



糸島市 HP <https://www.city.itoshima.lg.jp> 雷山コミセン HP <https://www.city.itoshima.lg.jp/c008/index.html>



## 新年あけましておめでとうございます

昨年4月に公民館はコミュニティセンターとしてスタートしました。しかしながら、新型コロナウイルスの影響を受け、校区事業の中止や各団体の活動もかなり制限され、もどかしく思える年でした。

そのコロナ禍の中、実施された事業やコミセン講座に参加また、ご協力をいただき感謝申し上げます。今年は感染防止対策を行いながら事業を実施するための方策を考え実行していきたいと思っております。雷山校区皆様のご支援、ご協力をお願いいたします。最後になりましたが、皆様のご多幸を心よりご祈念申し上げます。

糸島市立雷山コミュニティセンターあおば  
センター長 井手 孝男  
センター 職員一同



## 令和3年1月・2月の行事予定

月	日	曜	開始時間	行事内容
1	21	木	13:30	コミカレ(美容クリーム作り)
	22	金	10:00	健康づくり講座(ヨガ)
2	12	金	7:50	あいさつ声かけ(有田団地)
	24	水	10:00	コミカレ(メディカルハーブ)

## 青パト巡回



1月15・22・29日  
三坂行政区

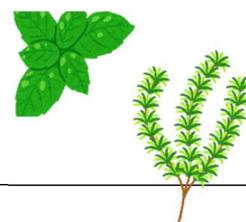
2月 香力行政区

雷山校区を巡回します！



## コミセン講座のお知らせ

～暮らしに役立つメディカルハーブ講座～



一年で一番寒い季節がやってきました。毎年インフルエンザが流行する時期ですが、今はコロナ禍！消毒液の使い過ぎによる手荒れや、マスクによる肌荒れなど様々なトラブルが・・・日々の暮らしにハーブを取り入れ体調を整えてみませんか。

日時:2月24日(水)10:00～11:45  
場所:雷山コミュニティセンターあおば 調理室  
参加費:200円(材料費)  
講師:市川 陽子さん(JAMHA 認定ハーバルセラピスト)  
持参品:タオル1枚・筆記用具  
定員:7名(先着順)※要申し込み  
申し込み・問い合わせ ☎323-0078



# 令和3年 糸島市成人式

ご成人おめでとうございます。心よりお喜び申し上げます。

今年も新成人が誕生しました。雷山校区の新成人は男性11名、女性13名です。今年例年と大きく違う成人式となりました。コロナウイルスの影響は新成人の久々の再会の場でもある式にも及びました。各中学校区単位での成人式は初めてです。しかし、多くの新成人は旧友と会える短い時間を大切に、喜び、たくさんの笑顔が会場に広がりました。

新成人の皆さんが生まれた平成12年、13年は西暦が20世紀から21世紀へと大きく変わる時でした。令和となった今、コロナウイルスの影響で大変な時期ではありますが、それぞれの夢へ向かって大きく羽ばたいてください。人との繋がりを大切にしてください。そしてあなたの人生を楽しんでください。



突然ですが・・・

## 野菜、食べていますか？

保健師コラム7号 ～管理栄養士による特別号～  
明けましておめでとうございます。  
今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

年末年始は何かとご馳走を食べる機会が多く、体の調子を整える野菜が不足がちです。まずは野菜の1日の必要量を知ることから始めましょう。



1日の野菜の必要量は**350g**です。  
朝昼夕3回、手ばかりすることで簡単に量れます。



両手  
いっぱい  
約120g



1日分は  
×3回



\*ゆでるとかさが半分に減って必要量が摂りやすい。

色の濃い野菜や淡い野菜を組み合わせ、  
野菜不足の解消に是非お役立てください♪

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