

# 怡土せんさんだんより

令和8年

2月

いとひめ



怡土コミュニティセンター [せんさんだん]

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



## 「瑞梅寺川水系クリーンアップ大作戦」のお知らせ

日時：3月1日(日) 9時集合受付

小雨決行 開会式 9時10分～

集合場所：怡土コミュニティセンター玄関前

今年で第24回になるクリーンアップ大作戦。地域を流れる瑞梅寺川水系の美しい自然環境を守るために、寒い時期ですがみなさんのご協力をお願い致します。

※自宅に火バサミがあればご持参ください。軍手は受付で配布します。

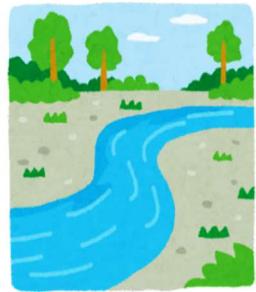
主催：怡土校区運営委員会

協力：新怡土むらづくり関係団体・シルバー人材センター怡土班・ひまわり会

シニアクラブ・地域ボランティア・九星飲料工業（株）他

お問い合わせ 怡土コミセン（せんだん） TEL 322-7815

ぜひ、ご参加ください！  
地域の自然を守る活動に  
ご協力お願いいたします。



## 怡土校区防災講演会

校区まちづくり防災講演会を、毎年開催しています。防災について学びます。事前にお申し込み下さい。

◆日 時：3月 3日(火) 19:00～

◆場 所：怡土コミュニティセンター

2階 大研修室

◆講 師：九州大学工学研究院附属

アジア防災センター

三谷 泰浩教授

◆演 題：「地域の防災について考える」(仮)

◆申込締切日：2月24日(火)

◆お申込み・お問合せ 怡土コミュニティセンター 322-7815



## 【七味唐辛子作り講座】コミカレ

寒い日にうどん・そば、味噌汁や鍋物を自分好みの七味唐辛子で食べませんか♪

◆日 時：2月27日(金) 10時～12時

◆場 所：怡土コミュニティセンター

第4・5会議室

◆講 師：市川 陽子さん

(Rainbow Connection)

◆参加費：1,000円(材料代)

◆定 員：15名(定員になり次第締切り)

◆締切日：2月21日(土)

和のハーブ



参加者  
募集中

## コミュニティセンター印刷機 予約のお願い

年度末や年度初めにかけて、コミセンでの印刷利用が増えてきます。

総会資料など、多量の印刷を希望される場合は、事前に予約をお願いします。

※予約優先になります。用紙は各自で準備してください。

印刷時間：10～12時 14～16時 連絡先：怡土コミセン 322-7815





# 2月の主な行事

- 3日(火) 10:00 ダーツ講座  
 5日(木) 10:00 コミセン運営審議会  
 6日(金) 7:40 あいさつ運動  
     市同協、民生・児童委員  
     19:00 市同協推進委員総括会議  
 10日(火) 10:00 人権だより校正会議  
 13日(金) 8:30 せんだん通り草取り  
     区長会  
 14日(土) 9:00 市同協 理事会  
     10:00 校区運営委員会 理事会  
 17日(火) 10:00 ダーツ講座  
 18日(水) 19:00 青少年育成指導員会  
 27日(金) 10:00 七味唐辛子づくり講座



## 季節の変わり目はこころの不調にご用心

寒さの中にも、少しずつ季節の変化を感じる頃になりました。進学や就職、引っ越しなど、環境の変化を控えるこの時期は、知らず知らずのうちに心に負担がかかりやすくなります。心が疲れ切ってしまう前に、日常の中でできるセルフケアを取り入れてみましょう。

### 心のバランスを整えるセルフケア

- ① 疲れや不安を感じたら、無理をせず早めに休む
- ② 気分転換になることを、日常に取り入れる
- ③ 一人で抱え込まず、身近な人に気持ちを話してみる
- ④ 無理せず、自分をいたわる時間をもつ
- ⑤ つらさが続くときは、相談窓口などを利用する

### 行政の相談窓口

- 糸島市健康づくり課 ☎ 332-2069 (平日8:30~17:15)
- 心の健康相談電話 (福岡県精神保健福祉センター)  
 ☎ 092-582-7400 (平日 9:00~16:00)

問合せ：糸島市健康づくり課 ☎ 332-2069

## せんだん文庫

話題の本を読みませんか♪

### 《今月の本紹介》

- とんび 重松 清  
 ○青い壺 有吉 佐和子  
 ○告 白 湊 かなえ  
 ○マスカレード・ホテル 東野 圭吾  
 ○謎解きはディナーのあとで 東川 篤哉  
 ※その他話題の本がたくさんあります♪



## 福岡 SB ホークス野球観戦チケット (入場券無料引換券・Web 事前予約カード)

2月11日(水)より配布開始

怡土コミュニティセンターまで直接、取りに来て下さい。

なくなり次第終了します。



【注意事項】怡土校区在住の方限定。

一家族につき、入場無料引換券 4枚まで

Web 予約カード 2枚まで

【センター受付時間】

午前 9時~午後 4時 30分(火曜~日曜)

【入場無料引換券日程】

◎3月 3日、4日 18:00 対 ヤクルト戦

◎3月 17日、18日 18:00 対 中日戦



【Web 予約カード日程】

◎3月 3日、4日、5日 対 ヤクルト戦

◎3月 11日、12日 対 巨人戦

◎3月 17日、18日 対 中日戦

詳細は QR コードよりご確認ください。



毎月 第三水曜日  
 午後一時三〇分～三時三〇分  
 会員募集中です

冬萌の土手をゆるりと老夫婦

順子

寒の雨行き交ふ人の丸き背

貴美子

## 怡土の里俳句会



0才～4才のお子様と保護者の  
楽しい子育て広場です。

★ 2月 12日(木)

10:00 人気の鬼の的あて遊び・大型布絵本

★ 2月 26日(木)

10:00 もうすぐひなまつり(お楽しみ会)

★ 3月 12日(木)

10:00 散歩～つくしとり・春をみつけに～  
 会場・集合：怡土コミュニティセンター

※校区外の方も参加できます。

【連絡先】090-9076-7645 (中村)

