

# 怡土 せんだん だより

令和3年  
**12**月



怡土コミュニティセンター [せんだん]

糸島市井原916 TEL&FAX:322-7815 Email:ito.k@city.itoshima.lg.jp (毎週月曜日・年末年始休館)



## せんだん通り 冬の花植え



10月29日(金)「せんだん通り」「怡土っ子通り」の花植えが行われました。これは新怡土むらづくりの花いっぱい運動の活動で、ひまわり会、区長会、里づくり会、シニアクラブの皆さんの手により、ノースポール、パンジー、キンセンカなど種から育てた様々な花の苗が通りの花壇に植えられました。今回、怡土小学校6年生67名も参加いただき、いつも以上に楽しく和やかな雰囲気で行われました。春には満開の花々が中学生になる6年生の門出をお祝いします。参加いただいた皆様、ありがとうございました。



市同協怡土支部主催

### 人権講演会のお知らせ



演題：「よき日のために」  
～あらゆる差別が解消される  
世の中の実現を願って～

日時： **1月22日(土)**  
10時00分～ 約2時間程度  
場所： 怡土コミュニティセンター 2階大研修室  
定員： 50名  
講師： 西原 茂徳 氏  
糸島市人権同和推進協議会 広報委員

※ 入場には**事前に申し込みが必要**です。  
(当日の受付はできません)  
申込連絡先 怡土コミュニティセンター  
TEL 322-7815 まで

### 年末年始 休館のお知らせ



◆コミュニティセンターは  
下記の期間休館します。  
【休館】  
**12月29日(水)～ 1月3日(月)**  
1月4日(火)より通常業務になります。  
よろしくお願いいたします。

### 「元旦に高祖山に登ろう」中止のお知らせ

「怡土の山に登ろう会」で開催してしま  
した「元旦に高祖山に登ろう」の行事は、中止  
いたします。  
主催：怡土の山に登ろう会

# 12月の主な行事予定

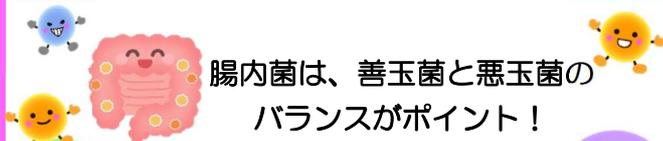
- 1日(水) 13:30 クリスマスリース作り講座
- 3日(金) 7:40 あいさつ運動
- 14:00 高杉さん健康講座
- 4日(土) 8:30 怡土小人権学習授業参観
- 9:00 校区社協  
災害時の要援護者支援体制研修会
- 5日(日) 13:30 市同協 人権映画祭
- 7日(火) 10:00 ダーツ講座
- 14日(火) 8:30 せんだん通り草取り  
区長会
- 18日(土) 8:30 しめ縄作り講座
- 21日(火) 10:00 ダーツ講座



## 腸内環境を整えましょう

保健師コラム第18号

食事や飲み物・運動などで腸内環境を整えることを「腸活」といいます。腸は「第二の脳」とも呼ばれ、腸と脳はお互いに影響し合うことも分かっています。日ごろの生活に腸活を取り入れてみませんか？



腸内菌は、善玉菌と悪玉菌のバランスがポイント！

食

- 水分をしっかりと摂る
- 食物繊維を摂る  
(野菜・海藻・きのこ等)
- 発酵食品を取り入れる  
(納豆・味噌・チーズ等)

体

- 適度な運動
- お風呂で体を温める
- 年に1回  
大腸がん検診を受ける

心

- ストレスを溜めない
- しっかりと休養
- 趣味でリフレッシュ



問い合わせ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

## 怡土の里俳句会

落柿舎の時間軸越へ柿実る

聡美



落ちの悔しき柿もありぬべし

緑

毎週 第2・4水曜日  
午後1時30分〜3時30分  
会員募集中です

## せんだん文庫

みんなの図書館

毎日 9:00~16:00 開館 (月曜休み)

お気軽にお越しください！

## いとキッズ

0才~4才のお子様と保護者の楽しい子育て広場です。

### ◎ 木のおもちゃで遊ぼう！

- 日時 12月2日(木)  
10時~
- 場所 怡土コミュニティセンター 和室

### ◎ 一足早いクリスマス会

- 日時 12月16日(木)  
10時~
- 場所 怡土コミュニティセンター 和室



## 住みよい里をつくろうカイ

毎月第4木曜日 9:00~11:00

ハチドリ会

12月の資源回収は  
23日(木)です



ご高齢などで持って来られない方はセンターへ電話してください。スタッフが取りに伺います。

怡土コミュニティセンター(せんだん)

☎322-7815

回収物：新聞、雑誌、段ボール(十字にヒモかけ)  
アルミ缶、一升ビン(緑・茶)、ビールビン

回収できない物：ふとん、スチール缶、家電製品、古布 など