



引津校区の  
これからのイベントをお知らせ  
これまでのイベントをご報告  
します♪

## センター講座報告

### ◇8/23(土) はじめての魚さばき教室



小学生 16 名が参加し、鰯の三枚おろしに  
挑戦!フライにして野菜やタルタルソースを  
フィッシュバーガーを作りました♪

子ども達は魚をさばくコツや、包丁の使い方など、先生  
の説明をしっかりと聞いて料理に取り組みました♪



## 志摩中学校制服リサイクルご協力のお願い



新入生説明会時に制服リサイクルバザーの開催を  
予定しています。つきましては、お子様の成長に伴って使  
われなくなった制服やカバン、不要になった物などあり  
ましたら、ぜひご提供ください。多少の擦り切れやテカリ  
がある物、小さいサイズのものであってもかまいません。  
引津コミュニティセンターに設置している回収ボックスに  
お届けください。よろしくお願いいたします。

クリーニングは不要ですが、  
洗濯した上でご提供ください。  
サイズなどのメモがついて  
いると助かります。



## 校区社協地域ささえあい会議 「系島市こどもの権利条例講座」

系島市では令和6年9月「子どもの権利」を保証し、  
「子どもにやさしいまちづくり」を目指すために条例を  
制定しました。子どもの権利を守るための大人の責務  
について学びます。

◇日時：9月20日(土)14時～(受付13時半)

◇場所：引津コミュニティセンター大研修室

◇内容：「系島市子どもの権利条例を学ぶ」

◇講師：九州大学大学院芸術工学研究院准教授

田北 雅裕先生

◇問合せ先：引津コミセン

(092) 328-0855



## 健康コラム

### 良い睡眠で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。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
2. アルコールを寝酒にしない
3. 昼間の眠気で困らない程度の睡眠を



#### ★おとなの睡眠の目安時間★

6時間以上(但し、高齢者は8時間以上にならないよう)

- ・日光を浴びると、眠りを誘うホルモンの分泌が促されます。
- ・アルコールは眠りを浅くし熟睡感が得られにくくなります。

問合せ：系島市健康づくり課 ☎332-2069

## ● 9月・10月の行事予定 ●

- 9月 18日(木) 市同協支部フィールドワーク  
20日(土) 社協地域ささえあい会議  
26日(金) 区長会  
10月 3日(金) 人権・同和行政区研修(寺山行政区)  
10日(金) 人権・同和行政区研修(香月行政区)  
17日(金) 引津あおぞらフェスタ準備  
17日(金) 人権・同和行政区研修(久家行政区)  
18日(土) 第1回引津あおぞらフェスタ(モルック大会・展示)

- 10月 19日(日) 第1回引津あおぞらフェスタ(展示・ステージ他)  
23日(木) 高齢者お楽しみ会  
24日(金) 区長会  
24日(金) 人権・同和行政区研修(船越行政区)  
24日(金) 姫島文化祭  
26日(日) 引津小学校運動会  
31日(金) 人権・同和行政区研修(新町行政区)  
※行事予定は変更になる場合があります



秋の引津はイベント盛りだくさん♪

文化・芸術に触れ、いっぱい遊び、たくさんの方が交流する機会となるよう準備を進めています。

フェスタの詳しい情報は、あおぞら館だよりや 10/1 に全戸配布されるチラシをご覧ください。

10/18

## 第1回引津あおぞらフェスタ開催

10/19

### 作品展示

絵画や書道、写真、  
手づくり作品など  
の展示



### ステージ発表

歌、踊り、楽器演奏  
ダンスなどの発表



### キッチンカー

人気のキッチンカー  
がたくさん来るよ!



### スポーツ・遊びのコーナー

バルーンアートや  
モルック・ダーツ・的抜き



などなど

展示作品・ステージ出演者  
追加募集中!

絵画・書・写真・手芸作品など、体育館ステ  
ージで日々の成果を発表しませんか?  
フェスタチラシの「展示・出演申込書」に  
ご記入の上、引津コミュニティセンター  
までお申込みください。

最終申込締切  
9月10日(水)

期 日

10月18日(土)

10月19日(日)

場 所

引津小学校体育館・運動場

作品搬入

10月18日(土) 9時~12時

主催:引津振興協議会 【問合せ】☎328-0855(引津コミセン内)

10/18

## モルック大会 in あおぞらフェスタ

◎10月18日(土)9時 開会

受付8時30分(@引津小運動場)

- ◇「引津あおぞらフェスタ」の一環として、「モルック大会」を開催します。  
大人も子どもも楽しめる今流行りのニュースポーツ!  
シンプルなルールなので初めてでも大丈夫。  
親子で、家族で、友達同士で、参加してみませんか。  
申し込みをお待ちしています♪

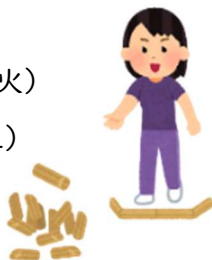
- ◇出場希望チームは、行政区(区長)を通じて  
お申込みください。

【申し込み締め切り】9月30日(火)

【会 場】引津小運動場(雨天中止)

参加無料

※詳しくは、9/1全戸配布の申し込みチラシを  
ご覧ください



10/19

## 展示・ステージ・遊び

◎10月18日(土)12時~16時

19日(日)10時~16時

◇作品展示(@引津小体育館内)

絵画や書、写真、手芸作品など、地域の  
皆さんの日々の成果がたくさん展示されます。



◎10月19日(日)開催イベント

◇ステージ発表 10時~16時

(@引津小体育館内)

カラオケ、ダンス、コミセンサークル発表  
など体育館ステージで盛り上がります♪



◇子どもわくわく遊びコーナー

(@引津小運動場)

九大生によるバルーンアートや  
ダーツや的抜きなどいろいろなゲームで遊ぼう!



◇キッチンカー・出店(@引津小運動場)

人気のキッチンカーや出店がやってくる♪  
クレープ、かき氷、綿菓子、手羽先  
スムージー、台湾カステラ、おにぎりなど...

