



ホームページ Instagram

令和4年度 第10号 2023年1月15日発行

1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



謹んで新春のお慶びを申し上げます



長糸コミュニティセンター
あじさい館
センター長 福井 隆士

皆様方におかれましては、新春を晴れ晴れしい気持ちでお迎えのこととお慶び申し上げます。昨年は長糸コミュニティセンター“あじさい館”の事業にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございました。長糸校区事業もコロナ過の中少しずつ動き始め、感染対策を行いながら再開することが出来たことは役員の皆様をはじめ、参加された皆様のおかげだと思っております。

令和5年度を迎えコロナ感染症の脅威は続いておりますが、皆様のご協力のもと更なる取り組みが行われることと思っております。

皆様のご多幸とご健勝、そして長糸校区の益々の発展を祈念しまして新年のご挨拶といたします。

令和5年 1月15日



* 1月・2月の行事予定 *

- | | | |
|----|--------|-------------------------------------|
| 1月 | 18日(水) | あいさつ運動(白糸) |
| | 21日(土) | 長糸WAKUWAKUキッズ『親子星空観望会』
青少年育成指導員会 |
| | 26日(木) | 健康講座『身体づくり講座』 |
| | 27日(金) | 地域カフェみらい |
| | 28日(土) | サークル代表者会議 |
| 2月 | 1日(水) | あいさつ運動(川付) |
| | 1日(水) | 青パト実施者講習会 |
| | 5日(日) | 地域カフェみらい |
| | 9日(木) | 長糸小学校開放施設利用調整会議 |
| | 18日(土) | 社協『ひとり暮らし高齢者訪問』 |
| | 15日(水) | あいさつ運動(長野) |
| | 24日(金) | 地域カフェみらい |

※ 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~】

- 1月18日(水) 担当：白糸行政区
- 2月 1日(水) 担当：川付行政区
- 2月15日(水) 担当：長野行政区



長糸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 長糸支部

●センター講座のご案内●

【申込み・問合せ先】 ☎ 323-2032
長糸コミュニティセンター

センター主催講座 コミカレ(いきいきながいと)

長糸身体づくり講座

～ストレッチポールおかわり!～

ストレッチポールを使ったり、ピラティスを取り入れることによって、日常生活をスムーズに送れる身体づくりを目指す講座が再登場!
運動習慣をつけたい方、肩こり・腰痛など身体の悩みがある方におすすめです。
ストレッチポールが初めての方も、気軽にご参加ください♪

- ◇日 時：①1月26日(木) 19:00~20:00
- ②2月 9日(木) 14:00~15:00
- ※どちらかだけの参加も大歓迎です!

◇場 所：長糸コミュニティセンター 和室

◇講 師：岡 公美さん(フィットネスインストラクター)

◇参加費：無 料

◇定 員：8名程度

◇持参品：ストレッチポール(お持ちの方)

ヨガマット(バスタオルでも可)

動きやすい服装でご参加ください。

◇申込み：①1月24日(火) ㊞

②2月 7日(火) ㊞に長糸コミセンへ
※ヨガマット・ストレッチポールの貸出希望の方は、申込み時にお知らせください。



センター主催講座 コミカレ(いきいきながいと)

ハーブでつくるハンドクリーム

～オリジナルハンドクリームを作ろう～

ハーブの種類や効能を学び、自分好みの調合でオリジナルのハンドクリームを作ります。

世界にひとつだけのハンドクリームで、冬の間乾燥した手をいたわりませんか?

楽しみながら学んで、ハーブをもっともっと身近なものに!



◇日 時：3月7日(火) 10:00~12:00

◇場 所：長糸コミュニティセンター 会議室

◇講 師：市川 陽子さん(ハーバルセラピスト)

◇参加費：500円(材料代・容器代を含む)

◇定 員：15名

◇持参品：筆記用具

◇申込み：3月3日(金) ㊞に長糸コミセンへ

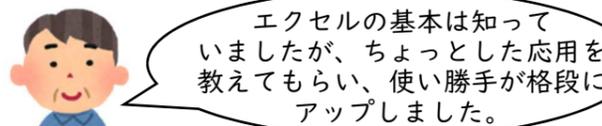
協力：長糸パソコン教室

パソコン スマホ・IT なんでも よろず相談所 受講無料

【1月・2月の開催日】

1月24日、2月7日・21日
全て火曜日 13:30~15:30

地域の役員関係などの書類が気になり始める季節。名簿や決算書、会議資料に総会資料。慣れない書類作成に苦労されていませんか? そんな時こそ『PCよろず相談所』困りごとをここで解決してください!



エクセルの基本は知っていましたが、ちょっとした応用を教えてください、使い勝手が格段にアップしました。

年賀状の住所録やレイアウトの変更ができるようになりました。自分のPCで教えてもらえるのでとっても便利

★長糸 WAKUWAKU キッズ 親子星空観望会★

コミセン・青少年育成指導員会 共催

☆日時：1月21日(土) 18:30~19:30
*雨天・曇天中止です

☆集合：長糸コミュニティセンター
*受付後、小学校運動場に移動します

☆募集：10組程度
*親子はもちろん、大人だけでもOKです

☆指導：いとしま星空ナビゲーターのみなさん

☆申込：1/18(水)㊞に長糸コミュニティセンターあじさい館(Tel 323-2032)へ

お子様から大人の方までどなたでもご参加いただけます
※夜間のため、お子様には必ず大人の方が付き添って下さい。子どものみの参加はできません。

※屋外ですが、マスクの着用など新型コロナ感染対策をしておいでください



新月前日の月明かりのない夜糸島の星空をみんなで見上げてみましょう



長糸の魅力満載！

ながいと日和 大好評!!

長糸校区運営委員会では年末の12月17日、グルメにショッピングにワークショップにと長糸のおもてなしを詰め込んだ欲張りイベント「ながいと日和～冬の長糸ぐるりん巡り」を開催いたしました。

当日は雨模様の上に今季初の寒波到来という悪条件でしたが、長糸はもちろん校区外からも、多くの方が会場のコミセン・小学校や校区内のお店を訪れ、長糸の恵みを堪能しました。初夏・秋に続くトゥクトゥクも、今回は長糸のお店を巡回。一味違うドライブとなったようです。



令和5年 糸島市 二十歳のつどい

成人年齢が20歳から18歳に引き下げられ、名称が「成人式」から「二十歳のつどい」へと変更になってはじめての式典が、1月9日（月・成人の日）、中学校区別の市内6会場に分散して開催され、713名の二十歳のみなさんが出席。前原中学校体育館には長糸校区11名を含む164名がスーツや着物姿で集まりました。今年も新型コロナ対策のため式典は短時間での開催となりましたが、3年ぶりに恩師のみなさんが来賓として招かれました。1月とは思えない暖かさに誘われて、会場の前には、懐かしさに話が尽きない来場者の輪が何組も見られました。



長糸コミュニティセンターサークルへの登録 サークル代表者会議

- 日時：1月28日（土）10:00～11:00
 - 場所：長糸コミュニティセンター 会議室
- コミュニティセンターの施設を使い、趣味や学習などの生涯学習活動をしたいという学習者中心の自主グループが対象です。登録サークルには、センターの年間事前予約や使用料減免等の利点があります

令和5年度 登録団体募集 定期利用しませんか？

センターサークル・学校施設利用団体登録には事前の申請・審査が必要です。詳細は長糸コミセンまで。

長糸小学校体育施設開放事業への登録 学校施設利用調整会議

- 日時：2月9日（木）19:30～20:30
 - 場所：長糸コミュニティセンター 会議室
- 糸島市では夜間や学校休業日に学校の体育施設（体育館・運動場等）を開放しています。地域やお友達同士でスポーツ始めてみませんか？

体内時計を整えて脂肪燃焼 ～脂肪をためないヒント～

健康コラム第31号

体には、1日のリズムを刻む「体内時計」という仕組みが備わっています。リズムが整うと、食事からとったエネルギーをしっかりと燃焼してくれます。結果として脂肪の蓄積が減り、一日を元気に過ごすことができます。

朝 朝ご飯を食べよう！

朝食で体内時計のスイッチオン。一日を通して脂肪が燃えやすい体に。

昼 栄養バランスを考えて しっかりとろう！

昼はエネルギーが最も消費されやすい時間帯。脂肪に変わりにくいため、昼食は少しボリュームがあってもOK！

夜 野菜中心で脂質は控えめにしよう！

21時以降は心身の活動量が低下し、からだは休息モードに。夕食や飲酒は早めに終えるほど、内臓脂肪がたまりにくい。

問合せ先：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

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

糸島市認知症カフェ事業助成金交付事業

今回は 1/27(金) 9:30～13:30 長糸コミュニティセンター

節分会

邪気を払って
1年間健康に過ごしましょう！

ニュースポーツもあります♪お楽しみに♪

今後の予定

※内容は予告なく変更になる場合があります

- 2月 5日（日） 9:30～13:30 読み聞かせ・茶話会
- 2月 24日（金） 9:30～13:30 血管年齢測定会

- * 上記以外に毎回、ニュースポーツ、茶話会、ランチタイムあり 昼食持参されてもよし！お弁当の注文はお早めに！
- * 福岡県の新型コロナウィ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。

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



1/27(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。予約は不要ですので、気軽にご相談ください♪

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

122日

2023年1月10日 現在

長糸校区まちづくり推進委員会

長糸校区の人口推移

行政区名	令和5年12月末現在		計	世帯数
	男	女		
白糸	47	55	102	40
川付	97	103	200	83
長野	214	218	432	226
飯原	118	141	259	116
本	354	388	742	315
瀬戸	76	88	164	81
合計	906	993	1,899	861

長糸校区人口
総人口 1,899人
(3人減)

世帯数 861
(2減)

() 内は前月比