

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。

優勝は  
 陵敵寺



## 炎天下 元気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！

今大会は、一般交流の部14チーム、世代間交流の部7チームが参加し、30度を越す炎天下での大会出場を目指して文字どおり熱戦が繰り広げられました。大会開催にあたって、地区コミュニティ運営協議会の今西会長が選手の健闘を祈るとあいさつされ、続いて出光体育指導委員のルール説明の後、笛の合図で各ホールから一斉にスタートし、競技が開始されました。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。今回は、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。一般の部優勝の陵敵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

での優勝でした。猛暑の中でしたが、けがやリ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 陵敵寺

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 陵敵寺

2位 田久

3位 葉山



優勝カップを受け取る陵敵寺チーム

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出場します。健闘を祈ります。

# 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ヵ月～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。

# 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	

## ゴミ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☆

## 宗像市消費者センターからの 最新情報

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ヵ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

TEL：33-5454・FAX：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	
19	火	
20	水	第2回広報委員会
21	木	【問合せ】 健康づくり課 : 36-1187
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	
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	 敬老の日

## 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(転倒予防教室)

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週間前までに)  
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：ケアピクス・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。



# 玄米ニギニギ体操ってなあに？



7月26日(土)赤間地区コミュニティ・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ました。



玄米ニギニギ体操の様子

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…

- 脳をいきいき活性化
- 握力・腕力の向上
- 基礎代謝の向上
- 握力があげられます。

また、この体操を寝る前にすることによって、成長ホルモンの分泌が促進され、快眠できると言われています。

実技では八つ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たいたり、背中をさすってあげたりとリラクゼーションを行いました。おば

あちゃんや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なりました。

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)

## 赤間地区の野鳥



ごいさぎ 写真提供：田添忠夫(広陵台)

## 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て酢を混ぜずし飯を作る。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三角形に切る。中に切り目を入れ袋状にする。

内臓脂肪を減らすための献立!



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)