



赤間地区コミュニティ事務局だより

# 話・和・輪

～ ふれ愛通信 ～

第 28 号

平成 18 年 11 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



たくさんの方が参加して、釣川の土手などのゴミを拾いました

わあ！たくさん人がいる！  
釣川クリーン作戦  
ご参加ありがとうございました



10月29日(日)は市内一円で釣川クリーン作戦が行われました。赤間地区コミュニティ運営協議会では、環境整備部会を中心に実行委員会をつくり釣川本流と田久、陵厳寺、石丸、富地原、名残、徳重で支流を清掃し、それぞれに彼岸花の植栽も行いました。この作戦を成功させるために2回の実行委員会を開催、各自治区での打ち合わせ等を行いました。赤間地区では500人の参加目標に対して693人の参加があり、目標を大きく上回りました。この作戦に参加した城山中学校の生徒が釣川本流で清掃活動に参加しているみなさんを見て「わあ！たくさん人がいる」と驚きの声をあげていました。今年、彼岸花を植えたりすることとを計画していたので、子どもや高

齢者、女性の参加が多かったようです。釣川本流には赤間地区の消防団の皆さんが川の中に入りゴミを回収しました。回収したゴミを缶、ビン、可燃物の3種類に分け、軽トラック等で徳重桜公園にまとめました。ゴミは自転車、軽トラ、タイヤ7個、可燃物は軽トラックで7台分程回収しました。今回の釣川清掃活動と彼岸花の植栽が成功したのは、日頃から住民のみなさんがきれいな街にしたいという熱い気持ちがこの釣川清掃活動に結実したものだと感じています。



清掃の証として、彼岸花を植えました

# みんなで成功させた大道芸まつり

## 1万人の人出で楽しみました

10月8日(日) 赤間地区コミュニティ運営協議会の地域づくり部会を中心にした実行委員会主催の大道芸まつりが開催されました。愉快な大道芸人さん、おどってん祭の元気なおどり、区長会が中心になった恒例の餅つきが行われ、絶好のおまつり日和もあってたくさんの人で賑わいました。



当日は、赤間区の福祉会のみなさんが出店されたぜんざいとポップコーン、野菜、広陵台1丁目のかき氷、徳重区のかき氷、一般サザエ、新米、一般の出店などにぎやかな1日となりました。このまつりでは商工会、区長会、各部会、交通安全協会、消防団、赤間っ子クラブ、食進会、ヘルス推進員、教育大学男子寮のみな



さんなど多くの方がスタッフとなつて会場の準備、交通整理、後片づけまで行いました。まつり後、会場の赤間商店街通りを歩いた方から「あんなに人出が多かったのに、ゴミがない、感動した」と話されていました。今年の大道芸まつりが1万人の人出と、多くのスタッフのみなさんの応援で盛会に開催されたことに感謝申し上げます。

### 学校給食試食会のご案内

赤間小学校では、家庭での食生活向上の一助にさせていただくため、学校給食試食会を実施します。保護者のみなさんはもちろん、地域のみなさんも、ぜひご参加ください。

- 日 時：12月11日(月)  
12:15~13:00
- 場 所：赤間小学校
- 募集人数：先着 20人
- 申込方法：11月27日(月)までに赤間小学校(Tel.32-3029)へ直接電話で申し込み
- 費 用：1人 220円  
当日学校で支払い。  
おつりがいらぬよう、小銭をご用意ください。

### ご用心!

メタボリック  
シンドローム



10月14日、健康福祉部会と環境整備部会の合同講演会を「働く女性の家」で行い、76名の参加者がありました。

講演会は「メタボリックシンドロームと動脈硬化」(健康福祉)・「住宅防火について」(環境整備)というテーマで行われました。当日のアンケートで「とても役に立った」「わかりやすい話だった」という感想をたくさんいただきました。火災報知器の義務化による悪質業者対策については、消防署の方が寸劇でわかりやすく説明されました。これからも役に立つ講演会を開催したいと考えています。

# 11月・12月行事予定表

## 11月・12月の 巡回健康相談

日	曜	行 事
11/15	水	赤間地区コミュニティ巡回健康相談
16	木	あかまなかよしサロン(青少年育成部会)
17	金	ストレッチ体操(ヘルス推進員)
18	土	
19	日	働く女性の家 フェスティバル
20	月	
21	火	第6回 コミュニティ役員会
22	水	
23	木	勤労感謝の日
24	金	
25	土	
26	日	こよう祭(赤間病院)
27	月	
28	火	第2回 運営委員会
29	水	
30	木	
12/1	金	
2	土	
3	日	<b>城山ふれあい登山</b>
4	月	【受付】 午前9:00~9:15
5	火	【出発】 午前9:30~
6	水	【集合場所】 福岡教育大附属幼稚園正門前
7	木	【持ち物】飲み物・タオル
8	金	*雨天の場合は、中止します。
9	土	*詳細は、回覧をご覧ください。
10	日	城山ふれあい登山(公民館活動部会)
11	月	赤間小学校 学校給食試食会〔案内2面〕
12	火	ストレッチ体操(ヘルス推進員)
13	水	
14	木	

【問合せ】 コミュニティ事務局 電話 32-5640

日 程：11月15日(水) 午前のみ

受付時間 9:30~11:30

場 所：働く女性の家

\*みなさんは、健康を維持するために何か心がけて行っているものがありますか? 「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」気分を変えて行う運動には様々な効果があります。

1. 気分転換・ストレス解消
2. 心肺機能の強化
3. 足・腰の強化(運動機能の老化は下半身から)
4. 生活習慣病の予防(高血圧・高血糖・骨粗しょう症予防など)

### 12月は...

日 程：12月21日(木) 午後のみ



あかまなかよしサロンの  
ご案内

11月16日(木)

10:00~12:00

赤間公民館 大広間

## ストレッチ体操

期 日	11月17日(金)	12月12日(火)
受付時間	午前9時30分	午後12時30分
開催時間	午前10時~ 12時	午後13時~ 15時
場 所	働く女性の家	
講 師	アクアドーム運動指導士	

\*動きやすい服装でお越しください。

## こよう祭

日 時：11月26日(日)

13:00~15:00

場 所：赤間病院 1階

内 容：ステージイベント(エイサーなど)

健康無料チェック(体力測定など)

豚汁・ぜんざいの無料サービスなど

\*皆さまのご来場をお待ちしております。

【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**

**注意!! 四輪駆動車で火災発生**

指定外のタイヤを使用した四輪駆動車(4WD)から、車両火災が発生する事例がありました。四輪駆動車のタイヤを交換するときには注意をしてください。

- ① 前・後輪それぞれに自動車メーカーが指定したサイズを使用する。
- ② タイヤのメーカー、銘柄、パターン(溝模様)を四輪とも同一にする。
- ③ 磨耗差の著しいタイヤを混ぜて使用しない。
- ④ タイヤの空気圧を指定空気圧に調整する。
- ⑤ 応急用スペアタイヤは、自動車メーカーの指定した位置に装着する。
- ⑥ 冬用タイヤを装着する時も①～④に注意する。(国土交通省より)

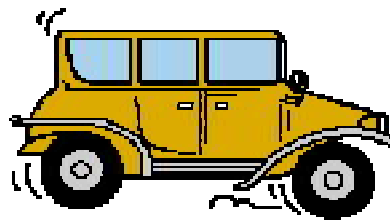
自動車メーカーに指定された方法でタイヤを装着しないと、ギアに負荷がかかり、摩擦熱が増加して発火に至ることがあるようです。

ご不明な点がありましたら、取扱説明書を確認するか、メーカーや購入された販売店にお問い合わせください。

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?**

**ひじきのごまサラダ**

《材料》(2人分)

- 芽ひじき(乾燥)……8g
- しょうゆ……………小さじ2/3
- みりん……………小さじ2/3
- きゅうり……………40g
- セロリ……………40g
- 油あげ……………1/3枚(8g)
- A 白すりごま……大さじ1
- プレーンヨーグルト…40g
- マヨネーズ……大さじ1
- しょうゆ……………小さじ2/3
- 塩……………少々
- こしょう……………少々

《作り方》

- ① ひじきは水で戻し、水気を切って、から炒りし、しょうゆとみりんをまぶす。きゅうり、セロリは3cmのせん切りにする。油揚げはフライパンで焼き、長さ3cmの細切りにする。
- ② Aを混ぜ合わせてあえ衣を作る。
- ③ ②で①をあえて、塩、こしょうで味をととのえる。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)

☆ポイント☆

・ヨーグルトのたんぱく質とひじきの鉄で血液をつくろう!



今年度は500人の参加を目標に釣川クリーン作戦を実行しました。赤間地区内に支流がこんなにくさんあるのかと改めて思ったのと同時に、きれいな川と水にするために693人もの方が集まってくださったことに驚き感謝しています。来年の彼岸花の開花が楽しみです。

赤間地区コミュニティ事務局

編集後記

**お願い!**

来年7月完成予定のコミュニティ・センターの概要を皆さんに知っていただくとともに、その使用についてのご意見を参考にさせていただくために、アンケートを実施します。皆様のご協力をお願いいたします。