



可也コミュニティセンター

# しまてらす

2023年3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.36号

## ふれあいもちつき開催!



情報メール  
いとしま

可也コミュニ  
ティセンター

2月4日(土)可也校区振興協議会主催「ふれあい餅つき」が校区老人クラブ、食進会、区長さんなど、たくさんの方に協力いただいて、「アンビシャス広場」「かしまし学級」「アクティブシニア教室」などの講座生、総勢約60名で盛大に開催されました。

コロナ禍で3年間ほど中止が続いていましたが、感染対策に留意して15キロのもち米をつきました。

「よいしょ」「よいしょ」「頑張って!」の掛け声の後押しを受け、子ども達も餅つき体験に汗を流しました。つきたてのお餅は、きな粉、大根おろし、さとう醤油の3種類に味付けして、みんなで食べました。

杵と臼でつく体験や、できた餅を丸める経験がない子どもたちも、参加した大人の人達に教えてもらいながら、最後まで頑張りました!

早朝よりご協力いただきました皆さん、ありがとうございました。



よいしょ!  
よいしょ!  
がんばって



もちを丸めたよ♪



杵と臼でつきました

## お知らせ

令和5年度  
サークル登録  
団体募集!



定期利用しませんか?

コミュニティセンターの施設を使い、趣味や学習などの生涯学習活動をしたいという自主グループが対象です。登録サークルには、センターの年間予約や使用料の減免等の利点があります。

ただし、サークル団体登録にはサークル登録要件、事前の申請・審査が必要です。詳細は可也コミュニティセンターまで。

可也コミュニティセンター ☎327-1734

## うれしいひな祭り♪



3月3日はひな祭り。桃の節句とも言われ、古くから親しまれている日本の伝統行事です。可也コミュニティセンターの玄関正面カウンターに、以前地域の方から寄贈していただいたお雛様を久しぶりに飾りました。

もともとの由来は、季節の節目になる頃に入りやすくなる邪気を払うための行事として行われていたというひな祭り。少しずつ終息にむかいつつあるコロナウイルス感染症。1日も早くコロナ禍前の生活に戻ってほしいと願っています。



可也コミュニティセンターのお雛さま



## 3月の行事予定



1日(水)	10:00	コミセン運営審議会
4日(土)	10:00	しま歴史倶楽部
4日(土)	19:00	アンビシャス広場(天体観測)
7日(火)	17:00	市同協理事会
	17:40	振興協議会議理事会
	18:20	校区民会議理事会
7日(火)	19:00	区長会
10日(金)	9:30	志摩中卒業式
11日(土)	10:00	アンビシャス広場(スライム)
16日(木)	19:00	青少年育成指導員会
17日(金)	9:30	可也小卒業式
22日(水)	10:00	校区社協理事会
	19:00	校子連新旧役員会
24日(金)	10:00	ダーツクラブ kaya
25日(土)	10:00	アンビシャス広場(いちご大福)
28日(火)	9:00	楽々ウオーク(太宰府)

★行事予定は変更になる場合があります。



令和5年度講座のご案内・募集については  
次回4月号をご覧ください!

糸島市健康づくり課より

健康コラム第33号

## お酒の上手なたしなみ方

肝臓で分解できるアルコールには限度があります。適量以上の飲酒は、肝細胞が壊れることで肝機能が低下し、脂肪肝や肝硬変、肝がんなどを招きます。年に1回は健診を受け、肝機能(AST、ALT、 $\gamma$ -GTP)の数値をチェックすることが大切です。

～1日の適量～  
1日平均純アルコール20g程度

ビールの場合  
500ml  
(中ビン1本)



焼酎の場合  
100ml  
(0.6合)



～肝臓をいたわる飲酒習慣～

1. 適量を守る
2. 食事と一緒にゆっくりと飲む
3. 週に2日は休肝日を作る
4. 寝酒は控える



問合せ先：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

## 灯台下暗し No. 35

### ～地魚をこれからも～ 「志摩の海鮮丼屋」 馬淵 崇さん

志摩イオンにある「志摩の四季」の中に「志摩の海鮮丼屋」がありますが、その責任者が馬淵崇(41)さんです。

馬淵さんは、九大農学部卒業後、いったん農業土木コンサルに就職され、農業施設計画づくりのため全国や海外を飛び回っておられました。現場をもっと知りたいと大学の研究室に戻られ、体験イベントや加工品開発に携わられました。

その後、「憐いとしのいとしま」を設立され、2011年に「志摩の海鮮丼屋」を創業されました。お店では「地元で捕れた魚だけで作る海鮮丼」をモットーに10年が経過したところです。

現在では、「地魚のおいしさをもっと広げたい」と筑前前原駅前で「駅前のバル」と「駅前の魚屋さん」を営業し、井田原で「地魚ラボ」という加工場を運営されています。

一方、温暖化などの影響から、糸島でも魚が捕れなくなるなど資源枯渇を実感する状況の中で、「うまい魚をこれからもずっと食べられる社会を残したい」との思いから「地魚 BANK」という活動を立ち上げられました。これは、消費者も地魚を食べることから始まり、そのおいしさを伝え、イベントなどの体験をし、ファンを増やしていくことで地魚の価値を高めようとするプレーヤーを増やしていこうというものです。

筆者は、糸島は魚がおいしい所だと自慢し、これからも普通に食べられるものと思っていましたが、地魚の減少は認識すべきことだと思いました。皆さんも、まずは食べて地魚のおいしさを感じてもらい、よろしければ「地魚 BANK」への登録をお願いします。

最後に、馬淵さんは、糸島の漁業や農業の魅力を様々な体験を通して感じられる「新たな拠点づくり構想」を語られるなど、今後の益々のご活躍に期待したいと思います。(松本)



志摩の海鮮丼屋の海鮮天丼



笑顔が素敵な馬淵 崇さん