

第 43 号

平成20年2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

健康づくりも楽しく! ニュースポーツ・玄米ニギニギ体操体験会



玄米ニギニギ体操の様子

1月30日(水)に健康福祉部会主催で、ニュースポーツ・玄米ニギニギ体操体験会を開催しました。当日は、体育指導委員の石松幸子さんと出光莞爾さんの指導のもと、15人の方が参加しました。

まずは、「わかめ体操」で体をほぐし、その後玄米ニギニギ体操を行いました。玄米ニギニギ体操は、鉄製のダンベルの代わりに、玄米入りの布袋を使用して行う体操です。玄米のダンベルは、握った感触が良く、ぬかのほんのりとした香りがして、癒し効果もあるのだとか。何よりいざという時の非常食になる!という特徴があります。

今回は、家庭でも出来る簡単な体操を教わりました。簡単な体操ですが、実際にやってみると普段使つていらない筋肉がプルプル。皆さん体育指導委員のお手本を前に真剣に取り組まれていました。

その後、ニュースポーツに移りました。今回は、ビンボウリング・スカットボール・バッゴーというニュースポーツを体験しました。ニュースポーツは、老若男女が楽しめ、ルールも

分かりやすいスポーツです。はじめのうちは、体育指導委員の説明のまま、ぎこちなくやっていた参加者の方々もすぐにコツを掴み、あちらこちらで歓声や笑い声が絶えませんでした。

終了後、参加者の方からは、「楽しかった」「いい運動になつた」という感想をいただきました。

健康福祉部会では、今後も、ニュースポーツや玄米ニギニギ体操が住民の方に親しんでいただけるような企画をしたいと思っています。



あかまなかよしサロン

ミニコンサートのご案内

日 時：3月20日(木・祝)10:00～11:45

場 所：多目的ホールA・B

対 象：0～3歳児の親子

参加費：無料

*お話と絵による楽しいミニコンサートです。軽食も用意しています。みんなで遊びにきてね。



【問合せ】主任児童委員

安部(32-2377)・永田(32-1540)

赤間宿まつり

日 時：2月24日(日)10:00～16:00

歩行者天国 9:30～16:00

場 所：赤間商店通り(赤間街道)

*出光佐三生家開放

自叙伝映画「日本人」

放映します。

*造りたて酒饅頭販売

*自治区からの出店も

つきたてお餅を
売ってるよ！



親子料理教室

日 時：3月1日(土)9:10から受付

9:30～12:30

場 所：コミュニティ・センター調理室

対象者：小学生の子どもと保護者



今回、託児はありません。

参加費：1家族 100円

定 員：先着9組(締切り2月24日)

申込み：赤間地区コミュニティ・センター

持参品：エプロン・三角巾・ふきん

台ふきん・筆記用具

*親子でひな人形寿司をつくるよ！

地産地消料理教室

日 時：3月11日(火)9:10から受付

9:30～13:00

場 所：コミュニティ・センター調理室

参加費：100円

定 員：先着20人程度(締切り3月4日)

申込み：赤間地区コミュニティ・センター

持参品：エプロン・三角巾・ふきん・筆記用具

こんだて

生春巻き宗像バージョン

豆乳スープ・豆腐ご飯

チリコンカン風



コミュニティ・センターの事務職員を募集します！



- 1、募集人員 昼間職員 1人
- 2、業務内容 一般事務・窓口業務・広報業務・管理業務・各種イベント業務
- 3、資 格 赤間地区内居住(学生は除く)で、パソコン操作(ワード・エクセル)が可能な方
普通自動車運転免許を所有する方
- 4、勤務日数 週3日程度
- 5、勤務形態 9時00分～17時00分(休憩1時間含む8時間)
・夜間の会議月2～3回程度有り。土、日、祝日等の出勤有り。
・勤務日程は、採用後決定。月曜日は休館日です。
- 6、賃 金 時給850円(雇用・労災保険有り)
- 7、雇用期間 平成20年4月1日～平成21年3月31日(更新も有ります。)
- 8、応募方法 履歴書に写真を貼付し、郵送又はご持参ください。
- 9、送 付 先 〒811-4146 宗像市赤間2丁目3-1 赤間地区コミュニティ運営協議会
・封筒には履歴書在中と記入してください。
- 10、募集締切 平成20年2月29日(金) 17時00分(郵送は3月1日到着分まで有効)
- 11、選 考 一次選考 直筆の作文・パソコン操作(実施日:3月7日(金)) 時間は後日連絡
二次選考 面接(実施日:3月15日(土)午前の予定)



2月・3月 行事予定表

日	曜	行 事
2/15	金	
16	土	
17	日	宗像市お手玉大会
18	月	休館日
19	火	第9回 コミュニティ役員会
20	水	
21	木	
22	金	健康教室(赤間地区ヘルス推進員)
23	土	
24	日	赤間宿まつり(コミュニティ)【→2ページ】
25	月	休館日
26	火	コミュニティ巡回健康相談(健康づくり課)
27	水	
28	木	
29	金	
3/1	土	親子料理教室(健康福祉部会)【→2ページ】 わくわく体験報告会(宗像市教育委員会)
2	日	講演会(コミュニティ)
3	月	休館日
4	火	日時:3月1日(土)14:00~16:30 場所:中央公民館ホール * 体験活動を通じて感じたことを子どもたちが発表します。(6団体参加) 【問合せ】子ども課 : 36-1214
5	水	
6	木	
7	金	
8	土	
9	日	講演会と体験教室(健康福祉部会)
10	月	休館日
11	火	地産地消料理教室(食進会赤間支部) 【→2ページ】
12	水	
13	木	
14	金	健康教室(赤間地区ヘルス推進員)
15	土	
16	日	
17	月	休館日

ヘルスの健康教室

日 時: 2月 22日 (金)
10:00 ~ 12:00 (受付 9:30 ~)

場 所: 多目的ホールA・B・C

内 容: ヨガ

講 師: 日並八千代先生

持参品: パスタオル



日 時: 3月 14日 (金)
10:00 ~ 12:00 (受付 9:30 ~)

場 所: 多目的ホールA・B・C

内 容: 体力測定・ストレッチ

講 師: 豊福保健師・ヘルス推進員

持参品: 健康手帳

申込み: 当日会場で申込み。参加費無料。

* 動きやすい服装、上靴をご持参ください。

巡回健康相談のご案内

日 時: 2月 26日 (火) 受付時間
9:30 ~ 11:30、13:30 ~ 15:30

場 所: コミュニティ・センター 和室

* 血圧・血糖値を実際に測定した結果での健康相談や、健診結果に合わせた健康についてのアドバイスを行っています。

* 健康診断ではありませんので食事・内服可。

【問合せ】健康づくり課 : 36-1187

講演会のご案内

日 時: 3月 2日 (日) 13:00 ~ 13:30 受付
講演 13:30 ~ 15:30

場 所: 多目的ホールA・B・C

演 題:『地域における女性の役割』

講 師: 日本赤十字九州国際看護大学
学長 喜多悦子先生

申込み: 不要。直接会場にお越しください。

講演会＆車いす体験

日 時: 3月 9日 (日) 9:30 ~ 10:00 受付
講演 10:00 ~ 10:40

車いす体験 11:00 ~ 12:00

場 所: 多目的ホールとセンター周辺

演 題:『わたしの車いす体験』

講 師: 李 幸宏 (イ ヘンゲン) 先生

申込み: 不要。直接会場にお越しください。



参加してよかったです 楽しかった

男性料理教室

おいしそうでしょ！？



きゅうりと
わかめの酢
の物

かき玉汁

豚肉の生姜焼き



最初は誰もが少し恥ずかしそうに緊張した状況でした。たが、食進会のみなさんの親切な指導により包丁さばきも慣れ11時過ぎに、豚肉の生姜焼き、きゅうりとワカメの酢の物、かき玉汁が出来上がりました。この料理の感想をしながら、みんなで食事をし、楽しい時間を過ごしました。楽しかった」と話されていました。

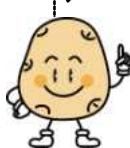
善推進会赤間支部主催の「男の料理教室」が開催されました。参加者は60歳代から70歳代の男性で、9人の方が午前9時半にセンター調理室に集まりました。

つくれてみませんか？

《材 料》(4人分)

小麦粉100g
じゃがいも1個
水適量
鶏もも肉1/2枚
人参40g
大根60g
ごま油大さじ1
小松菜80g
だし汁4カップ
薄口しょう油大さじ1
塩適量
酒大さじ1

寒い季節に
どうぞ！



じゃがいもすいとん

《作 り 方》

小麦粉にじゃがいもをすりおろして水を加えてこねる。

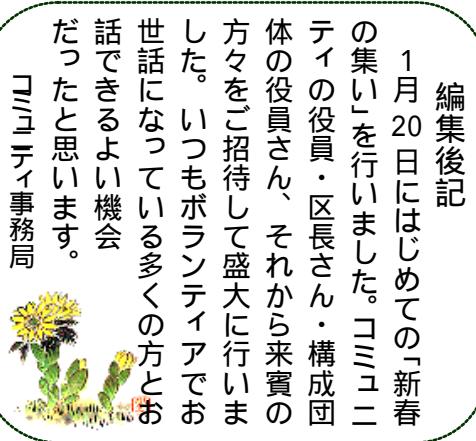
人参、大根はいちょう切り、鶏肉は一口大に切り、小松菜はザク切りにする。

なべにごま油を入れて、鶏肉、人参、大根をいため、だし汁を入れる。

③が煮立ったら①のすいとんの生地をスプーンでくって落とす。

しょう油、塩、酒で味を付け、最後に小松菜を入れて仕上げる。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)



販売しています！ 『宗像遺産』

発行 宗像市
定価 1000円
宗像市の歴史・文化遺産を豊富な写真と丁寧な解説で紹介しています。