



令和5年3月1日

コミセンと地域のニュース みなかぜ

発行
南風コミュニティセンター
第315号
TEL 322-9656
FAX 324-9183



南風コミュニティセンターHP <https://www.city.itoshima.lg.jp/c005/index.html>
メールアドレス minakaze.k@city.itoshima.lg.jp

南風コミセンホームページ

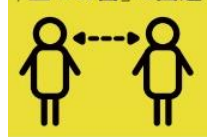
南風 コミュニティセンター利用時のお願い

福岡県に発動されていた「福岡オミクロン警報」が2月13日をもって解除されました。これを受けて糸島市の公共施設では当面の間、業種別の感染拡大防止ガイドラインに基づいて感染拡大防止対策を徹底していきます。なお飲酒を伴う利用は当面の間禁止です。コミュニティセンターをご利用の際は、引き続き以下の基本的な事項にご協力ください。

福岡県から県民への要請（基本的な事項）

①ワクチン接種した方も含め、「三つの密(密閉空間、密集場所、密接場所)」の回避
「場面に応じたマスクの適切な着用(不織布マスクを推奨)」、「手洗い等の手指衛生」等の基本的な感染防止対策を徹底すること。特に暖房・エアコン等の使用で窓を閉めることが多くなるため、定期的に窓を開けるなど、換気を徹底すること。

「三つの密」の回避



冬は特に換気が重要です！

②場面に応じたマスクの適切な着用に関する考え方は、以下のとおりである。

【マスクの着用を推奨】

- ・屋内において、他者との身体的距離(2m以上を目安)が取れない場合
- ・屋内において、他者との身体的距離が取れるが会話を行う場合(十分な感染防止対策を講じている場合は外すことも可)
- ・屋外において他者と距離が取れず会話を行う場合

必要な場面でのマスク着用



手洗い等の手指衛生



※令和5年2月13日付『福岡オミクロン警報』の解除について』より一部抜粋)



制服リサイクル運動にご協力をお願いします！

前中生徒会・前中PTAコラボ企画

前原中学校PTAは、生徒会と協力して、生徒と保護者が物を大切にすることを育てることと、保護者の経済的負担を軽減することを目的に制服リサイクル運動に取り組んでいます。ご家庭に不要になった前原中学校の制服等がありましたら、ご協力をお願いします。

【提供をお願いしたいもの】

ブレザー・ズボン・スカート・通学かばん
ネクタイ・リボン・ベスト・体育館シューズ
体操服上下・ジャージ上下・ヘルメット

【受付期間】 令和5年3月1日～5月10日

【受付場所】 前原中学校事務室

各校区コミュニティセンター

【問い合わせ先】 前原中学校(322-2038)

お酒の上手なたしなみ方

健康コラム 第33号

肝臓で分解できるアルコールには限度があります。適量以上の飲酒は、肝細胞が壊れることで肝機能が低下し、脂肪肝や肝硬変、肝がんなどを招きます。年に1回は健診を受け、肝機能 (AST、ALT、 γ -GTP) の数値をチェックすることが大切です。

～1日の適量～

1日平均純アルコールで20g程度

ビールの場合
500ml
(中ビン1本)



焼酎の場合
100ml
(0.6合)



～肝臓をいたわる飲酒習慣～

1. 適量を守る
2. 食事と一緒にゆっくりと飲む
3. 週に2日は休肝日をつくる
4. 寝酒は控える



問合せ先：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

＊ ＊ 3月の行事予定 ＊ ＊ (予定は中止または変更になることがあります) ♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

日	曜	時間	内容
3/7	火	10:00～	ハーブと薬草のお勉強会⑥ 利き薬草茶会
10	金	10:00～	0才からのおはなし会 (そよ風文庫)
11	土	9:00～	多久川清掃(多久川の自然環境を守る会主催)
12	日	9:30～	校区運営委員会 会計監査

日	曜	時間	内容
15	水	10:00～	南風PCサロン
16	木	13:30～	区長会
23	木	10:00～	料理教室・旬の食材を使ったお魚料理

※印刷を希望される校区団体・役員さんは事前予約をお願いします

～南風校区ボランティア団体と南風コミュニティセンターよりお知らせ!!～

なお、開催については新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、変更の可能性があります

【南風校区多久川の自然環境を守る会】より

～多久川河畔（南風小学校横）桜並木の開花時期と桜見学のための休憩場所開放について～

1 愛称シバウラ桜開花時期(多久川右岸河畔～南風小学校横)

☼ 陽光桜 3月20日(月)～3月30日(木)

☼ 染井吉野桜 3月27日(月)～4月10日(月)

2 愛称 みなくるBase (ホタルの一生看板右横) の開放

このBaseは、守る会が諸行事を行うための利便性等を考慮した倉庫(大小道具入れ)や付帯設備等(立ち入り禁止の看板有)を設置したのですが、開花時期には、桜見学等の休憩所として開放するものです。

開放時期 3月20日(月)～4月10日(月) 22日間

3 休憩所として対面式長テーブル(8人用)及び長椅子があります。

4 注意事項等

1) 門扉は、階段上部にあるハンドル操作で開閉(右回り開き 左回り閉)

2) 階段幅が狭いので落下等(階段高さ1.5m)をしないよう十分注意してください

3) 茶菓子や軽食(弁当程度)でお願いします ※ゴミ類は各自お持ち帰りください

4) アルコール類は当分の間禁止します

5) 上記3項が満席の時は、倉庫前に空地もあります

5 お問い合わせ先：副会長 柴田 卓 TEL 080-1743-1773



South wind's
TAKUGAWA



「ハーブと薬草のお勉強会⑥」

きやくそう ちゃがい

～利き薬草茶会・あなたはいくつわかるかな?～

はいはい今年度の最終回を迎えます。さて今回は…

日本園芸協会・薬草コーディネーターの久我 智美さんをお招きして、様々な薬草の効能についてお話しいただきながら、いろいろな薬草茶の飲み比べをしてみましょう。乞うご期待!

◆日時：令和5年3月7日(火) 10:00～12:00

◆講師：久我 智美さん(日本園芸協会・薬草コーディネーター)

◆定員：15名(先着順とさせていただきます)

◆場所：南風コミセン 1階 研修室

◆参加費：100円(当日いただきます)

お申込みは南風コミセンまで TEL322-9656 FAX 324-9183



「南風パソコンサロン」

パソコン、スマートフォン、タブレットなど使い方がわからなくて困ったことはありませんか?

そんな時は…お気軽にご参加ください。



◆日時：3月15日(水) 10:00～11:30

◆講師：田邊 宣一さん

◆場所：南風コミュニティセンター
1階 会議室

◆持ち物：パソコン、スマホ
タブレットなど

◆申込不要、参加費無料



「料理教室～旬の食材を使ったお魚料理～」

メディアでもおなじみ、糸島出身・在住の料理研究家
佐藤 彰子先生にご指導いただきます。

先生の“お魚さばきの技”も魅せていただきます!



◆日時：令和5年3月23日(木)
10:00～12:00

◆定員：10名(先着順)

◆場所：南風コミセン1階 調理室

◆参加費：2,000円(当日いただきます)

◆持ってくるもの

エプロン、バンダナ、ハンドタオル
持ち帰り用容器(タッパーなど)

◆講師 佐藤 彰子 さん
料理研究家・管理栄養士
お料理教室IZUMI 主宰



◆メニュー：アкупアツア、カルパッチョ、デザート(パンナコッタ)

※講師厳選の当日仕入可能な新鮮食材を使用します

お申込みは南風コミセンまで TEL322-9656 FAX 324-9183

日本舞踊を楽しく踊ってみませんか?

はなしの かい

花紫乃会・会員募集中!

★開催日時 毎週 金曜日

18:00から20:00の間
お稽古時間は30分程度

★場所 南風コミセン 研修室
換気十分、全員マスク着用
密をさけるため広めの部屋を使用

★会費 月 3,000円

浴衣やお洋服で気軽に体験ができます。
まずは見学、体験におこしください。
男性も大歓迎!!



連絡先：代表 TEL 090-9594-0997

または南風コミセン 092-322-9656へ