

御原校区コミュニティセンター「稲穂の里みはら館」



ホームページ

# みはら掲示板

【No.331】 令和6年8月号【担当】 松熊

【Tel・Fax】 0942 - 72 - 9038

(携帯) 080 - 4875 - 9953

<http://mihara-k-kominkan.ogori.net>



【休館日】 第3日曜日・祝日  
振替休日・国民の休日・月末日  
8/13~8/15

## 8月・9月 コミセン主催講座の案内



受講の申込は、左記二次元コードか電話・コミセン窓口で受け付けます。(定員になり次第締切となりますのでお早め！) 詳細は御原コミセンHPをご覧ください。

### スマホで断捨離を始めよう

8月8日(木) 10:00~11:30

フリマアプリの仕組み、流れを簡単に説明します。おうちで眠っているものを有効活用しましょう。

- ・場所:あすてらす2F視聴覚室・参加費:無料
- ・持ってくる物:スマートフォン・定員:70名 先着順
- ・講師:三笥真吾氏(STONE AGE)



### 1DAY 浴衣着付け講座

8月10日(土) 10:30~11:30

小郡市 夢HANABI2024の開催日です  
夏の思い出に浴衣を着て出かけませんか？

- ・場所:御原コミセン・参加費:無料
- ・持ち物:浴衣、帯、腰紐2本、浴衣用肌着、伊達巾、タオル2枚、帯板

### 夏休み親子講座 佐賀県最大の「嘉瀬川ダム」と「佐賀県立宇宙科学館の見学」

8月21日(水) 8:30~16:30予定

嘉瀬川ダムの堤体内部と、宇宙科学館のプラネタリウムや地球と宇宙に関する展示を見学します。

- ・募集:小学生(複数可)と保護者組合せ 20名 先着順
- ・実費:大人1,100円程度、小学生600円程度
- ・持参物:お弁当・水筒・筆記具・帽子

### 御原セミナー☆きらめきたい 介護予防について

8月27日(火) 10:00~11:30

理学療法士の方から介護状態になる前の予防策についてお話を伺います。

- ・場所:御原コミセン・参加費:無料
- ・定員:30名 先着順



### 歴史講座 名馬池月と佐々木高綱の伝承を探る

9月20日(金) 10:00~11:30

小郡市八坂に源頼朝ゆかりの「名馬池月塚」が残っています。その伝承についてお話を伺います。

- ・講師:江崎澄子氏 小郡市郷土史研究会
- ・場所:御原コミセン・参加費:無料
- ・定員:30名 先着順

### 御原セミナー☆きらめきたい チーズを知りチーズに親しむ

9月11日(水) 10:00~11:30

株式会社の方からチーズに関する様々なお話を伺います

- ・場所:御原コミセン・参加費:無料
- ・定員:30名 先着順



### 御原セミナー☆きらめきたい 姿勢(身体の歪み)について

9月24日(火) 10:00~11:30

理学療法士の方から健康と姿勢、体の歪みについてお話を伺います。

- ・場所:御原コミセン・参加費:無料
- ・定員:30名 先着順

### 縁joy講座 ハンドベル

毎月第2・4 水曜日 13:30~15:00

(8月は検討中)・9/11(水)・9/25(水)  
12月へ向け、クリスマスの楽曲を練習します。皆さん初心者なので、いつでも参加歓迎です。休憩のティータイムも楽しいですよ！

- ・場所:御原コミセン・参加費:無料



### 御原セミナー☆きらめきたい・・・とは？

御原コミセンで毎月2回行うセミナーで、第2(水)は趣味や教養講座、第4(火)は健康増進やフレイル防止講座行っています。講座の予定は御原コミセンHP、館内に設置のチラシ、校区の回覧版等でご確認ください。

どなたでも受講可能(他の校区の方も)ですが、お申込みが必要です。年間一括予約の制度もありますので、お気軽にお問合せください。 ※フレイル=心身機能が低下して介護の必要性が高くなっている状態のこと。

## 御原コミセン主催講座の報告

御原セミナー☆きらめきたい

◆生前整理・遺品整理

6月12日(水)

(株)環境サポートの方から生前整理・遺品整理についてお話を伺いました。



子どもチャレンジ講座

◆防災ランタン作り

6月22日(土)

普段はおしゃれな灯り、非常時は優しく広がる灯りができました。



御原セミナー☆きらめきたい

◆元気な骨の作り方

6月25日(火)

骨の年齢若返りや骨粗しょう症対策を伺いました。



御原セミナー☆きらめきたい

◆特殊サギコはたまされない対策

7月10日(水)

駐在さんと生活安全課から現状と対策を伺いました。



子どもチャレンジ講座

◆プログラミングロボット

7月13日(土)

プログラミングの楽しさを学びました。



御原セミナー☆きらめきたい

◆終活について

7月23日(火)

人生の最終段階の医療やケアについて学びました。



## 御原コミセンからのご案内

◆クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)を設置

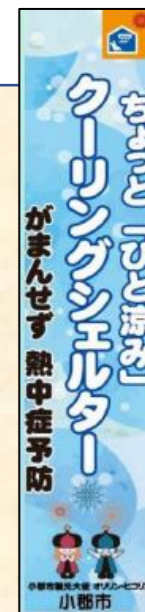
熱中症による救急搬送者数はとても増えています。外出中も無理をせず、涼しい場所で体温上昇を防ぐことが大切です。“熱中症特別警戒アラート”が発令された時には御原コミセンにもクーリングシェルターを設置し開放します(休館日は除く)。

その際は、市主催・共催のイベントやコミセン行事は屋内外を問わず原則中止、または延期となります。サークル利用者(代表者)へも連絡し、中止や延期等の検討をお願いすることとなりますが、この場合、施設使用料は全額還付対象となります。

◆小・中学生のみなさんへ「学び場」を設置

夏休み中の次の予定で、勉強できる場所を設置しています。有効に活用してください。

- ・利用できる日: 7/22(月)~7/26(金)・7/29(月)・7/30(火)・8/1(木)・8/2(金)  
8/5(月)~8/9(金)・8/16(金)・8/19(月)~8/23(金)・8/26(月)・8/27(火)
- ・時間: 10:00~12:00 / 13:00~16:30 ※急に使えない日がある場合もあります。



## “御原校区まち協”活動の報告

◆健康福祉部会 6/28(金)、7/26(金) みはらカフェで小郡レク健康隊を招き、健康体操や楽しいゲームを行いました。

◆地域交流部会 7/7(日) コスモス祭りに向けて、コスモスの種まきを行いました。

◆防災部会 6/9(日) 小郡市防災安全課を講師にお招きし、災害対応のための初動マニュアル説明会を行いました。



◇みはらカフェの一コマ

◆自治会バス部会 6月より「龍清堂前停留所」を新設し、運用を開始しました。

◆宝満川草刈り隊 6/27~7/3 大雨の合間を縫って、宝満川の草刈りを行いました。