

## 人権視察研修報告(10/29)

10月29日(日)に、深江校区人権・同和教育推進委員さん等29名で大牟田市にある明治日本の産業革命遺産三池炭鉱等の視察研修を実施しました。



【大牟田市石炭産業科学館】

訪れたのは、三池炭鉱宮原坑と大牟田市石炭産業科学館で、ガイドの案内でより詳しく説明を聞くことができました。

参加者は、「過酷な労働環境に、弱い立場の囚人や与論島からの移住者が就労にあてられ、差別問題があったことを今回知った。」と話されました。



【三池炭鉱宮原坑】

【主催：人権・同和教育推進協議会深江支部】

### ◆体育祭写真掲載のお知らせ

10月22日(日)体育祭で活躍された皆さんの写真を、こもれび館深江3階通路に掲示していますので、ご覧ください。

掲示終了後は、ご希望の写真を申込順でお渡します。事務所までお声掛けください。



### ◆年末・年始休館のお知らせ

12/29(木)～1/3(火)まで  
※12/28(木)は3F こもれび館深江清掃のため、部屋の利用はできません。

## 「隠れ脱水」に 要注意！！

健康コラム第42号



隠れ脱水とは、気づかぬうちに体内の水分が奪われることで、脱水症状の一手手前の状態です。冬場の空気の乾燥や水分摂取の不足で、自覚のないまま進んでしまいます。

### ★隠れ脱水のサイン★

- ・口の中の乾燥
- ・便秘の悪化
- ・体がダルい
- ・集中力が続かない
- ・皮膚が乾燥している
- ・立ちくらみがする
- ・靴下を脱いだ後、跡が10分以上残る

### ★予防方法★

・1日約1.2ℓを目安にこまめに水分補給をする。

利尿作用の少ない水や白湯がおすすめです。起床後や入浴前後は意識して飲みましょう。

・食事をしっかり摂る。

食事からの水分摂取も大切です。汁物やご飯、水分量が多い野菜や果物を活用しましょう。

・部屋の湿度を50～70%に調節する。

体の表面から奪われる水分量を減らせます。

問合せ 糸島市健康づくり課 ☎332-2069

## 12月・1月行事予定

12月 1日(金)	文化祭反省会
2日(土)	深江校区人権映画祭 場所：深江小体育館
12日(火)	こもれび館火災訓練
17日(日)	サークル会議
23日(土)	講座(親子でクリスマス料理)
24日(日)	子ども映画祭⑤
29日(金)	年末年始休館
1月 4日(木)	// 開館
13日(土)	講座(平家物語)を読む①
20日(土)	// ②
27日(土)	// ③
28日(日)	子ども映画祭⑥

# こもれび館深江12月号 だよ

令和5年  
通巻第9号

## 4年ぶりの深江校区体育祭(10/22)

10月22日(日)、心地よい秋晴れのもと、二丈中学校グラウンドにて開催された「第45回深江校区体育祭」には、延べ850名の選手が出場し、大いに盛り上がりました。

高齢化のため、選手集めに苦労された行政区も多かった一方で、「お菓子ゲットだぜ!」には200名近い子どもたちが参加し、おとなに混じって選手として活躍する姿や、選手宣誓や表彰式でも若い世代の微笑ましい姿が見られました。また4年ぶりの開催のため、役員として初めて関わる体育委員さんが多かったにも関わらず、準備や当日の運営などテキパキと行う頼もしい姿も見られ、地域の交流も深まったようです。



【つなひきは負けないわよー!】



【大なわとびは心を合わせてジャンプ】



【早い早い! 防災リレー】



【リングころがしは難しかった・・・?】



優勝  
・宮小路堂山  
・淀川合同チーム  
準優勝  
・下松末チーム  
第3位  
・塩屋町  
・古家町  
・福永合同チーム



【お菓子ゲットは迷っている時間はない!】



【優勝は宮小路堂山・淀川合同チーム】



**※親子で Xmas 料理参加者募集※**



講師をお招きし、クリスマス料理を親子で作ってみませんか？  
魚を使ったフィッシュパイ楽しみですよ！



**メニュー**

★地魚で作るフィッシュパイ

★スープパスタ

★Xmas プリンアラモード



\*申込先 こもれび館深江  
\*申込期限 12月15日(金)

【共催：深江校区食進会】

- \*日時 12月23日(土)  
10:00~13:00
- \*場所 こもれび館深江 調理室
- \*講師 佐藤 彰子先生  
料理研究家・管理栄養士  
お料理教室 IZUMI 主催
- \*募集人数 8組(申込順)
- \*対象 小学生以上
- \*参加費 大人 1,000円(材料費)  
子ども 500円 //



**…高齢者教室 卓球バレー…(10/18)**

7チーム、選手49名の参加があり、初めての方にもルールが覚えやすく、チームプレイも大切な競技に、会場は大盛り上がりでした。「はじめてだけど、とっても楽しかった。来年も出場します。」との声が聞かれました。

共催の深江校区社会福祉協議会より、優勝、準優勝チームへ新米と、参加者にお茶の提供がありました。



【プレーを楽しむみなさん】

【共催：深江校区社会福祉協議会】

優勝：やよい野クラブA  
準優勝：やよい野クラブB



【優勝：やよい野クラブAのみなさん】

ニュースポーツボランティアあすなろ、糸島市スポーツ推進委員の皆様にもお手伝いをいただき、ありがとうございました。

**★第5回子ども映画祭**

2023年3月公開の映画が  
深江にやってくる。



©2022 DreamWorks Animation LLC.  
All Rights Reserved.

- 開催日：12月24日(日)
- 時間：9:30~受付
- 上映：10:00~11:44(104分間)
- 内容：「長ぐつをはいたネコ」パート2
- 場所：こもれび館深江 大研修室
- 申込：不要 参加費無料  
どなたでもご覧いただけます。
- 定員：80名程度

帽子に羽飾り、マントと長ぐつがトレードマークのお尋ね者の賞金首ネコ、プス。剣を片手に数々の冒険をしてきたが、9つあった命は残り1つになっていた。家ネコになったが敵に襲われ平和な生活は手に入られなかった。「願いの星」の存在を知ったプスは、再び命のストックを得るため旅に出る。

【主催：青少年育成深江校区民会議】

**～深江校区海岸清掃～(10/21)**

10月21日(土)、冷たい海風が吹きつけるなか、深江海岸の清掃を行いました。

今回は、3団体(シミズビルライフケア、ロハスライフ、篠原の里)を含む174人の参加があり、ボランティア袋82個、土のう袋6個を回収できました。

松林の中では、自然と環境を守る会会員による松葉を使った堆肥づくりが行われ、うまく発酵できるよう作業を続けています。

11時からは地引網が行われ、大勢の方が網を引き寄せ、網にかかったたくさんの魚を見て喜んでいました。これからもご協力をお願いします。



【家族で参加した海岸清掃】



【松林でのコンポスト作業】



【地引網のイベント】

