



赤間地区コミュニティだより

# 話・和・輪

～ ふれ愛通信 ～

第 93 号

平成24年4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>



## トントンピチピチ

音も料理よ

楽しい料理教室



2月26日(日)、健康福祉部会主催の親子料理教室「親子でつくる楽しい料理教室」をしました。先生は、ピンクのエプロンをした食生活改善推進会の皆さんです。



今回は、おひな様料理ということで、低学年の参加が多く、初めて包丁を持つ子どももいましたが、ムキエビをトントン…ときざみ、上手にできて感激しました。

また、れんこんを揚げる音がピチピチといいだと「おいしそうだな音がある」と言う男の子。「音も料理のうちなのよ」と言うと、じつと夢中で見ていました。ひし形にした牛乳パックにすしご飯を段々に重ねて、ケーキずしのできあがり。それぞれが自分のお皿に飾りつけ、みんな楽しそうにテーブルに並べました。

声をそろえて「いただきませーす」と言ってみなでいただきました。「おいしい！おいしかった！」「またしたい！」との声。喜んでくれた顔にこちらもうれしくなりました。

毎回応募が多くなった親子料理教室。食について語りながら、親子で楽しく料理をすることは健全な食生活を実践することが



献立はかわいいおひな様料理

☆ 献立 ☆

ケーキずし・わかめと花ふのお吸い物  
れんこんのはさみ揚げ・いちごバナナミルク



できる食育となります。健康福祉部会では、24年度も2回の親子料理教室を予定しています。ご参加お待ちしております。

(健康福祉部会 間宮)

# 高齢者が生活の中で気をつけること 3月11日、健康福祉講演会を開催



健康福祉部会が、日本赤十字社健康生活支援講習指導員の谷崎千恵子さんを招いて講演会を開催。「高齢者の健康と安全」について、たくさんのお話がありました。

生活習慣病の予防や悪化防止は、毎日の生き方、暮らし方を変えることが最も効果的な方法です。食生活、運動、喫煙をポイントに生活習慣を少しでも見直し改善していくこと

## 生ゴミ堆肥(たいひ)化講座

日時：4月20日(金) 13:00~14:30  
5月18日(金) 13:00~14:30  
(いずれも本講座)

\*6月にフォロー講座あり

場所：多目的ホールA・B

講師：ゴミ問題を考える住民の連合会・宗像

参加費：無料

申込み先：赤間地区コミュニティ事務局に  
電話で申込んでください。

TEL (39-7051)

【問合せ】生活環境課 (36-1421)



受講された方に  
ダンボール  
コンポストを  
プレゼント!!

## 4年連続の 優秀賞を受賞

平成23年度広報委員会

森田隆雄 井上正文

瀧口和人 仲尾 等

定栄香代子 坂本達男

的場清乃 神山義信

太田繁勝 平田久美子

清水睦美 (順不同)



賞状を受け取る井上広報副委員長(右)

今年度の「コミュニティ広報紙コンクール」において、「話・和・輪」第88号が優秀賞をいただきました。3月29日宗像市役所で授賞式がありました。

(健康福祉部会 飛鷹)

で健康寿命の延伸につながります。また、入浴中の事故が多く注意が必要となります。周囲の環境を安全に整えることで予防できるし、周囲の人々の気配りと高齢者自身が気をつけることが大切です。

## 宗像市消費生活センターからの 最新情報



☆事例☆

「古着を買います!」と電話があったので衣類が片付くと思い「お願いします」と答えた。「貴金属もないか?」と聞くので「一切ない」と答えたところ「贈答品の鍋や記念コインも買い取る」と言うので不安になった。4日後に自宅に来る予定だが電話番号しか聞いていない。断っても大丈夫か。

宗像市消費生活センター

## 「古着を買います!」と電話・・・実は、貴金属の訪問買い取り



☆アドバイス☆

買い取り業者は、古着が欲しいのではなく貴金属を買い取るのが目的です。訪問した担当者から、古着だけではなく身につけている指輪やネックレスまで勧誘されたという事例もあります。

訪問買い取りには、クーリング・オフ制度はありません。不安であれば、事前に断るようアドバイスしました。

消費者のトラブルは、突然の電話や訪問から始まります。勧誘の入り口での毅然とした対応が後々のトラブルを防ぎます。あいまいな態度は禁物です。断る勇気を持ちましょう。

TEL : 33-5454 ・ FAX : 33-5469

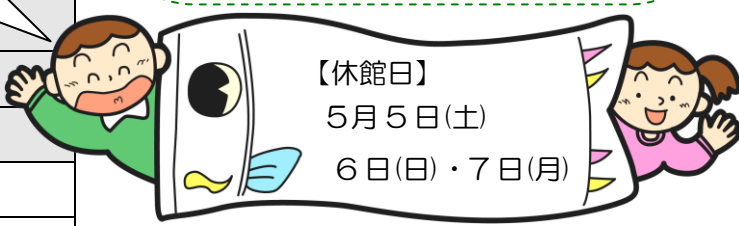


# 4月・5月 行事予定表

日	曜	行 事
4/15	日	防犯対策推進委員会
16	月	休館日
17	火	青少年育成部会
18	水	役員会
19	木	あかまなかよしサロン(青少年育成部会) 環境整備部会
20	金	広報委員会
21	土	
22	日	
23	月	休館日
24	火	ボランティアガイド勉強会(地域づくり部会) 宗像市議会 議会報告会
25	水	男女共同参画部会
26	木	地域づくり部会
27	金	
28	土	運営委員会
29	日	昭和の日
30	月	休館日 振替休日
5/1	火	
2	水	
3	木	憲法記念日
4	金	みどりの日
5	土	休館日 こどもの日
6	日	休館日
7	月	休館日
8	火	
9	水	
10	木	
11	金	健康教室(ヘルス推進員)
12	土	
13	日	
14	月	休館日
15	火	
16	水	役員会
17	木	



ゴールデンウィークの休館日のお知らせだよ!

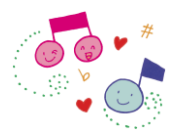


【休館日】  
5月5日(土)  
6日(日)・7日(月)



## あかまなかよしサロン

日 時：4月19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。  
【問合せ】コミュニティ事務局(39-7051)



## 宗像市議会 議会報告会

日 時：4月24日(火) 19:00~  
場 所：会議室A・B  
内 容：平成24年度主要事業に関する報告等  
市民のみなさんとの意見交換  
参加議員(順不同・敬称略)  
吉田・植木・田原・石松・岩木  
申込み：不要。直接会場へお越しください。  
【問合せ】宗像市議会事務局(36-1119)

## ボランティア事業

4月18日(水) 法律相談  
4月26日(木) 楽しい英会話  
5月9日(水) 着付け教室  
5月12日(土) 包丁の研ぎ方教室  
5月13日(日) パソコン教室  
5月16日(水) 法律相談  
\*予約受付は、実施月の1日からです。  
\*おもちゃ病院・年金相談はいつでも申込み  
受付します。(TEL: 39-7051)

## ヘルスの健康教室

日 時：5月11日(金) 10:00~12:00  
場 所：多目的ホール  
内 容：玄米二ギ二ギ体操  
わかめ体操・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  
玄米二ギ二ギ棒(お持ちの方)  
\*動きやすい服装でお越しください。



# さんほみち



## 熊越池公園

4月末～5月初め頃、公園に入ると赤・ピンク・白のつつじが目飛び込んできます。木々の鮮やかな新緑と美しい花々、静かな池がある景色は心が洗われるようです。

に合わせ  
体を動か  
したり、手  
をたたい  
たり、家族  
に囲まれ  
楽しいひ  
とときを  
過ごして  
いました。  
そして、  
なかよし  
サロンを

# 音色♪が届けられないのが ホントに残念!!



恒例となりました、「あかまなかよしサロン「森の音楽会」が2月26日(日)に赤間地区コミュニティ・センターで開催されました。

今回も「おでかけ音楽隊」の皆さんのご協力で、人形劇と本格的な楽器演奏・ソプラノの歌がびっしりの「赤ずきんちゃんのお話とコンサート」が催されました。

小さな子ども達は、受付で首にかけてもらった手作りのペンダントを胸にリズム

お世話している民生児童委員の山崎さんと松井さんは、昨年末から今回の音楽会の準備に取り組み、当日も次々に訪れる顔なじみのかわいいお友達にうれしそうに対応されていたのが、印象的でした。

毎月第3木曜日に開催されている「あかまなかよしサロン」は、子育て中のお母さん達が子どもと一緒に外に出て育児奮闘ぶりを共感し、気軽に意見交換のできる社交の場として利用していただきたいと青少年育成部会が熱心に活動中です。

一度、遊びにきてください。  
(青少年育成部会 定栄)



## 新事務局員の紹介



一生懸命頑張ります！  
よろしくお願ひします。

## つくってみませんか？

# さばの唐揚げ バルサミコソース



### 《作り方》

- ① さばは水気をふきとり、塩、こしょうをしておく。
- ② ①に片栗粉を両面まぶして、中温(170℃)の油できつね色になるまで揚げる。
- ③ Aはすべて粗みじん切り、Bと合わせてソースを作る。
- ④ キャベツはせん切りにし、水にさらし、ざるに上げる。
- ⑤ 器に④と②のをせ、③のソースをかける。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)

### 《材 料》(4人分)

さばの切り身(60g)	4切
塩・こしょう	各適量
片栗粉	大さじ4
揚げ油	適量
A	
パプリカ(赤)	1/8個
パプリカ(黄)	1/8個
ピーマン	1個
長ねぎ	1/4本
セロリ	20g
B	
砂糖	小さじ1と1/2
ごま油	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1と1/2
バルサミコ酢	大さじ1と1/3
だし汁	大さじ4
キャベツ	80g

(1人分の栄養価 204Kcal)

