

はるかぜだより

令和5年3月1日号

東風コミュニティセンター『はるかぜ』

糸島市潤四丁目10番2号

TEL・FAX 321-1114

harukaze.k@city.itoshima.lg.jp

休館日：毎週月曜日・年末・年始



ひまわりの種 風船飛ばし

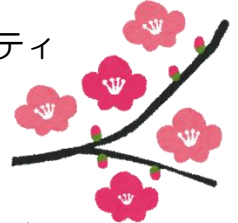


2月17日(金)、東風小学校3年生が、春から育てたひまわりの種にメッセージのついた風船につけ、大空に飛ばしました。この一年、ひまわりを育てながら、やさしさや思いやりの心を学んできた3年生のみなさんの思いをのせて飛んでいった風船。今年はどこまで飛んだかな？



お雛様を飾ってます！

今年もかわいいお雛様をコミュニティセンターのロビーに飾っています。今ではなかなか見ることも少なくなった五人囃子(ごにんばやし)や隨身(ずいじん)、支丁(しちょう)も並んでいますのでごらんください！3月17日まで展示しています。



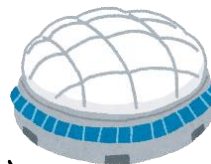
オープン戦のチケット配布します

プロ野球オープン戦の無料招待券を校区の皆さんに配布します。先着順で配布(1世帯3枚まで)、数に限りがありなくなり次第終了です。(各カード50枚)

★配布開始日：3月3日(金)

*月曜日は休館につき配布できません。

★配布時間：(各日)9時～16時30分



試合カード	日時
ソフトバンク VS ヤクルト	3月7日(火) 18時
ソフトバンク VS ヤクルト	3月8日(水) 18時
ソフトバンク VS ヤクルト	3月9日(木) 18時
ソフトバンク VS DēNA	3月17日(金) 18時

3月の予定



日	曜	内容
1	水	健康づくり講座 「春のウォーキング」
5	日	校区運営協議会理事会 センター運営審議会
7	火	まちづくり講座 「春の寄せ植え講座」
9	木	まちづくり講座 「スマホ講座」
15	水	学校開放利用調整会議
16	木	まちづくり講座 「スマホ講座」
17	金	東風小学校卒業式
26	日	定期清掃
28	火	健康づくり講座 「桜ウォーキング」

～講座案内と募集～

申し込み:東風コミュニティセンター(321-1114)

受付時間:8時30分～17時(月曜休館)

お願い:講座に参加される際には必ずマスク着用でご来館ください。また、ご自宅で検温をお願い致します。

感染の状況により急な変更や中止になることもあります。

健康づくり講座

「桜ウォーキング」

健康づくりのウォーキングを行いながら池田川の桜を見にいきませんか？途中池田川等で休憩をして、約5キロ程度を歩く予定です。

日時 3月28日(火) 9時30分集合

集合 東風コミュニティセンター

参加費 60円(保険代)

定員 20名

もってくるもの

水筒・軽食・歩きやすい服装でご参加ください。

申込み締切り 3月23日(木)



まちづくり講座

「スマホ体験講座」



iPhone機を使用したスマホ初心者向けの講座です。なかなか人に聞けなかった基本操作から、わかりやすく解説してくれます。また、貸出機がありますので現在スマホをお持ちでない方もご参加いただけます。第1回は「スマートフォンの基本操作とスマホ決済」、第2回は「スマートフォンの基本操作とLINEを使ってみる」といった内容です。

この機会にスマホの操作を体験してみませんか？

【第1回】

「スマートフォンの基本操作とスマホ決済」
日時:3月9日(木) 13時30分～15時30分

【第2回】

「スマートフォンの基本操作とLINEを使ってみる」
日時:3月16日(木) 13時30分～15時30分

会場 東風コミュニティセンター研修室

講師 ソフトバンク スマホアドバイザー

定員 各20名(先着順)

参加費 無料

申込み締切り 3月2日(木)



リサイクル倉庫の利用について

※回収できないものにご注意ください！

○回収できる物

ダンボール

新聞紙・広告ちらし



古着

アルミ缶

古本・雑誌



SDGsに取り組もう！

●回収できない物×

びん類

ぬいぐるみ

くつ

食器類



★倉庫の利用 午前9時～午後4時30分

※月曜日はお休みです。

★子ども服のリユースの持ち込みは事務室へお声かけください。

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