

# 雷山コミセン あおばだより

令和3年9月15日発行  
第6号  
糸島市立雷山コミュニティセンター  
Tel&FAX : 092-323-0078



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>

## 臨時休館のおしらせ

福岡県の緊急事態措置が延長されたことに伴い、9/13(月)～9/30(木)まで  
雷山コミュニティセンターは**臨時休館**となりました。

- ◎電話でのお問い合わせには対応いたします。
- ◎印刷機の利用については、事前にセンターへお問い合わせ下さい。
- ◎リサイクル倉庫の利用は通常通りです。

## 校区ニュースポーツ大会・雷山文化まつり 中止のおしらせ

10月31日(日)校区ニュースポーツ大会・11月21日(日)雷山文化まつりを予定しておりましたが、一向に収束の見えない新型コロナウイルスのため、中止と決定いたしました。楽しみにお待ちいただきました校区の皆さまには残念なお知らせとなりましたが、校区の方々の安全を守るため、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

### 文化まつり 作品出展について



例年、この時期になると、雷山文化まつりへの出展のお願いをしております。出展いただいている皆様には、いつも文化まつりを盛り上げていただきありがとうございます。

今年も新型コロナウイルス感染防止のため、文化まつりは中止となりましたが、来年にはこれまでと同様に出品いただきたくお願いいたします。

### 校区一斉 あいさつ声かけ運動



- ♪10月8日(金) 7:50～8:15
- ♪雷山小学校正門・東門前
- ♪担当/蔵持行政区

### 青パト巡回活動



- ♪9月21日・28日 富行政区
  - ♪10月6日・16日・25日・30日 雷行政区
- 雷山校区を巡回します！

**9月30日(木)まで臨時休館が延長となり、雷山コミュニティセンターでの行事予定が変更となりました。変更内容は下記のとおりです。9月開始の講座はすべて延期となります。ご確認をお願いいたします。**

問い合わせ・連絡先 雷山コミュニティセンター ☎323-0078

## パソコン講座



10月7日(木)～12月23日(木)の3か月間(計10回程度)13:30～15:30に変更となりました。

## 切り絵講座



10月 8日(金)10:00～12:00  
10月15日(金)10:00～12:00  
10月29日(金)10:00～12:00  
に変更となりました。

## つばさ文庫



9月から貸し出しがはじまる予定でしたが延期となりました。

10月から貸し出しが始まります。  
10月5日・12日・19日・26日  
火曜日14:00～16:00

## ヨガ講座



次回は10月22日(金)  
10:00～11:30を予定しています。



## リサイクル倉庫

### マナーを守ったご利用を!

残念ながら、ルールやマナーが守られてないケースが増えています。これからも気持ち良くご利用いただけるよう、再度ルールをご確認の上、ご利用ご協力をお願いいたします。

- 段ボール箱に古紙などを詰めないでください。段ボールと古紙は別にしましょう。
- アルミ缶は中を洗いましょう。
- 透明の一升瓶は回収してません。
- 古着・古布・ペットボトルは回収してません。
- 段ボールは潰して畳んで、重ねて縛って出しましょう。
- 紙箱が金銀紙は回収できません。

## 冷えは「万病の元」

保健師コラム第15号

夏の暑さ対策により体が冷えていることがあります。冷えを放っておくと免疫力の低下や代謝、血流が悪くなるなど他の病気の原因となります。

### 改善のポイント

- ★ 3食バランスよく食べて、良質なたんぱく質や根菜類・香辛料など体を温める食品を意識して摂りましょう。
- ★ 十分な睡眠をとりましょう。
- ★ 38～40度くらいのぬるめの湯にゆっくりつかりましょう。
- ★ 適度な運動で筋肉量をアップしましょう。
- ★ 無理なダイエット、タバコは控えましょう。
- ★ 締めつけない衣服や靴を選びましょう。



問い合わせ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069