



コスモスの種まきが行われました



例年より約10日も長い梅雨がようやく明けたと同時に暑い日が続いています。今年度はコロナウイルス感染防止のため中止が決まった校区行事の平原王墓まつりですが、まつりの時期に合わせてきれいなコスモスが咲いているのは皆さまご存じだと思います。そのコスモスですが、毎年種まきが行われています。平原行政区にお住いの郷土歴史家の井手将雪さんや平原遺跡発見者の井手信英さんをはじめ雷山校区の13行政区区長が畑を耕し、雑草除去、種を蒔き散水や除草剤散布まで行っていらっしゃいます。毎年、きれいなコスモスを見ることができるとも丁寧に管理していただいているからです。今年度の平原王墓まつりは開催されませんが、秋に色とりどりのコスモスが風になびく姿が楽しみです。

8・9月行事予定

月	日	曜	開始時間	行事内容
8	18	火	9:00	雷寿会役員会
	21	金	10:00	コミセン講座(ヨガ)
9	1	火	18:30	区長会
	11	金	7:45	あいさつ声かけ運動 担当行政区:香力
	11	金	19:00	体育委員会
	18	金	10:00	コミセン講座(ヨガ)

青パト巡回活動

8月担当行政区：富行政区
8月7・21・28日
9月担当行政区：雷行政区
9月5・16・27日

にこにこ広場とつばさ文庫より

コロナウイルス感染予防のため

8、9月の開催も中止します。



糸島市長期総合計画・糸島市運動公園整備について

現在の雷山運動広場は糸島市の運動公園として生まれ変わります。6月の市議会で議案可決後、事業契約が締結となりました。令和5年に完成予定です。（詳しくは広報いとしま7月15日号をご覧ください）

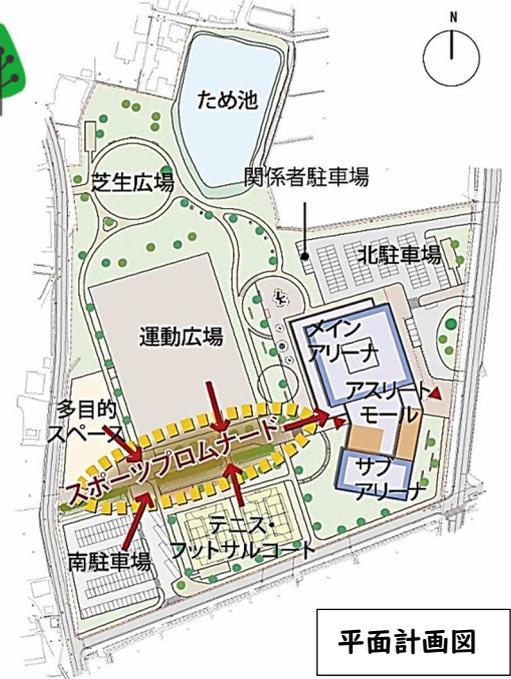
この運動公園は

- ①運動機能：県大会、国民体育大会レベルの競技大会、障がい者スポーツに触れるきっかけづくり
 - ②交流機能：運動する人もしない人も楽しめる公園、糸島市の成人式の開催（現在は分散開催）
 - ③防災機能：災害時の避難所、受援の場所として日ごろからの防災の取り組みの場として
- 以上、3つの機能を持つ公園となります。

様々な施設が整う公園の利用が楽しみです。



鳥観（ちょうかん）図



平面計画図



雷山校区文化委員会より お礼とお願い

例年はこの時期になると、雷山文化まつりへの出展のお願いをしております。出展いただいている皆様には、いつも文化まつりを盛り上げていただきありがとうございます。

今年はコロナウイルス感染防止のため中止となりましたが、来年の文化まつりにもこれまでと同じように出展いただきたく心よりお願いいたします。



夏バテして いませんか？

保健師コラム第2号
管理栄養士による
特別号

夏は食欲が落ち、炭水化物に偏った食事が増えるため体調を崩しやすくなります。元気に過ごすためにも、栄養バランスを整え、夏バテ予防に効果的な食品を摂りましょう。

★食卓に3つの食品を揃えてバランスよく

①エネルギー源食品 身体を動かす力 ごはん パン 麺 いも類	②たんぱく質源食品 からだをつくる 大豆製品 魚肉 卵 乳 乳製品	③ビタミン、ミネラル源食品 からだの調子を整える 野菜 果物 海藻
---	--	---

★ビタミンB1・Cを含む食品で夏バテ予防

ビタミンB1：豚肉・豆腐・味噌・玄米・モロヘイヤなど
 ビタミンC：じゃがいも・ブロッコリー・赤ピーマンなど

★お水かお茶でこまめに水分補給

ジュースやスポーツ飲料は血糖値を急上昇させるため、疲れやすくなります。飲みすぎないようにしましょう。

問い合わせ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069
 校区担当：田代・帖地・大鹵・平野