



## 赤間地区コミュニティ・センターの利用申込み受付は 6月1日から 始めます！



センター建設工事現場(5/2 撮影)



赤間地区コミュニティ・センターの建設工事も順調に進んでおりますが、7月開館に向け6月1日から利用申込みの申請を受付いたします。利用を希望される方、サークル、団体等は赤間地区コミュニティ運営協議会事務局(赤間区公民館内・電話32 5640)にお申込みください。各部屋の図面(2ページ)と利用料金は別表のとおりです。当センターは、できるだけ多くの住民の方に利用していただくために一つの利用単位を3時間にしておりますのでご協力をお願いします。

今まで働く女性の家などを利用されていたサークルや団体を含めて「何時から利用できるのか」「楽しみにしている」などの声が聞かれます。ぜひ多くのみなさんの活動の場になりたいと考えていますので、不明の点がありましたら事務局にご相談ください。

なお、申込みが重なった場合は、協議調整のうえ、15日以降に決定し連絡いたします。

### センターの利用料金(1単位の料金)

(単位:円)

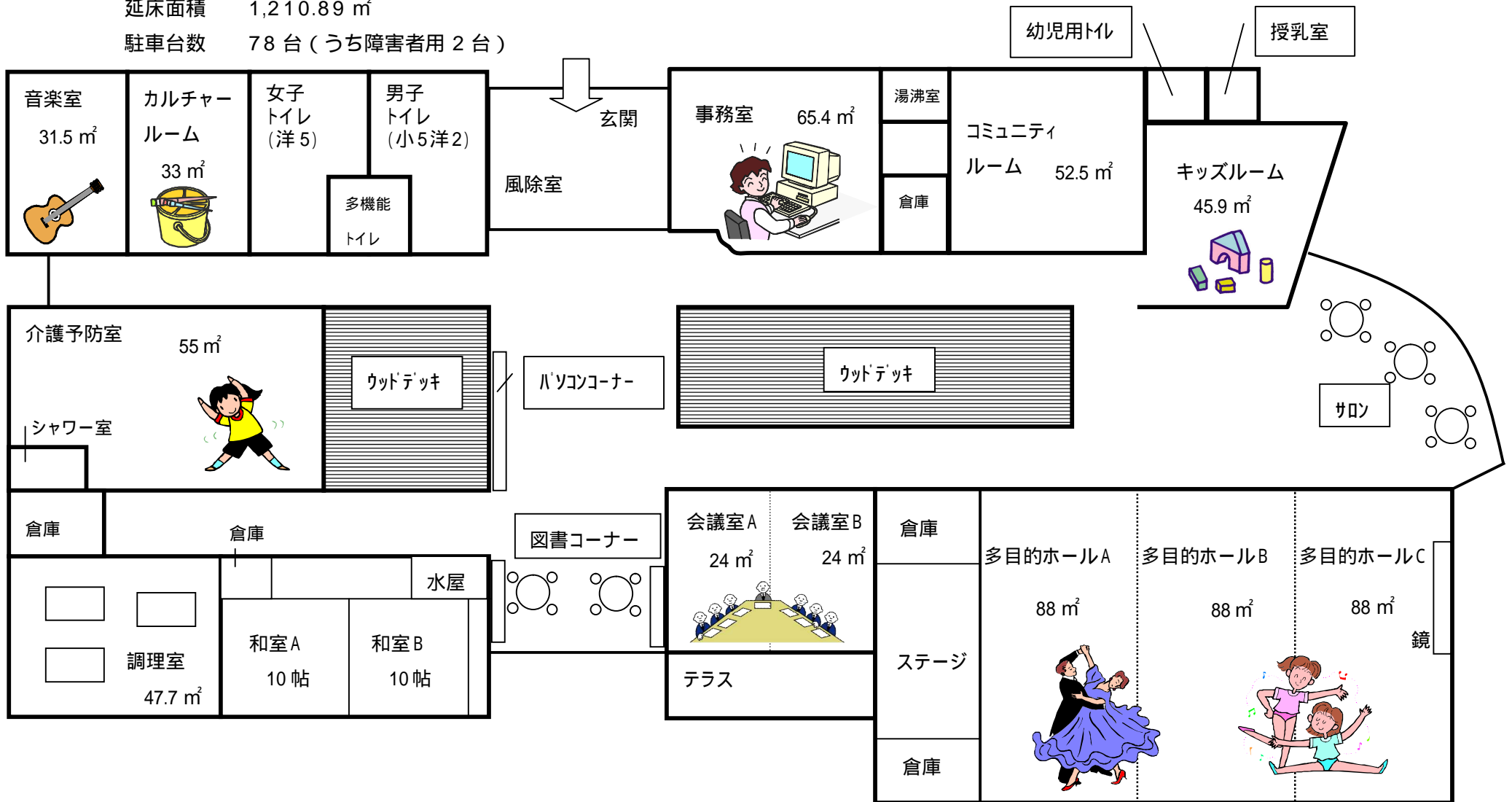
区 分		部屋料	冷暖房	照 明
会議室 A		270	270	110
会議室 B		270	270	110
和室 A		270	270	110
和室 B		270	270	110
介護予防室		330	330	230
カルチャールーム		360	360	110
音楽室		360	360	110
多目的ホール A	舞台使用	720	420	340
多目的ホール A	舞台使用なし	420	420	230
多目的ホール B		420	420	230
多目的ホール C		420	420	230
調理室		270	270	110

### センターの利用について

開館時間  
午前9時～午後10時(利用9時まで)  
休館日  
毎週月曜日 盆 年末年始  
利用時間帯  
9～12・12～15・15～18・18～21  
(上記の時間帯を単位とします)  
利用料金 左記のとおり  
営利目的の場合は3倍になります  
申込み利用期間  
7月1日～平成20年3月31日まで  
ご注意  
・コミュニティの事業等を行う場合や協議会会長が特に必要と認めた場合は、優先的に使用します。  
(詳細は、センター利用規程に基づく)

# 赤間地区コミュニティ・センター平面図

敷地面積 6,424.57 m<sup>2</sup>  
 延床面積 1,210.89 m<sup>2</sup>  
 駐車台数 78 台 (うち障害者用 2 台)



# 5月・6月 行事予定表

日	曜	行 事	
5/15	火		
16	水		
17	木		
18	金	ストレッチ体操(赤間地区ヘルス推進員) →	
19	土		
20	日	城山中学校 体育祭 	
21	月		
22	火	第12回 コミュニティ役員会	
23	水		
24	木		
25	金	歩こう会(赤間地区ヘルス推進員) →	
26	土	赤間小学校 運動会	
27	日	赤間地区コミュニティ運営協議会 総会	
28	月		
29	火		
30	水		
31	木		
6/1	金	 <p><b>第12回宗像めざせ8020</b></p> <p>日 時 6月9日(土) 13:00~16:00</p> <p>場 所 メイトム宗像 健診室 多目的ホール</p> <p>内 容 無料歯科健診・フッ素塗布 良い歯のコンクール 歯周病チェック 等</p> <p>来場者には歯ブラシ等おみやげ を多数用意しています。</p> <p>【問合せ】 宗像歯科医師会 : 36-7160</p>	
2	土		
3	日		
4	月		
5	火		
6	水		
7	木		
8	金		
9	土		「宗像めざせ8020」(宗像歯科医師会)
10	日		シニア講座1回目(宗像ユリックス) ↓
11	月		<p>「定年後の豊かな過ごし方」 ~充実したセカンドライフを求めて~</p> <p>【申込み・問合せ】 宗像ユリックス : 37-1483</p>
12	火		
13	水		
14	木		

さわやかな季節・・・

体を動かしてみませんか？

## ストレッチ体操

日 時 5月18日(金)  
10:00~12:00(受付9:30)


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。

## 歩こう会

日 時 5月25日(金)  
9:30~11:30

集合場所 働く女性の家 

目的地 釣川と明天寺公園(里山めぐり)

持参するもの 水筒・タオル・帽子

\*歩きやすい服装でお越しください。

\*雨天の場合は、中止します。

\*赤間地区ヘルス推進員がお世話します。

## 巡回健康相談

H19年度の巡回健康相談予定

6/26(火)・8/22(水)・9/5(水)  
10/23(火)・12/18(火)・2/26(火)  
3/12(水) の日は骨密度測定もあります

受付時間 9:30~11:30 13:30~15:30

場 所 6/26のみ赤間区公民館  
8/22以降はコミュニティ・センター

血圧・血糖値などを実際に測定したり、健康・  
健診結果についての相談をお受けしています。  
気軽にご相談ください。

【問合せ】健康づくり課 36-1187

## 赤間病院ロビーコンサート

日 時 5月26日(土)  
15:00~(約1時間)

場 所 赤間病院 1階ロビー

演 奏 福岡教育大学吹奏楽部

\*入場は自由・無料です。

【問合せ】赤間病院 : 32-2206

# 『健康食品』だから大丈夫は危険!

生活習慣病の不安や高齢化にともない『健康食品』に頼る人が増えています。

『健康食品』とは一般的に食品と医薬品との中間的なものと思われがちですが、食品に分類されます。『健康食品』は、栄養の補助、あるいは健康増進を目的として利用される場合が多いようです。

訪問販売や空き店舗などを利用して行う健康講座商法では、「 に効く」と効果や効果を強調して『健康食品』を販売する場合もあるようですが、「 に効く」など効果効果を表示することや説明することは薬事法違反になるので注意が必要です。

宗像市消費者センター TEL 33-5454 FAX 33-5469

病気の予防や治療の補助のために『健康食品』を利用している人もいますが、効果が科学的に証明されているとは限りません。利用する場合は病院や信頼できる薬局に相談してください。

また、『健康食品』には錠剤やカプセルのように薬と間違いやすいものもあります。『健康食品』だから安全

と考えないで、過剰摂取にならないよう注意してください。

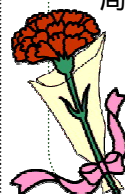
ただでモノをくれるけど、健康講座には注意しよう!



## つくってみませんか? 卵豆腐まんじゅう

(材 料)(4人分)

- 卵.....3個
- A
  - だし汁.....1カップ
  - みりん.....小さじ1
  - 薄口しょうゆ.....小さじ1
  - 塩.....小さじ 1/5
- B
  - 寒天.....1/5 本
  - 水.....1/3 カップ
- えび.....4尾
- C
  - 酒.....大さじ2
  - みりん.....小さじ2
  - 塩.....小さじ 1/6
  - 薄口しょうゆ.....少々
- 人参(6cm 千切り)4本)
- 三つ葉.....軸 4本
- 大根.....(1cm 角 5cm 長さ4本)
- 柚子皮.....小さじ 1/2 個
- だし汁.....1と1/4 カップ
- D
  - 塩.....小さじ 1/5
  - 薄口しょうゆ.....小さじ1
  - 酒.....小さじ2



事務局  
赤間地区コミュニティ

(下ごしらえ)  
卵とAを合わせてこす。  
Bを煮溶かす。  
えびは背わたをとる。  
人参と三つ葉はそれぞれ茹でる。  
大根は末広に切り茹で、柚子皮は松葉に切る。



(作 り 方)

湯のみにはけで B を塗って固め、卵汁をはり、蒸す。  
えびを酒蒸しにする。C を小鍋に温め、えびを皮つきのまま入れてくの字に曲がるように箸で形を整え、蓋をして火が通るまで酒蒸しする。冷めてから皮を取る。  
だし汁を温め、D で味を調え、吸地をつくる。  
を碗に出し、えび、大根、人参、三つ葉を盛り、熱い吸地をはって吸い口に松葉柚子をのせる。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)

編集後記

風薫るさわやかな5月。ゴールデンウィークも終わって、総会準備と開館準備が本格的になってきました。6月からセンター利用の受付が始まります。工事現場へ写真を撮りに行って頭の中に平面図を浮かべながら見えました。