



あおぼ だより

糸島市 HP <https://www.city.itoshima.lg.jp> 雷山コミセン HP <https://www.city.itoshima.lg.jp/c008/index.html>

新年度を迎えて

令和5年度が始まりました。コロナの影響で止まっていたことが少しずつ出来るようになってきました。今年度はより充実した内容で事業や行事が実施できるものと思います。

また、雷山コミュニティセンターは大規模改修が行われます。エレベーターが設置され、トイレもバリアフリーになります。

リサイクル倉庫も建て替わります。工事の期間中、皆様にはご不便、ご迷惑をお掛けしますが、リニューアルされるコミュニティセンターを楽しみにしてください。



雷山コミュニティセンターの桜

令和5年度 雷山コミュニティセンター職員紹介

センター長	井手 孝男		
センター員	不老 美由紀	上田 久子	
管理人(昼)	藤田 まさ子	中山 清香	
管理人(夜)	牟田口 恭右	柴田 利博	

本年度も雷山校区まちづくりの拠点として職員一同がんばっていきます。

どうぞよろしくお願い致します。

雷山コミュニティセンター 職員一同

令和5年度 行政区 区長会

行政区	氏名 (敬称略)
雷	井上 正敏
高野	満生 宏一
高上	清水 和弘
山北	吉丸 健一
三坂	高武 和博
香力	山下 正二
蔵持	徳永 武春
東蔵持	山内 晴久
平原	井手 敏彦
有田	山下 龍秀
有田中央	柴田 勤
有田団地	酒田 恵子
富	國友 雅弘

雷山校区シニアクラブ連合会 (雷寿会)

第59回 総会開催のお知らせ

日時 令和5年4月15日(土) 午前10時 開会

場所 雷山コミュニティセンター 大研修室

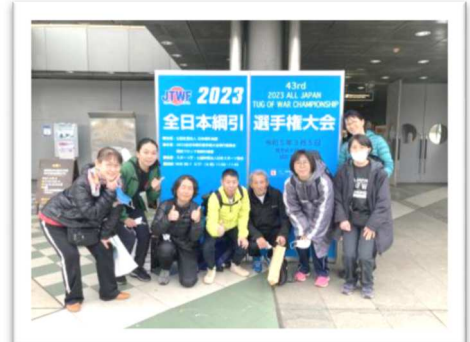
シニアクラブ会員皆さまの

ご参加をおまちしております。

祝 全国大会 出場!!

雷山小学校体育館を拠点に活動している綱引きチーム「糸島かみなり女」が、全国大会に出場されました。

コロナ禍で練習もままならず大会が何度も中止になる中、なんとかチームを存続してこられ、今年の3月に念願の東京での全国大会に出場となりました。代表の方の話では、全力を出しきった試合展開だったとの事でした。



〈大会会場前の写真〉



行事予定

1日	土	区長会 15:00
2日	日	消防団入退団式
8日	土	シニアクラブ(雷寿会) 役員会 10:00 校子連総会 18:30
9日	日	青少年育成指導委員会 10:00 文化委員会 13:30 福祉委員会 13:30 体育委員会 15:30 地域安全連絡員会 15:30
12日	水	前原中学校入学式
13日	木	雷山小学校入学式
15日	土	シニアクラブ(雷寿会) 総会 10:00 校区社会福祉協議会理事会 17:30 校区運営委員会理事会 19:00
22日	土	校区社会福祉協議会総会 18:00 校区運営委員会 19:00

パソコン教室のご案内

毎回好評の初心者の方のためのパソコン教室を開催します。パソコンをお持ちでない方も参加できます。お気軽にお問い合わせください。

日時 5月11日(木)～7月27日(木) 毎週木曜日
13:30～15:30

場所 雷山コミュニティセンター

受講費 6,000円(3ヶ月分・11回程度)

定員 8名程度(先着順です)



申し込み・お問い合わせ 雷山コミュニティセンター ☎323-0078



平原遺跡前のコスモス畑に、今は菜の花が咲いています。雷山校区 区長会が育てたものです。春の日差しのなか、菜の花のお花見もいかがですか。

つばさ文庫 4月の貸出日

11日(火)
18日(火)
25日(火)

14:00～16:00

雷山コミュニティセンター
図書室

4月 青パト巡回活動

11日(火)
16日(日)
23日(日)
30日(日)



担当：香力行政区

つばさ文庫だより



新しい本が入りました

大ピンチずかん

作：鈴木のりたけ



牛乳がこぼれた！ガムを飲んだ！テープのはしが見つからない……。

大ピンチはいつだって突然やってくる。

こどもが出あう日常の中のさまざまな大ピンチを徹底解説！？ そのピンチ、どのりきればいいのかも教えてくれる。

大ピンチを知ればこわくない！この1冊で、もういつ大ピンチがきても、だいじょうぶだ！

この他にも新しい本が約30冊入りました。

小さなお子さんから大人の方まで、どなたでも本を借りられます。

お気に入りの本をぜひ探しに来てください。

春はこころの不調にご用心

健康コラム
第34号

春は、気候に加え、新しい職場や新しい仲間、引越等、変化が大きい季節です。

このため、心の調子を整える自律神経も乱れがちに。心が疲れ切ってしまう前に、セルフケアをくらしに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「起きる時間」「寝る時間」「食事の時間」を一定にする
- ②ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物を意識してとる
- ③休日は予定を詰め込みすぎずに、リラックスする
- ④寝る前のスマートフォンやテレビは控えて眠りにつきやすくする

行政の相談窓口

誰かに相談することも心を軽くする方法の一つです。

・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)

☎092-582-7400 (平日 9:00～16:00)

問合せ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

