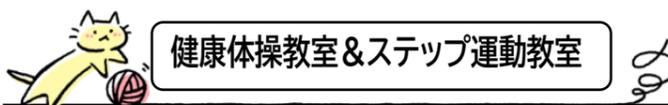


# 3月の行事予定

- 2日(月) コミュニティ役員会 13:00
- 3日(火) 立石地区防災士会 19:00
- 7日(土) 民生委員役員会 10:00
- 8日(日) 資源ごみステーションの日 13:00-17:00
- 9日(月) 区会長会 13:30  
子供防災士リーダー養成講座 17:00-19:00
- 11日(水) 民生委員会 13:30  
出張相談窓口 14:30-15:00
- 12日(木) あいさつ運動/千鶴会理事会 13:30
- 13日(金) 甘木中学校卒業式/ひまわりおやつ配食
- 14日(土) スポーツ少年団卒団式 14:00 開式  
防犯組合総会 19:00
- 15日(日) 休館日
- 18日(水) 立石小学校卒業式
- 23日(月) 子供防災士リーダー養成講座修了式 17:00-19:00
- 24日(火) 学校修了式
- 26日(木) 市報配達日
- 27日(金) 臨時区会長会 16:00  
一木地蔵尊参拝



## 今月の休館日 3月15日(日)



### 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  
⇒3・10・17・24・31

**健康体操教室**  
午前10時~午前11時30分  
◎水曜クラス ⇒4・11・18・25日  
◎木曜クラス ⇒5・12・19・26日




### 教室利用不可のお知らせ

- 13日(金) ひまわりおやつ配食日  
→朝~15時まで大研修室A・和室ABC 使用不可
- 14日(土) スポーツ少年団卒団式  
→8:30-13:00まで全館使用不可
- 29日(日) 柿添区総会  
→午前中 大研修室A+B 使用不可  
ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

### 今月の資源ごみステーションの日

8日(日) 13:00~17:00  
★場所:コミュニティセンター前広場  
★対象:朝倉市在住の人  
4/12(日)・5/10(日)・6/14(日)

### 助成団体 令和7年度 会計監査日程について

◎3月17日(火)◎  
9:00~甘木中学校後援会、福祉委員会  
9:30~青少年補導委員会、身障協 立石支部  
10:00~遺族会、防犯組合  
10:30~サロン堤、区会長会  
13:30~千鶴会、民生委員会、子育て広場  
14:00~スポ少剣道/15:00~ソフトボール協会

◎3月18日(水)◎  
13:30~サロン来春、コミュニティ委員会  
14:00~小学校後援会、防災士会  
16:00~スポ少:ソフト/16:30~女性の会

◎3月19日(木)◎  
13:30~ひまわり会・ひまわり配食  
14:00~スポ少:バスケ、スポ少:バレエ  
14:30~消防団

※監査当日は 1) 通帳 2) 出納簿 3) 助成金に対する領収証 をご持参ください。  
事務局でコピーをして監査を受けて頂きますので、事前にお持ちいただけると待ち時間が短くて済みます。  
写しをご持参して頂いても構いません。仮決算書を提出された団体は、3月27日(金)午後5時までに、決算書をコミュニティにご持参ください。

# 立石コミュニティ協議会だより 3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 205-1 ☎/FAX 22-2101

立石地区の人口・世帯数:1月末現在 4,941世帯・11,352人(先月比13世帯、15人の減)



## ひまわり配食事業

立石コミュニティ協議会では、ご高齢者の見守り活動の一環として、民生委員児童委員協議会・福祉委員会・立石ひまわり会の方々のご協力をいただき、配食会員の皆様に手作りのお弁当・おやつをお届けしております。基本的に民生委員児童委員さんが案内し、ひまわり会が調理、福祉委員さんが配達をしております。

※対象者は、前年度の3月31日を基準として、75歳以上の一人暮らしの希望者及び80歳以上の二人暮らしの希望者で、コミュニティ会費を納入している方です



## コミュニティ協議会総会のご案内

「令和7年度 立石コミュニティ協議会 総会」を開催します。  
代議員の方のご出席をお願いいたします。

- 日時 :4月11日(土)19:00~
- 場所 :立石コミュニティセンター 大研修室A
- 対象者 :代議員 (案内状を郵送します)

※ 役員交代を予定されている団体につきましては、今年度の役員さんから新役員さんにご案内をお渡し下さい。

※欠席される場合は、必ずコミュニティ事務局までご連絡の上、委任状のご提出をお願いいたします。



## 社会福祉事業協力金に浄財をお寄せいただきました事業所様

社会福祉事業協力金に御協力をいただいた事業所名をコミュニティ協議会だより2月号に載せておりましたが、下記2か所の事業者様につきまして誤りがございました。

- 1) 【堤区】古賀循環器内科クリニック → お名前が抜けておりました。
- 2) 【一木区】(誤) 臼杵歯科 (正) うすきしんたろう子供・ファミリー歯科  
→ 名称に誤りがございました。お詫びして訂正いたします。

## 古文書講座が5月から始まります

### ～ 古文書からみる江戸の暮らし ～

江戸時代中期～後期を中心に、人々の暮らしについて触れます

講師：文化・生涯学習課 文化財係 隈部敏明さん

- 実施日：毎月2回 第1・3火曜日 / 全10回講座(5月～9月)  
初回のみ 祝日のため第2火曜日(5/12)
- 時間：10時～12時
- 場所：立石コミュニティセンター 小会議室
- 会費：1,000円(全講座分の資料代として)

※第1回講座(5/12)で徴収します

## 先ずは体験してみてください。詳細は4月号にて！

### お試し講座

プレ講座として、体験講座を開きます！

### ◆4月21日(火)10時～12時 立石コミュニティセンター小会議室

上記講座と同じ講師の隈部さんによるお試し講座です。

先ずは1回受講していただき、5月からの講座の参考にして下さい。※ お試し講座は無料です。

## 朝倉市制施行20周年記念事業 コミュニティ対抗「ナマオケバトル in あさくら」

### 立石コミュニティ代表として出場された、秋穂修實さんが 見事準優勝に輝きました



市制施行施行20周年事業として、2月15日(日)にPポート甘木 大ホールで開催された「なまおけバトルinあさくら」。これは市内全17コミュニティと企業・職場から選出された精鋭たちによる歌合戦。大ホールの舞台上プロミュージシャンによる生演奏をバックに、のど自慢たちによる歌合戦で、立石コミュニティの代表として出場された秋穂修實さん(堤区在住)が財津和夫の「サボテンの花 ～ひとつ屋根の下より～」を熱唱され、見事準優勝されました。秋穂さんは、この曲で2020年にPポートで行われたNHKのど自慢で、予選通過、本選合格をされています。当日は、秋穂さんのバックコーラスの方も参加され、大舞台上で堂々と歌い上げられての準優勝でした。秋穂さん、おめでとうございます。

## 「インターバル速歩」体験教室

2月23日(祝/月)に「インターバル速歩」の体験教室を実施しました。

これは化学的医学的効果に世界中で注目を集めている、早歩きとゆっくり歩きを交互に繰り返すウォーキング法です。近年の研究で、ただ歩くだけでは、筋力・持久力の向上が見込めないことが分かってきており、数年前に、信州大学特任教授である伊勢博さんが「インターバル速歩」を発案。筋力ではなく、生活習慣病の予防にも効果があり、5か月後には以前と違う健康体に近づけることが実証されています。1セットが、「ゆっくり歩き」と「早歩き」(ややきつと感じる速度)を3分間ずつ交互に行い、これを1日5セットを目安に行います。毎日歩かなくても、週120分を目安に生活リズムに合わせて行えばOK。無理なく続けることで、肉体から体内まで効果が出てきます。当日はセンター内で正しい方法や効果についての説明を受け、センター内で2セット、前広場で1セットの3セットを行い、インターバル速歩を実際に体験しました。



## 朝倉市立石小学校創立150周年記念事業 ご支援のお願い(3回目)

先般より、広報させていただいております、標記の件につきまして、国税局との打ち合わせが完了しておりませんので、3月中旬からの募金活動となる予定です。誠に申し訳ございませんが、別紙チラシを参照の上、もうしばらくお待ちください。

立石小学校創立150周年記念事業実行委員会 会長 山口雄平 / 代表 大坪和之