



# ドクター・コトーさん講演会 ～秋冬野菜の栽培について～ 受講者募集のお知らせ

農業資材センターJA 糸島アグリのカリスマ、グリーンアドバイザーのドクター・コトーこと古藤俊二さんによる講演会を開催いたします。長年の経験を踏まえたお話を聞いて自分で作る安全安心な秋冬野菜の栽培を楽しみませんか。

※受講希望の方は、事前予約が必要です。

日 時 令和4年8月28日(日) 14時から  
 場 所 雷山コミュニティセンター 大研修室  
 講 師 古藤 俊二さん (JA糸島アグリ)  
 受 講 料 無料  
 定 員 50名



申し込み・お問い合わせ 雷山コミュニティセンター ☎323-0078



## 初心者向けパソコン教室

9月8日(木)～11月24日(木) 13時30分～15時30分

パソコンの立ち上げから、ワードの基礎や文書作りまで楽しく学びます。年賀状の作成やスマホ内の写真の保存などいろいろな質問もできます。お気軽にご参加下さい。

- ・定 員 8 名(先着順)
- ・締 切 9月1日(木)
- ・受講料 6,000 円(3ヶ月分)



申し込み 雷山コミュニティセンター 323-0078

## 8月の青パト巡回活動



5日(金)・12日(金)・26日(金) 【担当/有田中央行政区】

## つばさ文庫からのお知らせ

・8月、9月の貸出日  
 8月2日・30日  
 9月6日・13日・20日・27日【14:00～16:00】



## リサイクル資源回収についてのお知らせ

- ・回収場所 雷山コミュニティセンター駐車場内外倉庫
- ・回収日時 火曜日～日曜日 9:00～16:30
- ※ 古着、古布、ペットボトルは回収していません

## コミュニティセンター図書室の利用について

コミュニティセンターの図書室は、読書や自習室に開放しています。予約はいりませんので火曜日から日曜日の開館時間にご利用下さい。

〓 注 意 〓

- ※ 会話は控えて下さい。飲食は出来ません。
  - ※ 会議などで使用できない時間がありますのでご利用前に確認ください。
- (雷山コミュニティセンター TEL 323-0078)

## 8月の行事予定

4日	木	シニアクラブ三役会 9:00
12日	金	いきいきセミナー「ヨガ講座」 10:00
23日	火	いきいきセミナー「ヨガ講座」 14:00
28日	日	いきいきセミナー「秋冬野菜栽培講座」 14:00

# スポーツフェスティバル が行われました



雷山校子連スポーツフェスティバルが7月3日(日)に3年ぶりに開催されました。スタッフは感染対策や熱中症対策、天候など様々なことを考えての開催でした。その甲斐もあり74名の児童が集まりました。今年はドッチビーとモルックをしました。モルックとは新しいニュースポーツで子どもからお年寄りまで誰でも楽しく出来るうえ、頭も使う楽しい競技です。ボーリングのようなピン12本に木の棒を投げ、点数を競います。子ども達の中には「投げる」という機会がない子もいて、とても楽しんでいました。また、自分から点数計算をしたり、倒れたピンを起こす手伝いをはじめたり、縦割りの班の中で6年生が1年生のお世話をしたりと自然に自主性が芽生えていることにスタッフも驚き感心しました。子ども達もこの様な行事を欲していたように思いました。「モルックをもう一回したい」や「ドッチビーは楽しかった」という声が聞かれました。

子ども達はもっといろんな体験を求めているという思いがスタッフにも伝わってきました。これからも雷山校子連は子ども達の声を大切にして次の活動へと繋げていきたいと思えます。

校子連 文化体育部 勝木 伊津子

## スマホ 第2ステップ講座

### スマホ講座 受講者募集

日時 9月1日(木) 13:30~15:30  
 場所 雷山コミュニティセンター 会議室2  
 講師 ドコモショップ前原店  
 内容 Google マップとは? マップの使い方など  
 参加費 無料  
 定員 10名先着順(要予約)  
 持参品 スマートフォンもしくはらくらくフォンをお持ちください。筆記用具・マスク着用

(申し込み・お問い合わせ)

雷山コミュニティセンター ☎323-0078

※第3ステップ講座は10/7(金) スマホを使った防災対策とは?

### ヨガ講座



講師 高杉 龍元さん  
 (糸島市地域活動指導員)  
 参加費 無料  
 定員 15名先着順(要予約)  
 持参品 ヨガマット・マスク着用  
 (申し込み・お問い合わせ)  
 雷山コミュニティセンター  
 ☎323-0078

#### 火曜日

14:00~  
 8月23日  
 9月27日  
 10月25日  
 11月22日  
 12月27日  
 1月24日  
 2月28日

#### 金曜日

10:00~  
 8月12日  
 9月9日  
 10月14日  
 11月11日  
 12月9日  
 1月13日  
 2月10日

※密を避けるため人数に限りがありますので、必ず事前予約が必要です。

### “見えない糖”の甘い罠!

健康コラム  
 第26号

暑い季節は冷たい飲み物が美味しく感じます。あなたが飲んでいる飲み物は・・・?

スティックシュガー 1本当たりの糖質量=3g

 炭酸飲料 500ml 18本分	 スポーツ ドリンク 500ml 10本分	 果汁100% ジュース 200ml 8本分
 発泡酒 350ml 栄養ドリンク 100ml 5本分	 乳酸菌飲料 65ml 4本分	<b>番外編</b>  アイスクリーム 1個(140ml) 11本分

たくさんの糖を取ると、血糖値が急激に上がり、肥満や糖尿病の原因となります。また、老化のスピードも早めてしまいます。甘い罠には、気をつけましょう。

問合せ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069