

前原南コミュニティセンター **みなみ**  
Center だより  
～私たちの南校区は私たちの手で～

糸島市立前原南コミュニティセンター  
前原南校区運営委員会  
令和6年1月1日第10号発行  
(TEL&FAX 324-1763)  
休館日：毎週月曜日・年末年始  
maebaruminami.k@city.itoshima.lg.jp



明けましておめでとうございます。

昨年は5月に新型コロナウイルスへの対応が変わり、コミュニティセンターや校区の事業も4年前に近い状態で取り組めるようになりました。

「まつり南」「文化祭」「スポーツ事業」等では、実行委員会の皆様が4年前のことを思い出しながら、企画・準備に取り組まれましたが、校区の多くの方に喜んで参加していただき「取り組んでよかった。やっぱり、みんなが集まれる場は大事。」と再認識されていました。

令和6年もコミュニティセンターは前原南校区の事業の支援と共に、コミュニティセンター独自の取り組みも行いながら、皆さんが気楽に利用し、集っていただけるようなセンターにしたいと考えております。

本年もよろしくお願い致します。

糸島市立前原南コミュニティセンター 職員一同



1月のお知らせ

学校外活動 「みなみ探検隊」

日時 ①1月27日(土)10時～11時30分

場所 前原南コミュニティセンター

対象 小学4年生以上20名程度

内容 「やさしい日本語を使おう！」

②2月3日(土)10時～11時30分

「異文化体験ワークショップ」

講師 ともなう会

コミセン健康づくり講座

「男性料理教室」

手軽にできる健康的なメニューに挑戦します。

今回は、冬の定番「鍋料理」です。

季節の野菜をたっぷり摂りましょう！

日時: 1月27日(土)9:30～12:00

場所: 前原南コミュニティセンター調理室

今回の料理: 「もつ鍋」「魚の鍋」(ブリカタラ)

参加費: 800円程度

持参する物: 米 1/2 合、エプロン、バンダナ

対象者: 成人男性 応募受け付けています。

毎回わいわいがやがやと楽しいですよ

シニアカレッジ 「スペシャル講演会」

「山陰地方の春夏秋冬 そのディープな魅力」

～九州とは全く異なる人情、食文化、風土に惚れて～

日時 令和6年2月7日(水)

14時～15時30分

会場 前原南コミュニティセンター 大研修室

講師 松本 博さん(元共同通信記者)

定員 50名(どなたでも参加できます)



1月・2月の行事予定



月	日	曜日	時間	行事	月	日	曜日	時間	行事
1	4	木		仕事始め	1	27	土	10:00	みなみ探検隊
	8	月	14:00	糸島市二十歳のつどい		30	火	15:00	区長会
	9	火	19:30	学校施設利用調整会議	2	3	土	10:00	みなみ探検隊
	10	水	10:00	コミセンサークル会議		7	水	14:00	シニアカレッジ
	27	土	9:30	男性料理教室		10	土	13:30	校区四団体意見交換会

# ウォーキング&モルック大会開催

子どもから大人まで約80名が参加!! 青空の下、運動公園まで歩き

その後のモルック大会ではあちらこちらで歓声が上がりました!!



校区の体育委員会・子ども会育成会が中心となって取り組みました。



快晴の下、運動公園まで元気に出発です。Let's go!



到着後はニュースポーツの「モルック」の体験をしました。見るよりも体験したほうが楽しかったようです。

## 学校施設利用調整会議

前原南小学校施設利用調整会議を下記日程にて開催いたしますので、ご出席くださいますようお願い申し上げます。

日時 令和6年1月9日(火)19:30~

場所 前原南コミュニティセンター 会議室1(1F)

内容 令和6年度利用団体登録申請について  
※都合により担当の方が出席できない場合は、必ず代理の方が出席してください。

## サークル代表者会議のご案内

令和6年度のサークル会議を下記日程にて開催いたしますので、ご出席くださいますようお願い申し上げます。

日時 令和6年1月10日(水)10:00~

場所 前原南コミュニティセンター 会議室2(2F)

内容 令和6年度サークル登録申請について  
※都合により担当の方が出席できない場合は、必ず代理の方が出席してください。

※新規サークルの申し込みは、コミュニティセンターまでご相談ください。

健康コラム第43号

~スマートにソルトを使う減塩プロジェクト~

## TRY!スマソる?



### 1日の塩分摂取目標量

◆男性 7.5g未満 ◆女性 6.5g未満

◆高血圧の方 6g未満

(厚生労働省推奨)

高血圧予防の基本は「減塩」ですが、日本人は塩分を1日の目標量より2g多く摂取している現状です。毎日あと2gの減塩を心掛けてみましょう。(2g:濃口醤油小さじ2強)

### きつねうどん

(塩分6.6g)



汁を200ml  
残すと  
3g減塩!

### 味噌汁

(塩分1.7g)



具沢山にして汁  
が半分になると  
0.9g減塩!

### 食パン

(塩分0.9g)



白米にすると  
0.9g減塩!

問合せ:系島市健康づくり課 ☎332-2069

講座の申し込みは 前原南コミュニティセンターまで  
電話:092-324-1763

1月のコミュニティガーデンの活動は  
お休みします。