

1月



可也コミュニティセンター

# しまてらす

2024年1月1日発行

糸島市志摩初 18 番地 3

TEL/FAX 092-327-1734

E-mail : kaya.k@city.itoshima.lg.jp

No.46号



可也コミュニティ  
センター



情報メール  
いとしま



## 明けましておめでとうございます

可也校区の皆さまにおかれましては穏やかな新年をお迎えることとお慶び申し上げます。

皆さまには日頃からコミュニティセンター事業に対しまして、多大なるご協力を賜りありがとうございます。

昨年の5月からコロナ感染が第5類に分類されたことにより、当コミュニティセンター事業も、ほぼコロナ禍前に戻ったような状態になることができました。

しかしながら、コロナによる事業空白3年間の影響は大きく、初めて行うような戸惑いと手探りの中での再開となり、皆さまにはご迷惑をおかけしましたが、参加していただいた皆さんの熱心な表情や、子どもさん達の笑顔が見られたことはたいへん嬉しく思いました。

本年は、昨年の活動再開の経験を活かしながら、更なる事業の充実や新たな展開に、職員一丸となって取り組んでまいりますので、皆さまのより一層の協力をお願い申し上げます。

糸島市立可也コミュニティセンター

センター長 松本 勉 昼間管理人 小山久美子・松崎眞佐子

センター員 櫻井絵理 夜間管理人 野上儀人・井手 毅

センター員 塩田慶子

## 可也校区子どもモルック大会結果

11月26日(日)可也小学校運動場で、可也校区子どもモルック大会が開催されました。参加対象は可也小学校児童および、可也校区の志摩中学生で、子ども会単位や、お友だち同士など3人でチームを組み、全部で10チームが参加しました。結果は下記のとおりです。



《優勝》 ガールズチーム♡♪  
(師吉・新開 小学生)

《準優勝》 おにぎり  
(井田原 中学生)

《3位》 ナカモリカイ  
(師吉団地・師吉 小学生)



子どもモルック大会の様子

## 折り紙ヒコーキ福岡県大会の結果

12月3日(日)、太宰府市とびうめアリーナで第7回折り紙ヒコーキ福岡県大会が開催されました。県内各地の大会を突破した小学生207名が参加し、可也校区から9名、前原校区から2名が出場しました。飛行距離と滞空時間の個人競技と、滞空時間の団体競技を行いました。

結果は、目標を達成した人、思う様にいかなかった人と様々でしたが、子ども達のがんばりに胸が熱くなるものがありました。出場されたみなさん、お疲れ様でした！結果は、下記のとおりです。

各部門上位15名が表彰対象  
《滞空時間の部》5位  
《飛行距離の部》2位・7位・10位・14位  
女性の部は各部門1位のみ表彰  
《女性の部》1位(飛行距離)

# 1月の行事予定



- 8日(祝) 糸島市二十歳のつどい
- 9日(火) 19:00 区長会
- 12日(金) 10:00 ダーツ kaya
- 13日(土) 10:00 かやっこアンビシャス  
(書初め&バターづくり)
- 17日(水) 10:00 しまてらす講座

九州電力さんによる出前講座です。講座生以外の方も参加できます。参加ご希望の方は10日までにセンターへお申し込みください

- 20日(土) 10:00 かやっこアンビシャス  
(絵手紙&ポップコーン)
- 23日(火) 10:00 運動講座⑩
- 27日(土) 10:00 かやっこアンビシャス  
(お雛様づくり)
- 28日(日) 10:00 クッキング講座  
(魚料理で一汁一菜)

料理研究家の佐藤彰子さんによるクッキング講座です。参加ご希望の方は26日までにセンターへお申し込みください。

★行事予定は変更になる場合があります。ご了承ください。

※12月29日(金)～1月3日(水)は年末年始の為、休館致します。



糸島市健康づくり課より

健康コラム  
第43号

～スマートにソルトを使う減塩プロジェクト～

## TRY! スマソる?



### 1日の塩分摂取目標量

- ◆男性 7.5g未滿 ◆女性 6.5g未滿
- ◆高血圧の方 6g未滿 (校正労働省推奨)

高血圧予防の基本は「減塩」ですが、日本人は塩分を1日の目標量より2g多く摂取している現状です。毎日あと2gの減塩を心掛けてみましょう。(2g:濃口醤油小さじ2強)

きつねうどん	みそ汁	食パン
(塩分 6.6g)	(塩分 1.7g)	(塩分 0.9g)
汁を200ml残すと3g減塩!	具沢山にして汁が半分になると0.9g減塩	白米にすると0.9g減塩!
問合せ: 糸島市健康づくり課 ☎332-2069		

## 灯台下暗し NO.45 I.L.I.S 山守会(アイリス やまもりかい)

### ～糸島の山から元気と笑顔を～

48年前、福岡市から移住して来た本田敬典さんが、2015年1月5日から1人でぼそぼそと始めた木札作り。糸島の山から元気と笑顔を増やしたいと、登頂記念の木札をデザインして、可也山に設置することから始まりました。その後、糸島の他の山にも木札を設置して欲しいという声が聞こえて2019年にボランティアを募集し、現在のI.L.I.S山守会としての活動がスタートしました。現在ボランティア約50名で毎月1回の定例会を開催し木札を製作しています。

定例会で製作した木札は、糸島の可也山、立石山、二丈岳、十坊山(とんぼやま)、浮嶽の5座に提供。それぞれの山の形や周囲の景色を盛り込んだデザインで毎月1回、計約2,000枚を作り、山頂に登頂された皆さんの楽しい山登りの思い出になればと思い、毎月2～3回会員で木札箱に届けています。

I♡ITOSHIMAと印字された木札は、登頂者だけが手にいられるとあって人気を集めており、昨今の登山人気で天気の良い日は登山者も多くたまに木札がないときもありますが、可也コミュニティセンターに可也山と立石山の木札の予備がありますのでお気軽にお立ち寄りください。

現在ではI.L.I.S山守会の地道な活動が認められ、可也校区振興協議会まちづくり委員会より補助を受けるようになり、ますます活発に活動できるようになりました。

また、I.L.I.S山守会の活動に触発されて、高祖山は怡土校区の“怡土の山にのぼろう会”が、火山(ひやま)は可也小学校の子ども達で構成する“しま歴史倶楽部”で作成し設置しています。これらの糸島の山を巡って木札をコンプリートする人もあり、代表の本田さんがめざす「糸島に愛着をもってもらい、地元を元気にするきっかけになって欲しい」という願いに繋がっていています。(塩田)



新年用可也山木札

### I.L.I.S山守会 定例作業の様子



★I.L.I.S山守会お問合せ★ できる時に、できる事を、できるところで  
代表 本田敬典 090-1191-8223