

はたえ館だより



◀はたえ館からのお知らせ▶

はたえ館利用の制限が**3/21**まで延長となりました。(3/5 現在)

※内容は以下の通りです。

- ① **20時**までのご利用となります。(20時には施錠します。)
- ② **館内での飲酒・飲食はできません。**(水分補給は可)
- ③ お申込み時の人数以上のご利用はできません。(利用人数の制限)
- ④ **感染防止対策を徹底してください。**(ご利用時のお願い)
 入館したら…マスクの着用・手指の消毒・検温
 利用時は…人との距離を空ける・換気(ロスナイ換気)
 利用後は…消毒液で消毒作業。
 (事務室前の消毒セットをご利用ください)

波多江小学校体育館・運動場の利用も3/21まで20時までとなります。

※以上のご利用内容が守れない場合は、利用をお断りすることがあります。

感染防止の為、皆様のご理解とご協力をお願いします。

※今後、状況に応じて利用制限が変更される場合もあります。詳しくは、はたえ館(☎322-1614)または、はたえ館HPにてご確認ください。▶



保健師コラム第9号

ギックリ腰注意報発令

暖かくなり、活動が増える春に“ギックリ腰”を発症する人が増えてきます。ギックリ腰(急性腰痛症)は、年齢問わず予期せず起こるため、日常生活や仕事にまで支障をきたします。



欧米では、“魔女の一撃”と言われることも…

予防法

ちゅうごくし
中腰を避ける!!
股関節や膝を曲げる習慣を!!

運動習慣!!

腹筋・背筋をつけて、腰部を守りましょう。



柔軟性は貯蓄できません。日頃から、腰や太もも裏の**ストレッチをしましょう!!**



チェック 3月~4月行事予定

* 3月 *

| | | |
|-----|---|-----------------|
| 17日 | 水 | 波多江小卒業式(波多江小学校) |
| 21日 | 日 | 池田川の撮影会(はたえ館集合) |
| 27日 | 土 | サークル会議(はたえ館) |

※3月に予定の池田川桜まつりは中止となりました。

* 4月 * (15日までの予定)

| | | |
|-----|---|------------------|
| 3日 | 土 | コミュニティ監査(はたえ館) |
| 9日 | 金 | 前原東中入学式(前原東中学校) |
| 10日 | 土 | 校区社協総会(はたえ館) |
| | | 市同協波多江支部総会(はたえ館) |
| 11日 | 日 | 福岡県知事選挙(はたえ館) |
| 13日 | 火 | 波多江小入学式(波多江小学校) |
| | | コミュニティ役員会(はたえ館) |

※4/11は県知事選挙投票会場の為、はたえ館は終日利用ができません。

※次回のはたえ館だよりは4/15発行です。



問い合わせ：糸島市健康づくり課

☎332-2069

校区担当：山本・前田・大歯・井上

サークル体験 参加者募集！！

池田川の桜 撮影会



今年の池田川の桜

波多江フォトサークルのメンバーが綺麗な写真の撮り方をアドバイスします。池田川河畔の桜並木の写真を撮りませんか？希望者にはA3サイズで大きくプリントします。(プリント代有料)

日時： **3月21日(日) 13:00~16:00 終了予定 ※小雨中止します。**

集合場所： **波多江コミュニティセンターはたえ館1階ロビー**

対象： 波多江校区在住の方でカメラに興味がある方。

デジカメとその取扱説明書を持参できる方。スマホ・携帯は不可とします。

参加費： 無料 但しプリント希望される方は1枚300円でプリントします。

定員： 30名(定員になり次第締め切ります。)

現地指導： 波多江フォトサークルのメンバーが同行します。

申込み： 波多江コミュニティセンターはたえ館(☎322-1614)まで

※諸注意 ①天候不順で中止の場合の連絡はありません。

②1日傷害保険はありませんので転倒によるケガやカメラの補償はありません。撮影中は十分にご注意ください。

③マスク着用のうえ歩きやすい靴や服装でお越しください。



令和3年度はたえ館のサークルは41サークル登録されました！！

文化系(書道、絵、俳句、切り絵、カラオケ等)
スポーツ系(ダンス、体操、太極拳 けん玉等)
計41サークルが令和3年度登録されました。
来年度もたくさんの方々が楽しく活動されることを期待しています。

詳しくは、4月から設置して
いますサークル一覧表のチラシを
ご覧ください。



* 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)

3~4月は、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、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。



ルールを守って、みんなで気持ちよくリサイクル

はたえ館では資源の回収を行っています！



回収日：毎週火曜~日曜 9:00~17:00

※休館日…毎週月曜と、年末年始(12/29~1/3)

| 回収できるもの | 出し方 | 回収できないもの |
|---|--------------------------------|-------------------------------------|
| 新聞紙・広告・段ボール 雑誌・本・教科書・電話帳 菓子箱・空き箱・紙袋など | 新聞・雑誌・段ボールは、紐で結ぶ、小さな物は紙袋にまとめる。 | 濡れているもの ビニールがついたもの レシートなどの感熱紙 |
| 古布類・洋服・タオルなど | 洗濯して、透明な袋にまとめて入れる。 | 枕・靴・毛布・シーツ・中に綿が入った物(布団・はんてん) 羽毛布団 等 |
| アルミ缶 | 中の汚れをすすぎ、透明の袋にまとめる。 | スチール缶 |
| 一升瓶(緑茶) ビール瓶 | 中の汚れをすすぐ。 | 左記以外のビン(透明・黒・すりガラス5合瓶) |

ペットボトルは回収していません。
種類ごとに分類をしてお持ちの際は、はたえ館窓口にお声をおかけください。



管理：ボランティア
グループ桜美会
問合せ：はたえ館
☎322-1614