

# ぬくもりにゅーす

令和6年



月号

令和6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



旧年中は、センター運営および校区事業につきまして皆さまのご理解・ご協力を賜り誠にありがとうございました。本年も職員一同、前原校区のため、精一杯努めて参りますので、よろしくお願い申し上げます。

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。

糸島市人権・同和教育推進協議会 前原支部主催

### 人権啓発活動・人権研修

第75回 **人権週間**  
12月4日~10日  
「誰か」のことじゃない。

人権問題（いじめや虐待、こどもの人権侵害、インターネット上の人権侵害、性的マイノリティ等に対する偏見や差別、部落差別など）の解決には、一人ひとりが、「誰か」のことではなく、自分のこととして捉え、互いの人権を尊重し合うことが不可欠です。活動や研修を通して、校区の皆さまが人権について考え、学ぶ機会となれば幸いです。

人権街頭啓発(12月1日)



至 筑前前原駅

人権映画祭(12月2日)



【上映作品】夕陽のあと

フィールドワーク(12月15日)



大刀洗平和記念館など

前原校区まちづくり主催事業

### 歴史・文化講座 フィールドワーク

11月28日(火)に4年ぶりとなるフィールドワークを開催しました。27名の方が参加されました。今年は前原地区の歴史を糸島ふるさとガイドの方に説明していただきましたが、参加者からは改めて知る【糸島】の歴史や魅力に「ずっと住んでいたところなのに、何にも知らんやった。もっと勉強せないかんね。」と声が上がりました。



前原・東風 両校区主催

### 前原・東風校区交流駅伝大会

冬とは思えないあたたかな陽気の中、校区交流駅伝大会が12月10日(日)に開催されました。11チーム約90名の小・中学生選手のみなさんが一生懸命走りました。また、健康マラソンでは親子で楽しみながら走っている微笑ましい光景もありました。スタッフの皆さま、大変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】北新地(前原)

【3位】北本町(前原)





前原校区社協 子育て支援

すまいる広場

楽しかったよ♡

～クリスマス会～



育児中の親子と高齢者の3世代交流を目的とした  
 “すまいる広場クリスマス会”が12月21日(木)に  
 開催されました。雪にも関わらず、未就学児46名・  
 保護者29名・高齢者22名の方が参加され、  
 歌ったり三択クイズをしたり、みんなで楽しみました。  
 サンタさんからのクリスマスプレゼントを  
 子どもたちは嬉しそうに受け取っていました。



※『すまいる広場』は育児中の親子を対象とし、基本的に毎月第4木曜日に開催。開催日が変更となる場合あり。

生涯学習  
コミセン講座

### めくもりカフェ 大人気!! ハーブ講座

参加費  
各回 500円  
(材料費)

ハーブの作用・活用方法を気軽に楽しく学べます。  
内容の異なる講座を2つ開催します。お好みの講座を受講できます。

- ①ハーブハンドクリームづくり:1月13日(土)10時~12時  
ハーブオイルを用いた「ハンドクリーム」。お好みのハーブでお楽しみいただけます。
- ②オリジナル七味づくり:2月10日(土)10時~12時  
和ハーブを用いた「七味」。お好みのハーブを何種類使ってもOKです♪

【共通事項】 \*お申し込み時に①②をはっきりお伝えください\*  
 ■会場：前原コミュニティセンター2階 調理室  
 ■定員：各回 先着12名(要申込) ■持参物：筆記用具

<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



【申込先】前原コミュニティセンター ☎092-322-2481

健康コラム 第43号  
 ～スマートにソルトを使う減塩プロジェクト～  
**TRY! スマソる?**

#### 1日の塩分摂取目標量


- ◆男性 7.5g未満 ◆女性 6.5g未満
- ◆高血圧の方 6g未満 (厚生労働省推奨)

高血圧予防の基本は減塩ですが、日本人は毎日目標量より2g程度多く塩分を摂取している現状です。毎日あと2gの減塩を心掛けてみましょう。


**きつねうどん (塩分6.6g)**  
 →汁を200ml 残して 3g減塩!



**味噌汁 (塩分1.7g)**  
 →具沢山にして汁が半分になると 0.9g減塩!



**食パン (塩分0.9g)**  
 →白米にすると0.9g減塩!

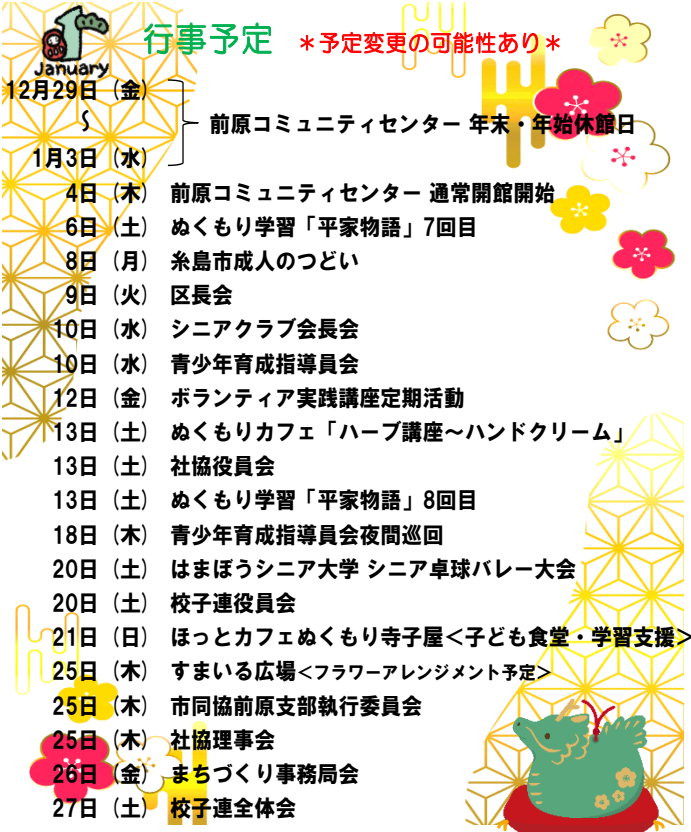


問合せ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

行事予定 \*予定変更の可能性あり\*

January  
 12月29日(金) 前原コミュニティセンター 年末・年始休館日

- 1月3日(水)
- 4日(木) 前原コミュニティセンター 通常開館開始
- 6日(土) めくもり学習「平家物語」7回目
- 8日(月) 糸島市成人のつどい
- 9日(火) 区長会
- 10日(水) シニアクラブ会長会
- 10日(水) 青少年育成指導委員会
- 12日(金) ボランティア実践講座定期活動
- 13日(土) めくもりカフェ「ハーブ講座～ハンドクリーム」
- 13日(土) 社協役員会
- 13日(土) めくもり学習「平家物語」8回目
- 18日(木) 青少年育成指導委員会夜間巡回
- 20日(土) はまぼうシニア大学 シニア卓球バレー大会
- 20日(土) 校子連役員会
- 21日(日) ほっとカフェめくもり寺子屋<子ども食堂・学習支援>
- 25日(木) すまいる広場<フラワーアレンジメント予定>
- 25日(木) 市同協前原支部執行委員会
- 25日(木) 社協理事会
- 26日(金) まちづくり事務局会
- 27日(土) 校子連全体会



◆◆◆◆◆ **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