



赤間地区コミュニティだより

# 話・和・輪

～ふれ愛通信～

第 114 号

平成26年1月15日

発 行

赤間地区コミュニティ

運営協議会（事務局）

TEL:0940-39-7051

FAX:0940-39-7052

HP:<http://wawawa.org>



城戸 優光院長



浜本知英美先生

「高齢者の肺炎」は、近年注目されており、自分や家族のために役立つ情報として大変参考になり、「専門的な話を聞けてよかったです」「予防方法が分かった」という声が聞かれました。今回は、高齢者向けの二つのテーマを取り上げ、多くの参加者があり有意義な2時間となりました。

TMA会

12月6日(金)



（部会担当 清水・星野）

つとり：

オープニングと幕間は、大森さんご夫妻（葉山在住）のダンス。仲良く美しく踊られる姿にまたうつとり。

（TMA会 神野）

環境整備部会  
健康福祉部会

12月1日(日)

## 身近なテーマを題材に

環境整備部会は、宗像市消費生活センターの浜本知英美先生を迎えて「悪質商法にご用心」というテーマで、最近多い悪質商法について具体的にお話しいただき、その対処方法が分かりました。また、消費生活センターの活用方法も分かり、身近に感じることができました。

健康福祉部会は、「高齢者の肺炎について」というテーマで赤間病院の城戸優光院長にお話し下さいました。

（部会担当 浜本知英美先生）

今年は赤馬（赤間）の年！  
さらに飛躍できるよう頑張りますので  
本年もよろしくお願ひいたします。

平成二十六年一月  
赤間地区コミュニティ運営協議会

迎春

12月8日(日)  
上手にできたよ

青少年  
育成部会

リーダー誕生！今後の活躍に期待

子どもリーダーの修了式とクリスマス会を行いました。  
クリスマス会では、ツリーを飾り、生花をアレンジしたリースの作製やカルタ取り、クイズゲームをして楽しみました。

昼食は食進会の方々の愛情たっぷりのクリスマスメニュー（おいしかった）  
最後に、リーダー終了証の授与を行い、6人の子どもリーダーが誕生しました。

（部会担当 實田）

司会も上手にできたらよ



## 日常の忙しさを忘れて

12月は、TMA会恒例の「ふれ愛コンサート」です。

今回のゲストは、サックス奏者の森のぶゆきさん（遠賀町在住）。森さんの優しいトーンと心ふるわせるサックスの音色にみんなうつとり：

オープニングと幕間は、大森さんご夫妻（葉山在住）のダンス。仲良く美しく踊られる姿にまたうつとり。

（TMA会 神野）

25  
年度

赤間宿まつり

# 花嫁さん花婿さん 大募集！

赤間宿まつりで結婚式を挙げてくださる  
カップルを大募集！

まつりに花嫁行列として参加、須賀神社  
で神前結婚式を挙げていきます。

\*応募用紙は、ホームページからダウンロードさ  
れるか、または事務局へお問い合わせください。

ホームページ <http://wawawa.org>

T E L 39-7051

○日 時：平成26年2月23日(日)10:00～15:00

○会 場：赤間宿まつり会場

○費 用：7万円(挙式、衣装一式および着付代)

○資 格：未婚の方、または平成21年1月以降に結婚  
され、まだ式を挙げていない夫婦

○募集カップル：2組

\*応募多数の場合は選考して決定

○締 切：平成26年1月26日(日)必着



## 2月4日(火)～

平成26年度の施設予約の  
申込み受付を開始します！



赤間地区コミュニティ・センターの平成26年度(平成26年4月1日～平成27年3月31日)の新規予約を先着順で受け付けます。

なお、平成25年度の定期利用者を優先的に予約受け付けしていますので、空き状況をご確認のうえ、お申し込みください。

\*平成26年度から、施設の利用料金が変わります。詳しくは、お電話でご確認ください。

ホームページからも施設の予約状況を確認することができます。ただし、ホームページからのお申し込みはできませんので、ご注意ください。

申し込みの際は、直接来館してください。

赤間地区コミュニティ運営協議会ホームページ  
<http://wawawa.org>

男女共同参画基礎講座

ひと ひと

### 変わりゆく男と女



男性、女性が抱える問題や“生きづらさ”について学び、人生をいきいきと過ごすためのヒントを探ってみませんか？

日 時：平成26年1月28日(火)

13:00～15:00

会 場：メイトム宗像 202 会議室

対 象：市民 20人（応募多数の場合、抽選）

講 師：富永暉子さん

（前福岡県男女共同参画審議会会長）

申込締切日：1月21日(火)

※託児有（要予約・5か月～就学前）

詳細は1月1日号の市広報紙を見てね。

《申込み・問合せ先》

宗像市男女共同参画推進センター「ゆい」

TEL：36-0250 FAX：36-0269

## 救急キット「赤馬ほっとライン」の

配布と見守りネットワーク活動開始！

「赤馬ほっとライン」とは、下の写真のような筒の中にその人の緊急医療情報を書いたシートを入れて冷蔵庫に保管しておき、いざという時に救急隊員がすぐに確認できるものです。

### こんな時に役立ちます！

\*1人暮らしの高齢者などが、自宅で具合が悪くなり救急車を呼ぶとき

\*倒れているところを見守り隊員が発見したとき



対象者など詳しい情報については、2月1日号の市広報紙と一緒に全戸配布されるチラシをご参照ください。

所得税の確定申告は

**還付申告センター** で

○期 間：平成26年2月4日(火)～2月7日(金)

○会 場：メイトム宗像(久原180)

○受付時間：9:30～11:00、13:00～15:00

○還付申告センターで確定申告ができる人

①医療費控除や住宅借入金など特別控除を受ける人

②確定申告をすると源泉徴収されていた税金が戻る人

③年末調整を受けていない人

④株式などの配当収入があった人

\*ただし、不動産所得、事業所得(農業・営業など)、資産の譲渡による所得などがあった人は、「還付申告センター」では申告できません。直接、香椎税務署で申告してください。

\*還付申告センターで申告される方は、申告用紙の事前準備は必要ありません。

主 催：香椎税務署

問合せ先：092-661-1031(代表)

# 1月・2月 行事予定表

| 日    | 曜 | 行 事                                  |
|------|---|--------------------------------------|
| 1/15 | 水 | 役員会<br>喫茶「寄れ寄せ」(TMA会)                |
| 16   | 木 | あかまなかよしサロン(青少年育成部会)                  |
| 17   | 金 | アドバイザー委員会                            |
| 18   | 土 |                                      |
| 19   | 日 | 新春のつどい                               |
| 20   | 月 | 休館日                                  |
| 21   | 火 | 青少年育成部会                              |
| 22   | 水 | ふれあい座談会<br>男女共同参画部会                  |
| 23   | 木 |                                      |
| 24   | 金 | ニギニギ体操教室(健康福祉部会)                     |
| 25   | 土 |                                      |
| 26   | 日 | 講演会(男女共同参画部会)                        |
| 27   | 月 | 休館日                                  |
| 28   | 火 | ボランティアガイド勉強会(地域づくり部会)                |
| 29   | 水 |                                      |
| 30   | 木 |                                      |
| 31   | 金 |                                      |
| 2/1  | 土 |                                      |
| 2    | 日 | あかまなかよしサロン<br>(青少年育成部会)              |
| 3    | 月 | 休館日                                  |
| 4    | 火 |                                      |
| 5    | 水 | 環境整備部会                               |
| 6    | 木 |                                      |
| 7    | 金 |                                      |
| 8    | 土 |                                      |
| 9    | 日 | 親子料理教室(健康福祉部会)                       |
| 10   | 月 | 休館日 市県民税申告受付(赤間コミセン)<br>(9:00~11:30) |
| 11   | 火 | 建国記念の日                               |
| 12   | 水 |                                      |
| 13   | 木 | 区長会                                  |
| 14   | 金 | 健康教室(ヘルス推進員)                         |

## ボランティア事業

- 1月 15 日 (水) 法律相談 (15:00~18:00)  
 1月 23 日 (木) 楽しい英会話  
 (キッズ 18:00~大人 19:00~)  
 2月 2 日 (日) パソコン教室 (9:30~11:30)  
 2月 8 日 (土) 介護と福祉相談 (10:00~12:00)  
 2月 12 日 (水) 着付け (19:00~20:00)

\*2月の「包丁研ぎ」はおやすみです。

## 玄米ニギニギ体操教室 参加者募集

今月はスペシャルレッスン！玄米ニギニギ体操の指導、普及に取り組む健康運動指導士西内久人先生をお招きします。ぜひご参加ください！

日 時：1月 24 日 (金) 10:00~12:00

場 所：多目的ホール ABC  
参加費・申込み不要。

1/1 号の回覧を見てね

## 講演会のご案内

### 「ほたるの里」安川千鶴子さんを囲んで

宗像市須恵の農産物直売所「ほたるの里」を設立するまでのいきさつや体験など聞いてみませんか？

日 時：1月 26 日 (日) 13:30~15:00

場 所：多目的ホール A・B  
参加費・申込み不要。

1/15 号の回覧を見てね

## あかまなかよしサロン ファミリー音楽会



日 時：2月 2 日 (日) 13:00 受付 13:30 開演

場 所：多目的ホール

対 象：0~3 歳の親子

参加費：無料

申込み不要。直接会場にお越しください。

1/15 号の回覧を見てね

## 親子料理教室 参加者募集

親子でおひなさまメニューを作ります。

日 時：2月 9 日 (日) 9:40~13:00

場 所：調理室

対 象：小学生の子どもと保護者



参加費：1人 100円

定 員：先着9組の親子

1/15 号の回覧を見てね

申込み：1/16(木)から受付開始 2/5(水)締切

## ヘルスの健康教室

日 時：2月 14 日 (金) 10:00~12:00

場 所：多目的ホール

内 容：ミュージックケア、わかめ体操、  
玄米ニギニギ体操

講 師：本田美子先生

参加費：無料 申込み：当日会場で

12月14日(土)

# 目標は「ピピコ！」（ピシンピシンコロリ）



～平成26年秋赤間宿通りに観光施設オープン～

## 須賀神社（赤間）

前号で紹介の七社宮から遷座された赤間の鎮守の神です。境内には10社の祭神あり。

ここでは、恒例のどんど焼き、ゑびす座、山笠、灯籠まつり、宿まつりと多彩な行事が受け継がれています。

本年秋には観光施設が完成予定です。このコーナーも赤間宿の町並みに目を向けていきます。



村上和雄氏

12月8日(日)

男女共同  
参画部会

## 遺伝子の無限の可能性

「遺伝子のスイッチをオンにすれば人間の可能性は無限大だ」と説く村上和雄氏のドキュメンタリー映画「SWITCH」の上映会を開催しました。

当日は、赤間地区内外から20～70代と幅広い年代の37人が参加しました。上映会終え、参加者からは「笑うことは大切だ」「自分の生き方を振り返るきっかけになつた」という感想をいただきました。

今後も皆さん的心に寄り添う事業を目指していきたいです。  
(部会担当 中野)



松尾和枝先生

測定結果を見ながら話を聞く参加者

「元気で長生き」を目指すための事業、健康測定会が今年度も

11月をもって終了し、参加者を対象にした「健康測定結果報告会」を開催しました。

5年前のスタート時からご協力いただいている福岡女学院看護大学教授の松尾和枝先生をお招きし、自分の測定結果を見ながら今後の健康維持の目標や生活习惯の見直しについて考える機会づくりができればと、毎年開催しています。

松尾先生の専門的でないなが

ら今後の健康維持の目標や生活习惯の見直しについて考える機会づくりができればと、毎年開催しています。

力いただいている福岡女学院看護大学教授の松尾和枝先生をお招きし、自分の測定結果を見ながら今後の健康維持の目標や生活习惯の見直しについて考える機会づくりができればと、毎年開催しています。

らも分かりやすいお話は、日常生活で役立つヒントがたくさん。

測定会はもちろんですが、この結果報告会にも毎回参加されている方もいます。

レスポンス（応答）システムを使っての参加者への質問など、全員参加型の勉強会形式が好評です。

松尾先生によると、男性の参加者が多いのが赤間地区の特徴だとか。

地元で気軽に無料で健康チェックができる健康測定会は、26年度も各自治区を巡回します。

みんなでピピコを目指しましょう！  
(部会担当 星野)

サーモンと  
いくらで  
サラダも豪華に！



## つくってみませんか

### サーモンの親子サラダ

#### 《材 料》(4人分)

|                  |             |
|------------------|-------------|
| 水菜               | ..... 100g  |
| かぶ               | ..... 1/2 こ |
| スマーカサーモン         | ..... 40g   |
| いくら              | ..... 10g   |
| A 醋              | ..... 大さじ1  |
| オリーブ油            | ..... 大さじ1  |
| 粒マスタード           | ..... 3g    |
| (1人分の栄養価 62Kcal) |             |

低カロリーなのに  
カルシウムとビタミンCが豊富よ

#### 《作り方》

- ① 水菜はよく洗い、3cm長さに切る。水気はよくきっておく。
- ② かぶは皮をむき、1cm厚さに切ってから薄切りにする。
- ③ スモークサーモンは1cm幅に切る。
- ④ ①・②・③を混ぜ合わせ、Aとあえる。
- ⑤ 器に盛り付け、いくらを散らす。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)