

あじさいだより



令和5年度 第12号 2024年3月15日発行

3月号

長糸コミュニティセンター 検索

長糸コミュニティセンターあじさい館 糸島市川付 876-1 [TEL & FAX] 323-2032

[HP] <https://www.city.itoshima.lg.jp/c007/index.html> [休館日] 毎週月曜・年末年始

* 3月・4月の行事予定 *

- 3月 16日(土) 長糸保育園 卒園式
ながいと日和反省会
 - 19日(火) 市同協長糸支部定例会
 - 20日(水) ながいと身体づくり⑩
 - 22日(金) 合同運動会拡大事務局会①
 - 23日(土) 校区監査
 - 27日(水) 校子連
 - 28日(木) 体育委員会
 - 29日(金) 地域カフェみらい
 - 4月 1日(月) 長糸保育園 入園式
 - 2日(火) 臨時区長会
 - 7日(日) 地域カフェみらい
 - 8日(月) 長糸小学校 始業式
 - 10日(水) 前原中学校 入学式
 - 11日(木) 長糸小学校 入学式
 - 14日(日) 校区総会
長糸校区運営委員会
長糸青少年育成校区区民会議
市同協長糸支部
長糸校区社会福祉協議会
校子連
 - 17日(水) あいさつ運動(市同協支部)
- ※ 行事予定は、変更になる場合があります

あいさつ運動

【毎月第1・3水曜日 朝 7:45~】

4月17日(水) 担当:市同協支部

5月1日(水) 担当:長野行政区



←八反田交差点での見守りのようす。
小学校周辺の数ヶ所で子どもたちが元気に登校する姿を見守っています。

長糸小学校児童登校時の見守り・声かけ運動です。長糸っ子の安心・安全のため、みなさまのご参加をお願いします!



主催:市同協長糸支部

誰でも、どんな時でも…安心して暮らせる長糸へ

地域カフェみらい

3/29(金)は…マンドリンミニコンサート

9:30~13:30 長糸コミュニティセンター

♪ 今後の予定 ※内容は予告なく変更になる場合があります

4月 7日(日) 9:30 ~ 13:30 茶話会・お楽しみ観賞会

4月 26日(金) 9:30 ~ 13:30 茶話会・お楽しみ観賞会

※上記以外にニュースポーツ、茶話会、ランチタイム(お弁当は事前注文)あり。

お弁当(300円)の注文やカフェについてのお問い合わせは、あじさい館(☎323-2032)まで ※お弁当は開催日の5日前までにご注文下さい



参加費
ひとり1回
300円

3/29(金)同時開催

福祉まるごと相談窓口

糸島市社会福祉協議会より福祉まるごと相談員さんが来られます。生活に関することは、年齢・内容を問わずご相談いただけます。秘密厳守ですので、気軽にご相談ください♪

糸島市認知症カフェ事業助成金交付事業

◆福岡ソフトバンクホークス公式戦招待事業◆

今年度も糸島市との包括連携協定の一環として、福岡ソフトバンクホークス(株)より、糸島市内各校区にPayPayドームでの観戦チケットをいただきましたので、このご案内のとおり配布させていただきます。

PayPayドームでは、試合に合わせてさまざまなイベントやグルメも用意されています。家族と！仲間と！おひとりでも！ドームでの観戦を大いに楽しんでください！

長糸校区区長会

いよいよ3月29日(金)にレギュラーシーズンが開幕、4月2日(火)には福岡PayPayドームで本拠地開幕を迎えます。今年は「VIVA(ビバ)」をスローガンにパ・リーグ優勝と日本一を目指し戦ってまいりますので、福岡PayPayドームのスタンドから皆様の熱いご声援をいただきますようお願い申し上げます。

福岡ソフトバンク株式会社

◎入場無料引換券の配布のお知らせ◎

糸島市との包括連携事業の一環として、福岡ソフトバンクホークス(株)より福岡PayPayドームでの公式戦の入場無料引換券をいただきました。今月配布分の日程は以下の通りです。

① オリックス 戦 4月19日(金) 18:00 ~ 入場無料引換券 50枚

配布方法

3月31日(日)9:00~ 長糸コミュニティセンター窓口にて配布

* 先着順、1世帯5枚まで

* 試合開始7日前にチケットが残っている場合はこの限りではありません

◎令和6年度 公式戦招待事業 チケット配布 年間予定◎

日程	試合開始時間	対戦相手	告知予定のあじさいだより
4月19日(金)	18:00	オリックス	3月号
4月30日(火)	18:00	楽天イーグルス	4月号
5月1日(水)	18:00	楽天イーグルス	〃
5月7日(火)	18:00	北海道日本ハム	〃
5月8日(水)	18:00	北海道日本ハム	〃
5月21日(火)	18:00	楽天イーグルス	〃
6月11日(火)	18:00	東京ヤクルト	5月号
6月12日(水)	18:00	東京ヤクルト	〃
6月13日(木)	18:00	東京ヤクルト	〃
7月4日(木)	18:00	埼玉西武	6月号
7月5日(金)	18:00	楽天イーグルス	〃
7月16日(火)	18:00	千葉ロッテ	〃
7月17日(水)	18:00	千葉ロッテ	〃
8月27日(火)	18:00	オリックス	7月号
9月3日(火)	18:00	北海道日本ハム	8月号
9月4日(水)	18:00	北海道日本ハム	〃

【公式戦招待事業とは?】

糸島市では、平成27年度に福岡ソフトバンクホークス株式会社とスポーツ振興やまちづくりなどに関する包括連携協定を締結しました。

この一環として、福岡ソフトバンクホークス株式会社は市内各校区へ「入場無料引換券(チケット)」を提供、「ホークスだより」を配布されています。

長糸校区では、毎月あじさいだよりで告知し、いただいたチケットを校区の皆様へ配布しています。

* いただいたチケットの日程および配布スケジュールは左表のとおりです。

* チケットの配布日程は「あじさいだより」で告知いたします。お見逃しなく!

* 左表の内容は現時点での予定です。内容は予告なく変更になる場合があります。

長系コミュニティセンター

サークルメンバー & 新規サークル 募集中

長系コミュニティセンターでは、各サークルのメンバー&新規サークルを随時募集しています。生涯学習・コミュニケーションの場としてコミュニティセンターを利用してみませんか？ 見学・体験も受け付けます。ご興味のある方は、長系コミュニティセンター (Tel&Fax 323-2032) までお問い合わせください！

1 太極拳養生会

①活動日時：第1・2・3 火曜日
10:00~12:00
②活動場所：大研修室
③会費：1,500円/月

2 長系パソコン教室

①活動日時：第1・3 火曜日
13:30~15:30
②活動場所：会議室
③会費：なし

3 サークル夢

①活動日時：第2・4 火曜日
13:30~15:30
②活動場所：会議室
③会費：なし

4 長系コーラスサークル「スイートピー」

①活動日時：第1・3 水曜日
13:30~15:30
②活動場所：大研修室
③会費：2,500円/月

5 長系卓球クラブ

①活動日時：第2・4 水曜日
10:00~11:00
②活動場所：大研修室
③会費：100円/回
冷暖房使用時は別途100円徴収

6 楽しい絵画教室

①活動日時：第2・4 水曜日
13:30~15:30
②活動場所：会議室
③会費：1,500円

7 健康ヨガ

①活動日時：毎週 木曜日
10:00~12:00
②活動場所：和室
③会費：2,000円

8 YMK

※新規会員は募集していません
①活動日時：第2・4 金曜日
18:00~20:00
②活動場所：大研修室
③会費：500円/月
カラオケやレクリエーションボランティア活動など

9 3B体操なごみグループ

①活動日時：第1・3 土曜日
14:00~16:00
②活動場所：大研修室
③会費：1,200円/月
会費とは別に入会金1,000円

10 長系教室 a i (アイ)

①活動日時：第1・3 日曜日
9:00~11:00
②活動場所：大研修室
③会費：1,200円/月
3B体操のサークルです

11 長系ゴルフ倶楽部

①活動日時：不定期
②活動場所：会議室他
③会費：1,000円/回

12 にこにこ文庫

①活動日時：不定期
②活動場所：みらいルーム
③会費：なし
小学校などで読み聞かせボランティアをしています

13 健康を守る会

①活動日時：不定期
②活動場所：会議室他
③会費：なし
いこいの家の清掃や校区ボランティアをしています

サークルとは？

学びたい！ 楽しみたい！ 仲間づくりをしたい！と思う人たちが自主的に集まって作る生涯学習グループです。講師を招いたり、自分たちで教えあったり、ボランティアのための集まりなど活動内容はさまざま。系島市のサークル基準（登録要件）を満たせば、コミュニティセンターサークルとして登録することができます。

サークル登録はいつからでもOK!
(年度途中でも)
興味のある方は一度センターへご相談ください!

*センターの利用については、事前の申込みが必要です
*部屋使用料については、利用団体・内容により減免や加算があります

サークル登録をすると？

①1年間（4月～翌年3月）定期利用の事前予約できます。
②部屋の使用料が通常の5割減免（半額）で利用できます。

【センター関係使用料一覧】

◇部屋使用料(1時間あたり)			
時間区分	9:00~17:00	17:00~22:00	冷暖房
大研修室	210円	270円	550円
調理室	210円	230円	330円
その他の会議室	170円	190円	220円

長系分団 春の防火訓練

3月3日（日）午後、宇美八幡宮にて系島市消防団長系分団・雷山分団・怡土分団の3分団が合同で防火訓練を行いました。宇美八幡宮での火災を想定し、各分団がそれぞれ長野川や近くの水路からポンプで中継、宇美八幡宮の裏手の山に放水しました。ホースを背負って階段を登る人やホースを展張する人、ポンプを動かす人など、スムーズな連携は日ごろの訓練の賜物！ 3分団の連携も確認しながらの訓練となりました。また、午前中は長系分団が各行政区を回り、消火器などの点検を行いました。長系全体が防火を意識する1日となりました。



良い睡眠で からだもこころも健康に

健康コラム第45号

「春眠暁を覚えず・・・」とあるように、春はぐっすり眠りやすい季節ですね。睡眠は、食事や運動と同様に人間の健康と深く関係しています。この機会に「睡眠」について考えてみませんか？

睡眠を快適にする3つのポイント

1. 日中は活動的に過ごす
→日光を浴びることにより、夜間のメラトニン(眠りを誘うホルモン)分泌量が増加し、安らかな入眠に繋がります。
2. アルコールを寝酒にしない
→お酒により一時的に入眠しやすくなりますが、中途覚醒が増えて眠りが浅くなり、熟睡感が得にくくなります。
3. 昼間の眠気で困らない程度の睡眠を
→個人差はありますが、成人は6時間以上の睡眠が必要です。ただし、高齢者は長時間の床上時間が健康リスクとなるため、8時間未満の睡眠にしましょう。

問合せ：系島市健康づくり課 ☎332-2069

協力：長系パソコン教室

パソコン スマホ・IT なんでも よろず相談所 受講無料

【3月・4月の開催日】
3月19日、4月2・16日
全て火曜日 13:30~15:30

◇LINEのお友達登録の仕方
◇スマホの写真をPCに保管する方法など、相談者の「知りたい!」「教えて!」にお応えします。お気軽にご参加ください♪

◇こんな方お待ちしています◇
よろず相談所を運営する「長系パソコン教室」では以下のような方を募集しています。興味のある方は一度見学にいらしてください!
①パソコンやスマホで困りごとがある方。
②パソコンの基本、ワードやエクセルを最初から学びたい方。
③私たちと一緒に「よろず相談所」の相談員になっていただける方。

お互いの命と生活を守りましょう
飲酒運転 〇 連続達成中

225日
2024年3月10日 現在

長系校区まちづくり推進委員会

長系校区の人口推移

令和6年2月末現在

行政区名	男	女	計	世帯数
白糸	50	56	106	43
川村	96	99	195	83
長野	215	224	439	233
飯原	116	141	257	112
本	347	386	733	309
瀬戸	80	91	171	82
合計	903	982	1,885	852

長系校区人口
総人口1,885人
(1人増)
世帯数 852
(増減なし)
()内は前月比