

ひがし

6月

飯塚東交流センターだよりNo. 63
 令和5年6月1日 発行
 飯塚東交流センター
 住所 飯塚市下三緒 57-86
 電話 (fax) 0948-23-6028
 【休館日：4日18日】

...交流センターだよりは「飯塚市ホームページ」からも閲覧・印刷できます。...

飯塚東交流センターのご利用に関するお知らせ

令和5年5月8日(月)から、新型コロナウイルス感染症の感染法上の位置付けが、「新型インフルエンザ等感染症「2類相当」から「5類感染症」に移行されました。分類変更後も新型コロナの感染力の高さに変わりはありません。周りの方や重症化リスクの高い方への感染を防ぐための対策をしましょう。5月8日以降、感染対策は、個人・事業所の選択を尊重した自主的な取組が基本となりますが、以下の基本的な感染対策の考え方や学校・保育園など各施設毎の方針を踏まえ、自主的な感染対策をお願いします。

基本的な感染対策の考え方

- マスク着用は個人の判断に委ねることが基本。ただし医療機関の受診や高齢者施設の訪問時は、施設の指示に従ってマスク着用・駐車場での待機など感染対策へご協力ください
- 手洗い等の手指衛生やエアロゾルを意識した換気は感染対策として有効
- 流行期において重症化リスクの高い方は、近接した会話や混雑した場所を避けること(3密の回避/人と人との距離の確保)も有効

【図書のお知らせ】

やまと尼寺精進日記 1~3
NHK「やまと尼寺精進日記」制作班

水俣病闘争史
米本 浩二

海をあげる
上間 陽子

統合失調症 正しい理解とケア
白石 弘己

宙(そら)ごはん
町田 そのこ

変な給
雨穴

新しく図書が入りました！
みなさんのご利用をお待ちしています！

今年は
「ひがしっこ食堂」
が始まります。

私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまふのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。
朝食を食べないと、午前中、からだは重くても頭はポンヤリ、ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。
“ごはんなどの主食”には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、朝から勉強や仕事に集中できるのです。
朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチ。
毎朝ちゃんとスイッチを入れましょう。

センター講座行いました！

5月23日(火)「～育児中のママの心にティータイムを～」というテーマで、助産師フォトグラファーである、秋元祥世先生をお呼びして、ママ達だけのおしゃべりを楽しんでいただく講座を開きました。今回は、日にちや時間が取れず少数の参加となりましたが、子育て中の不安やささいなお悩みなど、ブレインストーミングの手法を取り入れ、スローアフタヌーンの中、おしゃべりの時間が流れていきました。



来てくださったママも、「今日来てよかった。」「おしゃべり楽しかった。」「赤ちゃんとの写真も撮っていただき、とてもうれしかった。」との、喜びの声もきけました。



今後も、子育て中の方たちの憩いの場をつくりていきたいと計画中です。

みなさんのご要望などありましたら、お聞かせください。



センター講座行います！

センター講座 ☆夏を涼しく感じる☆ 「寄せ植え」

☆日 時 6月19日(月) 10時～12時終了予定
 ☆場 所 飯塚東交流センター 第1研修室
 ☆講 師 佐藤 久美子さん
 ☆材 料 費 2500円
 ☆定 員 10名
 ☆募集開始 6月5日(月)～
 材料費を添えて申し込みください。
 ☆問 合 せ 飯塚東交流センター
 ☎：23-6028
 【定員になり次第締め切ります。】



センター講座 ☆押し絵教室☆ 「ひまわり」

☆日 時 6月29日(木) 13時～15時終了予定
 ☆場 所 飯塚東交流センター 第2研修室
 ☆講 師 駒山 洋子さん
 ☆材 料 費 1500円
 ☆定 員 10名
 ☆持 参 品 ピンセット等有れば
 ☆募集開始 6月5日(月)～
 ☆問 合 せ 飯塚東交流センター
 ☎：23-6028
 【定員になり次第締め切ります】



「親子なかよし球技大会」を開催します

日時 令和5年6月11日(日) 9:50親子集合 (10:00~試合開始)
場所 飯塚東小学校 体育館
種目 ドッジボール

- ※大会への行き帰りは、かならず、おうちや近所のおとなの人と一緒にお願いします。
- ※水筒・タオル・運動しやすい洋服、体育館シューズ(上履)等をご準備ください。
- ※大会の詳細については、地域の子ども会担当者に直接お尋ねください。
- ※参加賞として、ジュースが出ます。

飯塚東地区子ども会指導者連絡協議会



「今すぐできる!被災ママから学ぶ防災ワークショップ」

東日本大震災で避難所生活を経験し、熊本地震と令和2年7月豪雨も体験した柳原志保さんから、今すぐ役立つ技を学びます。体操や歌・トイづくり、カードゲームなど年齢問わず楽しめる体験型講座です。

日時 6月24日(土曜日)9時半から
場所 イイツカコミュニティセンター
対象 どなたでも
定員 30名
託児 あり(6月16日までに電話予約が必要です。)
申込み 6月6日(火)9時から飯塚市公式LINE及び電話にて受付(先着順)
(問合せ)生涯学習課 TEL 22-3274



飯塚市二十歳を祝う会実行委員募集のお知らせ

令和6年1月7日(日)に飯塚コスモスコモンで開催する二十歳を祝う会を皆さんの力で作り上げませんか。

- 対象者 市内およびその近郊に在住している人
- 内容 二十歳を祝う会で配布する記念品の選考や様々な式典アトラクションの企画運営など。
- 申込期限 令和5年6月30日(金)まで
- 問合せ 生涯学習課(☎0948-22-3274)



飯塚市スポーツ推進委員協議会よりお知らせ

ニュースポーツを一緒に楽しみましょう!

☆ ファミリーバドミントン・その他 ☆

【飯塚市総合体育館】日 時 令和5年6月12日(月)、7月10日(月) 19時30分~
【穂波体育館】日 時 令和5年6月19日(月) 19時30分~
【筑穂体育館】日 時 令和5年6月6日(火)、7月4日(火) 19時30分~

☆ グラウンドゴルフ ☆

【穂波グラウンド】日 時 令和5年6月13日(火) 19時~
参加費 100円



参加事項

- ①誰でも参加できます。事前申し込みは不要です。
- ②実施時間の変更・中止等になる場合はホームページでお知らせいたします。
- ③発熱等の症状がある場合は、参加をご遠慮ください。
- ④競技中のケガについては、参加者様ご自身の保険で対応をお願いします。

☆問合せ先 飯塚市役所 スポーツ振興課 電話:0948-22-0380(内線:2421)☆

6月 サークル 予定表				6月 行事予定表			
曜	サークル	開催期日		日	曜	行事・会議等	
月	パンフラワー	12	26	1	木	筋力アップ教室(高齢介護課) ネットワーク委員会 民児協定例会	
	フラダンス	5	12	26			
火	吟詠	6	13	20	3	土	ひがしっこクラブ(習字)
	みそみそクラブ	13			4	日	休館日(第一日曜日)
	Ocarina ポプリ	13	27		5	月	青少健定例会
水	謡曲友の会	6	13	20	6	火	民生委員推薦準備会 地区連定例会
	真美健康体操	7	14	28	7	水	社協定例会
	ヨガ	7	14	21	8	木	筋力アップ教室(高齢介護課)
木	洋裁	7	14	21	9	金	いづか Pay 無料体験(商工観光課)
	大正琴	14	28		10	土	東老連定例会
	真美健康体操B	1	15	22	11	日	親子なかよし球技大会
金	パソコン・木	1	8	15	12	月	ロコトレ教室(健幸保健課) 自治会長会
	合唱	8	15	22	13	火	熟年者マナビ塾
	書道	9	23		15	木	筋力アップ教室(高齢介護課)
土	ダンス・F	2	9	16	16	金	フレイル測定講習会(健幸保健課)
	パソコン・金	2	16	23	17	土	ひがしっこクラブ(習字)
	太極拳	2	9	16	18	日	休館日(第三日曜日)
日					19	月	センター講座「寄せ植え」
					20	火	まち協役員会
					21	水	社協定例会
月					22	木	筋力アップ教室(高齢介護課)
					24	土	女性の会定例会
					26	月	ロコトレ教室(健幸保健課)
火					27	火	福祉委員総会第一回研修会 熟年者マナビ塾
					29	木	筋力アップ教室(高齢介護課) センター講座「押し絵」

~ご利用の注意~

※貸館利用後の机・イスについては、使用前の状態に戻していただき、利用者の方に消毒を実施していただきますようお願いいたします。

STEAM 教育体験講座 2023in いづかの開催について

小学生を対象に、ロボット工作教室を開催します。太陽光や燃料電池で発電して動くロボットやラジオなど、多彩な講座を開催します。

日時 7月16日・17日(参加講座により時間は異なります。)
場所 イイツカコミュニティセンター
対象 小学生(保護者1名同伴)
定員 各回20組



開催内容

日	曜日	10:00~	13:00~	13:30~	15:00~
7/16	日	スペースロボ7 (2,900円)		ソーラーランタン (1,800円)	燃料電池ミニバギー (1,910円)
7/17	月	ワイドFMはこらじ (2,790円)	Mg 燃料電池カー (1,580円)		メカホッパー (1,580円)

※()内は受講料(税込)

申込み 6月28日(水曜日)9時から飯塚市公式LINE予約機能にて受付(先着順)

※詳しい開催内容は、飯塚市ホームページをご覧ください。

問合せ 生涯学習課 TEL22-3274