飲み物
- *定 員: 10名 *参加費: 無料
- *メニュー: カレー、ナン、デザート



センター主催講座

「2026年版 楽しく備える防災講座」

災害が起きた時、あなたと家族を守るのは
「正しい知識」と「事前の準備」です。
すぐに実践できる具体的な備えの一步を学びましょう!



- *日 時: 3月1日(日)10:00~11:30
- *講 師: 系島市危機管理課
- *場 所: 南風コミュニティセンター 研修室・調理室
- *内 容: 防災についての講話と非常食の試食
- *持参物: 筆記用具
- *定 員: 20名程度(先着順)

センター講座、まだ余裕がありますよ!

【五感を刺激し、脳を活性化し元気になる講座】

- *2月7日(土)10:00~12:00
- *材料代: 800円
- *持参物: はさみ・飲み物(必要な方)

【転ばないためのストレッチ体操とピラティス】

- *2月8日(日)10:00~12:00
- *持参物: ヨガマット(お持ちの方)・飲料水・タオル

【匂い袋づくり】

- *2月12日(木)10:00~11:30
- *材料代: 2,500円(2個分)
- *持参物: 筆記用具



センター主催講座「南風パソコンサロン」

困ったことがあれば、お気軽にご参加ください。

- *日 時: 2月18日(水)10:00~12:00
- *場 所: 南風コミュニティセンター会議室
- *講 師: 田辺 宣一さん
- *持参物: パソコン・スマートフォン、タブレット等



南風校区多久川の自然環境を守る会主催

～第18回多久川清掃参加者募集～

今年も多久川の清掃を行います。
みなさんで、きれいな多久川にして3月末には桜、
5月末にはホタルに出会えるようにしましょう。

- *日 時: 2月28日(土)9時開始
(2時間程度 少雨決行)
- *集合場所: 南風コミュニティセンター 玄関前
- *内 容: 多久川の堤防や川底のゴミ拾い
- *清掃場所: 新多久橋から立屋敷橋まで
- *そ の 他: ・雨、防寒には十分ご注意ください。
・立屋敷橋右岸にて参加者名簿に
行政区名と氏名をご記入ください。



センター主催講座

「旬の食材を使ったイタリアンクッキング」

前原駅前の「エポカ」シェフソムリエの神代さんから
旬の食材を使ったメニューを教えてください!

- *日 時: 3月12日(木)10:00~13:00
- *講 師: 神代 圭一さん
(イタリアンダイニングバー エポカ)
- *場 所: 南風コミュニティセンター 調理室
- *内 容: パスタを含む3品 *材料代: 1,000円
- *持参物: エプロン・三角巾・筆記用具
- *定 員: 8名程度(先着順 2/6~受付開始)



着付教室「卒業式の着付けをいたします」

南風小学校の卒業式に着物で参列したいけど、
自分で着るのはちょっと…と思われる方、着付教室の
皆さんがボランティアで着物を着せてくださいますよ♪



- *日 時: 3月17日(火)8:00~
当日は髪の設定を済ませ、8時にお越しください。
- *場 所: 南風コミュニティセンター 和室
- *定 員: 着付け希望の方2名限定(先着順)
- *申込み: 3月1日(日)まで