

令和8年

2月

いとひめ


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)

「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、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)


【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**
◆お申込み・お問合せ 怡土コミュニティセンター 322-7815

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》

- 〇とんび 重松 清
 - 〇青い壺 有吉 佐和子
 - 〇告白 湊 かなえ
 - 〇マスカレード・ホテル 東野 圭吾
 - 〇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
 午後一時三十分～三時三十分
 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



いとキッズ

0才～4才のお子様と保護者の
 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)

