

～緑の風が吹くまち～

いきいき一貴山

コミセンだより

10 月号

糸島市立一貴山コミュニティセンター「いきいき」

糸島市二丈石崎81 TEL&FAX 325-0151 (毎週月曜日休館)

eメール ikisan.k@city.itoshima.lg.jp ホームページ <https://www.city.itoshima.lg.jp/c010/>



2025年10月1日発行

第12回 いきさん大運動会

日時：10月19日(日) 8:50～

暑さが厳しいので、昨年から10月の開催になりました。現在、各競技の選手を行政区で募っています。ご家族みんなで運動会を楽しみましょう。

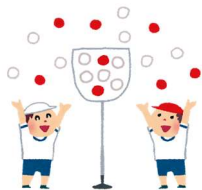
地域の競技は、①つなひき

②玉入れ

③障害物競争 です。

プログラムは、今回一緒にポスティングされています。(午前中で終了の予定です。)

行政区のみんなで
力をあわせて、がんばり
ましょう！



10月の主な行事予定

- 3日(金) 青パト巡回・田中行政区(15:30)
- 4日(土) 一貴山保育園運動会(9:00)
- 7日(火) 着物着付け・茶道講座(13:00)
いも堀り(15:30)
- 8日(水) 小学校前期終了式
- 10日(金) 男性料理教室(10:00)
文化祭・収穫祭出店者会議(14:00)
第3回体育委員会(19:00)
- 14日(火) 小学校後期始業式
- 17日(金) 青パト巡回・浜窪行政区(15:30)
- 18日(土) 運動会会場準備(13:00)
- 19日(日) いきさん大運動会(8:50)
- 23日(木) クラフトかごづくり講座(13:30)
- 24日(金) 青パト巡回・一貴山行政区(15:30)
第4回文化部会(19:00)
- 25日(土) いきいき食堂(11:00)
- 28日(火) クラフトかごづくり講座(13:30)
- 29日(水) う・ふ・ふの会フィールドワーク(9:30)
- 30日(木) 花いっぱい運動(10:35)
- 31日(金) 青パト巡回・PTA(15:30)
第3回体育部会(19:00)

『第18回文化祭・収穫祭』

校区の皆様の文化芸術の発表の場として開催し、ステージ発表・作品展示・バザー出店を実施します。

体育館では、一貴山小学校児童・二丈中吹奏楽部・一貴山保育園児・サークル・一般の方が出演、展示されます。

中庭では、食バザーやフリーマーケットが開催され、多くの方で賑わっています。



皆さんお誘いの上、ご来場ください。

日時：11月9日(日)

9:00～15:30

場所：一貴山小学校体育館
中庭・駐車場



浜窪海岸清掃 9月21日(日)

浜窪行政区を中心に、全行政区の協力で、浜窪海岸清掃を行いました。海岸のゴミ拾い、草刈りなど、近年糸島の人気スポットとなっている箱島周辺もきれいに清掃されました。



浜窪海岸は、校区の宝物として、大切にしたい場所ですね！



一貴山校区まちづくり部会主催

良い睡眠で

健康コラム

からだもこころも健康に

睡眠は心と体を整える大切な時間。睡眠不足や浅い眠りが続くと、日中の集中力や体調にも影響が出てきます。ぐっすり眠れていないと感じたら、日中の過ごし方を少し変えてみましょう。

睡眠を快適にする3つのポイント



1. 日中は活動的に過ごす

→日光を浴びることにより、夜間のメラトニン(眠りを誘うホルモン)分泌量が増加し、安らかな入眠に繋がります。

2. アルコールを寝酒にしない

→お酒により一時的に入眠しやすくなりますが、中途覚醒が増えて眠りが浅くなり、熟睡感が得にくくなります。

3. 昼間の眠気で困らない程度の睡眠を

→個人差はありますが、成人は6時間以上の睡眠が必要です。ただし、高齢者は長時間の床上時間が健康リスクとなるため、8時間未満の睡眠にしましょう。



問合せ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

いも堀り

10月7日(火) 15:30~

一貴山コミセンの裏の畑で、小学1年~3年生の希望者でいも堀りをします。(一貴山校区社会福祉協議会)



糸島市スポーツフェスティバル

【第2回 モルック大会】



市民の健康増進とスポーツの振興が目的の大会です。

日時：11月3日(月・祝)

9時半~受付 10時~開会

会場：糸島市運動公園 運動広場 (蔵持)

募集：2チーム (1チームは受付済)

定員：1チーム4名以上 (18才以上)

※ママさんチーム・パパさんチームでもOK!

校区より、参加賞を準備しています!

主催：糸島市、糸島市スポーツ協会

☆クラフトかごづくり講座☆

今回の作品は、ゴミ箱や鉢物カバー(用途はいろいろ)にも使えるようなかごを作ります。

2回コースで完成です。ご予約後、色を選んでいただくためセンターへご来館ください。

□日時：10月23日(木)・28日(火)

13:30~15:30

□場所：一貴山コミュニティセンター

小会議室

□講師：落合 彩乃さん

□サイズ：22×22×高さ31(cm)

□材料費：1,200円

□定員：12名(申込順)

□締切日：10月19日(日) 定員になり次第締切り

※準備の都合上、一週間前のキャンセルは不可



秋のウォーキング講座



歩くのに、ちょうどよい季節となりました。

今回は、「糸島花手水」開催に合わせ、皆さんと一緒に出掛けようと思います。水面に浮いた、色とりどりの花で癒されませんか。

☆開催日：11月16日(日)

☆時間：9:30~12:30程度

☆集合場所：一貴山コミセン

☆行先：「深江神社」、「産直きらら」

☆参加費：無料

☆持参品：お茶、タオルなど



「着物の着付け・茶道講座」募集しています。

10月7日(火) 13:00~16:00

◆いきいき食堂

日時：10月25日(土)

11:00~14:00

場所：一貴山コミュニティセンター

参加費：こども 無料

高校生以上 300円

「食・音楽・ものづくり」

衣料品や野菜のバザーもありますよ!



◆男性料理教室

一貴山の名物教室です。

お気軽にご参加ください。

次回は、

10月10日(金)

10:00~

参加費：300円



◆一貴山校区グラウンドゴルフ

9月の定例会

成績 優勝 正手 敬三(武)

2位 渡部 恵子(武)

3位 是永 保弘(松園)

~グラウンドゴルフで健康長寿~

◎メンバー募集中です。

次回は、10月1日(水)

場所：リョーユーパン

グラウンド

