



赤間地区コミュニティだより

話・和・輪

～ ふれ愛通信 ～

第 67 号

平成22年2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>

まちづくりに参加の決意もあらた

新春のつどい



今年の新春のつどいは1月17日(日)に120人の参加者で開催しました。つどいは、馬場喬さん(広陵寺)の独唱、詩吟、永田みどりさん(陵殿寺)の独唱、ピアノ安部洋子さん(赤間)、福岡教育大学の混声合唱団が歌う文化の薫り高いセレモニーで始まりました。



鏡割り

今西良一会長、田中時宗市議会議長のあいさつを受け、別の会場の参加を終えて急いで来場された谷井博美市長が最後にあいさつされました。それぞれのあいさつでは、赤間地区コミュニティの活動が多く、住民のみなさんの参加と地域の方の献身的な活動で行われていることを評価していただきました。つどいは、鏡割りの後、的場清乃副会長の乾杯の音頭で立食と歓談にはいりました。参加されたみなさんは、各テーブルを回りながら新年のあ



独唱(永田さん)



詩吟(馬場さん)



いさつ、赤間地区コミュニティの活動や参加、また、お互いの健康などについても語り合い、話が弾むグループが多く見受けられました。参加された方は、「今年は、全体の参加者が増え、女性や若い方も多く、華やかな会になり楽しかった」と語られています。(事務局)

生活習慣を見直そう

健康測定の結果から健康習慣を考える

昨今の高齢化社会において家族、地域を巻き込んだ「介護」問題が提起されており、個人、地域、行政の真剣な取り組みが必要になってきております。

21年度の健康福祉部会の活動方針として、赤間地区住民の健康寿命延伸を目指し、介護予防を重点目標として活



動を進めています。活動の一つとして赤間地区住民の健康測定会を20年度から実施、今年度は467人の方々に測定をしていただき、測定結果をデータ化し各人の健康管理の参考にしていただいております。

このデータをもとに、健康測定結果報告会を128人の参加で1月31日福岡女学院看護大学教授の松尾和枝先生を招いて「健康測定の結果から、私の生活習慣の課題発見」と題して秘策を話していただきました。

まず、健康測定結果出力データの見方を詳しく説明、次に日常健康習慣のチェックポイントについて事例を挙げて説明がありました。7つの健康習慣を守り、毎日の生活習慣を見直し、健康寿命を伸ばしていきましょう。

(健康福祉部会 飛鷹)



松尾先生

7つの健康習慣

1. 適正体重を維持する。
2. 適正な睡眠時間 (7〜8時間)
3. 朝食を毎日取る。
4. 間食をしない。
5. 喫煙をしない。
6. 過度の飲酒をしない。
7. 定期的にかなり激しい運動をする。

ボランティア入門講座参加者募集!

日時：3月2日(火)・11日(木)10:00~12:00
4日(木)・9日(火)10:00~16:00 (4日間)
場所：メイトム宗像
内容：*共通 - ボランティアの基礎的な学習
*選択 - ①読み聞かせ ②視覚障がい者外出支援
③要約筆記 (3つから1つを選択)
受講料：1,000円 (昼食代、保険代)
問合せ・申込み：宗像市社会福祉協議会宗像市ボランティアセンター TEL：37-4100 / FAX：37-4101

宗像市消費者センターからの最新情報



「カタログを見てソファを注文したが、思っていたイメージと違うので返品したいと販売業者に連絡したら、できないと断られた。カタログのどこを見ても返品についての表示は一切ないが、返品できないのですか」

宗像市消費者センター

通信販売で返品はできるの?



通信販売には、法律上のクーリング・オフ制度はありませんが、このような消費者の都合による返品が可能かどうかを広告に表示することが、特定商取引法で販売業者に義務付けられています。もし、明確に返品可否・条件・送料の負担を広告に表示していない場合は、商品が届いてから8日までに、送料を消費者負担で返品できます。

しかし、返品特約が表示されている場合には、これに従うことになるので、注文の際は、慎重な対応が必要です。

TEL：33-5454・FAX：33-5469

2月・3月行事予定表

日	曜	行 事
2/15	月	休館日
16	火	役員会
17	水	広報委員会
18	木	
19	金	青少年育成部会
20	土	
21	日	赤間宿まつり
22	月	休館日
23	火	赤間宿散策ウォーキングマップ作成 ワークショップ(地域づくり部会)
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	
3/1	月	休館日
2	火	
3	水	健康福祉部会
4	木	環境整備部会
5	金	女性部会
6	土	地産地消料理教室(食進会)
7	日	
8	月	休館日
9	火	
10	水	
11	木	
12	金	区長会・健康教室(ヘルス推進員)
13	土	
14	日	
15	月	休館日
16	火	役員会
17	水	
18	木	
19	金	青少年育成部会

シャトルバスもあるよ！みんなで来てね



赤間宿まつり

日 時：2月21日(日) 10:00~15:30

場 所：赤間街道(歩行者天国)

車両通行止め(9:30~16:00)

- ☆古民家開放☆ 出光佐三生家など3軒を開放
 - ☆作品展示☆ 教育大学生の作品を展示
 - ☆出 演☆ 8団体の出演
 - ☆お 店☆ 食べ物・雑貨等のお店
 - ☆もちつき☆ つきたてお餅の販売
 - ☆子どもコーナー☆ 子どもが楽しめるコーナー
- *詳しくは、チラシを見てね！

3月のボランティア事業

3月6日(土) 学習支援(物理・数学・英語)

3月13日(土) 包丁研ぎ

3月14日(日) パソコン教室

3月17日(水) 無料法律相談

3月21日(日) おしえて年金

3月25日(木) 楽しい英会話

3月27日(土) おもちゃ病院

*詳しくは、回覧をご覧ください。



地産地消料理教室

日 時：3月6日(土) 9:30~13:30

場 所：調理室

参加費：100円

定 員：先着20人程度(締切り2月27日)

申込み：赤間地区コミュニティ・センター

TEL：39-7051

持参品：エプロン・三角巾

ふきん

筆記用具



ヘルスの健康教室

日 時：3月12日(金) 10:00~12:00

場 所：多目的ホール

内 容：玄米ニギニギ体操・ソフトヨガ

講 師：日並八千代先生

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。



伝統行事 りびす座



「よおー」の掛け声で祈願の打ち込みを行う

赤間ゑびす座は、赤間区の伝統行事「商売繁盛」を祈願する「三日ゑびす」として従来は12月3日に恵比寿神社を祀る須賀神社の拝殿で早朝から執り行なわれる祭典です。3年前から第1日曜日に行われており、平成21年は12月6日に開催されました。

当日は、寒い中、午前6時太鼓の音を合図に一番座を開座、10時の閉座まで15番座までありました。

ゑびす座

では、剣先・

紅白餅など

が配られ、神

官のお祓い、

お神酒をい

ただいた後、

縁起物の福

引を行いま

す。景品には「お託宣」

「福だるま」「福笹」

などがあります。

境内では、焚き火を

囲んで座を待つ人、福

引の縁起物を持つ人、

福ぜんざいをいただ

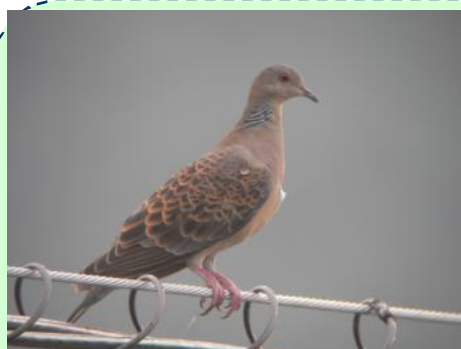
く人でにぎわいまし

た。

伝統行事にあなた

も参加してみません

か？（赤間区 村山）



キジバト(留鳥) 撮影場所：広陵台

赤間地区の野鳥

◎庭にも良く来て普通に見られる。ヤマバトとも呼ばれるが、開発のため都市部で生息するようになった。オリンピック（一眼レフ F1520）

写真提供 田添忠夫

こんなに大きな大根できました！



【大根の部分】
長さ：約 56cm
太さ：直径 約 16cm
重さ：約 7.1kg

家庭菜園ですくすくと育ちました

(平田前会長)

つくってみませんか？

豚レバーとグリーンピース炒め

貧血予防のレシピ！鉄分を多く含む食品といっしょにビタミンC類も取りましょう。



《作り方》

- ① 豚レバーは水に20分程さらし臭みを取り、水気を拭いて、一口大のそぎ切りにする。
- ② 深ねぎは縦に4つに割り1cm幅に切り、Aの残りの材料とあわせ、①を漬け込み15分程おく。
- ③ グリーンピースをゆでる。
- ④ 熱したフライパンに②を広げ入れ、中火で炒め火が通ったらグリーンピースを加えませる。
- ⑤ 酒を加えて蒸し焼きにする。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)

《材料》(4人分)

豚レバー	320g
深ねぎ	40g
ごま油	大さじ1
おろしにんにく	小さじ2
おろし生姜	小さじ2
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1
豆板醤	小さじ1
グリーンピース	120g
酒	大さじ1

