



赤間地区コミュニティだより

話・和・輪

～ふれ愛通信～

第130号

平成27年5月1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>

FB: てくてく。赤間



キッズの部の様子

アメリカ人のトミー先生ご夫妻と楽し
くおしゃべり♪

キッズの部は体を動かしながら楽しく
英会話を学べますよ。

毎月第4木曜日に開催。

(キッズ 18:00～)

(中学生以上 19:00～)

弁護士さんによる無
料法律相談。

30分間しっかり相
談に乗っていただ
けます。

お気軽にどうぞ。

毎月第3水曜日
(15:00～18:00)

要予約

法律相談



包丁研ぎのコツを指
導します。ふだんお使
いの料理用の包丁をご
持参ください。

(1本限定)

奇数月第2土曜日

(10:00～12:00)

*先着6人

包丁の研ぎ方教室

赤間住の社会保険労務士
さんがあなたの年金について
相談に乗ってくれます。

お気軽にご相談ください。
随時受付（日時は応相談）

年金相談



コミュニティを育む ボランティアの力

赤間地区コミュニティでは、様々な方にボランティア
活動をしていただいている。

みなさん、ぜひご利用ください。



梅本先生（写真中央）

初心者から上級者まで
レベルを問わず指導して
もらえます。

自分が聞きたいことを
個別で指導してもらえる
のが人気の秘密！

毎月第1日曜日に開催
(9:30～12:00)

パソコン教室



お気に入りのおもちゃや
思い出のものなど、あきら
めないで診せてください！

(部品、材料費は実費必要)
随時受付

おもちゃ病院

精神福祉士、社会福祉士
ケアマネージャー、介護福祉
士による無料相談です。

あなたの困っていること、
お気軽にご相談ください。

毎月第3土曜日
(10:00～12:00)



介護相談



5月 行事予定表



日	曜	赤馬館	行 事
5/1	金		
2	土		
3	日	猪 汁	憲法記念日 休館日
4	月		みどりの日 休館日
5	火		こどもの日 休館日
6	水	うどん	振替休日
7	木	ちらし	
8	金		健康教室(ヘルス推進員)
9	土		歩こう会(健康福祉部会)
10	日	猪 汁	公民館活動部会
11	月	休み	休館日
12	火		地域環境部会
13	水	ぜんざい	役員会
14	木	きぬがさ	区長会
15	金		喫茶「寄せ寄せ」(TMA会)
16	土		
17	日	猪 汁	コミュニティ総会
18	月	休み	休館日
19	火		
20	水	うどん	
21	木	ちらし	あかまなかよしサロン(青少年育成部会)
22	金		玄米ニギニギ体操教室(健康福祉部会)
23	土		
24	日	猪 汁	
25	月	休み	休館日
26	火		
27	水	ぜんざい	
28	木	きぬがさ	
29	金		
30	土		研修および交流会(健康福祉部会)
31	日	猪 汁	手づくり One day market

5月のボランティア事業

- 5月 9日(土) 包丁の研ぎ方 (10:00~12:00)
- 5月 10日(日) パソコン教室 (9:30~12:00) ※
- 5月 16日(土) 介護福祉相談 (10:00~12:00)
- 5月 20日(水) 法律相談 (15:00~18:00)
- 5月 28日(木) 楽しい英会話 (キッズ 18:00~、大人 19:00~)

※5月のパソコン教室は第2日曜日です。

- *予約制ですので前もってお申し込みください。
- *「おもちゃ病院」「年金相談」はいつでも申し込みれます。

ヘルスの健康教室

日 時: 5月 8日(金) 10:00~12:00
 場 所: 多目的ホール
 内 容: 誰もが楽しめる! ニュースポーツ
 講 師: スポーツ推進委員
 ☆持ってくるもの

上履き、飲み物、タオル、ニギニギ棒(お持ちの方)

予告 第2金曜日はヘルスの健康教室!

- 6月12日(金) ソフトヨガ
- 7月10日(金) 今こそ! ラジオ体操
- 8月はお休みです。

主催: 赤間地区ヘルス推進員

春の歩こう会のご案内

気持ちの良い季節です。

さあ、一緒に歩きましょう!



日 時: 5月 9日(土) 10:00 出発
 (9:30 受付、14:30 解散予定)
 コース: 釣川~明天寺公園(約7km)
 集合場所: 赤間地区コミュニティ・センター玄関前
 持参品: お弁当、水筒、帽子、タオル
 ※申込み不要。歩きやすい服装でご参加ください。

スケジュール表の曜日の横に赤馬館の
 お食事メニューを載せています。



時間 10:00~15:00 (なくなり次第終了)

- *きぬがさ=きぬがさ御膳(要予約) (1,500円)
- *うどん=赤馬親とじうどん (500円)
- *ちらし=赤馬ちらし (500円)
- *猪汁=赤馬むなっ猪汁 (500円)
- *ぜんざい=赤馬ぜんざい (300円)
- ※赤馬館では、上記以外に8つのグループが日替わりで喫茶のおもてなしをしています(^-^)

学校 de みいつけた!



入学おめでとう！

4月10日（金）、来賓や保護者のみなさまの温かいまなざしに包まれて、156人の新1年生が赤間小学校に入学しました。当日の朝は、少し緊張気味の新1年生でしたが、6年生とふれあったり、歓迎の呼びかけや歌のプレゼントをもらったりするうちに笑顔でいっぱいに…

お友達とたくさん遊んで、たくさん学んで、学校生活を楽しんでほしいです。

（赤間小学校 瀧岡教頭先生より）

赤馬館NEWS

4/4土～
5/31日

むなかた春の観光キャンペーン

赤馬館では

- ①マイ竹箸を作ろう！
- ②絹布を使ってブローチを作ろう！
- ③マイカップを作ろう！

の3つの体験が楽しめます。

*体験には「宗像とくとくチケット」が必要です。

詳しくは、「神の住むまち むなかた春の観光キャンペーンガイドブック」か <http://munakata-haru.com> をご覧ください。



中村琢二展開催中

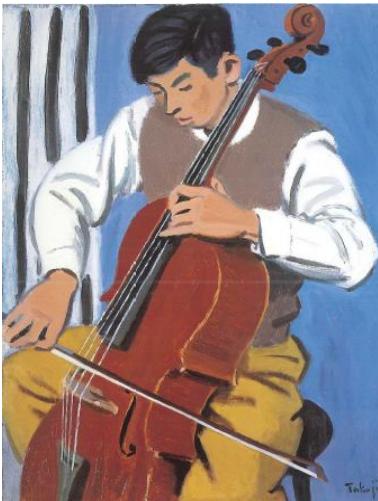
平成27年5月31日（日）まで

入場無料（10:00～17:00 月曜休館）

街道の駅赤馬館では、宗像郡南郷村（現、宗像市原町）出身の画家「中村琢二」の作品を展示しています。

日本近代洋画壇で活躍した兄、中村研一の紹介とともに、コーヒーを飲みながらゆっくりと作品を鑑賞してみませんか。

問合せ：赤馬館 TEL：35-4128



【中村琢二（1897～1988）】

東京帝国大学経済学部卒業後、兄研一の勧めにより、33歳で画家デビュー。

【中村研一（1895～1967）】

東京美術学校西洋学科卒業後、パリに留学。戦前、戦後を通じ、写実画家の第一人者として活躍。



研一

琢二

つくってみませんか

《材 料》(4人分)

鶏ひき肉(むね).....	280g
玉ねぎ.....	2個
くるみ(炒り).....	10g
A	
スキムミルク.....	大さじ2
パン粉.....	大さじ1
塩.....	少々
こしょう.....	少々
サラダ油.....	大さじ1
デミグラスソース.....	1/4 カップ
ケチャップ.....	大さじ1
赤ワイン.....	大さじ1
水.....	1/4 カップ
塩.....	少々
こしょう.....	少々
ブロッコリー.....	100g
	(1人分 240kcal)

《作り方》

- ① 玉ねぎは1・1/2 個はみじん切りにし、フライパンにサラダ油大さじ 1/2 を熱し、炒めてそのまま冷ます。残りの玉ねぎ(1/2個)はソース用に薄切りにする。
- ② ブロッコリーは食べやすい大きさにして茹でておく。くるみは粗く刻む。
- ③ ボウルにひき肉と炒めた玉ねぎ・くるみ・Aを入れてよく混ぜ合わせて8個に分けて丸める。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ 1/2 を熱し、③を中火で焼く。裏返して水大さじ2(分量外)を入れ、ふたをして5分程蒸し焼きにする。全体にふっくらし、中心に爪楊枝を刺して透明な肉汁が出てきたら取り出して皿に盛る。
- ⑤ ハンバーグを焼いた後、薄切りにした玉ねぎを炒めて B を加えて煮詰め、ソースを作る。
- ⑥ ハンバーグに⑤のソースをかけ、ブロッコリーを添える。



（健康福祉部会 食生活改善推進会）