



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>

10月22日(日)

平原王墓まつりが 開催されました



開祭宣言
柴田実行委員長



月形市長



糸島二丈絆太鼓



講話：清水区長



博多笑い塾



10月22日(日)絶好の青空と雷山校区区長会が丹精込めて育てた満開のコスモスに囲まれて、第18回「平原王墓まつり」が平原歴史公園で開催されました。開会式のあと糸島二丈絆太鼓の勇壮な太鼓の音が響き渡り、にぎやかなまつりの幕開けとなりました。つづいて平原遺跡について清水区長のお話があり、このあと雷山小の子どもたちは芋ほり体験をおこないました。今年度は芋の重量コンテストを体験後におこないました。子ども達の顔の大ききくらの芋をうれしそうに持ってエントリーしていました。午後からは博多笑い塾の小ノ上マン太郎さんの笑いを交えた進行で、南京玉すだれ、タップダンスやノーズフルート演奏があり、最後にベリーズの皆さんによる秋風に映える素敵なお祭り“天女の舞”が披露されました。

また、バザー会場では校区の皆さんにより10軒の食べ物やゲームの店が出店され、食べ物テントの前は長蛇の列ができ、ゲームコーナーでは、子どもたちはとても楽しそうでした。

今年は何も制限のないまつりが開催でき、満開のコスモスに囲まれた会場は、多くの家族連れなどが秋の一日を楽しんでいました。開催に向けて準備してこられた平原王墓まつり実行委員の方をはじめ、開催に携われた皆さん、本当にお疲れ様でした。



バザー会場



第1位

芋の重量コンテスト
畑江 かりんさん
雷山小 3年生
1,687g



オリジナル七味づくり講座

山椒や柚子などの和ハーブの作用を学び、香りや味わいなど自分の好みで自由に選んだハーブを調合して「オリジナル七味」を作ります。親子でも男性の方も大歓迎です。



日時：11月5日(日)10:00~12:00
 場所：雷山コミュニティセンター調理室
 内容：オリジナル七味づくり
 講師：ハーバルライフコーディネーター 市川 陽子さん
 参加費：500円(材料代含む)
 定員：12名
 持参品：筆記用具
 ≪申し込み≫ 雷山コミュニティセンター 323-0078

11月の行事予定 November

5日	日	オリジナル七味づくり 10:00
7日	火	区長会 19:00
8日	水	シニアクラブ懇親会
10日	金	あいさつ声かけ運動 7:50
10日	金	介護予防講習会 19:00 (糸島市運動公園)
11日	土	文化まつり実行委員会 19:00
19日	日	雷山文化まつり 9:45
24日	金	社協理事会 13:30
24日	金	王墓まつり文化まつり合同反省会議 19:00
28日	火	市同協フィールドワーク

雷山コミュニティセンター講座

ウォーキング講座のお知らせ

日時 12月5日(火)
 9:50 雷山コミュニティセンター集合
 10:00 出発 12:00 着 (弁当不要)
 内容 雷山空襲フィールドワーク
 定員 15名(先着順)
 集合 雷山コミュニティセンター駐車場
 ガイド 有田龍之介さん

※飲み物、タオルを持参、歩きやすい服装で参加下さい。
 == 第2回目はR6年1月19日(金)に開催予定です。 ==
 申し込み TEL323-0078 雷山コミュニティセンター



つばさ文庫 クリスマスおはなし会



日時 12月9日(土) 10:30~12:00
 場所 雷山コミュニティセンター 大研修室
 内容 大型絵本・紙芝居・ブラックシアター

おともだちをさそって
 みんなできてね!!

≪問い合わせ：雷山コミュニティセンター 323-0078≫



生活の乱れ= 免疫力の低下

健康コラム第41号

生活の乱れは、免疫力を低下させる原因です。寒くなるにつれて、免疫力が低下し、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。免疫力の維持・向上に取り組みましょう。

❌ 免疫力低下! NG 生活習慣

偏った食事

→バランスの良い食事を心がける

睡眠不足

→寝る前のスマホ使用は睡眠に悪影響

運動不足

→息切れしない程度の運動でOK

ストレスが溜まっている

→ストレス解消のための、暴飲暴食、過度な飲酒は逆効果

インフルエンザの予防接種はお済ですか?

予防接種も免疫力を高める方法の1つです。高齢者インフルエンザ予防接種については、広報いとしま 10月号をご覧ください。



問合せ：糸島市健康づくり課

☎332-2069



の予定

あいさつ声かけ運動 (7:50~8:15) (蔵持行政区担当)	10日 (金) 雷山小学校 正門・東門前
青パト巡回活動 (富行政区担当)	3日 (金) 10日 (金) 17日 (金) 24日 (金)
つばさ文庫貸出日 (14:00~16:00)	7日 (火) 14日 (火) 28日 (火)