

前原南校区

創立 **40** 周年記念

「みんなで創ろう！夢あるみなみ」

Center **だより** みなみ

～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5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

「自転車安全利用五則」を一緒に学びませんか！

日時：3月15日(水)13:30～14:30

場所：前原南コミュニティセンター 1階 大研修室



2022年11月1日に「自転車安全利用五則」が改定され、2022年4月27日に公布された「道路交通法の一部を改正する法律」が2023年4月1日から施行されることで、自転車利用者に対して、下記のルールに対しては「努力義務」や「罰則」が設けられました。

- 1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
- 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 3 夜間はライトを点灯
- 4 飲酒運転は禁止
- 5 ヘルメットを着用

詳しい内容を、糸島警察署の担当者にお話ししていただきます。

※自由に参加できます。収容人数200名になりましたら、お断りする場合があります。ご了承ください。

※特殊詐欺の話もあります。



有価資源回収



3月10日(金)11日(土)12日(日)は資源倉庫の移動のため資源の受け入れは休ませていただきます。



新コミュニティセンターで資源回収を再開して5か月が経過しました。ありがたいことに多くの校区の皆様にご協力いただき、搬入される資源が増えてきつつあります。

管理をいただいている校区シニアクラブの方には、

- ①週2～3回の倉庫内の整理と分別作業
- ②月3回の資源の搬出作業を行っていただきスムーズに運営ができています。

資源を搬入される場合は、分別のルールを守っていただくと、とても助かります。

★分別に注意★

- ・【新聞】に入れて良いのは、新聞紙と折り込みチラシのみ。
- ・コピー用紙やホッチキスで留めた広報誌や菓子箱、ビニールを外したティッシュの箱などは【雑紙】
- ・【段ボール】に他の紙類は入れないでください。

★★印刷の予約について★ 受付時間 9:00～17:00

2月～4月は、各団体の総会資料等の印刷が多く、大変混みあいますので、事前にお電話で予約をお願いします。予約なしで来られた場合、印刷機の使用状況によっては、お断りせざるを得ないことがあります。



3. 4月の行事予定

日	曜	時間	内容
2	木	10:00～	市同協常任委員会
3	金	9:30～	地域ささえあい会議 10:30～社協役員会
4	土	10:00～	あそびくらぶminami「手づくりブーメラン」 炭酸飲料の空ペットボトルを持ってきてね♪
11	土	13:00～	校区会計監査
19	日	13:30～	校区運営委員会理事会
29	水	15:00～	区長会
4/9	日	終日	県議会議員選挙投票日 2階会議室の利用はできますが駐車場の利用はできません
4/15	土	9:00～	社協 総会
		13:30～	校区運営委員会 総会
		14:30～	校区民会議 総会

センター講座のお知らせ

コミカレ I 自分発見講座

「ハーバルバス作りと足浴体験」

日時 3月15日(水)13:30～15:30

定員 2名(先着順:要予約)

参加費 500円

持ってくるもの 足ふき用タオル(2枚)

講師 市川 陽子さん(ハーバルセラピスト)



1月25日の講座が大雪警報のため延期になった振替分です。

2席残があります。今年度最後の講座です。

お楽しみに♪

青パト(みなみちゃん)活動中!

青パト(みなみちゃん)は、早朝・子どもたちの下校時間・夜間に「青少年育成指導員会」「青パトボランティア」のメンバーで巡回しています。

第2・第4金曜日は「安全安心いとしま協働ネットワーク」の定例活動日で前原南校区からも参加しています。



ボランティア募集中



“青パトボランティア”
大募集!

制服リサイクル運動にご協力をお願いします!

前中生徒会・前中 PTA コラボ企画

前原中学校 PTA は、生徒会と協力して、生徒と保護者が物を大切にする心を育てること、保護者の経済的負担を軽減することを目的に制服リサイクル運動に取り組んでいます。

ご家庭に不要になった前原中学校の制服等がありましたら、ご協力をお願いします。

【提供をお願いしたいもの】

ブレザー・ズボン・スカート・通学かばん
ネクタイ・リボン・ベスト・体育館シューズ・
体操服上下・ジャージ上下・ヘルメット

【受付期間】令和5年3月1日～5月10日

【受付場所】前原中学校事務室

各校区コミュニティセンター

【問い合わせ先】前原中学校(322-2038)

お酒の上手なたしなみ方

健康コラム
第33号

肝臓で分解できるアルコールには限度があります。適量以上の飲酒は、肝細胞が壊れることで肝機能が低下し、脂肪肝や肝硬変、肝がんなどを招きます。年に1回は健診を受け、肝機能(AST、ALT、γ-GTP)の数値をチェックすることが大切です。

～1日の適量～

1日平均純アルコールで20g程度

ビールの場合

500ml
(中ビン1本)



焼酎の場合

100ml
(0.6合)



～肝臓をいたわる飲酒習慣～

1. 適量を守る
2. 食事と一緒にゆっくりと飲む
3. 週に2日は休肝日をつくる
4. 寝酒は控える



問合せ先：糸島市健康づくり課 ☎332-2069