



# あおぞら館だより

令和5年3月1日号  
(通巻第244号)

発行: 糸島市立引津コミュニティセンター


TEL/FAX: 328-0855

E-mail: hikitsu.k@city.itoshima.lg.jp / HP: https://www.city.itoshima.lg.jp/c015/index.html



## 引津コミュニティセンター主催講座参加者募集!

### コミカレⅡ・ITサロン

日時: 3月16日(木) 10:00~12:00 

場所: 引津コミュニティセンター・研修室

講師: パリソソフトストラクター 楠原 皐月 さん

内容: 最近では、多くの方がスマホやタブレットを利用する方が増えました。しかし、スマホに乗り換えただけだと使い方が今ひとつという方もいらっしゃると思います。パソコン・スマホの疑問にソフトストラクターがお応えいたします。

参加費: 無料 パリソ・スマホをお持ちください。

定員: 10名(先着順に受け付けます)

### 趣味と教養の講座

~暮らしの中でハーブを楽しむ講座~  
楽しくハーブの基礎知識を学びませんか。

◆日時: 3月23日(木) 10:00~

◆場所: 引津コミュニティセンター・調理室

◆講師: 市川 陽子 さん(ハーバルセラピスト)

◆参加費: 500円(ハーブリトの容器代も含む)

◆持ってくる物: 筆記用具

◆定員: 10名(先着順)

◆申込締切: 3月12日(日)  
(定員になり次第締め切り)



コミュニティセンター主催講座は、どなたでも受講できますが**必ずお申し込みが必要**です。  
お申し込み・お問合せは、引津コミュニティセンター ☎328-0855



## 健康づくり課からのお知らせ



### お酒の上手なたしなみ方

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、肝細胞が傷つき、肝機能が低下することで「脂肪肝」を招きます。脂肪肝が進行すると「肝硬変」「肝がん」など命に関わる疾患につながることもあります。

#### ~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

肝臓の疾患は自覚症状が出にくいいため、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!

問合せ先: 糸島市健康づくり課 ☎332-2069

#### ~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)



健康コラム  
第33号



引津コミセン  
からの  
おねがい

3月・4月は、コミュニティセンター設置の印刷機・コピー機の利用が多くなります。行政区など、利用の予定がある方は、予約をお願いいたします。また、印刷機利用の方は用紙をご持参ください。



CLOSED

### 全館清掃のお知らせ

3月25日(土)は、全館清掃です。17時まで、引津コミュニティセンターは、利用できません。清掃中は立ち入りできません!印刷機やトイレの使用などもできませんのでご了承ください。みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。





# 引津校区芸能・サークル発表会が3年ぶりに開催されました！



2月12日(日)引津校区芸能・サークル発表会(引津校区文化委員会主催)が、引津コミュニティセンターで開催されました。コロナの影響で、2年間開催できなかったため、3年ぶりの開催となり18組の出演と200名を超える来場者があり、大変盛り上がる発表会になりました。司会は、「いと♡愛ガールズ」のケイコさんとマナミさんをお願いし、コミセンのサークルだけでなく、駐在所のおまわりさんや志摩包括支援センターの方など、一般参加者の熱唱もお聴きすることができ、笑いや手拍子でステージと会場が一体となる発表会でした。当日のフォトアルバムを掲載します。



仲西文化委員会会長挨拶



司会のマナミさん・ケイコさん



パセリとラリッシュはオープニングとエンディングに



田中望さん



引津と野北の駐在さん



繁美津の会



志摩詩吟愛好会



芥屋太極拳



レイ・ピカケ&カフラオカフリ



須田正人さん



吉村琉那さん



ファイア・オ・カフラ糸島



いと♡愛ガールズ



引津太極拳



日下部一徳さん



ヴァン・ヴェール



津舞楽会



伊都太極拳



上野センター長・山下由美さん