

長系公民館だより



糸島市立長系公民館
Tel 323-2032

長系公民館ホームページ <http://www.city.itoshima.lg.jp/site/nagaito/>

* 10月・11月の行事予定 *

10月	18日(水)	あいさつ運動
	18日(水)	政治学級研修「竹林整備体験」
	21日(土)	餃子連フィールドワーク
	22日(日)	衆議院議員選挙
	27日(金)	いこいの家に来てみません会
	27日(金)	文化祭実行委員会(第2回)
	28日(土)	コミカレ・社協共催「男の料理教室」
	29日(日)	校区自主防災避難訓練
11月	1日(水)	あいさつ運動
	2日(木)	健康づくり講座「深江宿」
	18日(土)	郷土振興大会・ふれあい文化祭
	24日(金)	健康づくり講座「禅に学ぶ健康呼吸法」

行事予定は、変更になる場合があります

あいさつ運動

【第1・3水曜日 7:45~】

10月18日
11月1日、15日

10月の担当：民生児童委員会
体育委員会

11月の担当：餃子連



いこいの家に来てみません会



10月27日(金) 9時30分~ 長系いこいの家



毎月最終金曜日に開催。

60歳以上の方なら、どなたでも参加できます。
みなさんのおいでをお待ちしています。

【今月の予定】

文化祭の歌の練習をします

資源物回収やっています!

【資源の分け方・出し方】 「捨てればゴミ、生かせば資源」

区分	出し方	資源化(回収)できない物								
紙類	<table border="1"> <tr> <td>段ボール</td> <td>段ボール以外の箱は雑がみ</td> </tr> <tr> <td>新聞紙</td> <td>ホッチキスのついたものは雑誌類へ</td> </tr> <tr> <td>広告チラシ</td> <td>雑誌・本・電話帳・参考書・パンフレット</td> </tr> <tr> <td>雑誌類</td> <td>菓子箱・空箱・メモ紙・紙袋類</td> </tr> </table>	段ボール	段ボール以外の箱は雑がみ	新聞紙	ホッチキスのついたものは雑誌類へ	広告チラシ	雑誌・本・電話帳・参考書・パンフレット	雑誌類	菓子箱・空箱・メモ紙・紙袋類	各々、持ちやすい重さにして、中身が飛び出さないように紐で十文字にしぼる濡れないようにする 紐で十文字にしぼる。小さいものは紙袋に入れて飛び出さないように紐で結ぶ
段ボール	段ボール以外の箱は雑がみ									
新聞紙	ホッチキスのついたものは雑誌類へ									
広告チラシ	雑誌・本・電話帳・参考書・パンフレット									
雑誌類	菓子箱・空箱・メモ紙・紙袋類									
衣類	衣類とカーテン、シーツ、毛布も可	綿やウレタンの入った物(クッション・ぬいぐるみ・布団など)、カーペット、靴製品等は回収不可								
アルミ缶	ビール・ジュース等飲料のアルミの空き缶	スチール缶、ペットボトルは回収不可								

回収場所：長系公民館
【段ボール】駐車場倉庫(西)
【その他】北側 プレハブ倉庫
回収日：火~日
(月曜および年末年始は不可)
時間：8:30~17:00

回収できるものは左記のとおり。
リサイクル促進・ゴミ減量の活動にご協力をお願いします。

食品用発泡トレイ(白色のみ)
牛乳パック、回収しています。
洗って清潔にしてお持ちください。
収集は、公民館玄関西側の回収ボックス

第90回 長系郷土振興大会 第16回 長系ふれあい文化祭

11月18日(土)

振興大会・ふれあい文化祭の開催がいよいよ来月に迫ってきました。
楽しいステージ、素敵な作品、美味しい食事、笑い声あふれる賑やかなイベントです。
ぜひ、みなさんご来場ください!



【長系郷土振興大会】

時間：9:00~10:00

場所：長系小学校 体育館

内容：功労者表彰・新成人紹介

【長系ふれあい文化祭】

時間：10:00~16:00

場所：長系小学校内

(各教室及び体育館・ピロティ)

内容：ステージ発表・作品展示・物品バザー・食バザー他



振興大会・文化祭 タイムスケジュール

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00
体育館		振興大会 9時~10時	ステージ発表 午前の部 10時~12時	昼休み	ステージ発表 午後の部 13時~15時30分終了予定			
体育館入口				11時30分 販売開始	物品バザー		16時終了 (予定)	
教室・廊下 ワークスペース		9時開始	作品展示				16時終了 (予定)	
ピロティ ランチルーム				11時30分 販売開始	食バザー		15時終了 (予定)	

* 公民館講座のご案内 *

長系エンジョイ倶楽部 歴史探訪バスハイク

長系エンジョイ倶楽部～カラダの声を聴こう

世界遺産・宗像大社ガイドツアー & 「光の道」宮地嶽神社巡り



今年7月、沖ノ島と共に世界遺産に登録された宗像大社とCMで話題となった宮地嶽神社を訪ねます。歴史や寺社仏閣に興味のある方、パワースポット巡りをしたい方、どうぞお気軽にご参加下さい

日時：12月1日(金) 8:20 集合
(8:30 出発・16:30 帰着予定)

集合解散：長系公民館

行程：公民館 宗像大社(ガイド付90分)
昼食 宮地嶽神社(自由散策) 公民館(昼食は玄海の新鮮な「刺身定食」)

参加費：3,000円(昼食代その他費用全て含む)

定員：27名(先着順受付)

申込み：11/10(金)迄に公民館へ☎下さい

健康づくり講座 バスとウォーキング

糸島の歴史を巡る～深江宿

コミュニティバスで二丈深江へ！昔は前原宿よりも栄えていたという歴史ある街をガイドの案内で回ります。(ウォーキング距離4.0Km程度)

日時：11月2日(木) 9:25 集合、15:30 解散

集合解散：長系公民館 駐車場

コース：松末～深江神社～鎮懐石八幡宮他

案内：糸島フレッシュガイドのみなさん

定員：15名程度(先着順受付)

参加費：2,000円程度

(昼食・バス・保険代他、当日徴収)

持ってくるもの：水筒、雨具他(小雨決行)

申込・問合せ先：10/26(木) ☎ 公民館へ



自分の意思とは関係なく刺激や情報に反応して、体の機能をコントロールしている自律神経。ストレスなどでこの自律神経が乱れると様々な不調があらわれることも。今回は東洋の技で健康になる自律神経の整え方を学びます。

呼吸・姿勢・瞑想で自立神経を整える① イスを使って座禅体験

メディテーションのひとつとして西洋でも注目されている「座禅」を「イス座禅」として体験。禅僧の奥儀に触れてみませんか？

日時：11月24日(金) 14:00～15:30

会場：長系公民館 会議室

講師：高山幸典さん(宝林寺ご住職・本区)

定員：15名程度(先着順受付)

参加費：無料

その他：水筒(水分補給のため)・ハンドタオル持参、動きやすい恰好でおいでください

申込・問合せ先：11/21(火) ☎ 公民館へ

呼吸・姿勢・瞑想で自立神経を整える② からだも心もゆったりヨガ

呼吸法が中心のいつもよりゆったりとしたヨガを体験しませんか？ 3回連続講座です。

日にち：1回目...12月1日(金)

2回目...12月8日(金)

3回目...12月21日(木)

時間：各回とも 14:00～15:30

会場：長系公民館 和室

講師：高杉龍元さん(糸島市地域活動指導員)

定員：15名程度(先着順受付)

参加費：無料

その他：水筒(水分補給のため)・バスタオル・ハンドタオル持参(あればヨガマット)、動きやすい恰好でおいでください

申込・問合せ先：11/21(火) ☎ 公民館へ

お問い合わせ・申し込みは
長系公民館 Tel&Fax 323-2032

初秋の長系フォトアルバム

イベント目白押しの秋。長系校区でも各行政区で様々な行事が開催されています。今回は、その中から3つの行事をご紹介します。

雉琴神社 秋季大祭

9月23日(土・祝)、飯原の雉琴神社の秋季大祭では、神輿が浮(衷宇祓)の森まで運ばれる御神幸が古式ゆかしく執り行われました。

前夜の魂入れから続く様々な祭典を通して、その土地の恵み、時や人の繋がりを深く感じるお祭りでした。



御稚児様のふるかわぞらさん(左)とかねまつあんりさん(右)



様々な装束や宝物、捧げものを手に連なる氏子のみなさん



笑顔あふれる楽しい敬老会でした



おしゃれとおしゃべりが元気の秘訣

瀬戸行政区 敬老会

10月8日(日)、瀬戸行政区敬老会が行われました。

美味しい会食の間には、カラオケの他楽しい仮装・演芸もあり参加者・スタッフ一緒になって大笑い。笑顔でみなさん、ますます若々しく見えました。

川上六所神社 秋季大祭

10月8日(日)、本区の川上六所神社の秋季大祭の祭典が行われました。

祭典には自治会や氏子の代表の方が参列。祝詞に続き、一列に並んだ氏子の方が手渡して秋の実りの感謝を表す御神饌が厳かに供えられていました。



地域の方が次々と参拝に訪れます



宮司さんから三方の捧げ方を学びました

校区自主防災訓練

●日時：10月29日(日)
10時～

各行政区自主防災訓練実施後

●場所：長系小学校 ピロティ

消防署の指導による初期消火の訓練や、緊急時の救護講習などを行います。



当日は、各行政区での防災訓練も実施されます。校区自主防災訓練の移動については、行政区の指示に従ってください。

環境学習とパトロール

長系小4年生児童と一緒にゴミ拾い！

9月29日、環境を守る会では長系小4年生の授業に参加。「ごみゼロ探検隊」「ワンワンパトロール」の方をゲストティーチャーに迎えた授業を参観した後、児童と一緒に学校周辺のゴミ拾い、拾ったゴミの分別などの活動を行いました。参加者のみなさんは、子ども達が熱心に学び動く姿に感心しきりでした。



紙芝居で楽しく学びます



ゴミ拾いも楽しみながら