



赤間地区コミュニティだより

話・和・輪

～ふれ愛通信～

第 110 号

平成25年9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>



地域づくり部会
健康福祉部会
青少年育成部会

今年で3回目を迎えた「ラジオ体操&軽トラ朝市」。
悪天候にもかかわらず、大勢の人が参加しました。

8月4日(日)

その後、子どもリーダー5人が前
に出、ラジオ体操の始まり。
谷井市長も参加し、トヨタ自動車
九州陸上競技部の選手のみなさん
も、参加者の中に交ざり、ラジオ体

選手一人ひとりの紹介をし、陸上
競技部の軽い準備体操を教えても
りました。
会場入口から走って登場！
動車九州陸上競技部の選手11人が
赤間地区で活動しているトヨタ自
動車九州陸上競技部の選手11人が

石松スポーツ推進委員の案内で、
つてくれました。
つぱいになるほど、大勢の方が集ま
つてくれました。

ラジオ体操開始の7時前にぽつ
ぽつと雨が降り出し、どうなること
かと心配しましたが、開始時にはコ
ミュニティ・センターの駐車場がい

も雨が降ってきそうな空模様。
6時から会場準備を始め、朝市に
出店の軽トラも続々と到着しはじ
めました。

当日は、朝から曇り空で、今に



子どもリーダーも頑張りました



ストレッチを指導するトヨタ自動車九州陸上競技部の選手



※次回の軽トラ朝市は、11月24日(日)
開催の予定です。

(地域づくり部会 荒川)

終了間際には、天候が急変し、西
空には雷や稲光・・・雨も激しくな
り、9時までの予定だった朝市を少
し早目に切り上げましたが、今年も
無事に開催できました。

関係者のみなさん、ありがとうございました。

無料で配られ、食進会の「夏野菜た
っぷりだんご汁」の販売も大人気で
した。

無料を楽しみました。

出店者の威勢のいい呼び声に、お
客さんも軽トラの周りに集まり、買
い物を楽しみました。

ラジオ体操の後は、地元の新鮮野
菜や鐘崎の鮮魚などを販売する軽
トラ朝市開始です。

体操終了後には、サイン会を行い
みなさん大喜び。
ラジオ体操の後は、地元の新鮮野
菜や鐘崎の鮮魚などを販売する軽
トラ朝市開始です。

大きく胸をひらいて 350人の ラジオ体操

無料シャトルバスが走ります!



10月12日(土)は、宗像ユリックスの駐車場が利用できませんので、シャトルバスをご利用ください。

なお、13日(日)は、宗像ユリックスの駐車場が利用できますので、各地区からのシャトルバスの運行はありません。

10月12日(土)は、各自治区を回る無料シャトルバスが走ります。赤間地区内は下記のバス停に停まります。詳しいバスの路線や時刻は、10月1日号の回覧または宗像ユリックスHP (<http://yurix.munakata.com>)でご確認ください。

- ☆赤間地区内の無料シャトルバス停留所☆ (※赤間コミセン以外は西鉄バスのバス停です)
- ・赤間営業所
 - ・陵厳寺
 - ・桜美台入口
 - ・赤間小学校前
 - ・富地原公民館前
 - ・広陵台児童公園前
 - ・広陵台4丁目
 - ・広陵台5丁目
 - ・広陵台中央公園前
 - ・広陵台入口
 - ・葉山2丁目
 - ・葉山センター前
 - ・葉山1丁目
 - ・石丸
 - ・赤間上町
 - ・赤間コミセン

※時間に余裕をもったの乗車をお願いいたします。ぎりぎりの乗車ですと、イベント(野外コンサートなど)に間に合わない可能性があります。

※野外コンサート(九州交響楽団 in ユリックス)鑑賞者向けの帰り専用シャトルバスを20時から宗像ユリックス発で運行します。なお、22時発を最終予定としています。

※野外コンサートが中止の場合、中止の決定は12日朝10時にいたします。中止の確認につきましては、宗像ユリックス(Tel: 37-1311)または各地区のコミュニティ・センターまでお問い合わせください。

弓道初心者教室生徒募集

期 間：10月29日～11月29日
火・金曜の計10回

時 間：午前の部 10時～12時
午後の部 19時～21時

場 所：宗像市弓道場
(吉留・八所宮境内)

対象者：高校生以上の市内在住
または通勤・通学者

定 員：各10人(応募多数の場合は抽選)

受講料：3000円(別途保険料800円)
道具は貸与します

問合せ：吉村 090-2516-7776

申込み：往復はがきに教室名(弓道教室)
氏名・年齢・性別・住所・電話番号を
記入の上、宗像市体育協会あてにお申
し込みください。
〒811-3406 宗像市稲元5-2-1

締切日：10月10日(木)



第11回宗像市地域交流 ソフトバレーボール大会参加募集

期 日：平成25年10月27日(日)

会 場：宗像市民体育館

参加資格：自治公民館単位でチームを編成する。
一つの自治公民館でチーム編成がで
きない場合、中学校校区内で合同チーム
を編成することができる。

種 目：①レディースフリーの部
②メンズフリーの部
③ファミリーの部

締 切：平成25年10月15日(火)

申込方法：所定の用紙に必要事項を記入の上、宗
像市民体育館内 宗像市体育協会体育
事務局に申込むこと。(FAX不可)
〒811-3406 宗像市稲元5-2-1

問合せ先：山本(Tel32-6214)
東中(Tel32-7140)

※市民体育館へのお問合せはご遠慮ください。
主 催：宗像市体育協会

9/20は バスの日!

ふれあいバス、コミュニティバスをご存じですか??

買い物、通院の交通手段として、ぜひご利用ください!!



路線、時刻など、詳しくは時刻表をご覧ください。時刻表は、各コミュニティ・センター、市役所、ユリックス、サンリブ、ゆめタウンなどに置いています。宗像市HPでも閲覧できます。




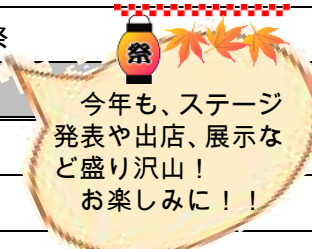
ふれあいバス



コミュニティバス

赤間地区のコミュニティバスは、来年3月まで無料試験運行中です!


9月・10月行事予定表

日	曜	行 事
9/15	日	喫茶「寄れ寄れ」(TMA会) 
16	月	敬老の日 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) 地域づくり部会
20	金	健康測定会 (健康福祉部会) 9:30~11:30 富地原 (富地原公民館) 13:30~15:30 石丸 (石丸公民館)
21	土	
22	日	グラウンドゴルフ大会(公民館活動部会)
23	月	秋分の日 休館日
24	火	ボランティアガイド勉強会(地域づくり部会)
25	水	男女共同参画部会
26	木	
27	金	ニギニギ体操教室(健康福祉部会)
28	土	
29	日	コミュニティ文化祭 
30	月	休館日
10/1	火	
2	水	環境整備部会
3	木	
4	金	
5	土	
6	日	「断捨離」講座(環境整備部会) 釣川クリーン作戦実行委員会(環境整備部会)
7	月	休館日
8	火	健康福祉部会
9	水	
10	木	区長会
11	金	健康教室(ヘルス推進員) 健康測定会 (健康福祉部会) 9:30~11:30 陵巖寺 (陵巖寺公民館) 13:30~15:30 三郎丸団地 (三郎丸団地公民館)
12	土	
13	日	
14	月	体育の日 休館日
15	火	青少年育成部会

喫茶「寄れ寄れ」のご案内

毎月15日に開催。今月は、スペシャルメニューとして「おはぎ」もご用意しています。
お茶とセットで、なんと100円！
赤いエプロンのスタッフがお待ちしております。
日 時：9月15日(日) 11:00~16:00
場 所：サロン


あかまなかよしサロン

日 時：9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。
11:00頃エプロンシアター「ジャックと豆の木」があるよ。来てね~♪ 

ボランティア事業

9月18日(水) 法律相談
9月26日(木) 楽しい英会話
10月5日(土) 介護と福祉相談
10月6日(日) パソコン教室
10月9日(水) 着付け
*予約受付は、実施月の1日からです。
*10月の「包丁の研ぎ方」はお休みです。
*「おもちゃ病院」「年金相談」はいつでも申し込みます。

「断捨離」講座のご案内

今話題の「断捨離」！断捨離とは、不要なモノなどの数を減らし、生活や人生に調和をもたらそうとする生活術や処世術のこと。
身の周りをキレイにしたら、心もストレスから解放されてスッキリしますよ。
日 時：10月6日(日) 10:00~12:00
場 所：会議室
講 師：だん ようこさん
(断捨離正規トレーナー) 
受講料：無料
申込み：コミュニティ事務局へ電話でお申込みください。(Tel: 39-7051)
定 員：先着20人(9月10日から受付中)
*9月1日号の回覧を見てね。

ヘルスの健康教室

日 時：10月11日(金) 10:00~12:00
場 所：多目的ホール
内 容：健康レクササイズ
わかめ体操、玄米ニギニギ体操
講 師：小林昌子先生
参加費：無料
持ってくるもの：上履き・飲み物・タオル
玄米ニギニギ棒(お持ちの方)

ぼくの、わたしの手作りお箸



上手に削れるかな？

「夏休み親子で箸作り教室」をコミュニティ・センターの多目的ホールで開催しました。

守や切り出し小刀に、童心に返ることができたのでしょうか。大体の形に削ったら、子どもたちは自分の使いやすい長さに切ってもらい、サンドペーパーで滑らかに磨き、千代紙で折った箸袋に入れて完成です。

自分で手作りしたマイお箸に、参加した子どもたちは「竹を削るのは大変だったけど、とても楽しかった」と大満足の様子でした。けがもなく、安全に製作できて、お世話係もひと安心。

参加者は19組52人で、お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃんと一緒に箸作りに挑戦しました。

講師は、樋口征次さん(池野在住、自遊趣味人)とそのお仲間です。

初めに、孟宗竹や真竹など、竹の種類や用途について紹介があり、その後、ナイフの扱い方、竹箸の作り方について説明を受け、いよいよ箸作りです。

初めてナイフを使う子どもも多く、手元が危なっかしい様子でしたが、真剣に黙々と取り組んでいました。

お世話をする側の大人たちも、子どもたちに負けず劣らず一生懸命です。久しぶりに手にした肥後

食べ物を選ぶ力をつけよう



夏休み最後の日曜日、親子料理教室を行いました。

元気に「おはようございまーす」と日焼けした笑顔で子どもたちが調理室に入ってきました。

今回は、バランスを考えて食べる習慣を子どもの時から身につけることが大切ということで、「食べ物を選んぶ力」をバランスプレートに料理を選んで乗せて、食事バランスガイドを学びます。

一緒に作った料理を、バイキング形式でテーブルに並べて、みんな楽しそうに順番に並び、ごはん、肉、魚、野菜、乳製品を自分でバランスよくお皿に乗せていきます。

席につき、全員で手を合わせて「いただきますーす！」

「おいしい！」と喜んでくれたことに、この一日が夏休みの楽しい思い出の一つになってくれるといいなあと思えました。

(食生活改善推進会 間宮)

※この日の献立のひとつ「ひよこ豆とキャベツのトマトスープ」のレシピを紹介しています。作ってみてくださいね。↓

つくってみませんか

ひよこ豆とキャベツのトマトスープ



《作り方》

- ① キャベツ、玉ねぎ、セロリは1cm角に切る。
- ② なべにサラダ油を熱し、中火で①を炒める。しんなりしたら、ひよこ豆を加えて炒め、トマト缶とAを入れる。2、3分煮て、塩、こしょうで味をととのえる。もりつけてパセリを散らす。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)

今年の収穫!



コミセン中庭で採れたゴーヤ。実は、グリーンカーテンのごほうび。おいしそうでしょ!



今頃は、手作りお箸でおいしく食事をしているでしょうか。子どもたちの笑顔が目に見えそうです。

(男女共同参画部会 神野)

《材料》(4人分)

- ひよこ豆(ゆで).....60g
- ※大豆でも代用できます
- キャベツ.....120g
- 玉ねぎ.....50g
- セロリ.....40g
- トマト缶.....300g
- サラダ油.....大さじ1
- 水.....200ml
- ① チキンブイヨン(固形).....1個
- 砂糖.....少量
- 塩・こしょう.....少量
- パセリのみじん切り.....少量

(1人分の栄養価 58Kcal)