



赤間地区コミュニティだより

話・和・輪

～ふれ愛通信～

第49号

平成20年8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>



7月6日(日)赤間小学校グラウンドで、公民館活動部会主催の地区グラウンドゴルフ大会が晴天のもと開催されました。

# 炎天下元気なグラウンドゴルフ大会

ホールインワンが11回も出ました!

優勝は  
陵厳寺



ホ

の優勝でした。猛暑の中でし  
たが、けがやりタイアする選手  
もなく、競技は無事終了いたし  
ました。成績は次のとおりです。

## 一般交流の部

優勝 陵厳寺

2位 三郎丸団地A  
3位 広陵台1丁目B

## 世代間交流の部

優勝 陵厳寺

2位 田久  
3位 葉山



優勝カップを受け取る陵厳寺チーム

今日は、ホールインワンが今までになく多く出た大会でした。全チームのスコアを見ても年々レベルアップしていることが見られます。一般の部優勝の陵厳寺チームはホールインワンを7回も出し、2位を18ストローク離し

グラウンドのあちこちから歓声やため息がおこり、和気あいあいの中、真剣で緊張感の空気が会場をつつみました。

今日は、ホールインワンが今までになく多く出た大会でした。全チームのスコアを見ても年々レベルアップしていることが見られます。一般の部優勝の陵厳寺チームはホールインワンを7回も

一般交流、世代間交流とも上位

2チームが11月2日(日)ふれあいの森で開催される市の大会に

# ワンポイント子育て講座

親子関係・しつけなどの子育ての基本を学ぶ講座  
全5回連続講座 受講無料

日 に ち	内 容
9月5日(金)	親子関係を育むポイント
9月19日(金)	子どものしつけ ～ほめ方・しかり方～
9月26日(金)	子どもと生活習慣
10月3日(金)	子どもの遊びと発達
10月10日(金)	「私」と子育て ～我が家流の子育てを～

時 間：10:00～11:30 (受付9:30～)

会 場：赤間地区コミュニティ・センター

講 師：元市子育て支援センター所長  
桑野嘉津子さん

対 象：子育て中かその予定の父母、祖父母  
子育てに関心のある市民

定 員：先着 20 人

持参品：筆記用具

託 児：無料。5カ月～就学前。

8月28日(木)までに予約必要。

申込方法：8月18日(月)9:00～、子ども  
課(36-1214)へ電話で申込む。

## ゴキブリ駆除剤無料配布中！！

センターで1世帯1袋配布☆なくなり次第終了☆

# 健康測定しましたか？



6月27日から始まっている健康測定会にたくさんの方が訪れました。測定後に保健師による指導も行っています。まだ、測定していない方、**8月24日(日)に来てみませんか？(40歳以上の方)**  
(時間:10:00～12:00・13:00～15:00)

### ゆ～ゆ～プール

8月31日まで

営業時間 9:00～18:00 (団体)

利用料金 一般 520円 (420円)

中・高校生 420円 (330円)

4歳～小学生 310円 (250円)

問合せ先 ゆ～ゆ～プール 37-1373

宗像市消費者センターからの

## 最新小商法

事前に登録料などの金銭負担がある『内職』は要注意！

収入はほとんどなく、高額な支払だけが残る危険性があります！



☆事 例☆

「チラシ配り内職をしませんか？」「チラシを見た人からの注文の15%が収入になるので、毎月3万円は稼げますよ」と突然家に電話があり、子どもが小さくて勤めに出られないので、家計の足しになればとやってみることにした。チラシ2000枚を子どもの手を引いて各戸に配ったり、新聞に折込んでみたりしたが、3カ月経っても全く収入がなく、登録料の支払いだけが続くので解約したい。(30歳代主婦)



☆アドバイス☆

「仕事を紹介する」と勧誘し、事前に登録料などの支払いをさせる内職の契約は、契約から20日以内は、クーリング・オフのはがきを出すことで解約でき、収入などについてうそを告げられて契約した場合には、契約を取り消すことができます。

しかし、このような『内職商法』は、業者と突然連絡が取れなくなる危険性が高いので注意が必要です。仕事の内容や収入の根拠などをきちんと確認し、業者の説明や書面の内容があいまいな場合には、契約は慎重に考えましょう。困ったなと思ったら、早めに消費者センターへ相談してください。

宗像市消費者センター

T E L : 33-5454 · F A X : 33-5469

# 8月・9月行事予定表

日	曜	行 事
8/15	金	休館日 13～15日 休館です。
16	土	
17	日	
18	月	休館日
19	火	
20	水	第2回広報委員会
21	木	
22	金	献血(13:30～15:30)
23	土	
24	日	健康測定会 【詳しくは2ページ】
25	月	休館日
26	火	親子料理教室(健康福祉部会)
27	水	第5回公民館活動部会
28	木	
29	金	
30	土	第1回運営委員会
31	日	真夏の夜のコンサートinむなかた
9/1	月	休館日
2	火	第4回コミュニティ役員会
3	水	第5回健康福祉部会
4	木	第4回環境整備部会
5	金	歴史講座③(地域づくり部会)
6	土	
7	日	
8	月	休館日
9	火	
10	水	第3回地域づくり部会
11	木	なるほどウォーキングスクール(健康づくり課)
12	金	健康教室(赤間地区ヘルス推進員) 第6回区長会
13	土	
14	日	
15	月	敬老の日 休館日
16	火	

## 親子料理教室参加者募集

日 時：8月 26日(火)  
9:30～12:30(受付 9:10～)  
場 所：調理室  
対 象：小学生の子どもと保護者(託児あり)  
参加費：1人 100円  
定 員：先着 9組 締切り 8月 21日(木)  
持参品：エプロン・三角巾・ふきん・台ふき  
筆記用具  
申込み：事務局へお電話で(39-7051)

## 真夏の夜のコンサートinむなかた

～若きストリングスの調べを～

日 時：8月 31日(日) 18:30(開場 18:00)  
場 所：多目的ホール  
入場料：大人 1,000円 中・高校生 500円  
(小学生以下無料)  
問合せ：「ふれあいLOVE」事務局  
：090-1515-3033(山本)  
チケットに関しては限りがありますので、  
お問合せください。  
主催：自由ヶ丘小学校ボランティアサークル「ふれあいLOVE」

## なるほどウォーキングスクール(健康教室)

日 時：9月 11日(木)  
9:30～12:00(受付 9:10～9:30)  
場 所：多目的ホール  
対 象：概ね 65歳以上の方(先着 20人)  
内 容：体力測定・運動指導等  
申込み：健康づくり情報誌「イキイキ！」の  
はがきで申込み(2週間前まで)  
問合せ：健康づくり課 : 36-1187  
\*動きやすい服装、上靴・水筒・健康手帳を  
ご持参ください。

## ヘルスの健康教室

日 時：9月 12日(金)  
10:00～12:00(受付 9:30～)  
場 所：多目的ホールA・B・C  
内 容：ケアビクス・フォークダンス  
講 師：ヘルス推進員  
参加費：無料  
申込み：当日会場で申込み。  
\*動きやすい服装、上靴・  
タオルをご持参ください。



# 玄米ニギニギ体操つむぎあに?



玄米ニギニギ体操の様子

7月26日(土)赤間地区にて  
ミニティ・センターで、  
健康福祉部会主催「玄米ニ  
ギニギ体操＆ニユースポー  
ツ体験会」を開催。40人の  
参加がありました。講師は、  
宗像医師会・健康運動指導  
士の鶴田敦子さんにお願い  
しました。

玄米ニギニギ体操は、子ども  
から高齢者までいつで  
います。

実技ではハツの動きを習  
いましたが、四つ目の動き  
の頃になると「なんか体が  
暖まってきた」との声も出  
てきました。体操が終わる  
と2人一組になり、ニギニ  
ギ棒でお互いの肩をやさし  
くたいたり、背中をさす  
つてあげたりとリラクゼー  
ションを行いました。おば

も、どこでも、誰にでも安全  
で短時間に無理なくでき、  
体力向上にもつながります。  
「1回わずか15分」玄米  
ニギニギ体操を続けると…

握力・腕力の向上  
基礎代謝の向上

も、どこでも、誰にでも安全  
で短時間に無理なくでき、  
体力向上にもつながります。  
「1回わずか15分」玄米  
ニギニギ体操を続けると…

あちゃんと中学生のお孫さ  
んの参加があり、会場は和や  
かな雰囲気に包まれました。  
最後は、ヘルス推進員と体  
育指導委員で参加者のみな  
さんにニユースポーツの体  
験をしてもらいました。今後  
もこの玄米ニギニギ体操や  
ニユースポーツを地域に広  
めていきたいと思っています。  
(体育指導委員)



ごいさぎ 写真提供：田添忠夫（広陵台）

## 赤間地区の野鳥

## つくってみませんか？

### 《材 料》(4人分)

米	1合
酒	大さじ1/2
水	1・1/3合
昆布	2cm角
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1・1/3
塩	小さじ1/4
にんじん	20g
大葉	4枚
みょうが	1/2個
ごま	小さじ1
おろししょうが	少々
こんにゃく	200g×2枚
しょう油	大さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ2
だし汁	1・1/2カップ

## こんにゃく寿司

### 《作 り 方》

米は分量の水と酒と昆布でたく。  
にんじんは粗みじんにして、ゆでる。

炊き上がったごはんに合わせ酢を混ぜし飯を作る。  
にんじん、せん切りの大葉、みょうが、しょうが、炒りゴマ  
をまぜて16個に握っておく。

こんにゃくは半分に切り、厚さも半分にしたものを作  
る。中に切り目を入れ袋状にする。

5分ぐらいゆでてから調  
味料で汁気がなくなるま  
で煮含める。

こんにゃくの粗熱がとれ  
たら③のごはんをつめ  
る。

(健康福祉部会  
食生活改善推進会)

