## 6月の行事予定 ララン

2日(日)朝倉市消防団ポンプ操法大会 (比良松中学校運動場 8時開会)

3日(月)コミュニティ役員会13:00

4日(火)たていしぼうさい塾313:30~15:30

7日(金)ひまわり弁当配食①-2

※今回の対象地区は一木・頓田・柿添・団地・古賀の方です 千鶴会理事会13:30

8日(土)センター前広場草刈り作業7:00

10日(月)区会長会13:30/民生委員役員会14:00 子供防災士リーター養成講座17:00-19:00

| | | 日(火)朝倉市集団健診 【受付】8:30-||:00

12日(水)あいさつ運動/民生委員会13:30

出張相談窓口14:30-15:00

12日(水)おしゃベリサロン10:00~11:30

今年度から「子育て広場」は「おしゃべりサロン」に名称を変更し、様々な世代の方との交流を持てる場として生まれ変わりました。立石地区の民生委員さんも在駐されています。お友達で交流をされるも良し、民生委員さんに相談をされるも良し。コーヒーを飲みながらゆっくりお話をされてみませんか? お気軽にお立ち寄りください。

14日(金)慰霊祭前日準備13:00

15日(土)立石地区戦没者並びに戦災学童慰霊祭

10時開式

防犯班長会19:00

#### 16日 (日) 休館日

18日(火)立石地区防災士会定例会19:30

20日(木)社会教育講座210:00~11:00

人権同和研修【人がひととして生きる"根っこ"には】 朝倉地区人権啓発情報センター 人権啓発指導員 大楠 茂美さん

※詳細は裏面をご覧ください

25日(火)たていしぼうさい塾④13:30~15:30

27日(木)市報配達日

28日(金)コミュニティ夏まつり実行委員会19:00 終了後 コミュニティ体育祭実行委員会

1965 & 2359 S.

#### 教室利用不可のお知らせ

■7日(金)朝~14:00まで 和室 ABC 大研修室 A の使用不可➡配食事業の為

- ■4日・25日(火)朝~夕方まで 小会議室/大研修室A+Bの使用不可 ➡たていしぼうさい塾の為
- | 日 (火) 朝~午前中いっぱい 全館 ➡住民健診の為
- ➡慰霊祭準備・慰霊祭の為
- ■28 日(金) 19:00~閉館迄 大研修室 A+B 使用不可
  - ➡夏まつり+体育祭実行委員会の為

ご迷惑をおかけいたしますが、ご協力の程よろしくお願いいたします。

### 今月の休館日6月16日(日)

## センター前広場草刈作業

8日(土)7時より

担当:コミュニティ役員会/

区会長会/コミュニティ委員会

柿添区·古賀区·団地区

皆様のご協力をお願いいたします

#### 健康体操教室

& ステップ運動教室

□ ■ ステップ運動

毎週火曜日

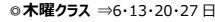
午後 2 時~午後 3 時 30 分 ⇒11·18 日

※4日・25日はお休みです

■ □ 健康体操教室

午前 10 時~午前 11 時 00 分

◎水曜クラス ⇒5・12・19・26 日





### 立石コミュニティ協議会だより 6月1日号

【発行者】 立石コミュニティ協議会 会長 床嶋 春樹

朝倉市頓田 205-187/FAX 22-2101

立石地区の人口:4 月末現在 11,267 人・4,788 世帯

#### 「令和6年度 たていしぼうさい塾」を開催中です

今年度の「たていしぼうさい塾」は地域安全協会の山本 一さんに講師をお願いし、約40名の受講生の皆さんが参加され、第2講までが終了しました。6月については、2回講座がありますので、お願い致します。



◎第 | 講:4/2 | 【共助:個別避難計画】◎第 2講:5/2 | 【自助:命を守る避難行動】

◎第3講:6/4 【避難所運営シミユレーション】

◎第4講:6/25 未定





・・・出水期に備えて【非常持出品の準備】を!・・・

# 持ち出し品(避難所生活に必要な最低1日間分と貴重品)





立石コミュニティ協議会では《令6年度福岡県防災士養成研修・試験》の受講者を現在募集しています。 受講を希望される方の審査をした上で、受講をして頂きます。資格取得に必要な費用(約 6 万円)は、福岡県・ 朝倉市・立石地区が負担し、受講者には費用負担がありませんが、防災士認証登録を受けた後は**立石地区防災士会** に入会して頂いた上で、最低 3 年間は立石自主防災組織の防災リーダーとして活動して頂きます。立石地区では 現在 31 名の防災士が活動中です。 受講希望される方は、 6 月 28 日(金)までに立石コミュニティセンター までお申し出下さい。

瓦22-2101(平日9:00~17:00)



### ひまわり配食活動報告



ひまわり会さんの愛情たっぷり手作り弁当

5月24日(金)にひまわり弁当配食を実施しました。昨年度に引 き続き、配布する区を 2 つに分けて行います。今回は相窪区・柿 原区・堤区・来春区の会員さんに立石ひまわり会さん手作り弁当 を配布しました。

この日のお弁当の数は 144 食。調理を担当された立石ひまわり 会の皆さん、配達を担当された民生委員さんと福祉委員さん方 ご協力頂きありがとうございました。次回6月7日(金)は、一木 区・頓田区・柿添区・団地区・古賀区の会員さんにお弁当を配布 いたしますのでお楽しみに!

#### この日の献立は

①白ご飯

②蒸し野菜の味噌だれかけ

③千草和え

4シユウマイ

⑤玉子焼き

**⑥煮豆** 



ひまわり会会長の江島です! ただいま立石ひまわり会では一緒に活動してくれる 会員さんを募集中です。

私達と一緒に楽しくお料理を作りませんか?

立石ひまわり会では、お弁当やおやつを手作りして地域の対象者の方へ の配食活動に協力をしています。

興味がある方は、私達と一緒に楽しくお料理を作りませんか? お料理の得意・不得意は問いませんので、興味がある方はお気軽にお問 合せください。

■お問合せ先■

立石コミュニティ 公22-2101 (平日8:30-17:00)



かけがえのない"生命"が輝く(尊重される)社会を目指して

#### ~人が人として生きる、ともに生き合う"根っこ"には…~

6月20日(木)10:00~11:30

住みやすい・暮らしやすい地域って、どんなことをいうのだろ?

○ 講師 : 朝倉地区人権啓発情報センター 人権啓発指導員 大楠 茂美さん

○ 場所 : 立石コミュニティセンター

★お申し込みは、お電話で下記まで。当日のご参加も可能です。

問合せ: 立石コミュニティセンター 公22-2101 (平日9:00~17:00)

5月23日(木) 社会教育講座①「睡眠」と「健康」の知恵袋講座をしました!

参加数 14 名。明治安田生命久留米支部甘木営業所から 3 名の方が来てくださいました。

10 時から約1時間、睡眠にまつわるお話をお聞きし、その後に血管年齢・ベジチェック(野菜不足)をしました。 自身にあった睡眠方法を知り、日中の行動や就寝環境などのポイント、正しい睡眠の知恵を学ぶことができました! 血管年齢・ベジチェックでは、お互いの結果をみながら楽しく診断しました♪









### ぷちサロン始めました

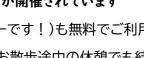
立石コミュニティセンターのコミュニティ会議室を「ぷちサロン」として開放中です

お茶の間教室で来館される方は勿論のこと、センターご利用の皆さんはどなたでもご利用いただけます。

◆ 利用時間は、土日祝日を省く、平日(月~金)9:00-16:30まで ◆

※ 毎月第2水曜日の午前中は行事予定表にあるように、民生委員さんが在中されて

.様々な世代の方との交流を持てる場として「おしゃべりサロン」が開催されています



セルフ方式のコーヒー(ただしホットコーヒーです!)も無料でご利用いただけます。 ご利用の際は事務局にお声掛けください。お散歩途中の休憩でも結構です。

