



## いや～なゴキブリを撃退！効果抜群のホウ酸団子 生ゴミ堆肥も少しずつ始めています



材料をミキサーにかける

8月6日に、赤間地区コミュニティの環境整備部会と女性部会の共催で「家庭で簡単にできるゴキブリ殺虫剤とダンボールコンポスト講座」を開催しました。

初めての講座ということ、どの程度の申し込みがあるか不安でしたが、30人の申し込みがあり、男性の方の参加も多く、男女問わずエコへの関心の高さがうかがえました。

まず、参加者全員でゴキブリ殺虫剤のホウ酸団子を作りました。細かく刻んだ玉ねぎ

ぎとホウ酸等を混ぜて作る簡単なもので、皆さんの手際もよく20分程度でできました。「簡単にできるので、これから自分で作る！」という声が聞こえてきました。

次に、ダンボールコンポストとはどういうものかスクリーンを見ながら説明があり、皆さん食い入るように話を聞きました。

実際のダンボールコンポストの土はフカフカとしておいもなく、その中に生ごみを捨てているとは思えませんでした。「生ゴミが減って助かりそう！」という感想

### ★ ホウ酸団子の作り方 ★

#### 【材料】

- ・ホウ酸……………1袋（500g）
- ・玉ねぎ……………300～350g
- ・牛乳……………12g
- ・小麦粉……………140g
- ・砂糖（白）…35g

#### 【作り方】

- ①皮をむいて小さく刻んだ玉ねぎを牛乳とともにミキサーに入れ、粉碎する。
- ②たらいに①とホウ酸・小麦粉・砂糖を混ぜ合わせ、70等分する。団子を作り、ビニールの上で乾燥させる。
- ③作った団子を家の中に配置する。  
（注意）子どもが誤食したりしないように、十分注意をしてください。

（参考資料：JAむなかた アグレス）



ダンボールコンポストの作り方講座

も聞かれ、23人の方がダンボールコンポストを購入されました。  
たくさんの方のご参加ありがとうございました。

# 必見！流行の前に新型インフルエンザの予防

人混みに出かけるときはマスクを着用していきましょう！



外出から帰ったらすぐに手洗いとうがいをしましょう！せっけんを使って流水で両手の手指と手背・手首を丁寧に30秒は洗い流しましょう。



十分な睡眠と栄養

ご存知のように新型インフルエンザの感染には患者さんの咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込む「飛沫感染」と、手についたウイルスが目・鼻・口などの粘膜から入

る「接触感染」があります。そこで感染者は防護性能の高いマスクを着用して、他人に感染を広げないように「咳エチケット」を守ることが大切です。また、自分が感染しないようにマスクを着用し、外出から帰ったらすぐに手洗

い方でも肺炎等で亡くなっております。今後個人の予防対策がますます重要になってくると思います。

最後に、基本の基ですが免疫力（抵抗力）を高めるために「睡眠」を十分にとることと食事もちちんと3食バランスよく取っておくことです。そして、ワクチンができれば積極的に接種してもらいましょう。健康にも「王道」はありません。（鴨川内科 鴨川隆彦）

しかし、8月に入り全国的に流行しはじめ基礎疾患のない方でも肺炎等で亡くなっております。今後個人の予防対策がますます重要になってくると思います。

最後に、基本の基ですが免疫力（抵抗力）を高めるために「睡眠」を十分にとることと食事もちちんと3食バランスよく取っておくことです。そして、ワクチンができれば積極的に接種してもらいましょう。健康にも「王道」はありません。（鴨川内科 鴨川隆彦）

余裕が見えたようです。しかし、8月に入り全国的に流行しはじめ基礎疾患のない方でも肺炎等で亡くなっております。今後個人の予防対策がますます重要になってくると思います。

平成21年6月1日から義務化

## 設置しましたか？！ 住宅用火災警報器

大切な家族を火災から守るためにも  
住宅用火災警報器を設置しましょう！

問い合わせ先 宗像地区消防本部 予防課 36-3080



## ニュースポーツ&玄米ニギニギ体操講習会



玄米ニギニギ体操の様子

子どもから高齢の方まで、体力を問わず、いつでもどこでも気軽に楽しめ、遊びが運動になるニュースポーツ。8月8日（土）、地域での様々な交流の場で楽しんでもらえるように、と宗像市の体育指導員5人のわかりやすい指導のもと、講習会を開催しました。

楽しい雰囲気の中、スコアを競いながら賑やかな講習会となりました。おなじみの玄米ニギニギ体操も、ますます地域の方たちに浸透中です。赤間コミュニティではニュースポーツの道具の貸し出しもしております。地域住民の交流・ふれあいに活用してみませんか？

## 宗像市地域交流 ソフトバレーボール大会参加者募集

- 日時：11月8日（日）9:00 受付
- 場所：宗像市民体育館
- 種目：①レディースの部 ②メンズの部  
③ジュニアの部（高学年・低学年）
- 締切り：10月20日（火）
- 申込方法：所定の用紙に必要事項を記入のうえ、宗像市体育協会体育事務局へ申込む。
- 主催：宗像市体育協会
- 問合せ：東中（32-7140）篠原（37-2280）

# 9月・10月 行事予定表

日	曜	行 事
9/15	火	役員会
16	水	釣川クリーン作戦実行委員会
17	木	あかまなかよしサロン(青少年育成部会) 青少年育成部会
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	敬老の日 休館日
22	火	国民の休日
23	水	秋分の日
24	木	
25	金	健康測定会
26	土	
27	日	コミュニティ文化祭
28	月	休館日
29	火	
30	水	
10/1	木	環境整備部会
2	金	女性部会
3	土	
4	日	合同講演会(健康福祉・環境整備部会)
5	月	休館日
6	火	
7	水	健康福祉部会
8	木	
9	金	区長会 健康教室(ヘルス推進員)
10	土	
11	日	歴史講演会(地域づくり部会)
12	月	体育の日 休館日
13	火	
14	水	
15	木	
16	金	青少年育成部会
17	土	健康測定会

～健康測定会～  
【赤間公民館】  
赤間区  
9:30～11:30  
【徳重集会所】  
徳重区  
13:30～15:30

今年も楽しい  
企画がいっぱ  
い♪♪♪  
詳しくは、チラ  
シを見てね!

## あかまなかよしサロン

日 時：9月17日(木) 10:00～12:00  
場 所：キッズルーム  
対 象：0～3歳児の親子  
参加費：無料  
申込み：直接会場へ来てください。  
問合せ：主任児童委員  
安部(32-2377)・永田(32-1540)



## 10月のボランティア事業

10月3日(土) 学習支援(物理・数学・英語)  
10月11日(日) パソコン教室  
10月23日(金) 英語教室  
10月24日(土) おもちゃ病院  
\*詳しくは、8月1日配布のチラシやホームページを見てね!

## 合同講演会のご案内

日 時：10月4日(日) 10:00～12:00  
場 所：多目的ホール  
演題・講師：  
①「地域福祉のあり方」  
福岡教育大学 西崎緑先生  
②「地球温暖化と地域ぐるみで楽しい省エネ活動」  
葉山ヘルスクア・省エネ共和国 今西良一大統領  
\*詳しくは、回覧をご覧ください。

主 催  
健康福祉部会  
環境整備部会

## ヘルスの健康教室

日 時：10月9日(金)  
10:00～12:00(受付 9:30～)  
場 所：多目的ホール  
内 容：玄米ニギニギ体操・ケアピクス  
講 師：ヘルス推進員(高井三希代さん)  
参加費：無料 申込み：当日会場で  
持ち物：上履き・飲み物・タオル  
玄米ニギニギ棒(お持ちの方)  
\*動きやすい服装でお越しください。

## 歴史講演会のご案内

日 時：10月11日(日) 10:00～  
場 所：多目的ホール  
演 題：「戦国時代の宗像」  
講 師：吉永正春先生  
\*詳しくは、回覧をご覧ください。



# エイ！ 当たった！ 汗にまみれたドッジボール大会



8月2日(日)に赤間小学校のグラウンドで青少年育成部会主催のドッジボール大会を開催しました。

1年～3年生の低学年8チーム、4年～6年生の高学年10チームが、8人でチームを組みそれぞれに色分けしたゼッケンを着用しました。ちよっぴり大きめのゼッケンをつけた子どもたち。

もたち。うれしそうですね。

センターでジャンプをしてボールを取りあい試合開始。ボールを取ると、相手チームの選手をめぐって元気にボールを投げます。

内コートの子ども達は、投げられないボールに当たらないように逃げコートの中を走り回ります。外コートの選手も早く内コートに戻ろうと相手の選手をめぐってボールを投げます。これがお互いに繰り返され、5分の時間の中で白熱した試合になりました。

強く投げられたボールをパツチリ胸で受け止めて取ったり、相手のボールをうまくかわ

したりすると「いいぞ」という声上がるなど仲間や保護者の応援にも熱が入りました。

今年の優勝チームは、低学年は赤間・陵厳寺チーム、高学年は桜美台Bでした。優勝チームにはそれぞれトロフィーが渡されました。

おめでとう  
ございます。



◎初夏に南から渡ってきます。めったに出会わない珍鳥です。  
(フィルドスコープ+デジカメSS80)  
写真提供 田添忠夫

おおるり(夏鳥) 撮影場所：名残

## 赤間地区の野鳥



かわいいラップごはん (間宮)

### 夏休み！

## 子どもワクワククッキング♪

夏休みの7月30日と8月6日の2回、食生活改善推進

会赤間支部が、赤間小学校学童保育の児童を対象に料理教室を開催しました。

1回目は「宗像パワフルカレー」。宗像でとれるおいしい大豆を使った季節の野菜

たっぷりのカレーを作りました。「こんなの初めて。いろいろな野菜が入っておいしい」と子どもたち。

2回目は、少し遊びを入れた「ラップごはん」の献立。それぞれが好きにいろいろな顔を作りました。

「またしてほしい」との声があり、けがもなく楽しく、無事終えたことにほっとしました。