

# 前原南コミュニティセンター **みなみ** Center だより

～私たちの南校区は私たちの手で～

糸島市立前原南コミュニティセンター  
前原南校区運営委員会  
令和3年3月1日第12号発行  
(TEL&FAX 324-1763)  
休館日：毎週月曜日・年末年始  
maebaruminami.k@city.itoshima.lg.jp

## 新成人の皆さん おめでとうございます。

前原南校区の成人式対象者100人のうち、54人が出席しました。コロナ禍での開催のため、保護者の参列や集合写真がなく例年の華々しい雰囲気にはならなかったですが、厳かな成人式を行いました。



厳かな式典の様子

**Q** 青パトってどこに？

**A** 前原南コミュニティセンター仮事務所の篠原農民館前の車庫に移ります。

**Q** 南小利用団体の窓口やポストはどこに？

**A** 前原南コミュニティセンター仮事務所の篠原農民館に移ります。

**Q** リサイクル倉庫って近くにあるの？

**A** 篠原三区のゲートボール場敷地に篠原三区シニアクラブの方が運営しているリサイクル倉庫があります。(駐車場あり)



**Q** 災害時、どこに避難するの？

**A** 自主避難所の場合

- ・ 近隣のコミュニティセンター
  - ・ 健康福祉センターあごら
  - ・ 高齢者など避難開始や避難勧告を発令した場合
  - ・ 前原中学校体育館
  - ・ 異なる場所への避難になる場合があります。
- ※仮事務所の農民館は、避難所になりません。

**Q** 印刷やコピーってどこで？

**A** 前原南コミュニティセンター仮事務所の篠原農民館で使用できます。但し、事前予約が必要です。注意！

前原南  
コミセン

建て替えて閉館になったけど、どうしたら？

☎ 324-1763 (要予約)

## ★3月のセンター・南校区の行事

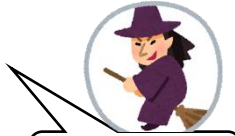
3月 2日(火) 仮事務所(篠原農民館) 開所  
 4日(木) 10:00 市同協常任委員会  
 7日(日) 9:00~ 校区監査

16日(火) 15:00 区長会  
 20日(土) 13:30 校区運営理事会  
 20日(土) 14:30 校区区民会議理事会

### ギックリ腰注意報発令

保健師コラム第9号

暖かくなり、活動が増える春に“ギックリ腰”を発症する人が増えてきます。ギックリ腰(急性腰痛症)は、年齢問わず予期せず起こるため、日常生活や仕事にまで支障をきたします。



欧米では、“魔女の一撃”と言われることも…

#### もしもの時の対処法



#### 冷やして!!

痛めた直後は、温めるより冷やす方が◎

回復しないときは

**病院受診を!!**

#### 安静!!

痛みの少ない姿勢で

必要に応じて

**腰ベルトを利用!!**



#### 予防法

ちゅうじ  
**中腰を避ける!!**

股関節や膝を曲げる習慣を!!

#### 運動習慣!!

腹筋・背筋をつけて、腰部を守りましょう。



柔軟性は貯蓄できません。

日頃から、腰や太もも裏の**ストレッチをしましょう!!**



問い合わせ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069  
 校区担当：山本・帖地・大歯・平野

### 旧前原南コミュニティセンターの樹木お譲りします。

建て替え工事に伴い、センター敷地に植えてある高木(桜、梅、藤)低木(椿、サザンカ、サルスベリ、ツツジ等)をお譲りいたします。

掘り起こしは、センターでしますが運搬、定植はご自分で行っていただきます。

欲しい方は3月12日までに前原南コミュニティセンターまでご連絡ください。



☎324-1763

締切日: 3月12日(金)まで

※先着順になります。

ついに  
2/27  
引越し

梱包した荷物に4か所の引越し先を区別する色シールを貼り、行き先のチェック!



次につづく。

