



だれもが輝き、みんなが大活躍



出光仁美さんと盛り上った会場

晴天に恵まれた9月26日(日)、赤間地区コミュニティの文化祭を開催しました。舞台には赤間出身の歌手出光仁美さんが特別出演。みんなで大活躍を踊るといふ一幕もあり、盛り上がりフィナーレを迎えました。

天気も応援してくれた文化祭

福岡教育大学美術部の学生さんが制作したおぼけ屋敷は毎年好評。子ども達も楽しみにして、たくさん並び1時間待ちもありました。

広いホールでは、書道や絵画、陶器、洋服、着物、手芸、生け花など多彩な作品の展示がありました。

また、健康測定や赤間病院の看護師さんたちに担当していただいた血糖値測定にも100人近くの方が訪れました。

屋外舞台では、前田会長のあいさつの後、幕開けの恒例となった赤間太鼓の演奏、琴、フラダンス、太極拳、赤間保育園の遊戯、ウクレレ、ギター、日本舞踊、コーラス、ストリート・ベリー・ス、ストリート・ベリー・ス、詩吟、よさこいなど



ホールの展示会場

の出演が続き、誰もが魅了された舞台でした。

お腹を満たす出店は、自治会からかしわ飯、ちらし飯、地鶏焼、おでんなどがありませんでした。また、パワフルカレー、お好み焼、かき氷、綿菓子、ジュラード、無農薬お菓子、農産物、カレーパンなどおいしい食べ物の店とフリーマーケットが並びました。

来館されたお客さんから、昨年より人が多く、

楽しい催しが多い」とたくさんの方の声が寄せられました。

今年の文化祭は、センター内にシートを敷き、土足で入場できるようにしたので、「玄関の混雑もなく、とてもよかったです」という声もありました。

後片付けも多くの皆様のご協力により約1時間で終わりました。交通整理等のご協力と併せて関係者の方にお礼を申し上げます。

また、この文化祭のために快く協賛して下さった方々に感謝いたします。

(事務局)



お化けと記念撮影

10月24日(日) 8時から 防災訓練

各区の情報伝達訓練・災害対策本部設置・避難所開設を
目的とした赤間地区防災訓練を実施します。

当日の朝8時に防災訓練開始のサイレンがなります！！

詳しくは
チラシを
見てね！



夢灯籠まつり

～竹灯籠の灯りが創る幻想の世界～

日時：10月30日(土) 17:30～21:00

会場：赤間熊越公園・須賀神社・赤間宿通り

駐車場：城山中学校グラウンド

問合せ：実行委員会事務所(33-2678)



TMA(女性の会)井戸端会議

～地域のつながりで住みよい町に～

日時：11月6日(土) 13:30～15:30

場所：コミュニティルーム

対象：赤間地区にご縁のある方どなたでも
初めての方でもお気軽にどうぞ！

参加費：無料

申込み・問合せ：11月5日(金)まで
コミュニティ事務局
(39-7051)



宗像市議会報告会

日時：10月17日(日) 19:00～

場所：多目的ホール

内容：第3回(9月)定例会の報告及び意見交
換会

申込み：不要。直接会場へお越しください。

*以下の会場でも実施します。日時等の詳しいこ
とは下記へお問合せください。

【ゆうゆうぷらざ、岬地区公民館、玄海東小学校
南郷地区、大島地区、河東地区、東郷地区、吉武
地区、自由ヶ丘地区の各コミュニティ・センター】

問合せ：宗像市議会事務局(36-1119)

収集開始時間の変更

22年11/1(月)～

23年2/28(月)

朝7:30に変更



宗像市消費生活センターからの 最新情報

☆事例☆

突然訪問した業者がインターフォンで、
聞き覚えのある宅配業者の社名を名乗
った。私が「宅配ですか？」と聞いたが
返事がない。不審に思って「何のご用で
ですか？」と尋ねたら「近くで工事をし
ているので、あいさつに伺いました」と言
った。「あいさつは要りません」ときっぱり
断わり、ドアを開けないでよかったと思
った。

販売目的を隠して訪問する業者に注意！



☆アドバイス☆

最近、事例のように販売目的を隠して訪問
する手口が増えています。

本当の目的が何なのかを慎重に確認して、すぐ
にドアを開けたりしないように注意しましょう。口車
にのせられて、契約してしまうことがあります。

もし、断わり切れずに
契約しても、解約できる
場合がありますので、消費
生活センターに相談して
ください。

宅配かしら?!



宗像市消費生活センター

TEL : 33-5454・FAX : 33-5469

10月・11月行事予定表

日	曜	行 事
10/15	金	青少年育成部会・健康測定会
16	土	城山中文化祭
17	日	釣川クリーン作戦
18	月	休館日
19	火	
20	水	役員会
21	木	
22	金	男女共同参画部会
23	土	まちづくり懇談会・赤間っ子まつり
24	日	防災訓練
25	月	休館日
26	火	ボランティアガイド勉強会
27	水	広報委員会
28	木	
29	金	
30	土	夢灯笼まつり(夢灯笼まつり実行委員会)
31	日	コミュニティ囲碁大会
11/1	月	休館日
2	火	
3	水	文化の日
4	木	環境整備部会
5	金	
6	土	歩こう会(健康福祉部会)
7	日	
8	月	休館日
9	火	公民館活動部会
10	水	剩福紕繪師儔
11	木	
12	金	区長会・健康教室
13	土	健康測定会
14	日	合同講演会(健康福祉部会・環境整備部会)
15	月	休館日
16	火	
17	水	役員会

～健康測定会～
【陵巖寺公民館】
 陵巖寺
 9:30～11:30
【三郎丸団地公民館】
 三郎丸団地
 13:30～15:30



～健康測定会～
【田久公民館】
 田久・栄町
 9:30～11:30
【桜美台公民館】
 桜美台
 13:30～15:30

11月のボランティア事業

11月6日(土)学習支援(物理・数学・英語)
 11月13日(土)包丁研ぎ(各自1本)
 11月14日(日)パソコン教室
 11月17日(水)法律相談
 11月21日(日)年金相談
 11月25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)



歩こう会のご案内

日 時:11月6日(土)受付(9:30～)
 10:00～14:30頃
 コース:釣川～八所宮(7キロくらい)
 集合場所:コミュニティ・センター玄関前
 参加費・事前申込み:不要
 持ち物:お弁当・水筒・帽子・タオル
 歩きやすい服装・靴でお越しください。
 問合せ:コミュニティ事務局(39-7051)
 *雨天中止(当日の朝8:30に天候判断)

ヘルスの健康教室

日 時:11月12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
 3B体操
 講 師:中村廣子先生
 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。

合同講演会のご案内

日 時:11月14日(日)
 10:00～12:00 受付(9:30～)
 場 所:多目的ホール
 演 題: 不安とうつの時代の生き方
 ～うつ病とストレス病の早期発見と対処法～
 講師:福岡教育大学保健管理センター所長
 宮田正和先生
 宗像の環境について
 ～ほたるの住みよいまちづくり～
 講師:むなかた「水と緑の会」会長
 福島敏満先生



老若男女が交流 グラウンドゴルフ大会

例年になく長引く猛暑の中、9月12日の大会当日は早朝から準備開始。幸か不幸か当日の天気予報は「曇り後雨」、顔を合わせると一言「天気はもつかね？」

8時30分、受付にぞくぞくと参加者が集まり、9時に笛の合図で競技がスタート。グラウンド内に歓声があがり、日頃の練習の成果を發揮されました。

競技半ばに少量の雨、天気を心配しながら無事に競技が終了。(ほっと一息)

一般の部15チーム、世代間の部10チーム、応援スタッフを合わせると参加者は約200人。葉山区の91才柳田智都代さん(左下写真)も元気に活躍されました。多くの世代の人が参加できコミュニティの輪が広がり盛り上がった大会でした。ご理解ご協力ありがとうございました。



いた皆様に感謝します。

なお、結果は次のとおり。

一般交流の部

優勝(三郎丸団地A)

準優勝(広陵台1丁目)

世代間交流の部

優勝(広陵台1丁目)

準優勝(三郎丸団地)

この4チームは10月31日に行われる市の大会に出場します。(公民館活動部会 白木)



柳田さん:グラウンドゴルフは週3回練習。市老連の大会では、福岡県知事から「最高齢者賞」を受賞。

さんぽみち



富地原自治区の石塔(富地原)

大根を輪切りにしたような格好の石が8個積み重ねてあり、石には明治年代、寄付金額、寄付した人の名前が刻んであります。当時の村人たちは、祝いごとがあると石橋を作るために寄付をしました。【写真提供:高山賢一】

つくってみませんか?

オクラともずくのすり流し汁

《材料》(4人分)

- だし汁.....560g
- うすくちしょうゆ.....大さじ1
- 酒.....小さじ1
- みりん.....小さじ1
- 塩.....少々
- オクラ.....4本
- もずく.....100g
- しょうが.....1かけ

(1人分の栄養価 18Kcal)

《作り方》

- 鍋にAを入れひと煮立ちしたら冷ます。
 - オクラはがくを除いて、塩少量(分量外)をまぶしてもむ。
 - 沸騰した湯に②を入れ、やわらかくゆでて水気をきり、5mm幅に切る。
 - もずくは包丁でとろろ状になるまでたたき切る。
 - しょうがをすりおろす。
 - ④・⑤をまぜあわせ器に盛り、オクラをのせて汁を注ぐ。
- (健康福祉部会 食生活改善推進会)



内臓脂肪を減らそう! (食事のポイント)

1. 野菜をたっぷり取る
2. 脂肪の取りすぎに注意する
3. 塩分を控えて薄味に
4. 食事は遅くても就寝2時間前には済ませる
5. 適正なエネルギー量を

