

# 話・和・輪

～ ふれ愛通信 ～

## 地域で期待されている

### 青色灯の防犯パトロール

青色の回転灯を設置した軽トラと軽乗用車が貴方の地域をパトロールしているのを見たことはありませんか。宗像警察署の犯罪件数報告では、赤間小学校区域が宗像署管内で最も犯罪が多い地域です。最近では赤間の商



赤間小学校の下校時に防犯を呼びかけるパトロール隊

店に空巣が入っています。

赤間地区コミュニティ運営協議会では、この犯罪を少しでも減少させるため、軽トラと新しく購入した軽

自動車の2台に青色灯とスピーカーを設置し、各自治区から推薦していただいた防犯対策推進員の方などを中心にしてボランティアで防犯パトロールを実施しています。

4月10日(木)には赤間小学校の入学式がありましたので、赤間地区コミュニティ運営協議会の青色灯パトロール車が防犯の呼びかけのため正門に立ちました。式後帰りに正門で写真を撮るなど入学式の風景が見られる中、可愛い新1年生の子どもの手を引くご両親、自動車で下校するみなさん

地域をまわるパトロール隊



に子どもの安全をスピーカーで呼びかけました。

多くの保護者の方から、この呼びかけにあいさつをいただき、防犯を呼びかけた私たちの方が、青色灯防犯パトロールに対する住民のみなさんの期待が大きいことに感動しました。

赤間地区コミュニティ運営協議会は、赤間地区での犯罪を無くしていくことを活動の大きな柱にしています。住民のみなさんを含めてこの活動がさらに充実することを願っています。地域の防犯パトロールやコミュニティの青色灯パトロール車の運転などご協力や参加をお願いいたします。

# 平成20年度総会 5月24日(土)

5月24日(土)に赤間地区コミュニティ運営協議会の平成20年度総会を開催します。各自治区から代議員90人が参加し、20年度の予算案や活動計画案、規約改正等の審議をします。総会の審議内容や結果はコミュニティだより47号及び特別号でお知らせします。

## 会員大募集! 城山を守る会

城山の自然と触れ合い、ボランティア活動にご協力できる方を広く募集しています。女性会員も大歓迎です。その他遊び心もいっぱいです。入会をお待ちしています。

### ○活動内容

1. 登山者の安全を確保するための活動
2. 動・植物等の保護と自然環境保全
3. 城山まつり(登山者の安全祈願祭)
4. 初日会(元旦の初日遥拝祈願)・初歩き会等

○活動日 毎月第1・3月曜日

○会費 1,000円/年 傷害保険有り

○代表者 瀧口武尚

○問合せ 安岡 健 (TEL: 0940-32-5665)



## アクアドーム内 総合コミュニティ・センター 日曜無料シャトルバス運行

アクアドーム利用者(プール・ジム)限定  
コミュニティ・センターとアクアドームを結ぶ日曜シャトルバス(無料)の運行を開始しました。運動はしたいけれど交通手段がない人、これから健康づくりで運動をと考えている人ぜひご利用ください!

赤間地区コミュニティ・センター発アクアドーム行きのバスの発車時刻は9:26です。帰りはアクアドーム発13:00です。



【問合せ先】宗像ユリックス アクアドーム  
: 0940-37-1377

施設利用時間: 10:00~21:30

休館日: 月曜(月曜が祝日の場合は翌平日)

4月1日から

## 宗像市消費者センターは赤間駅前に移転しました!

消費者センターのホームページもできました。

新消費者センターは、赤間駅北口から徒歩3分、土穴交番のとなり、クリーム色の外壁の2階建ての建物です。車で来られる方は、センター前に停めることができます。

消費生活に関するトラブルなど、小さなことでもかまいません。今まで同様、お気軽にご相談ください。

ホームページには、市内で起こっている



悪質商法の最新情報を掲載しています。緊急の情報をお届けするメールマガジン『知恵増お守りメール』のコーナーもぜひご利用ください。

【ホームページアドレス】

<http://munakata-shousen.net/index.htm>



【新住所】〒811-4183 宗像市土穴3丁目1-45

【TEL】33-5454

# 5月・6月行事予定表

日	曜	行 事	
5/15	木	あかまなかよしサロン(青少年育成部会)	
16	金		
17	土		
18	日	城山中学校 体育祭	
19	月	休館日	
20	火	第12回 コミュニティ役員会	
21	水		
22	木		
23	金	歩こう会(健康福祉部会・ヘルス推進員)	
24	土	赤間地区コミュニティ運営協議会 総会	
25	日	赤間小学校 運動会	
26	月	休館日	
27	火		
28	水		
29	木		
30	金		
31	土		
6/1	日		
2	月	休館日	
3	火	<b>玄海東小学校下「さつき松原海岸」で実施</b> 日時：6月8日(日) 9:00 受付 集合：「海鮮乃宿 玄海膳菱亭」駐車場 【問合せ(事務局)】 環境保全課 釣川グリーンネット推進係 : 36-1130	
4	水		
5	木		
6	金		
7	土		
8	日		ラブアース・クリーンアップ 2008
9	月		休館日
10	火		
11	水		
12	木	コミュニティ健康相談(国保医療課)	
13	金	健康教室(赤間地区ヘルス推進員)	
14	土		
15	日		
16	月	休館日	
17	火		

## あかまなかよしサロン

日 時：5月15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：不要。直接会場へ来てください。  
 \*今年度も奇数月の第3木曜日に開催予定。  
 詳しくはコミュニティだよりや回覧でご確認ください。  
 問合せ：主任児童委員  
 安部(32-2377)・永田(32-1540)



## 歩こう会のご案内

日 時：5月23日(金)  
 9:30 集合 10:00 出発  
 集合場所：赤間地区コミュニティ・センター  
 コース：釣川・明天寺公園コース  
 持参品：歩きやすい服装と靴  
 帽子、タオル  
 お弁当、水筒  
 参加費：無料  
 申込み：不要。直接集合場所へ来てください。  
 主 催：健康福祉部会・ヘルス推進員



## 健康相談のご案内

日 時：6月12日(木) 受付時間  
 9:30~11:30、13:30~15:30  
 場 所：多目的ホールA  
 内 容：健診結果の相談、健診結果に基づく  
 健康アドバイス、血圧・血糖値測定  
 結果による健康相談  
 \*健診後の結果相談は要予約  
 【問合せ・申込み先】  
 国保医療課 : 36-1363

## ヘルスの健康教室

日 時：6月13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：バスタオル  
 申込み：当日会場で申込み。参加費無料。  
 \*動きやすい服装でお越しください。



品名	測定内容
マルチ周波数体組成計	体脂肪率・BMI・筋肉量・筋肉バランスなど、体の部位別の体組成を測定する。
加速度脈拍計	抹消血液循環の血流の機能状況を測定する。
足指力測定器 チェッカー君	足の親指と第2指で測定器を挟み、下肢機能能力(足指・足裏筋力)をはかる。
シニア体力測定 用具セット	高齢者自身で無理なく、楽しく、安全に体力を理解することができるシニア体力測定セット。
片足立ち測定器	視覚に頼らないバランスの維持能力をみる平衡感覚測定器。



足指力測定器

加速度脈拍計



マルチ周波数体組成計



お知らせ

健康測定器を  
購入しました

赤間地区コミュニティ・センターに健康測定器が入りました。その一部をご紹介します。6月頃から健康測定会を開催する予定です。詳細については、後日お知らせします。

## つくってみませんか？

## いわしのチーズロール焼き

乳製品を食べましょう！！  
骨粗しょう症の予防にもなるよ。



### 《材料》(4人分)

- いわし.....4尾
- プロセスチーズ.....60g
- ゆずこしょう.....適量
- 小麦粉.....20g
- 溶き卵.....20g
- パン粉.....30g
- (パセリのみじん切り少々混ぜる)
- オリーブ油.....大さじ1
- 玉ねぎ.....20g
- トマト.....1/2個
- パセリ.....1本
- オリーブ油.....大さじ1
- コンソメスープ.....大さじ1
- 塩.....2g
- こしょう.....少々
- クレソン.....適宜



### 《作り方》

チーズは、いわしの長さに合わせて棒状に切る。  
いわしは手開きして頭、内臓、中骨を取り除く。  
いわしの水気を拭き取り、内側にゆずこしょうをつけてのばす。①のチーズをのせて頭のほうから巻き、楊枝で止める。

③に、Aの衣を順につける。オリーブ油を塗ったオーブン皿にのせ、180度のオーブンで12～15分、焦げ目がつくまで焼く。

Bの玉ねぎ、トマト、パセリは細かく刻み、他の材料と混ぜてソースを作る。

④のいわしを半分に切って器に盛り、⑤のソースとクレソンを添える。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)



自然遺産編

定価 1200円

文化遺産編



定価 1000円

## 『宗像遺産』

販売しています！

赤間地区コミュニティ・センター事務局  
でお買い求めください。

宗像市の文化遺産・自然遺産を  
豊富な写真と丁寧な解説で紹介  
しています。

発行 宗像市