

ぬくもりにゅーす



令和5年1月1日発行

糸島市前原東 2-2-5 TEL/FAX : 092-322-2481 E-mail : maebaru.k@city.itoshima.lg.jp
ホームページ <https://www.city.itoshima.lg.jp/c003/> <毎週月曜日・年末年始休館>



謹賀新年



希望溢れる幸多き年となりますようお祈り申し上げます。
今年もよろしくお願ひいたします。

糸島市立前原コミュニティセンター 職員一同

今年も立派な手作りの「しめ縄」を行弘辰男様(北本町)からご提供いただきました。心より御礼申し上げます。

つなぎ愛 たすけ愛 こころふれあう愛のまち 『誰か』のことじゃない “まえばる”

至 筑前前原駅にて

人権街頭啓発(11月30日)



第74回 人権週間

12月4日～10日 12月10日は人権デーです。

人権映画祭開催(12月3日)

【上映作品】
われ弱ければ ~矢嶋帽子伝~



人権問題(いじめや児童虐待、インターネット上の人権侵害、感染症や障がい等を理由とする偏見や差別など)の解決には、私たち一人ひとりが、「誰か」の問題ではなく、自分の問題として捉え、お互いの人権を尊重し合うことの大切さについて、認識を深めることが不可欠です。

= 糸島市人権・同和教育推進協議会 前原支部では上記“人権啓発活動”を行いました =

【主催】前原校区社会福祉協議会
【共催】前原校区活動運営委員会・前原校区区長会

前原校区 ささえ愛箱 ご報告

3年連続4回目となる「ささえ愛箱」ですが、今回も校区の皆さまからたくさんご寄付の品をお預かりし、12月4日(日)に必要とされるご家庭へつなぐことができました。

受け取られたご家庭からは多くの感謝のお言葉をいただきました。このような温かい活動は校区の皆さまのご厚意により成り立っております。心よりお礼申し上げます。



前原・東風 両校区主催

前原・東風校区交流駅伝大会

3年ぶりの校区交流駅伝大会(健康マラソンは中止)が12月11日(日)に開催されました。密を避けるよう工夫した大会運営で、10チーム約80名の小・中学生選手のみなさんが、寒さとコロナを吹き飛ばす激走を見せました。寒い中、ご尽力いただいたスタッフの皆さま、ありがとうございました。結果は以下の通りです。

【優勝】新田(前原)

【準優勝】北本町(前原)

【3位】潤北(東風)



作品展

コミセン認定サークル

観覧自由

当センター認定サークルによる作品展示を下記日程で行います。数々の力作が展示されますので、ぜひご覧ください。

《展示会場》 前原コミュニティセンター 2階 ロビー
 《展示サークルおよび展示期間》

絵手紙：1月11日(水)午後～1月25日(水)午前
 実用書道・ペン字：1月27日(金)午後～2月10日(金)午前



生涯学習
 コミセン講座

めくもりカフェ ハーブ講座

ハーブの作用・活用方法を気軽に楽しく学べます。今回は和ハーブを用いた「七味」を作ります。お好みのハーブを何種類使ってもOKです♪

- 内容：オリジナル七味づくり
- 日時：2月14日(火)10時～12時
- 場所：前原コミュニティセンター2階 調理室
- 参加費：500円(材料費)
- 定員：先着12名(要申込)
- 講師：市川 陽子 さん

JAMHA認定 ハーバルセラピスト

■持参物：エプロン・手拭きタオル・筆記用具

【申込先】前原コミュニティセンター ☎092-322-2481

体内時計を整えて脂肪燃焼 ～脂肪をためないヒント～

健康コラム第31号

体には、1日のリズムを刻む「体内時計」という仕組みが備わっています。リズムが整うと、食事からとったエネルギーをしっかりと燃焼してくれます。結果として脂肪の蓄積が減り、一日を元気に過ごすことができます。

朝 朝ご飯を食べよう！

朝食で体内時計のスイッチオン。一日を通して脂肪が燃えやすい体に。

昼 栄養バランスを考えて しっかりとろう！

昼はエネルギーが最も消費されやすい時間帯。脂肪に変わりにくいため、昼食は少しボリュームがあってもOK！

夕 野菜中心で脂質は控えめにしよう！

21時以降は心身の活動量が低下し、からだは休息モードに。夕食や飲酒は早めに終えるほど、内臓脂肪がたまりにくい。

問合せ先：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

1月の予定

*予定は変更となる場合もあります

- 12月29日(木) } 前原コミュニティセンター 年末・年始休館日
- 1月3日(火) }
- 4日(水) 前原コミュニティセンター 通常開館開始
- 7日(土) 3B体操サークル無料体験会(1月7日・21日の2回開催)
- 7日(土) 追儺祭(鬼すべ)～老松神社にて～
- 9日(月) 糸島市成人のつどい～前原西中学校にて～
- 10日(火) 区長会
- 11日(水) シニアクラブ会長会
- 11日(水) 絵手紙・実用書道ペン字サークル作品ロビー展(～2月10日まで)
- 11日(水) 青少年育成指導員会
- 13日(金) ボランティア実践講座定期活動
- 14日(土) 社協役員会
- 19日(木) 青少年育成指導員会夜間巡回
- 21日(土) はまぼうシニア大学 シニア卓球バレー大会(中止)
- 21日(土) 校子連役員会
- 22日(日) ほっとカフェぬくもり寺子屋<子ども学習支援>
- 26日(木) すまいる広場<フラワーアレンジメント予定>
- 26日(木) 市同協前原支部執行委員会
- 27日(金) まちづくり事務局会
- 28日(土) 社協理事会
- 28日(土) 校子連全体会



年末・年始休館のお知らせ

令和4年12月29日(木)から令和5年1月3日(火)まで ※資源倉庫もご利用いただけません※