



# ぬくもり にゅーす

令和 5 年 12 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>



## 第 11 回ぬくもり文化祭

今年も大盛況でした♪

10 月 28・29 日に“第 11 回ぬくもり文化祭”が盛大に開催され、多くの人で賑わいました。今年にはコロナ前とほぼ同じ規模での開催となり、改めて人と人のつながりの大切さを感じることができた 2 日間となりました。

関係者の皆様、大変ありがとうございました。

第 11 回ぬくもり文化祭



詳細は 12 月 1 日配布の『文化祭だより 3 号』にて

前原校区  
まちづくり事業

## 花いっぱい運動

花いっぱい運動は、“花と緑にあふれるまちづくりを目指す活動”で年 2 回、糸島市商工会付近から西町交差点までの歩道両側に花苗を植えています。10 月 26 日(木)に、ボランティア団体“くすの会”の皆さんと糸島農業高校 3 年生の皆さんのご協力のもと、糸島農業高校で育てられた花苗を植えました。現在、可愛らしく咲いています。春まで咲いていますのでお散歩ついでにご鑑賞ください。



【主催】前原校区社会福祉協議会

## 行政区対抗ダーツ大会

11 月 10 日(金)に行政区対抗ダーツ大会が開催されました。各行政区 1 チーム 5 名、計 60 名の選手のみなさんが日頃の練習の成果を思う存分発揮されました。一投一打を仲間とともに一喜一憂しながら楽しいひと時を過ごされました。



## すまいる広場 ～ミカン狩り～

すまいる広場で毎年大人気の「ミカン狩り」。今年は 11 月 16 日(木)に行きました。たくさんの親子が参加され、子どもたちはミカンを手持って“にぎにぎ”しながら早く食べたそうでした。今年のミカンは小粒ながらもあま～いミカンで参加された皆さんで美味しくいただきました。



【主催】前原校区ボランティアの会

## リユース子ども服展示会

例年、春と秋の年 2 回実施していましたが、コロナ後ということもあり、今年は昨年同様、秋のみ開催としました。多数のご提供品があり、悪天候であったにも関わらずコロナ前同様の賑わいとなりました。



=子ども服の回収・お譲りは常時行っています=



現在 大型リユース品(ベビーベッド・ベビーカーなど)は回収していません

ボランティア  
メンバー募集中



【問合せ】前原コミュニティセンター ☎092-322-2481



～ たのしいゲームやプレゼントがあります♪ ～

- \*日時\* **12月21日(木) 10:00～12:00** 頃終了予定
- \*会場\* **前原コミュニティセンター 3階大ホール**
- \*対象\* **育児中の保護者と乳幼児**
- \*参加費\* **無料**

**申込不要♪**  
当日会場に  
直接お越しください



生涯学習  
コミセン講座 **ぬくもりカフェ 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。今回は寒い冬にありがたいハーブオイルを用いた「ハンドクリーム」を作ります。お好みのハーブで楽しんでいただけます。

- 内容：ハーブハンドクリームづくり
- 日時：1月13日(土)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
- 講師：市川 陽子 さん  
ハーバルライフコーディネーター  
(合)Rainbow Connection 代表
- 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

お忘れ物 ございませんか？

文化祭でのお忘れ物を、2階事務室受付カウンター右側の忘れ物ボックスにて保管しております。お心当たりのある方はご来館の際にご確認ください。  
なお、**12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。



「隠れ脱水」に  
要注意！！



健康コラム第42号

隠れ脱水とは、気づかないうちに体内の水分が奪われることで、脱水症状の一手手前の状態です。冬場の空気の乾燥や水分摂取の不足で、自覚のないまま進んでしまいます。

★予防方法★

- 1日約1.2ℓを目安にこまめに水分補給をする  
利尿作用の少ない水や白湯がおすすめです。起床後や入浴前後は意識して飲みましょう。
  - 食事をしっかり摂る  
食事からの水分摂取も大切です。汁物やご飯、水分量が多い野菜や果物を活用しましょう。
  - 部屋の湿度を50～70%に調節する  
体の表面から奪われる水分量を減らせます。
- 問合せ 糸島市健康づくり課 ☎332-2069

12 December 行事予定 \*予定変更の可能性あり\*

- 1日(金) 市同協支部街頭啓発
- 2日(土) 市同協前原支部・人権映画祭「夕陽のあと」
- 2日(土) ぬくもりカフェ「ハーブ講座～ハーブソルト」
- 2日(土) ぬくもり学習「平家物語」4回目
- 8日(金) ボランティア実践講座定期活動
- 10日(日) 前原・東風校区交流駅伝大会
- 12日(火) 区長会
- 13日(水) シニアクラブ会長会
- 14日(木) 前小体育施設調整会議
- 15日(金) 市同協前原支部フィールドワーク
- 16日(土) ぬくもり学習「平家物語」5回目
- 17日(日) 前小体育館清掃
- 17日(日) ほっとカフェぬくもり寺子屋<子ども食堂・学習支援>
- 21日(木) すまいる広場<クリスマス会>
- 21日(木) 青少年育成指導員会夜間巡回
- 23日(土) ぬくもり学習「平家物語」6回目
- 28日(木) 全館清掃
- 29日(金) 年末・年始休館日(～1月3日まで)



年末・年始休館のお知らせ

令和5年12月29日(金)から令和6年1月3日(水)まで ※資源倉庫もご利用いただけません