



ホームページ



Instagram

長系コミュニティセンター 検索

長系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

### \* 5月・6月の行事予定 \*

- 5月 18日(水) あいさつ運動(白系)
- 15日(日) 校子連 夏期インリーダー さつまいも苗植え(雨天の場合は14日)
- 27日(金) 地域カフェみらい
- 27日(金) 市同協支部 行政区推進員研修会
- 6月 1日(水) あいさつ運動(川付)
- 4日(土) まちづくり「ホテルカフェ」
- 10日(金) 地域カフェみらい
- 11日(土) 校区社協 理事会・研修会
- 12日(日) 長系校区自主防災訓練

※ 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~】

**5月18日・(水)**

担当：白系行政区

**6月15日・(水)**

担当：川付行政区

長系小学校児童登校時の見守り・声かけ運動です

主催：糸島市人権・同和教育推進協議会 長系支部

### 長系小学校



住民のみなさまには、地域と小学校のふれあいの場、地域住民一致団結の場として毎年楽しみにいただいている校区・小学校合同運動会。大変残念ですが昨年度同様「校区中止」「小学校児童のみの小規模開催」といたしました。みなさまのご理解のほどよろしくお願いいたします。

**5/29(日)**  
小学校児童のみで開催

誰でも、どんな時でも…安心して暮らせる長系へ

## 地域カフェ みらい

次回 5/27(金)は…お楽しみ鑑賞会&茶話会

9:30~13:30

長系コミュニティセンター あじさい館

ご注文は5日前までに

お弁当(300円)の注文

あじさい館 323-2032

カフェについてのお問い合わせ

♪今後の予定 ※内容は予告なく変更になる場合があります

6月10日	(金)	9:30~13:30	お楽しみ鑑賞会
6月24日	(金)	9:30~13:30	七夕会

- ※上記以外に、毎回、ニュースポーツ、茶話会、ランチタイムがあります。
- ※昼食は持参してもよし！お弁当を注文してもよし！ご注文はお早めに！
- ※福岡県の新型コロナウイルスの感染状況によっては、中止あるいは時間・内容が変更となる場合があります。

参加費 ひとり1回 300円

糸島市認知症カフェ事業助成金交付事業

## 令和4年度 長系校区まちづくり推進事業

あじさいだより3月号・4月号で募集しておりました「長系校区まちづくり推進事業 企画募集」について、右記の6事業を採用することになりました。

今後、各提案団体が事業実施に向けて動いていきます。校区の皆様には、実施団体から、運営者側としてあるいは参加者として様々な呼びかけがなされることと思えます。その際にはぜひご支援・ご協力をお願いいたします。これからの長系のこと、より住みやすいまちづくりのことを楽しみながら考えてみませんか？



6/4 ホテルカフェのチラシ

※糸島市の審査を経ての事業実施となります。事業内容については現時点での予定であり、諸般の事情により市・校区の許可を受けたうえで変更する場合があります。



↑ 昨年度のまちづくり推進事業「長系フェス」でのライトアップの様子

【所管】  
長系校区運営委員会

### ●ホテルカフェ プロジェクトチームから●

6月4日(土)、まちづくり事業第1弾として「ながいとホテルカフェ」事業を開催します！

当日は、長系校区内外の親子連れ50組が長系コミュニティセンターや長系小学校でさまざまな体験講座にチャレンジ。校区団体やボランティアスタッフが、長系だからこその内容でおもてなしいたします。

長系小の特認校制度の応援をすること、そして内外多くの人の交流により長系校区全体が活性化することを目指しています！

## 第2回 福岡ソフトバンクホークス 招待チケット 配布

★配布日：5月21日(土) 9:00より

★配布場所：長系コミュニティセンター窓口

各試合 50枚限定

- ① 阪神 戦 6月7日(火) 18:00 ~ 入場券無料引換券
- ② 阪神 戦 6月8日(水) 18:00 ~ 外野エリア無料引換券
- ③ 東京ヤクルト 戦 6月10日(金) 18:00 ~ 入場券無料引換券
- ④ 楽天イーグルス 戦 6月17日(金) 18:00 ~ 入場券無料引換券
- ⑤ 北海道日本ハム 戦 6月24日(金) 18:00 ~ 外野エリア無料引換券

先着順、一世帯5枚までとさせていただきます。

ただし、試合開始日の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。なるべく多くの皆様に感染を楽しんでいただけますようご理解・ご協力をお願いいたします。

提供：福岡ソフトバンクホークス(株) (糸島市連携事業)

# 令和4年度 長系校区主要事業 日程が決まりました！

新型コロナウイルスに対応する新しい生活様式も3年目に入りました。長系校区運営委員会では4月初めの状況を考慮し、残念ながら今年度も総会を書面での議決とさせていただきました。役員のみならずには慎重にご審議いただき、校区主要事業について右記のとおり決定いたしました。

よりよい長系校区づくりのために今年度も皆様のご協力をよろしくお願いいたします。



長系小学校運動会(※1)	5月29日(日)
長系校区自主防災訓練	6月12日(日)
同和問題啓発強調月間行事・わかたけ集会 合同開催	7月2日(土)
第28回 ながいと夏祭り	8月20日(土)
校区ビーチボールバレー大会	9月11日(日)
第21回 長系小学校・長系校区合同心れあい文化祭	10月30日(日)
第95回 長系郷土振興大会	
人権週間行事(人権映画祭)	12月3日(土)

※1 今年度の運動会は小学校単独開催です  
 ※2 都合により中止あるいは日程内容が変更になる場合があります

## ●センター講座のご案内●

【申込・問合せ先】 ☎ 323-2032  
 長系コミュニティセンター

### パソコン スマホ・IT なんでも よろず相談所

わからないことだけ教えて欲しい！  
 自分のスマホやパソコンで教えて欲しい！  
 あなたの困りごとに寄り添ってお応えします

【5月・6月の開催日】  
**5月24日、6月7・21日**  
**全て火曜日 13:30～15:30**

受講無料 協力：長系パソコン教室



令和4年度は、岡公美さんの身体の講座「動ける身体づくり」をシリーズで開催する予定です。詳細は、あじさいだよりでお知らせしますので、要チェック！  
 いつまでも動ける身体づくりを目指します♪

- 【予定】  
 第2回 呼吸とコア 7月5日(火) 10:00～  
 第3回 クラウンピラティス(9月予定)  
 第4回 サルコペニア・フレイル予防(12月予定)



### 5/10開催 いきいきながいと「動ける身体づくり～ストレッチポール基礎編」



ストレッチポールの種類や選び方なども教えていただきました。お家に眠りがちなストレッチポールですが、使い方はたくさん！

5月10日、白糸の岡公美さんを講師に招き、ストレッチポールを使った身体の調整法を学びました。講座後には、背筋がすっきり伸びたことを実感。早速「またやって！」とリクエストの声。乞う、ご期待です！

### 体内リズムを整える

健康コラム 第22号

春は環境の変化が大きく、連休もあるため、生活リズムが崩れやすい季節です。人間の体内時計は24時間よりも長い約25時間といわれています。この時間のずれをリセットする環境づくりを心がけて体内リズムを整えましょう。

#### 朝

- 朝日を浴びて 脳の時計をリセット
- 朝食を摂って 内臓の時計をリセット
- 平日と休日の就寝、起床リズムのズレを小さくする

#### 昼

昼寝は30分以内にする

#### 夜

- 早めに部屋の照明を落としてリラックス
- 寝る1～2時間前に軽い運動をして体温を少しだけ上げる(ストレッチなど)
- 寝る前のスマートフォンやパソコンの使用、喫煙、カフェインの摂取は控える

まずはできることから取り組みましょう♪

問い合わせ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

### 生活習慣病の予防に「もずく」がおすすめ！

健康コラム第23号

5月はもずくが始めます 美味しく食べて元気百倍！！



もずくの成分といえば 食物繊維

もずくの“ぬめり”成分には、「フコイダン」と「アルギン酸」といった食物繊維が多く含まれています。食物繊維には整腸作用、血糖上昇の抑制、血液中のコレステロール値の低下が期待できます。

管理栄養士監修・簡単レシピ♪

- 【材料】もずく酢(市販品) 1個  
 アボカド 1/2個  
 【作り方】①アボカドの皮と種を取り、包丁でサイコロ状に切る。  
 ②もずく酢と①を混ぜ合わせる。  
 ♪アボカドの代わりに玉ねぎスライスでもOK♪

問い合わせ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

## 長系の子どもを見守る「あいさつ運動」

糸島市人権・同和教育推進協議会長系支部

地域で子どもたちを見守る「あいさつ運動」が今年も始まりました。今年度からは行政区を単位として担当しています。地域の子どもの顔をみて、声を聞いて朝から元気をもらえるあいさつ運動。毎月第1・3水曜日の7時45分頃から長系コミュニティセンター周辺で実施中です。みなさんもぜひ参加されてみませんか？



### 令和4年度 あいさつ運動 日程表

月	日	担当	月	日	担当
4	20	市同協長系支部役員	11	2	長野行政区
5	18	白糸行政区		16	飯原行政区
6	1	川付行政区	12	7	本行政区
	15	長野行政区		21	瀬戸行政区
7	6	飯原行政区	2023年(令和5年)		
8月		夏休み	1	18	白糸行政区
9	7	本行政区	2	1	川付行政区
	21	瀬戸行政区		15	長野行政区
10	5	白糸行政区	3	1	飯原行政区
	19	川付行政区		15	市同協長系支部役員

## 総合健診のお知らせ

(特定健診・がん検診)

健診日 7月22日(金) (申込締切日 6月16日)

場所 長系コミュニティセンター あじさい館

申込方法 ☎050-3645-0537  
 (健診予約センター平日9～17時)

◆ハガキやインターネットでもお申込みいただけます。  
 詳しくは糸島市健康づくり課にお問い合わせください。  
 ☎092-332-2069



予約サイト QRコード

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

603日

2022年5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4年4月末現在

行政区名	男	女	計	世帯数
白糸	47	55	102	40
川付	100	101	201	82
長野	213	216	429	219
飯原	123	142	265	116
本	369	389	758	315
瀬戸	79	86	165	78
合計	931	989	1,920	850

長系校区人口 総人口 1,920人 (1人増)  
 世帯数 850 (1増)  
 ( ) 内は前月比