



可也コミュニティセンター

しまてらす

2023 月年 4 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.37 号

🌸 活気ある新年度に！



春爛漫の中で新年度を迎えました。

新型コロナウイルス感染の影響により、この約3年間は多くの活動が制限されてきましたが、春を迎えた季節の如く、自粛要請も和らぎ社会・経済活動が本格的に再開される中で、可也コミュニティセンター「しまてらす」も、明るく希望にあふれる新しい年度のスタートを切ったところです。

令和5年度は、スポーツ大会や文化祭といった校区での活動や、祭り、子ども会や敬老会といった行政区での活動などの地域活動の本格化への期待が膨らみます。

「しまてらす」も、このような様々な地域活動を支援していくとともに、サークル活動や講座、アンビシャス活動、イベントといったセンター事業の活性化に努め、新たな気持ちで「地域づくりの拠点」となるよう職員一同、全力で取り組んでまいります。

なお、令和5年度のセンターの講座については、昨年度の講座全体の再編を行いながら、新たな項目も追加するなど、時代の変化に対応した講座編成に努めたつもりでありますので、講座案内をご覧のうえ、どしどしお申込みいただきます様をお願いします。

今年度も、「しまてらす」への地域の皆様のご協力をお願い申し上げます。

《職員紹介》	センター長	松本 勉	管理人（昼間）	小山久美子
	センター員	櫻井 絵理	管理人（昼間）	松崎真佐子
	センター員	塩田 慶子	管理人（夜間）	二木 正伸
			管理人（夜間）	



情報メール
いとしま



可也コミュニティ
センターQRコード

＝ひとりごと＝

コミュニティセンターの花壇も、チューリップやパンジーの花が咲き誇り、来館者の目を楽しませてくれています。それはいつも陰ながら来館者を気遣ってお世話してくれている管理人さんのお陰です。しかし最近残念なことに、駐車場内に犬のフンを発見することがしばしば。駐車場内を犬の散歩で通り抜けする人の中に、犬のフンの後始末をしないで通り抜けられる人がいるようです。

散歩で通られるのは構いませんが犬の飼い主の方には、ちゃんとマナーを守ってほしいものです。



青パトの写真をコンクールに応募しませんか。

全国防犯協会連合会が実施する「青パト写真コンクール」へ、青パトの写真を応募しませんか。ふるってご応募よろしく願います。

応募の詳細は、可也コミュニティセンターまでお問い合わせください。

課題
青色パト車の活動中の写真（限 未発表作品）

応募期間
2023年5月24日まで

管理人の大塚さん ありがとうございました！！

夜の管理人として5年間勤務して頂いた管理人の大塚義信さんが、令和5年4月より引津コミュニティセンターに異動することになりました。

可也コミュニティセンター勤務中は大変お世話になりました。

新天地でもお体に気をつけて頑張ってください。



青パト講習会

「パトロール実施者証」取得のための青パト講習会を下記の日程で開催します。皆様の参加をお待ちしています。

日時：4月27日（木）19時～

会場：可也コミュニティセンター
大研修室

講師：糸島警察署 職員

持参品：免許証（原本）

問い合わせ：可也コミュニティセンター

4月の行事予定



4日(火)	10:00	校区会計監査
4日(火)	19:00	区長会
12日(水)	9:30	志摩中学校入学式
13日(木)	9:30	可也小学校入学式
13日(木)	19:00	青少年育成指導員会
15日(土)	9:00	振興協議会体理事会
15日(土)	9:30	市同協理事会
15日(土)	10:00	校区民会議理事会
15日(土)	10:30	校区社協理事会
18日(火)	19:00	体育委員会
22日(土)	9:00	振興協議会総会
22日(土)	9:45	校区民会議総会
22日(土)	10:30	市同協可也支部総会
22日(土)	11:15	校区社協総会
27日(木)	19:00	青パト講習会

☆行事予定は変更になる場合があります。ご了承ください。



糸島市健康づくり課より

健康コラム
第34号

春はこころの不調にご用心

春は、気候に加え、新しい職場や新しい仲間、引越等、変化が大きい季節です。このため、心の調子を整える自律神経も乱れがちに。心が疲れ切ってしまう前に、セルフケアをくらしに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生活リズムを整える
- ②野菜や果物を意識してとる
- ③休日の予定は少なめにし、リラクセスの時間にする
- ④寝る前のスマートフォンやテレビは控える

行政の相談窓口

誰かに相談することも心を軽くする方法の一つです。

- ・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)

問い合わせ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

灯台下暗し NO.369

糸島そばの会(そば打ち教室) 代表 新開 哲二



糸島そばの会の手作り暖簾

開催日：第2・4火曜日

時間：10時~13時

場所：可也コミュニティセンター
調理室

代表：新開 哲二

連絡先：090-8719-1235

一度は自分で年越し蕎麦を打って年を越してみたいと思いませんか？

「糸島そばの会」の代表新開哲二さんとそば打ちとの出会いは、定年退職して家にいた平成17年、奥様の勧めで福岡市中央区婦人会館の「あいれふ蕎麦教室」に参加したことに始まる。3回の教室後に「あいれふ蕎麦の会」に入会。さらに「福岡蕎麦の会」にも入会し、原公民館で練習を積まれたとのこと。その甲斐あって、わずか1年足らずの平成18年12月に師範免許状に合格。腕を磨く為、家で蕎麦を打っていたところ、近所の人から「私にも教えてくれないか」と頼まれ家のリビングで教えていた。しかしその後、蕎麦を打ってみたいという人が増えた為、平成19年4月、可也公民館のサークルとして「志摩蕎麦の会」を発足する。(平成29年「糸島そばの会」に改名)発足当初は、「福岡蕎麦の会」の深松先生他5人の方がお手伝いに来られ、参加者に一対一で熱心に指導されて会を盛り上げてくださったという。その後、平成26年に「波多江そば教室」も立ち上げ、現在に至っている。



深松先生と糸島そばの会の皆さん

「糸島そばの会」は 現在会員18名。平成29年11月には会員2名が福岡蕎麦の会の師範免許状に合格。指導者の育成にも努められている。「どれぐらいで蕎麦が打てるようになりますか。」とお尋したところ、「だいたい半年ぐらいで打てるようになりますよ。」また、「視・聴・嗅・味・嗅の五感の活用で脳トレにもなり認知症の予防が期待できます。」とのこと。一度そばを打ってみたいと思っている方、「糸島そばの会」の見学体験をしてみませんか？見学体験は、大人1,000円、子ども500円。入会して会員になると参加費1,500円、持ち帰り希望の場合は材料代別途必要。

自分で打った蕎麦で年越し出来たら最高ですね。(塩田)

令和5年度

可也コミュニティセンター講座のご案内 今年も楽しい企画満載です！！

令和5年度は講座内容を一新しました！友達作りをしたい方、簡単に健康増進や幅広い教養を身に着きたい方、是非この機会にコミュニティセンター主催の講座に参加してみませんか？役に立つ面白い講座が盛りだくさんです。ピンポイントで参加可能な講座もありますので、まずは講座生の登録を！！（登録は無料です）お一人で、またご友人やご夫婦で、お誘い合わせの上ぜひご参加下さい。参加ご希望の方は講座生（学級生）としての登録が必要ですので、別途申込書にご記入の上、可也コミュニティセンターまでお申込み下さい。（締切り4月30日）※TEL/FAX 327-1734

※講座によっては、その都度募集する講座もあります。また、諸般の事情により、講座は延期または中止、変更になる事があります。申し込み後、各講座に登録された方には詳細をご案内致しますのでご確認ください。

1.しまてらす講座

※旧アクティブシニア教室・かしまし学級・可也未来塾を一つにした可也独自のスタイルです。ピンポイント参加もOKです。まずは講座生の登録をお願いします。

内 容：幅広い分野の学習をしながら、成人男女の開かれた居場所づくりや、幅広い仲間づくりを目指します。また、外国からの留学生や子どもたちと、しめ縄作り、書初め、餅つきなどの日本の伝統文化の学習を通して交流を深めます。

対 象：男女問わずどなたでも

開催日：原則として水曜日または木曜日（子どもたちとの交流は土曜日あり）

開催月：5月 ノルディックウォーキング

6月 糸島を知ろう（糸島市）

7月 お笑い ゼロ一座がやって来る！

8月 介護保険のはなし（糸島市）

9月 草木染

10月 お花の寄せ植え

11月 和菓子作り

12月 味噌・しめ縄・干支折り紙

1月 省エネ講座（九州電力）

2月 みんなで餅つき

3月 骨のおはなし

計 13回

2.写真入門講座

内 容：スナップ写真しか撮ったことのない写真初心者あなた、「作品づくり」に挑戦してみませんか？

構図や撮り方などの基礎を学び、実写や批評をとおして、校区文化祭に作品を出展することを目標にします。

（小型のデジカメでOKです）

対 象：男女問わずどなたでも

開催日：不定期

開催月：7月～9月（2回予定）

作 品：10月の校区文化祭へ出展 計2回

3.スマホ初心者講座

内 容：スマホを使いこなせない方、周りに教える人がいない方、基礎から操作を学びませんか？

まず、スマホの基本的な操作を学び、次に通信手段として好評の「LINE」の使い方も学びましょう。

対 象：男女問わずどなたでも

開催日：不定期

開催月：6月～7月（予定）

操作基礎（1回）

LINE基礎（2回） 計 3回

4. 楽々ウォーク

内 容：四季折々の花や景色、歴史的文化財を見ながら、心身ともにリフレッシュし、仲間と交流を図りながら、健康づくりをおこなう。

対 象：男女問わずどなたでも
(交通費・保険代等負担有)

開催日：原則として第4木曜日

開催月：5月 出前講座

7月 博多山笠めぐり

10月 糸島再発見!

11月 古都秋月を訪ねて

3月 唐津ひいなのみまつり 計5回

5. クッキング講座

内 容：献立のヒントや調味料やお菓子など、気軽に参加でき、楽しみながら食について学びます。

対 象：男女問わずどなたでも

開催日：原則として水曜日(2ヶ月1回)

開催月：5月~6月 七味作りに挑戦!

7月~8月 奥深いチーズの世界

9月~10月 神代さんのイタリアン

11月~12月 佐藤彰子さんの魚料理

2月~3月 まり子さんのお菓子作り

計 5回

※開催月はあくまでも予定の為、変更する場合があります。

6. 運動講座

内 容：心身ともに健康であるために、ゆったりとした動きで、健康づくりを基本としたストレッチ体操や、軽運動に取り組みます。

対 象：男女問わずどなたでも

開催日：原則として第2・4火曜日

開催月：5月~3月(月1回~2回)

計 18回

開催時間：10:00~11:30

持参するもの：タオル、飲料水、動きやすい服装

7. ダーツクラブ kaya

内 容：今、高齢者の間でも人気が高まってきました。“ダーツ”交流、脳トレ健康増進を目的として活動しています。

対 象：成人(18歳以上)の方ならどなたでも。

開催日：原則として金曜日(月1回)

開催月：5月・6月・7月・8月

9月・10月・11月・12月

1月・2月・3月

計 11回

8. おとなの歴史旅 (募集は後日)

内 容：地域の歴史や伝説を学んだり、フィールドワークをしたりしながら受講生同士の交流を深めます。

対 象：どなたでもOKです。

9. かやっこアンビシャス広場 (募集は後日)

内 容：様々な活動を通して子どもの自尊感情や自主協調性を育て、地域の子どもの交流の場を作ります。

対 象：小学生

10. 中学生アンビシャス (募集は後日)

内 容：学習や、体験活動を自主的に計画・実行し、地域の子どもの交流の場をつくります。

対 象：中学生

令和5年度 可也コミュニティセンター 主催講座のご案内

【募集要項】

- ☆期 間：令和 5年5月～令和5年3月（講座によっては期間が異なります）
- ☆対 象：糸島市民（定員の限られている講座は可也校区の方を優先とさせていただきます。）
- ☆申込み方法：下記の申込書にご記入の上、可也コミュニティセンター（しまてらす）までお持ち下さい。
- ★参加ご希望の方は、最初に学級生（講座生）としての登録をしていただきます。
（その都度申込みの講座、学級もあります。毎月1日発行のセンターたよりをご覧ください。）

※ご希望の講座番号を下記申込書にご記入下さい（複数可）

1. しまてらす講座
2. 写真入門講座
3. スマホ初心者講座
4. 楽々ウオーク
5. クッキング講座
6. 運動講座（気軽にできる軽運動）
7. ダーツクラブ kaya
8. おとなの歴史旅 ※後日募集
9. かやっこアンビシャス広場 ※後日募集
10. 中学生アンビシャス ※後日募集



（注）8・9・10は後日募集の為、
今回申込みはできません。
あらためて募集いたします。

★下記申込書にご記入いただき、可也コミュニティセンター（しまてらす）までお持ち下さい。

申込書＝締切り 4月30日（日）			
お名前（フリガナ）	（年齢）	連絡先（自宅、できれば携帯）	申込み講座番号（複数可）
	（代）	自宅・携帯 — —	
	（代）	自宅・携帯 — —	
ご住所			行政区
糸島市			

