

話・和・輪

～ ふれ愛通信 ～

うつは心の風邪

健康福祉部会

11月14日(日)、健康福祉部会・環境整備部会合同の講演会を開催しました。

前半は、福岡教育大学保健管理センター所長の宮田正和先生の「不安とうつの時代の生き方のお話でした。うつは心の風邪で、絶対治りません。少し時間がかかってもち心配はいりません。あまり励まさず、ゆっくり治していきたいと思います」ということでした。

後半は、「むなかた水と緑の会」会長の福島敏満さんの「宗像の環境について」ほたるの住みよいまちづくり」のお話。世界で2000種類、日本に40種類、宗像に



宮田先生

ほたるの住む宗像

環境整備部会



福島さんの講演

は4種類のほたるが住んでいます。山田に「ほたるの館」があり、そこで幼虫にえさのカワニナを生そのまま与えて育て毎年放しているそうです。寿命は短く(2週間位)、夜露のみで生きるなど、ほたるの生態について、興味深く話を聞くことができました。えさのカワニナが多数生息している川を大切にし、宗像にもたくさん育てていき

たいものです。楽しい講演であつたという間の2時間でした。

(広報委員会 江頭)

TPPの影響は農業だけ?

地域づくり部会

11月21日(日)、「宗像の農業を語る会」を開催しました。最初に、山口和宏先生(九州大学農学部卒業)から、今、大きな問題になっているTPP(環太平洋連携協定)についての話を聞きました。

TPPは、農産物の国内自給率が14%(現在は40%)に低下するなど農業に対する影響が大きい。しかし、これだけでなく、すべての貿易に



(左から) 山口先生・田中常務・小島部長・伊達部会長

関税をかけないので、外国の安い労働力も入ることで、現在EUで問題になっている国内の失業者が増加することから外国人の排斥がおきていることなどを話されました。

次に、J Aむなかたの田中保政(菅原経済担当常務)が宗像の農業の現状について詳しく説明されました。

質疑討論の中では、TPP問題が話題になり農協も反対のために全力で頑張っていることを話されました。「韓国もTPPを進めているがどうか」という質問に、山口先生は、「来年の11月に協定を結ぶことになるが、今後大きな問題になるだろう。また、すべての貿易に関税をかけないということは国のあり方を考えることであり、もつと国民的な議論が必要」と思ふ」と話されました。

田中常務から差し入れの米粉パンもおいしくいただき、参加者は多くありませんでしたが、農業や国のあり方を考える「農業を語る会」になりました。

(事務局)

さわやかな秋の歩こう会

11月6日(土)、赤間地区では、秋の歩こう会が実施されました。さわやかな秋晴れの中、36人の参加者がコミュニティ・センターから目的地の八所宮まで約7キロ(往復)の道を歩きました。

八所宮では、吉武地区コミュニティの事務局長で吉武歴史一日でした。(事務局)



闘志満満で囲碁大会を開催



今回で3回目となるコミュニティ囲碁大会が10月31日(日)に行われました。当日はどんよりとした肌寒い

天気に参加を心配しましたが、皆さん闘志満満で20分前には全員集合、10分繰り上げ開会となりました。

前田会長のあいさつを受け、さっそく対局開始。今回参加者は40人で6級〜7段と幅広く、7パートに分かれ、10時〜15時半まで昼食もそこそこに優勝賞品名残の新米をめざし、白熱した戦いが繰り広げられました。

各パートの優勝者は、

- 1パート 佐土原 勲
 - 2パート 石田 英俊
 - 3パート 宮崎 興四郎
 - 4パート 瀧井 浩志
 - 5パート 井上 隆義
 - 6パート 中島 辰己
 - 7パート 有友 茂成
- 後片付けもみんなでき、気持ちのよい大会となりました。
- 囲碁は、頭と指先を使う頭の体操です。女性の参加もお待ちしています。(敬称略)(山井)

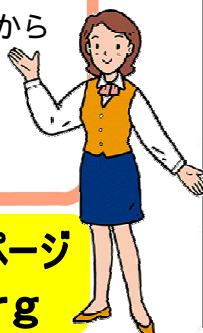
平成23年度の施設予約申込み受付開始



1月20日(木)から

赤間地区コミュニティ・センターの平成23年度(平成23年4月1日~平成24年3月31日)の新規予約を先着順で受け付けます。平成22年度の定期利用者を優先的に予約受付していますので、空き状況をご確認のうえ、申し込みください。

ホームページからも施設の予約状況を確認することができます。ただし、ホームページからの申し込みはできませんので、ご注意ください。申し込みの際は、直接来館してください。



赤間地区コミュニティ運営協議会ホームページ
<http://wawawa.org>

宗像市と協働で活動中



住まいの相談窓口

住マイむなかた
 sumai-munakata

TEL: 0940-37-2525

(相談予約受付: 平日9:00~17:00)

相談は無料ですので、安心してお電話ください。

専門業者の紹介も行っています。

(但し、クレーム・紛争処理は受け付けておりません)




HP/メールでの相談受付も可能です!

E-mail info@sumai-munakata.jp

<http://sumai-munakata.jp/>

宗像ブランド住宅「ふるさと安心の家」
 モデルハウス(赤間3丁目)好評公開中☆

12月・1月行事予定表

日	曜	行 事	
12/15	水	役員会	
16	木	男女共同参画部会	
17	金	献血 青少年育成部会	
18	土		
19	日		
20	月		休館日
21	火		
22	水	広報委員会	
23	木	天皇誕生日	
24	金		
25	土		
26	日	クリスマス会(青少年育成部会)	
27	月		
28	火		
29	水		12/27(月)~1/4(火) 年末年始のため休館
30	木		
31	金		
1/1	土	元日	
2	日		
3	月		
4	火		
5	水		
6	木		
7	金		
8	土		
9	日		
10	月	成人の日 休館日	
11	火	地域づくり部会	
12	水	健康福祉部会	
13	木		
14	金	区長会 健康教室(ヘルス推進員)	
15	土		
16	日	新春のつどい	
17	月	休館日	

宗像市人権講演会

日 時：12月21日(火) 13:30~15:30
 場 所：宗像ユリックス・ハーモニーホール
 内 容：講演会「地球のステージ」
 ~ここに光を感じて!~
 講師：桑山紀彦(くわやまのりひこ)さん
 精神科医、医学博士。
 *無料の託児あり(5か月~6歳児、要予約)
 主 催：宗像市・宗像市教育委員会
 問合せ：市民協働部人権対策課 (36-1270)

ボランティア事業(楽しい英会話)変更
 12月23日の「楽しい英会話」は、先生のご都合により、大人の部は中止となりました。なお、キッズの部は予定通りあります。(終了予定が20:00となります)

注意! 振り込め詐欺が発生
 北九州市で「株で損をした。損をした分の穴埋めをしなければ警察に捕まるのでお金を振り込んでほしい。」などと言って現金をだまし取る振り込め詐欺が発生。ご注意ください!

1月のボランティア事業

1月8日(土) 学習支援(物理・数学・英語)
 1月8日(土) 包丁とぎ
 1月9日(日) パソコン教室
 1月16日(日) 年金相談
 1月19日(水) 法律相談
 1月27日(木) 楽しい英会話
 *おもちゃ病院は、随時受付。詳しくは、回覧やホームページをご覧ください。

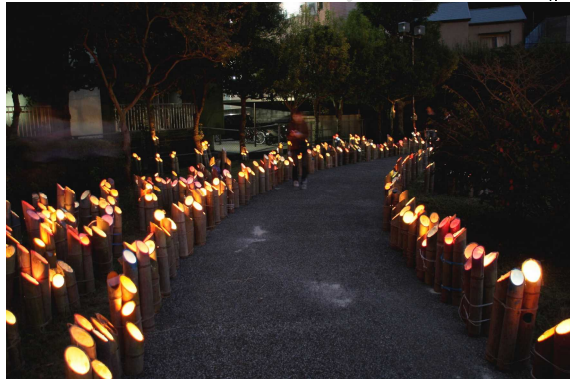


ヘルスの健康教室

日 時：1月14日(金) 10:00~12:00
 場 所：多目的ホール
 内 容：わかめ体操・ストレッチ
 肩こり・腰痛をよくする体操
 講 師：アクアドーム運動指導士
 参加費：無料
 申込み：当日会場
 持ち物：上履き・飲み物・タオル
 *動きやすい服装でお越しください。



さんほみち



夢灯籠まつり（熊越池公園）

3年前から、秋に開催している夢灯籠まつり。毎年、風や寒さでろうそくの火が消えて苦労しているのですが、今年は風除けの努力が実り、公園内は美しい明かりがみごとに灯りました。

【写真提供：神山義信】

*モニターツアー等に関する情報は、「唐津街道むなかた瓦版」でも掲載される予定です。

また、ボランティアガイドは、10月・11月に赤間小学校の総合学習にも参加、協力をしてきました。6年生を2日間に分けて赤間宿を案内、それを受けての授業にも参加しました。近いうち、赤間宿ジュニアボランティアの誕生もあるかもしれませんね。（事務局）

出光佐三生家での歴史講演会



11月7日、モニターツアーで福岡市などから20人の観光客が赤間宿を訪れました。まち歩きのご案内を担当したのは、赤間宿ボランティアガイドです。赤間宿の歴史講座をしたり、お抹茶やぜんざいの接待をしたりして、大満足で帰られました。

小学生を案内



ボランティアガイドが本格始動

つくってみませんか？

鶏ひき肉の信田詰め

《材 料》(4人分)

- 油揚げ..... 4枚
- 鶏ひき肉..... 160g
- 白ねぎ..... 20g
- れんこん..... 80g
- にんじん..... 20g
- いんげん..... 10g
- おろし生姜..... 小さじ1
- 卵..... 1/4個
- 塩..... 小さじ1/4
- うずら卵..... 4個
- 片栗粉..... 適量
- かぶ..... 240g
- ブロッコリー..... 160g
- しょう油..... 大さじ1・1/2
- 砂糖..... 小さじ2
- みりん・酒..... 小さじ2
- だし汁..... 2カップ
- つまようじ..... 4本



(1人分の栄養価 184Kcal)

冬は、寒さで血行が悪くなり、手足の冷えも強くなります。体を温める冬野菜をしっかりとって免疫力を高め、風邪に備えましょう！



《作 り 方》

- 白ねぎ・にんじんはみじん切り、れんこんはすりおろし、いんげんは小口切りにする。
 - 鶏ひき肉・①・おろし生姜・卵・塩を混ぜ合わせ4等分にする。
 - 油揚げは、湯通しし、一辺を切り落とし袋状にし内側に片栗粉をまぶす。
 - 油揚げに②を半分詰め、ゆでたうずら卵を横むきに埋め込み、残りを詰め込み、口をつまようじでとめる。
 - かぶは、厚めのいちよう切りにする。ブロッコリーは小房に分けゆでる。
 - 鍋にAを合わせ、火にかけ、④とかぶをいれ、20分ぐらい煮含める。
 - 半分に切り、かぶとブロッコリーを添え、器に盛る。
- (健康福祉部会 食生活改善推進会)