



## ジュニアリーダー宿泊研修

6/25（土）・26（日） IN 少年自然の家「玄海の家」

青少年育成部会では、年間スケジュールを通して取り組む「子どもリーダー育成事業」の一環である宿泊研修を実施しました。4年～6年生の小学生34人、昨年までに研修を経験した中学生4人、ボランティアの大学生4人、部会員・参加児童の保護者を含む総勢60人程の参加者で行われました。

一日目は、台風の影響で天候が悪く、どこまで活動できるか、少しの不安を抱えながらの出発でしたが、子ども達が楽しみにしていた海水浴も「玄海の家」のスタッフの皆様のご協力です少し高めの波の中で今年初めての海水浴に大はしゃぎしていました。

野外炊飯では、スタッフの指導でカレーライス作りに挑戦し、火おこし・野菜切り等、集中しないとけがにもつながる作業をうまく分担し、それぞれに責任を持って活動しました。少し硬くておコゲのあるご飯にちよっと歯応えのある野菜の入ったカレーをたっぷりかけて完食していました。

食後は、鍋についたススを海砂でピッカピカに磨き、スタッフに合格をもらうまで、やり直しを繰り返して、待望の合格をもらうと「やったあー」とグループで喜び合っていました。



二日目は、子ども達で計画したドッジボール大会を開催しました。試合の順番や試合時間も決め、審判も子ども達で行いました。大人チームも子ども達からの要請で参加し、「大人気な〜い」と言われながらも勝ちを意識し、たっぷり汗をかきながら頑張りました。



リーダー頑張って!

異学年で編成されたグループでのリーダーを中心に集団活動。どのグループもすっかり溶け込んでいる様子で安心して見守る事ができました。子ども達は、この2日間ですべての経験をし、やり遂げた事で自信に満ちあふれた顔に変化しているように感じました。

最後の解団式は、自分に関わる周りの人に「感謝」をしようというお話で締めくくられました。次回のリーダー育成事業で子ども達に、会える事が楽しみです。

（青少年育成部会 定栄）



「朝のつどい」

## 親子料理教室参加者募集

日時：8月20日（土）

9:40～13:00（受付 9:30）

場所：調理室

対象者：小学生と保護者（託児なし）

参加費：1人100円

定員：先着9組（締切り 8月10日）

持参品：エプロン・三角巾・ふきん・筆記用具

申込み：事務局へお電話で（39-7051）



## 宗像市人権啓発映画上映会

日時：7月27日（水）

13:30～15:30（開場 12:30）

場所：宗像ユリックス・ハーモニーホール

内容：啓発映画「冬の小鳥」（字幕）

\*無料の託児所あり（5カ月～6歳児、要予約）

\*入場無料。

主催：宗像市・宗像市教育委員会

問合せ：宗像市人権対策課（36-1270）

宗像・沖ノ島世界遺産市民の会だより

## 宗像・沖ノ島と関連遺産群とは

「宗像・沖ノ島と関連遺産群」は、大和王権と律令国家が4世紀から10世紀に東アジア世界と交流する中、航海の安全を神に祈る国家的祭祀を行った沖ノ島と、それを支えていた胸形（むなかた）氏に関連する遺産群です。

沖ノ島（沖津宮）は、本土（辺津宮）から大島（中津宮）を経て60km、玄界灘に浮かぶ周囲約4kmの孤島です。倭（日本列島）が朝鮮半島の加耶（かや）と三国（百済・新羅・高句麗）、南朝（中国大陸）と交流する時の玄界灘航路の重要な位置にありました。荒れる玄界灘を航海する途中でこの島に立ち寄り安全や交渉の成就を願い、当時の最高級品を奉獻していました。

これまでの発掘調査で、巨石を使った岩上祭祀、岩陰祭祀、半岩陰・半露天祭祀、露天祭祀の4段階の祭祀遺構23カ所が確認され、「海の正倉院」と称されるように約8万点の国宝が出土しています。

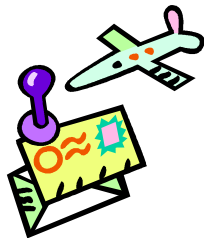
宗像市消費生活センターからの

## 最新情報

☆事例☆

海外から（高額賞金獲得の可能性があると知らせる）封書が航空便で届いた。申し込んだ覚えはないが信用できるか。

当選確定！



宗像市消費生活センター

## 申し込んでないのに届く海外宝くじに要注意

☆アドバイス☆



手数料をだまし取ったり、登録に見せかけて宝くじを購入させる、このような手口が後をたちません。「当選した」、「当選確定！」等という甘い話に乗らないようにしましょう。

新たな情報を与えないためにも、決して問い合わせをせず、クレジットカード番号や電話番号等も教えてはいけません。一人で判断せずに家族や友人、消費生活センターに相談してください。

TEL：33-5454・FAX：33-5469

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

（相談予約受付：平日9:00～17:00）TEL：0940-37-2525

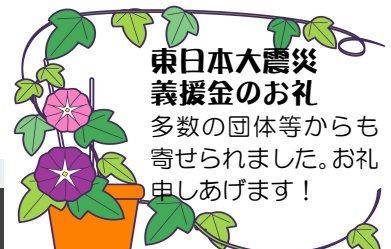
相談は無料ですので、安心してお電話ください。専門業者の紹介も行っています。（但し、クレーム：紛争処理は受け付けておりません）

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/

◆無料耐震診断実施中

（先着20名限定、鑑定は白川建築3,000円税別）

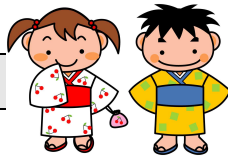


東日本大震災  
義援金のお礼

多数の団体等からも  
寄せられました。お礼  
申し上げます！

# 7月・8月行事予定表

日	曜	行 事
7/15	金	
16	土	ゆかた着付け講座
17	日	
18	月	休館日
19	火	青少年育成部会
20	水	役員会
21	木	あかまなかよしサロン
22	金	健康測定会(広陵台1~5丁目)
23	土	
24	日	視察研修(地域づくり部会)
25	月	休館日
26	火	ボランティアガイド勉強会(地域づくり部会) 公民館活動部会
27	水	男女共同参画部会
28	木	
29	金	地域づくり部会
30	土	
31	日	
8/1	月	休館日
2	火	
3	水	健康福祉部会 献血
4	木	環境整備部会 ダンボールコンポスト講座(環境整備部会)
5	金	
6	土	
7	日	ラジオ体操と軽トラ朝市 視察研修(青少年育成部会)
8	月	休館日
9	火	
10	水	
11	木	
12	金	
13	土	休館日
14	日	休館日
15	月	休館日
16	火	



献血ご協力お願い  
日時：8月3日(水)  
13:30~15:30  
場所：多目的ホール

詳しくは、チラシを  
見てね！  
早起きしてみんな  
で来てね！！



## ゆかた着付け講座

日 時：7月16日(土)

①10:00~12:00 ②18:00~20:00

場 所：和室

参加費：無料(ボランティア事業)

持参品：ゆかた・半幅帯(ゆかた用帯)・肌着  
腰ひも3本・タオル2枚・伊達締め

【申込み】コミュニティ事務局(39-7051)

## あかまなかよしサロン

日 時：7月21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。直接会場へお越しください。

\*毎月1回(第3木曜日)開催しています。

お友だち作りに気軽にお越しください。



## 8月のボランティア事業

8月7日(日) パソコン教室

8月17日(水) 法律相談

8月25日(木) 楽しい英会話

\*おもちゃ病院はいつでも受付。詳しくは、  
回覧やホームページをご覧ください。



## ダンボールコンポスト講座

自分で作った堆肥で野菜やお花を育ててみませんか？

日 時：8月4日(木) 10:00~11:30

場 所：多目的ホールA・B

\*詳しくは、回覧やホームページをご覧ください。

## ラジオ体操と軽トラ朝市

みんなでラジオ体操をしませんか？

新鮮な野菜や魚の朝市もあるよ！

日 時：8月7日(日) 7:00~

場 所：コミュニティ・センターおよび  
コミュニティふれあい公園

## 朝市出品者募集



お家で採れた新鮮野菜等を出品しませんか？

【出品申込み】(締切り 7月31日)

コミュニティ事務局(39-7051)

# さんほみち



## タマゴタケ (城山)

夏から秋、針葉樹・広葉樹の地上に発生するきのこ。傘は赤から橙赤色で周辺部に放射状の模様がある。地面から出てきた姿が卵の殻のようで命名されたようです。城山でも珍しいきのこだそうです。【写真提供:和田敏雄】

結果はその場でプリントして渡しています



# 大人気! 出前健康測定会

6月24日、今年も「健康で長生きを」をテーマに健康測定会が葉山・緑町の公民館からスタートしました。赤間地区のコミュニティのある健康福祉部会主催の出前健康測定会。健康福祉部会の部会員を中心に自治会長や役員、民生児童委員、老人クラブ、福祉会、食進会、ヘルス推進員、体育指導員

の方たちなど大勢の皆さんにお手伝いをいただき、毎回会場はにぎやかな雰囲気です。測定会場では宗像市役所健康づくり課保健師さんによる健康相談コーナーの設置、秋には測定結果の報告会開催など様々な形でさらに健康測定会を充実させています。対象は40歳以上。参加お待ちしております。(事務局)

\*今年度も対象自治区には、その月にチラシを配布します



ホームページも  
見てね!

<http://wawawa.org>

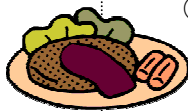
写真・お知らせ・たくさんの情報を掲載しています。

## つくってみませんか? 豆腐つくねバーグ ～甘だれ・ポン酢～

《材料》(4人分)

鶏ひき肉	100g
木綿豆腐	300g
ひじき(乾)	10g
溶き卵	15g
深ねぎ	1/2本
しょうゆ	小さじ1弱
かたくり粉	小さじ1強
サラダ油	大さじ1
キャベツ	160g(約2枚)
ミニトマト	8個
～甘だれ～(お好みで選ぶ)	
砂糖	小さじ2
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
しょうが汁	小さじ1
～ポン酢～(お好みで選ぶ)	
ポン酢	小さじ4

(1人分の栄養価 134Kcal)



豆腐を使い、見た目がボリュームアップ。ハンバーグたねはよく混ぜることがポイント!

《作り方》

- ① 木綿豆腐はしっかり水切りをしておく。深ねぎは6cm程度は白髪ねぎにし、残りをみじん切りにする。(白髪ねぎは切った後、しばらく水に浸す。)キャベツをせん切りにしておく。
- ② 鶏ひき肉、木綿豆腐、水で戻したひじき、溶き卵、みじん切りの深ねぎ、しょうゆ、かたくり粉を入れこねるようによく混ぜ、小判型に4つにまとめる。
- ③ フライパンを中火で熱しサラダ油をひき、両面を焼き色がつくまで焼く。
- ④ 甘だれソースをつくる。小鍋にAの調味料を入れ、中火で少し煮立てる。
- ⑤ 焼きあがったハンバーグを器に盛り、上に白髪ねぎをのせ、お好みで甘だれかポン酢をかける。付け合せにせん切りキャベツとミニトマト2個を盛り付ける。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)