



赤間地区コミュニティ事務局だより ふれ愛通信

第 22 号

平成 18 年 5 月 15 日
発 行
赤間地区コミュニティ
事務局(赤間公民館内)
TEL: 0940-32-5640



私の健康 うようび川不⁰⁰⁰交

赤間地区ヘルス推進員が、4月28日に働く女性の家で体力測定を行いました。33名の参加者があり、ストレッチや体力測定をして楽しい半日を過ごしました。

赤間地区ヘルス推進員

赤間地区ヘルス推進員は、今年度はストレッチやダンベル体操を通して、体力の向上を目指しています。4月に最初の体力を測定して、来年の3月にその効果を実感できればと考えています。

今回の体力測定では、握力(筋力)・長座位前屈(柔軟性)・イス立上がり(脚の筋力)・閉眼片足立(バランス力)・棒バランス(敏しよう性)の5つの測定を行いました。身長、体重、血圧等の検査結果とこの



体力測定結果を各自に渡された「健康づくりノート」に記入しました。参加された80歳を超えるご年配の方もご自分の健康づくりに熱心で、楽しく充実した2時間をお過ごされました。

ヘルス推進員の今後の予定としては、ストレッチ6回、玄米ニギニギ体操、その他講演会や歩こう会、歯科研修など健康づくりのための事業があります。随時募集中ですので、皆さんの参加をお待ちしています。

4月6日から15日の「春の交通安全県民運動」が行われているなか、交通安全協会では車の安全運転を願つて、つきたてのお餅を信号待ちのドライバーの方に配りました。お餅は信号機にちなんで、よもぎ(青)・白(黄)・赤の3色1セットにしてあり、朝早くからお餅をついて用意してくださった交通安全協会の方々の研修など健康づくりのための事業があります。随時募集中ですので、皆さんの参加をお待ちしています。

交通事故のない安全で明るい町にしたいのです。

交通ルールを守り、交通

運転 気をつけな

交通安全協会 赤間地区

4月12日、赤間交番前で交通安全協会の方がつきたてお餅を150セット配りました。



平成18年度から6つの補助金の申請先が変わります！

コミュニティ運営協議会 に申請を！

1、防犯街灯設置費補助金（詳細は事務局におたずねください）

新設・照明器具の取替等の経費の2分の1を補助します。
(ただし限度額があります。また、電球のみの取替えには補助金はありません。)



2、公園愛護活動補助金（一公園に対して年額の補助金）

公園の清掃及び除草・遊戯施設等の損傷の連絡・公園の維持管理の自主的な活動が対象になります。

補助金は一律12,000円+面積500m²（500m²以下の端数は切り捨てます）ごとに800円+清掃道具の費用8,000円を上限に出します。

3、道路クリーン活動補助金（年額の補助金）

自治区内の道路の清掃及びゴミ拾いや除草活動が対象になります。
補助金は、一律16,000円+清掃道具の費用8,000円を上限に出します。



4、分別排出協力金（年額の補助金）

ゴミ分別排出は毎月1回、各自治会で実施されています。自治区によっては収集箇所が複数あります。
補助金は、収集場所1箇所に対して19,200円です。

5、一斉清掃の補助金（年額の補助金）

各自治区で春の5月6月と、秋の9月10月の期間に年間2回、地域で一斉清掃活動をされていることに対して下記のように補助金が出ます。

199世帯まで1万円	200世帯から399世帯まで2万円
400世帯から599世帯まで3万円	600世帯から399世帯まで4万円
800世帯以上5万円	

6、高齢者対策事業補助金

（70歳以上の高齢者一人当たり1,200円を目途に）

平成17年度までは、敬老会補助金として市から各自治区に補助金が出されていましたが、それが廃止され、高齢者対策事業補助金に変わりました。



以上の6つの活動について、平成18年度からは、コミュニティ運営協議会に申請していただくことになりました。私たちコミュニティ運営協議会の事務局では新しい業務になります。

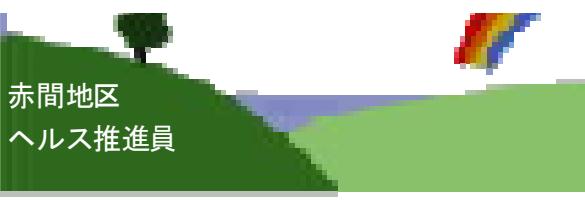
各自治区や各種団体の役員のみなさんにご迷惑をかけないように頑張りますのでよろしくお願ひいたします。

6月 行事予定表

日	曜	行 事
1	木	日 時: 6月5日(月)・12日(月) 午前の部 9:30~11:30 午後の部 1:30~3:30 場 所: 働く女性の家 健診結果相談を行います。事前予約 が必要です。健康づくり課 36-1187
2	金	
3	土	
4	日	
5	月	赤間地区コミュニティ巡回健康相談
6	火	
7	水	
8	木	午前9時から赤間小学校グラ ウンドで開催予定。みんなの 応援をよろしくお願いします。
9	金	
10	土	
11	日	親善交流グラウンドゴルフ大会 (公民館活動部会)
12	月	赤間地区コミュニティ巡回健康相談
13	火	
14	水	
15	木	
16	金	講演会 (赤間地区ヘルス推進員)
17	土	
18	日	グラウンドゴルフ大会予備日
19	月	足腰・握力や腕力が弱ってきます。改 善・解消する玄米ニギニギ体操に参加 してみませんか?
20	火	
21	水	
22	木	時 間 10:00~12:00
23	金	受 付 9:30
24	土	場 所 働く女性の家 講 師 宗像市ヘルス推進員会長 (赤間西地区ヘルス推進員) 今駒 寿 さん
25	日	
26	月	
27	火	玄米ニギニギ体操 (赤間地区ヘルス推進員)
28	水	
29	木	
30	金	

歩こう会のご案内

日 時 5月26日(金)
10:00~14:00
受 付 9:30
集合場所 働く女性の家
目的 地 釣川と明天寺公園散策
持参するもの 弁当・水筒・タオル・帽子
*歩きやすい服装でお越しください。
*食後軽いレクレーションがあります。
ゲーム他をして楽しみませんか?
上位3位までに賞品をさしあげます。
*雨天の場合は、中止です。



講演会のご案内

日 時 6月16日(金)
10:00~12:00
受 付 9:30
場 所 働く女性の家
テ ー マ 「コレステロールについて」
講 師 市健康づくり課
豊福 真由美 保健師



- ・たくさんの方のご参加
をお待ちしています。
- ・申し込みは不要です。

ロビー・コンサート開催のお知らせ

～爽やかな音楽で心もリフレッシュ～

日 時: 5月27日(土)午後3時開演
演 奏: 福岡教育大学吹奏楽部メンバー
場 所: 赤間病院 1階ロビー
※入場は無料です。お気軽に越しください。
【問合せ】赤間病院 TEL: 0940-32-2206



宗像市消費者センターからの **最新情報**

☆相談☆

半年前に、「高学歴・高収入者を紹介」という雑誌広告を見て結婚相談所へ出かけ、入会金や、登録料など30万円を現金で一括して支払いました。しかし、最初の説明と違い、紹介されるのは、自分の希望通りの人ではありませんでした。解約したいのですが・・・(30代女性)

希望の人が
みつかりません！

中途解約できる・結婚相手紹介サービス

☆アドバイス☆

 結婚相手紹介サービスは、店舗に出向いて行った契約であっても、法定の契約書面を受け取った日から 8 日以内であれば、葉書をだすことにより、クーリング・オフ（無条件解除）することができます。

また、それ以後でも、利用したサービス料と、残ったサービス料の20%か2万円のどちらか低い額を支払うことにより中途解約することができます。

結婚相手紹介サービス業者は、法律により、契約内容を説明した『概要書面』を契約前に渡さなければなりません。『概要書面』を読み、サービス料の清算方法についても、きちんと確認しましょう。

*大切な個人情報の取扱いを任せることになる契約です。契約は慎重に！！

宗像市消費者センター

TEL: 33-5454

FAX:33-5469

つくってみませんか？

ティラミス

《作り方》

- ① Aを上から順にボウルに入れて混ぜる。
 - ② Bの水に粉ゼラチンを振りいれ、ふやかして湯せんにかけて溶かす。
 - ③ Aを鍋に入れ、火にかけて鍋底からよくかき混ぜ、濃度がでてきたら②のゼラチン液を加え混ぜる。
 - ④ Cの卵白をピンとなるまで泡立てて、砂糖を加えてさらに泡立てる。
 - ⑤ ③の荒熱がとれたらサワークリームを混ぜる。
 - ⑥ Cの中に⑤を帯のように流しいれながら混ぜる。
 - ⑦ 型に流し入れ冷蔵庫で固める。
 - ⑧ 食べる直前に茶こしでココアをたっぷりふりかける。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)

事務局だよりで特に記載がないものの問い合わせ等はコミュニティ事務局までお願いします。

TEL : 32-5640 (平日 9:00~12:00 13:00~17:00)

赤間地区コミュニティ事務局

クは、お天気が良い日が多くて観光地やイベントにおでかけされた方も多かったでしよう。「高速道路何十キロ渋滞…」ニュースを見て、「出かけなくて（出かけられなくて？）よかつたあ」と事務局だよりの締め切りに追われパソコンに向かう自分が慰めてしましました。

編集後記

