

11月の行事予定

1日(金)ひまわり弁当配食日

今回の配食対象区:相窪・柿原・堤・来春です

5日(火)コミュニティ役員会13:00

6日(水)千鶴会理事会13:30

11日(月)区会長会13:30/民生委員役員会15:00

子供防災士リーダー養成講座17:00-19:00

12日(火)あいさつ運動

12日(火)健康料理教室10:00-13:00

『まごわやさしい“免疫力を高める料理教室”』

講師:食生活改善推進会

※詳細は裏面をご覧ください

13日(水)シニアスマホ講座②9:30-12:00

おしゃべりサロン10:00-11:30

民生委員会13:30/出張相談窓口14:30-15:00

16日(土)センター前広場草刈作業 8:00

防犯班班長会19:00

17日(日)休館日

19日(火)立石地区防災士会定例会19:00

※開始時間が19:30から19:00に変更になっています

25日(月)子供防災士リーダー養成講座17:00-19:00

27日(水)シニアスマホ講座③9:30-12:00

28日(木)市報配達日

28日(木)社会教育講座⑦10:00~11:30

「手作りの年賀はがきをつくろう！」

講師:森 正子さん

※詳細は裏面をご覧ください

29日(金)14:00 文化祭前日準備

15:30作品搬入・展示

30日(土)立石地区文化祭①9:00-15:30

※展示のみ

12月1日(日)立石地区文化祭②9:00-15:30

※展示+ステージ発表+出店+防災フェス2024

※詳細は1面をご覧ください

教室利用不可のお知らせ

■1日(金)ひまわり弁当配食のため

朝~13時まで

和室C・調理室・大研修室Aの使用不可

■12日(火)健康料理教室のため

和室C・調理室 朝~13時 使用不可

■14日(木)立石小学校平和授業のため

小会議室・大研修室B 午前中使用不可

■24日(日)センター電気点検の為

午前中全館使用不可

■26日(火)千鶴会女性部研修会のため

大研修室A+B 12:30-15:00 使用不可

■29日(金)午後~文化祭前日準備のため

和室AB以外の使用不可

■30日(土)~12/1(日)文化祭のため

終日 全館使用不可

ご迷惑をおかけいたしますが、ご協力の程
よろしく願いいたします。

今月の休館日11月17日(日)

センター前広場草刈作業

16日(土) 8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

⇒5・12・19日

※26日は千鶴会女性部研修会がある為お休み

■ □ 健康体操教室

午前10時~午前11時00分

◎水曜クラス ⇒6・13・20・27日

◎木曜クラス ⇒7・14・21・28日

立石コミュニティ協議会だより 11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 205-18/FAX 22-2101

立石地区の人口・世帯数:9月末現在 4,856 世帯・11,334 人(先月比5世帯、6人の増)

立石地区文化祭を開催します

■開催日時:11月30日(土)・12月1日(日)

★展示発表:11月30日(土)/12月1日(日) 両日 9:00~15:30

★ステージ発表:12月1日(日) 10:00~

★防災フェスティバル・出店など:12月1日(日) 10:00~14:00

★バザー・手作り小物販売:12月1日(日) 10:00~商品が無くなり次第終了

◆内容:お茶の間教室及び立石地区住民の方の展示発表及びステージ発表

- ・立石小学校児童、立石保育園児、青梅保育園児、甘木中学校生徒の作品も展示予定
- ・立石地区防災士会による『防災フェスティバル2024』
- ・秋月・甘木地域包括支援センター/ラ・パス職員による『暮らしの相談と健康相談』

◆バザーなど:(バザーや防災フェスは日曜日のみの実施です)

- ・手作り小物のバザー (おはなしの会「あおむし」他)
- ・立石ひまわり会によるカレーライス/蒸しパンの販売(予定)
- ・立石女性の会によるぜんざい・唐揚げと白ご飯の販売(予定)

※展示・販売を希望される方を現在募集中です

◆申込条件:①または②に該当される方

①立石コミュニティセンターで、お茶の間学習登録をされている教室

②立石地区在住の方に限ります。

◆申込方法:センターで申込書をお受け取りの上、必要事項を記入し提出をして下さい

※メールでも受付ております。申込書のデータをお送りしますのでご連絡下さい

E-mail:tateisi-com@city.asakura.lg.jp

【センター前広場】

- ①水消火器ストラックアウト ②ミニ防火着を着て消防ポンプ車と記念撮影
- ③大声大会(大声で「火事だぁー」と叫んだ大きさを競います)

【センター内(室内)】

- ④飛散防止テープ張りを体験しよう ⑤ロープワーク体験教室 ⑥心臓マッサージ体験
 - ⑦防災グッズのご紹介 ⑧センターの防災倉庫を探検しよう 以上を予定
- 防災に関する体験や防災グッズの紹介、家庭備蓄品などの展示など、親子で防災に関する
ことを楽しく学んでもらえる場を設けます。
スタンプラリー形式ですので、全部回られた方には賞品もあるので奮ってご参加下さい。

コミュニティ体育祭を開催しました

区対抗「綱引き」優勝：一木区チーム

みんな大好き「パン食い競争」

パンを目がけて一斉にダッシュ！

エントリー競技「大縄跳び」

防災士会による「水消火器ストラックアウト&防災めしの試食」

保育園児さん達の園対抗綱引き

13日（日）にコミュニティ体育祭を5年振りに開催しました。お知らせしておりましたように小学校の増改築工事に伴い、使用できる運動場のスペースが従来より狭く、各区対抗の競技も「綱引き」のみとし、他は自由参加の「大縄跳び」と「パン食い競争」でした。開催時間も午前中で終了となりましたが、立石スポーツ少年団のパレードとリレー、立石保育園と青梅保育園の園児さんによる可愛い綱引き大会、消防団第15分団による演技、立石地区防災士会による水消火器ストラックアウト・防災めし試食など大勢の住民の方にご参加いただきました。ご参加くださった皆様、また前日準備から当日の後片付けまで暑い中にご協力いただきました係員の方々ありがとうございました。来年度につきましても住民の皆様が楽しんでいただけるようなコミュニティ体育祭が実施できるようにしたいと考えておりますので、いろいろなご意見をお聞かせください。

◇ご芳志の御礼◇

今回は体育祭の規模を縮小して実施したために来賓のご案内をしておりませんでした。下記企業様からご芳志を頂きましたので、ご披露いたします。（敬称省略）
・阿さひ飴本舗 菓蔵家 ・(株)桑野商会 ・お仏壇のもといし

健康づくり推進員会主催
～健康料理教室～

まごわやさしい “免疫力を高める料理教室”

11月12日(火) 10:00～13:00

定員20名

申込締切：11月5日(火)17時まで

- 場所：立石コミュニティセンター
- 講師：食生活改善推進会
- 参加費：無料
- 持ち物：エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル



★メニュー★

- ・麦ごはん
- ・のりおかかふりかけ
- ・おくらと山芋の焼きシュウマイ
- ・酸辣湯
- ・マッシュスイートポテト

// 「まごわやさしい」とは？ //

理想的な食生活の為に和の食材

- | | |
|----------|----------|
| 「ま」：まめ | 「さ」：さかな |
| 「ご」：ごま | 「し」：しいたけ |
| 「わ」：わかめ | 「い」：いも |
| 「や」：やさしい | |

社会教育講座⑦

定員10名

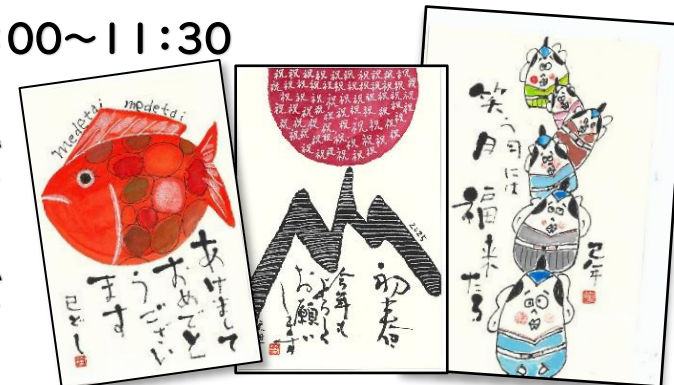
申込みは11月5日(火)～21日(木)17時まで。先着10名です

- ／場所：立石コミュニティセンター
- ／講師：森 正子さん
- ／参加費：無料

手作り年賀はがきを作ろう！

11月28日(木)10:00～11:30

今年は手作りの年賀はがきで新年のご挨拶はいかがでしょう？
先生の作品をお手本に描きますので、初心者の方も安心してご参加いただけますよ♪



☆健康料理教室・社会教育講座⑦の問い合わせ：立石コミュニティセンター ☎22-2101まで（平日9:00～17:00）
※土日祝はシルバー人材委託職員が滞在しておりますが、詳細は事務員が在中している時間帯にお電話下さい。