令和４年度　第１３号
令和５年３月１日 発行
波多江コミュニティセンター
はたえ館
☎０９２-３２２-１６１４
◀はたえ館のホームページ

校区コミュニティとコミュニティセンター

# はたえ館だより

## はたえ館　活動報告

### はたえ館　講座

令和４年度のはたえ館講座にご参加いただき、ありがとうございました。活動の様子を（ほんの一部ですが）写真で紹介いたします。来年度も皆様とともに楽しく活動できますように取り組んでいきたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

はたえ悠々塾開校式
「知って防ごう！
悪徳商法」

コミカレ講座
「一閑張（いっかんばり）教室」

コミカレ講座
「ハーブ講座スパイスコーラを作りましょう」

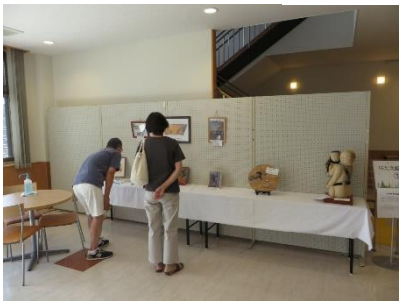
子ども講座
「目の不思議について
学ぼう」

子ども講座
「オリジナルキャン
ドルを作ろう」

健康づくり講座
「フレイルチェック」

### 作 品 展

はたえ館１階ロビーで、７月～８月は一般の部、１０月～１月はサークルの部の作品展を行いました。たくさんの方が作品に感銘を受け、印象に残られたことでしょう。



みんなで楽しいひとときを過ごせる場所づくりを目指しています。

# かたらんね ひまわり

みなさまの
ご参加をお待ち
しています！！

**「かたらんね ひまわり」は毎月第4土曜日に開催する地域交流のスペースです。**
**参加者の方々とおしゃべりや体操、ゲームをして楽しいひとときを過ごしませんか？**
**年齢問わず、校区在住の方ならどなたでも参加できます。お申込みは、はたえ館(322-1614)まで**

日　時：４月22日（土）13：30～15：00 終了予定
場　所：波多江コミュニティセンターはたえ館　１階 会議室２
内　容：顔合わせ（おしゃべりしましょう！）軽い体操、ゲーム etc
申込み：はたえ館（322－1614）まで、お名前、年齢、ご連絡先をお伝えください。
対象者：波多江校区在住の方ならどなたでも。動きやすい服装でご参加ください。
主　催：波多江校区ボランティアひまわり（代表：原田）

## 忘れ物を多数お預かりしています

**忘れ物コーナーを設置していますので、来館の際はご確認をお願いいたします。忘れ物を取りに来られた時は、お持ち帰りの前に事務室までお声かけ下さい。なお、本年度３月末でお引き取りがない物は処分させていただきます。**

## ＜はたえ館からのおねがい＞

## ＊印刷の予約について

**受付時間　9:00～17:00(休館日を除く)**

**校区諸団体(営利団体は除く)の印刷は、はたえ館で可能です。(白黒印刷のみ)**
**年度末から４月にかけては、総会資料等の印刷が多く大変込み合いますので、事前にお電話で予約をお願いします。予約なしの場合、印刷機の使用状況によっては、当日のご利用をお断りすることがあります。**
**また、印刷の際は、必ずコピー用紙をご用意ください。**
**皆様のご協力をお願いいたします。**

## 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

## チェック　３月行事予定

| | | |
|---|---|---|
| ３日 | 金 | あいさつ運動（波多江小、前原東中） |
| 11日 | 土 | コミュニティ予算審議会（はたえ館） |
| 14日 | 火 | 調整会議（はたえ館） |
| 22日 | 水 | まちづくり部会（はたえ館） |
| 29日 | 水 | はたえ館一斉清掃（はたえ館） |

※29日は、一斉清掃のため、はたえ館のご利用ができませんので、ご了承ください。

※次回のはたえ館だよりは、４月1日です。
よろしく、お願いします。