

あおば 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>



～同和問題啓発強調月間行事～

ギター演奏と歌とお話 人権ライブ
テーマ「人の命の大切さ」

Vocal unit foo (ボーカル ユニット フー)



日時 7月8日(土) 10:30 開演

場所 雷山コミュニティセンター 大研修室

参加費 無料 (申し込みはいりません)

主催: 糸島市人権・同和教育推進協議会 雷山支部

問い合わせ: 雷山コミュニティセンター ☎ 323-0078

天国に昇っていった幼い男の子の魂と詩人の谷川俊太郎先生の「さよならは仮のことば」という詞に導かれ結成されたユニットです。人の愛や悲しみ、命の大切さ、生きてゆく素晴らしさ、色んな想いを言葉にして歌います。



7月の行事予定

2日	日	区長会・体育委員会懇談会 19:00
4日	火	区長会 19:00
6日	木	パソコン教室 13:30 社協 七夕会(いこいの家) 10:00
7日	金	ヨガ講座 10:00
8日	土	人権ライブ(ボーカルユニット フー) 10:30
13日	木	パソコン教室 13:30
14日	金	あいさつ声かけ運動 7:50
15日	土	星空観望会 19:30
16日	日	餃子連 スポーツフェスティバル(運動公園)
18日	火	社協理事会 13:30
20日	木	パソコン教室 13:30
21日	金	ヨガ講座 10:00
25日	火	夜ヨガ講座 19:30
27日	木	パソコン教室 13:30

令和5年度 雷山文化まつり
展示作品・ステージ発表団体を募集します

日時 令和5年11月19日(日)

場所 糸島市運動公園メインアリーナ

※ 募集要項は後日お知らせします。出展する作品や、出演のご準備をお願いします。



問い合わせ 雷山文化まつり実行委員会

雷山コミュニティセンター

☎ 323-0078



雷山コミュニティセンター講座

雷山の星空を 大型天体望遠鏡で観てみよう

星空観望会を開催します。雨天の場合は屋内プラネタリウムで楽しめます。星や天体、宇宙に関心のある方は申し込みをお願いします。

日時 7月15日(土) 19:30~21:30

場所 雷山コミュニティセンター駐車場

参加費 無料(先着順です)

定員 15組(小学生とその保護者)

講師 いとしま星空ナビゲーター

申し込み・問い合わせ 雷山コミュニティセンター 323-0078

小学校にて募集案内を配ります

校区一斉 あいさつ声かけ運動

7月14日(金) 7:50~8:15

担当/ 高上行政区 山北行政区

雷山小学校 正門、東門前

7月の青パト巡回活動

4日(火) 10日(月)

19日(水) 26日(水)

担当/ 平原行政区

※行政区巡回日の他に地域安全連絡員会、青少年育成指導員、餃子連も巡回しています。

つばさ文庫からのお知らせ

7月の貸出日 (14:00~16:00)

4日(火) 11日(火) 18日(火)

雷山小学校・校区合同運動会 が開催されました

5月28日（日）に合同運動会が開催されました。午前中のプログラムでしたが、昨年より小学生児童の種目も増え、児童の皆さんと校区の選手130名の活気ある運動会となりました。選手の方々、および関係スタッフの皆様大変お疲れさまでした。校区種目は行政区対抗玉入でした。成績は以下の通りです。



優勝の東蔵持行政区

優勝	88個	2位	88個	3位	87個	4位	87個
東蔵持		富		高野		有田	

レースになりました。3位と4位は玉数が同じで、区長のじゃんけん勝負となりました。いずれのチームも大接戦でした。



低学年 徒競走



5・6年生 表現 Raizan 魂



校区種目 玉入れ

夜ヨガ講座参加者募集

- ★ 夜ヨガでゆっくりと時間を過ごしたい
- ★ 昼間は仕事でいけないけど夜なら参加できそう
- ★ 日中は子育てでいけないけど夜ならいけるかも・・・
- ★ 運動したいけど日中は日差しが気になる
- ★ 定期的にからだをほぐしたい

新しくサークルを作ることも出来ます



夜ヨガは
こんな方に
おすすめです

開催日：(3回開催) 火曜日

① 7月25日 ② 8月1日 ③ 8月8日

時間：19:30～21:00

場所：雷山コミュニティセンター和室または大研修室

講師：石川ゆみえさん (ヨガインストラクター)

定員：各回10名まで

持参品：ヨガマット・飲み物・タオル・運動できる服装

申し込み・問い合わせ：雷山コミュニティセンター

TEL 323-0078

** 雷山コミュニティセンター

全館清掃のお知らせ **

7月9日（日）は全館清掃のため、9時から17時までセンター利用ができません。

※17時から22時のセンター利用は可能です。資源倉庫は通常通り利用できます。

健康コラム第37号

夏野菜の魅力 再発見!!



夏野菜には、夏に補いたい水分・ビタミン・ミネラル・食物繊維がたっぷり含まれています。野菜によって含まれる栄養素が違い、様々な夏野菜を楽しむとバランスもバッチリです。この夏は夏野菜を食べて元気に過ごしましょう。

ミニ知識♪ ----夏野菜に含まれる成分と効果----



βカロテン → 夏風邪予防
疲労回復

カリウム → 高血圧予防

カルシウム → 骨粗しょう症予防

夏野菜にピッタリ♪ 簡単梅ソース

- ① 種を除いた梅干し80gを包丁で細かくたたく。
- ② 砂糖小さじ1 みりん大さじ1 酒大さじ1を耐熱容器に混ぜ、600Wで20秒加熱。
- ③ ①を入れ、よく混ぜて完成。

問合せ：糸島市健康づくり課

☎332-2069