



話・和・輪

～ ふれ愛通信 ～

ニュースポーツって何？ 誰でも楽しくできるよ！



キャッチングザスティック

7月31日(土)、健康福祉部会、公民館活動部会、青少年育成部会合同で「ニュースポーツ講習会」を開催しました。子どもから高齢者の方まで30人が、約2時間半の講習会に参加しました。

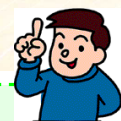
ニュースポーツは、場所や年齢を問わず、老若男女誰でも楽しめるスポーツで、遊びが運動に、運動が遊びになると最近注目が集まっています。

赤間地区の体育指導員

赤間地区の体育指導員が、子ども会の方が多かったのですが、地域にも伝承してほしいと期待しています。今回は「ビーンボウリング」「バツゴ」「スカットボール」など4種類の体験でした。リズムをとって、スティックを倒さないように移動し、何回キャッチできるかに挑戦する「キャッチングザスティック」は、チー



スカットボール（ボールを打ってスカット台の得点穴に入れるゲーム）



ニュースポーツとは？

日本において20世紀後半以降に新しく考案・紹介されたスポーツ群をいう。一般に勝敗にこだわらずレクリエーションの一環として気軽に楽しむことを主眼とした身体運動を指す。軽スポーツ・やわらかいスポーツとも呼ばれる。



バツゴ（離れて設置したボールを投げつけてピンバックを投げる入れゲーム）

ムワークが必要で緊張感と笑い声が絶えませんでした。参加者は「ニュースポーツは何度かしたことがあるが、バツゴはなかなか難しい」「楽しかった」などの感想でした。講習会は今後も企画予定です。次はあなたも体験してみませんか？（事務局）

9月1日(水)JR赤間駅北口 新しい駐輪場がオープン

24時間営業の有料駐車場
JR赤間駅北口第1自転車等駐車場
第2自転車等駐車場
自動二輪車駐車場



定期利用券の販売

8月23日(月)から、第1自転車等駐車場で販売開始(購入受付時間は15:00~20:00)

無料の市営駐輪場を廃止

これまで赤間駅北口に設置していた無料の市営駐輪場を廃止します。

料金表(南北自転車等駐車場共通)

利用の種別	利用期間	料 金			
		原動機付自転車	自転車	自動二輪車	
定期利用	学生	1ヵ月	500円	300円	定期利用なし
		3ヵ月	1,400円	700円	
		6ヵ月	2,400円	1,300円	
	一般	1ヵ月	1,000円	600円	
		3ヵ月	2,700円	1,600円	
		6ヵ月	4,800円	2,900円	
一時利用	1日(1回)	100円	50円	100円	

【問合せ】維持管理課 : 36-7471
赤間駅北口第1自転車等駐車場 : 33-8898

7月24日

赤間区の組長会で 風景街道事業の説明会



地域づくり部会では、赤間宿の歴史遺産を生かし、住み良いまちづくりを目指して活動している報告や22年度の計画を説明しました。(赤間公民館で)

7月トピックス



部会の視察 今後の活動に 活かします

7/15 健康福祉部会視察

7/10 環境整備部会視察

7/4の地域づくり部会に続いて各部会が先進地へ視察研修に行きました。



宗像市消費生活センターからの

最新情報

物干し竿の移動販売に注意

「物干し竿・物干し台はいりませんか・・・」とスピーカーで流しながら軽トラックが、住宅地を回っています。トラブルにならないように、声をかけるのは慎重にしてください。

事例



車を呼び止めて物干し竿を1本買ったが、25,000円と言われて驚いた。私が「そんな高いものはいらない」と言うと、「組合で決められている。少しなら値引きするが、キャンセルはできない。」と言われた。業者が長さを調整するために竿を切っているので仕方なく、値段の交渉をして15,000円払った。後で後悔したが、領収書もなく業者を特定することもできないので、どうしようもない。情報提供したい。(80歳女性)

アドバイス



消費者から呼び止めて購入した場合は、クーリング・オフはできません。

声をかけるのは慎重にしてください。

購入する前に価格を十分確認し、不要な場合はきっぱり断る事です。

領収書は必ず受け取り、その場で連絡先を確認しましょう。

トラブルになったら消費生活センターに相談してください。

宗像市消費生活センター

TEL : 33-5454・FAX : 33-5469

8月・9月行事予定表

日	曜	行 事
8/15	日	休館日
16	月	休館日
17	火	
18	水	役員会
19	木	
20	金	青少年育成部会
21	土	
22	日	親子料理教室(健康福祉部会)
23	月	休館日
24	火	
25	水	広報委員会
26	木	
27	金	男女共同参画部会 健康測定会
28	土	
29	日	歴史講演会(地域づくり部会) 運営委員会
30	月	休館日
31	火	献血
9/1	水	健康福祉部会 公民館活動部会
2	木	環境整備部会
3	金	地域づくり部会
4	土	
5	日	
6	月	休館日
7	火	
8	水	
9	木	
10	金	区長会 健康教室(ヘルス推進員)
11	土	
12	日	グラウンドゴルフ大会(公民館活動部会)
13	月	休館日
14	火	
15	水	役員会
16	木	あかまなかよしサロン(青少年育成部会) 釣川クリーン作戦実行委員会



～健康測定会～
【富地原公民館】富地原
9:30～11:30
【石丸公民館】石丸
13:30～15:30

～献血のお願い～
8月31日(火)
13:30～15:30
多目的ホール
【問合せ】
健康づくり課
: 36-1187



歴史講演会のご案内

日 時：8月29日(日) 10:00～12:00
場 所：多目的ホール
演 題：「維新の志士早川勇たち」
～尊王攘夷と草莽崛起～
講 師：占部玄海(うらべはるみ)先生
参加費・申込み：不要
* 写真中心の資料をもとに
早川勇など「維新の志士たち」
についてお話されます。



9月のボランティア事業

9月4日(土) 学習支援(物理・数学・英語)
9月11日(土) 包丁研ぎ
9月12日(日) パソコン教室
9月15日(水) 無料法律相談
9月19日(日) 年金相談
9月30日(木) 楽しい英会話
おもちゃ病院：随時受付。いつでもどうぞ！
* 詳しくは回覧を見て、電話で申し込みをして
ください。(: 39-7051)



ヘルスの健康教室

日 時：9月10日(金) 10:00～12:00
場 所：多目的ホール
内 容：わかめ体操・玄米ニギニギ体操
健康レクササイズ
講 師：小林昌子先生・松田由美子先生
参加費：無料
申込み：当日会場
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。

あかまなかよしサロン

日 時：9月16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。
問合せ：主任児童委員
安部(32-2377)・永田(32-1540)



さんほみち



かのごゆり（石丸）

ユリ科の多年草。和名は花卉に鹿の子模様の斑点があることから。宗像市の花とされている貴重な百合の花です。江頭家の裏庭から山にかけて自生し、夏にみごとな花を次々に咲かせるそうです。【写真提供：江頭千津子】

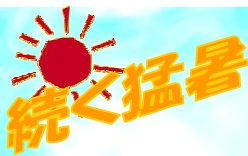
浴衣、自分で着られたよ

6月26・27日、7月3・4日 浴衣着付け講座を開催



夏まつりや花火大会など、夏のイベントシーズンを目前に浴衣着付け講座を開催しました。「普段着物を着る機会が少ない女性や、子どもたちに和の伝統を伝えたい」と、ボランティアで指導をしてくださった瀧口暁子さん（徳重）に、浴衣の着付けの基本から帯結びのアレンジまで指導していただき、内容盛りだくさん

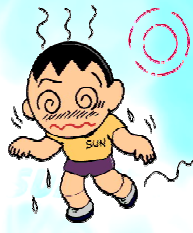
の2時間でした。「娘に上手に着せたい」と母娘ふたりで参加された方や「自分で着られるようになりたい」「外国の方との交流の機会に生かしたい」という学生さんなど、浴衣姿の参加者の笑顔で講座は終了。11月には、初詣や新年会に向けての着付け講座を予定しています。（事務局）



熱中症に注意！

日常生活でも注意が必要です。暑さを避け、服装を工夫し、こまめに水分をとるようにしましょう。また、急に暑くなる日は特に注意してください。

（環境省熱中症予防サイトから）



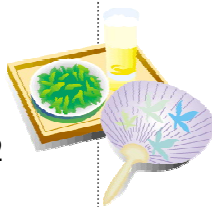
つくってみませんか？

魚の重ね蒸し

（材 料）（4人分）

- 〔魚（鮭・イサキ他）…60g × 4枚
- 薄口しょう油・酒…各小さじ1
- 玉ねぎ……………1個
- にんじん……………40g
- えのき……………1パック
- しめじ……………1パック
- しょうが……………10g
- 酒……………大さじ1
- ピーマン……………2個
- だし汁……………200g
- 薄口しょう油……………大さじ1/2
- 水・かたくり粉……………各小さじ1

（1人分の栄養価 129Kcal）



夏場は調理時間を短縮する工夫も。主菜と副菜をいっしょに作ってみよう！



〈作り方〉

- 魚はしょう油・酒をかけ10分ほどおく。
- 玉ねぎ、にんじん、しょうが、ピーマンはせん切りにする。
- きのはいしづきを取り、ほぐしておく。
- フライパンにピーマン以外の野菜をちらして、魚のをせる。酒をふる。
- ふたをして、中火～弱火にかけ、蒸し焼きにする。
- 魚に火が通ったら、とりだす。残った野菜にだし汁とピーマンを加えて強火にして調味し、水溶きかたくりでトロミをつける。
- 皿に魚のをせ野菜あんをかける。

（健康福祉部会 食生活改善推進会）