



## 祝 成人式 おめでとうございます

令和4年糸島市成人式は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中学校区ごとの開催となり、前原校区は1月10日(月・祝)に前原西中学校で行われました。



【令和5年以降の糸島市成人式について】

令和4年4月1日から成年年齢が20歳から18歳に引き下げられますが、令和5年以降の糸島市成人式は「<sup>はたち</sup>二十歳のつどい」として、現行通りその年度に20歳を迎えられる方を対象として成人の日で開催されます。

『福岡コロナ特別警報』  
および  
『まん延防止等重点措置』

## センター施設利用制限について

1月24日(月) から 2月20日(日)まで ※期間・内容等変更となる場合あり

休館等はありませんが、下記利用制限がありますのでセンター利用の際は遵守ください。

1. 施設の収容率は、合唱やカラオケ等の大声が想定される場合、部屋の収容人数の50%まで
2. 飲酒・飲食を伴う利用は禁止
3. マスクを外すことが想定される運動については利用を制限する
4. 基本的な対策は従来通り

\* コロナ関連情報は、随時ホームページを更新しています \*



## お忘れ物 ございませんか？

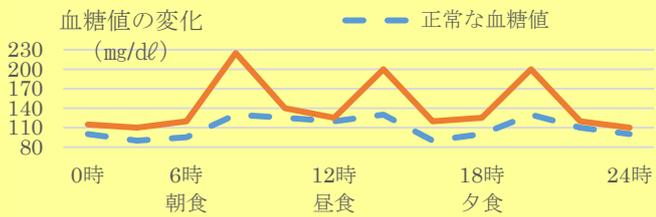
当センター内での忘れ物を、2階事務室受付カウンター右手の忘れ物ボックスにて保管しております。お心当たりの方はご来館の際にご確認ください。なお、3月末までにお引き取りがない場合は、処分させていただきます。



# 血糖値スパイクを 知っていますか

保健師コラム  
第20号

血糖値スパイクとは、空腹時の血糖値は正常でも「食後1～2時間のうちに急激に高血糖となる」状態のことです。これが繰り返されると血管内部が傷つき、動脈硬化を促進させ、脳梗塞・心筋梗塞等につながる危険性があります。



## 【血糖値スパイクを予防しよう】

- ◆食べる順番は、まず「野菜」から  
→先に野菜を食べると食物繊維の働きで糖の吸収が遅くなり、血糖値の上昇が緩やかになる 
  - ◆糖質の多い飲み物や食べ物を摂りすぎない  
→血糖値の急上昇、急下降を防ぐ
  - ◆3食規則正しく食べる  
→欠食した後の食事では、血糖値スパイクが一層起きやすくなる 
  - ◆こまめに体を動かし血糖値の上昇を抑える
- 問い合わせ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

## 【お願い】印刷機・コピー機 ご利用について

3月初旬から4月にかけて  
印刷機・コピー機のご利用が多く  
大変混雑いたします。

待ち時間のないスムーズな印刷のため  
**必ず事前予約をお願いいたします。**



## 前原校区ボランティア団体

# ボランティアさん、まだまだ募集

新しい仲間もできます。あなたのアイデアを  
子育て支援活動に活かしてみませんか？

## コミュニティセンターロビー 子ども服リユース



コロナ感染症を考慮し現在活動(回収含む)休止中  
ですが、活動再開を目指し、新メンバー募集します。

### ★活動内容

子ども服の整理・展示 

子ども服リユースコーナーの企画・運営

年2回(6月・11月)のリユース展示会 など

★活動日時：毎月第2金曜日 10時～12時

★活動場所：前原コミュニティセンター2階 研修室1

## 2階図書室 くれよん文庫



現在は図書貸し出しを毎週土曜日に行っています。  
図書活動推進のため、新しい仲間を募集します。

### ★活動内容

図書室内の図書維持管理・貸し出し 

子どもたちへの読み聞かせ活動 など

★活動日時：毎週土曜日(休みの場合あり) 10時～12時

★活動場所：前原コミュニティセンター2階 図書室

【問い合わせ】前原コミュニティセンター ☎092-322-2481

## 2月(後半)・3月(前半) 行事予定

2月 17日(木) 社協理事会	3月 8日(火) 区長会
20日(日) ほっとカフェぬくもり寺子屋<子ども学習支援>	9日(水) シニアクラブ会長・常任委員会
22日(火) 前原校区活動運営委員会理事会	9日(水) 青少年育成指導員会
24日(木) すまいる広場<大型遊具で遊ぼう>	10日(木) 前小体育施設調整会議
24日(木) 市同協前原支部執行委員会	11日(金) 体育委員役員会
24日(木) ぬくもりネットワーク理事会	= 行事は変更となる可能性もあります =

～ 下記行事は、感染症を考慮し、中止または延期となりました ～

- 2月 6日(日) 市同協前原支部 ハートフルコンサート (中止)
- 11日(金) 寺子屋まえばる「ハーブグミキャンディーづくり」(延期)
- 13日(日) 文化委員会 (中止)
- 19日(土) 民生委員・福祉委員合同研修会 (延期)
- 3月12日(土) 前原校区活動運営委員会総括会議 (中止)
- 12日(土) 市同協前原支部総括会議 (中止)
- 13日(日) 校子連主催インリーダー研修会 (中止)

