



話・和・輪

～ ふれ愛通信 ～

第 113 号

平成25年12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>

健康福祉 部会

11月9日(土)

いっしょに歩こう! みんなで歩こう!

秋晴れの下、赤間地区コミセン恒例の「歩こう会」が実施されました。

赤間コミセンを出発後、約一時間で、歴史ボランティアガイドの原さんや八所宮女性部の皆さんのお迎えを受け八所宮に到着。

早速、原さんの案内で八所宮の歴史やめずらしい狛犬の話、柱、梁の彫刻、屋根の形状など詳しく説明していただき、普段では知りえない八所



赤く色づき始めた桜の葉をめながら一路八所宮へ...
気持ちがいいね~♪

八所宮

往復約7キロのウォーキング

皆さんに見守られて無事にコミセンに帰り着いた時は拍手が起こり、ご本人も歩き通せたことを喜んでいました。ほっこりと温かい気持ちになった歩こう会でした。

(健康福祉部会 光嶋)

釣川 浴い



赤間 コミセン

宮の魅力を知り、皆感動。そして、女性部の方から温かい「甘酒」と「黒豆茶」のおもてなしをいただき、さらに感謝! 用意していただいた中庭のいすに座って、各自持参したお弁当でランチタイム♪

今回は、幼稚園年長組の男児から年配の方まで44人の一行でした。

中には、「元気な子どもを産もう」と出産を控えた女性も参加されていました。

皆さんに見守られて無事にコミセンに帰り着いた時は拍手が起こり、ご本人も歩き通せたことを喜んでいました。

ほっこりと温かい気持ちになった歩こう会でした。

(健康福祉部会 光嶋)

青少年 育成部会

11月24日(日)

縦のつながりが大切に



当日の参加人数は108人。低学年は1〜3年生、高学年は4〜6年生でチームを作りそれぞれ対戦しました。普段組まない、学年も違う子どもたちですが、すぐになじみ、試合はスムーズに進みました。年が上の子どもたちが積極的に声をかけをし、ミスをして誰もとがめず、即興のチームでもまとまるものだと感じました。

赤間小学校グラウンドで子どもリーダー育成事業ドッジボール大会を開催しました。

昨年は、雨天で泣く泣く中止しましたが、今年は絶好のスポーツ日和でした。

このドッジボール大会は、子どもリーダー中心で開催しており、あくまで大人はその補助として参加しています。

(青少年育成部会 浦田)

子どもリーダーは、ルール決め、司会進行、審判など6月から話し合いを行い頑張ってきました。



前で体操する子どもリーダー

11月3日(日)

恒例の赤間宿対局

今回の勝者は?



赤間宿対局

願わくば、若い方や女性の参加がもう少しあればよかったです。

各パートの優勝者は次の方々でした。

- ◎ 原田 津田生
- ◎ 松本 重信
- ◎ 龍井 浩志
- ◎ 高木 直一
- ◎ 吉武 信男
- ◎ 富川 廣明

おめでとうございます。以後(囲碁)よろしく!

(囲碁大会実行委員

山井)

例年大好評の囲碁大会。今回は36人の参加があり、六つのパートに分かれ対局しました。恒例の赤間宿対局「坂本竜馬、西郷隆盛の戦い」も行われ、田辺泰基さん扮する坂本竜馬と守島秀和さん扮する西郷隆盛の今年の戦いは、西郷隆盛に軍配が上がりました。



さて、どこに打とうかな・・・

青少年育成部会

11月16日(土)

赤間っ子まつりでニュースポーツ

赤間っ子まつりが赤王、5番は「ルーキー」間小PTA主催から学主主催に変わり2年目の今回、赤間地区コミュニティ青少年育成部会ニテイスポーツ体験はニュースポーツ体験教室で参加しました。内容は、バツゴと輪投げ。お手玉を穴の空いたボードに投げ入れる、また輪っかをボードに投げ引く掛ける。単純ですが、なかなか難しく、でも誰でもすぐできる奥深いスポーツです。

この体験教室に参加してくれた子どもは約430人。人気の決め手は部会員のアイデアで作ったランキング表。取った点数順に自分の名前を貼っていくのですが、単純に1番2番とするのではなく、1番は「海賊

投入!



ニュースポーツ(わなげ)

宗像市消費生活センターからの

最新情報



カニや魚介類の「送り付け商法」に注意!

突然、業者が「カニは好きですか」などと電話をかけ、あいまいな返事をすると実際にカニを送り付けるというトラブルが後を絶ちません。

代金引換の宅配便で届いた場合、一度受け取ると支払った代金の返還は困難です。心当たりの無い荷物が届いたら受取拒否しましょう。商品を受け取ってしまったら、電話勧誘販売であれば契約書面を受け取った日から8日間はクーリング・オフができます。

不審な電話があればすぐに消費生活センターにご相談ください。

宗像市消費生活センター TEL:33-5454

健康測定会 413人!

たくさんの参加ありがとうございました!

6月から11月まで半年かけて赤間地区全地区を巡回した今年度の健康測定会が終了しました。

継続参加者303人、新規参加者110人、合計413人の参加がありました。

今年で4年目を迎えた健康測定会。いまや赤間地区の名物事業のひとつとして大人気です。

来年もたくさんの方の参加をお待ちしています。

健康測定会にご協力いただいたみなさん、ありがとうございました

健康福祉部会、ヘルス推進員、民生委員、福祉会、老人クラブ、食進会、スポーツ推進委員、各自治会の区長さんやお手伝いのみなさん他

12月・1月 行事予定表

日	曜	行 事
12/15	日	
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)
20	金	広報委員会 ニギニギ体操教室(健康福祉部会) 献血
21	土	
22	日	
23	月	天皇誕生日 休館日
24	火	
25	水	
26	木	地域づくり部会
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	
1/1	水	元旦
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	休館日
7	火	
8	水	環境整備部会
9	木	区長会
10	金	健康教室(ヘルス推進員)
11	土	
12	日	公民館活動部会
13	月	成人の日 休館日
14	火	健康福祉部会
15	水	役員会

年末年始
休館日

12月28日(土)～
1月4日(土)
コミュニティバスの
運行はお休みです。

新年おめでとう
ございます



あかまなかよしサロン

日 時：12月19日(木) 10:00～12:00
場 所：キッズルーム
対 象：0～3歳の親子
参加費：無料
申込み不要。直接会場にお越しください。



献血のお知らせ

日時：12月20日(金)
14:00～16:00

会場：赤間コミセン
ご協力をお願いします！



ボランティア事業

12月18日(水) 法律相談 (15:00～18:00)

12月26日(木) 楽しい英会話

(キッズ18:00～大人19:00～)

1月 8日(水) 着付け (19:00～20:00)

1月11日(土) 介護と福祉相談(10:00～12:00)

1月11日(土) 包丁研ぎ (10:00～12:00)

1月12日(日) パソコン教室 (9:30～11:30)

*「介護と福祉相談」は12月以降、第2土曜日に
変更になりました。

*予約制ですので前もってお申し込みください。

*「おもちゃ病院」「年金相談」はいつでも申し込み
めます。

年始のゴミ休みのお知らせ

1月1日(水)・2日(木)・3日(金)

上記の期間、燃やすゴミの収集は
お休みします。

◆問合せ先：環境課 (36-1421)



ヘルスの健康教室

日 時：1月10日(金) 10:00～12:00

場 所：多目的ホール

内 容：フォークダンス&コミュニケーションゲ
ーム、わかめ体操、玄米ニギニギ体操

講 師：藤崎寿子先生およびスポーツ推進員

参加費：無料 申込み：当日会場で

☆持ってくるもの☆

上履き、飲み物、タオル

玄米ニギニギ棒(持っている方)



笑顔の花咲く軽トラ朝市



今年度3回目、恒例となった軽トラ朝市を、赤間コミセン横のふれあい公園で開催しました。

当日は好天に恵まれ、始まる前から待っているお客さんも多く、開催と同時にトラックの周りには人ばかり。

今回は軽トラ12台が集まり、野菜や鮮魚のほかにも、サツマイモの天ぷらや酒まんじゅうの実演販売、郷土料理「だぶ」のふるまいなどがあり、買い物



食進会のだぶのふるまいも大盛況

しながら出来たてをその場で味わう姿も多くみられました。

軽トラの前での出品者とお客さんの会話のやり取りは軽トラ朝市の醍醐味。新鮮なものが安く買え、生産者とじかに話せるなんて楽しいですよ。

来場者からのアンケートでは、「軽トラ朝市を楽しみにしています。大変だと思いますが続けてください」とうれしい言葉をいただきました。

今後も、地域の皆さんに喜ばれる軽トラ朝市になるよう励みたい

(地域づくり部会)

あかまdeみつけた!

ななやしるぐう
七社宮 (石丸)

この村及び赤間村の産神也。674年、天武天皇が鎮座したまう「筑前国続風土記附録」とあり、宗像大宮司氏俊、氏貞が大刀や仮面などを寄進したが、元禄15年(1703)の大火で焼失。昔は祭祀も盛んだった。

つくってみませんか

ピリ辛味が
食欲をそそる!

エリンギの肉巻き チリソース

《材 料》(4人分)

- 豚ロースしゃぶしゃぶ用 12枚(200g)
- エリンギ 100g
- 小麦粉 大さじ2(18g)
- 酒 大さじ2(30g)
- サラダ油 小さじ2(8g)
- (チリソース材料)
- 生姜 8g
- にんにく 1かけ
- サラダ油 小さじ2(8g)
- ケチャップ 大さじ2(30g)
- 酒 小さじ2(10g)
- 砂糖 小さじ2(6g)
- 濃口しょうゆ 小さじ1(6g)
- 豆板醤 小さじ1(6g)
- 水 90cc
- 白ネギ 1/2本(28g)
- (白の部分のみ)
- キャベツ 120g
- プチトマト 8こ
- レモン 1/2こ

(1人分の栄養価 243Kcal)

エリンギは栄養豊富で
低カロリー!



《作り方》

- ① キャベツはせん切りにした後水にさらし、パリッとさせる。レモンはくし型に切る。プチトマトは洗っておく。
- ② エリンギは肉の幅に合わせて切り、肉1枚で2~3本ずつ巻けるように棒状に切る。
- ③ 生姜、白ネギはみじん切り、にんにくはすりおろす。
- ④ Aを合わせておく。
- ⑤ まな板に肉を1枚ずつ広げ②のをせて巻く。(エリンギの端まで肉で包むように斜めに巻いていく)
- ⑥ 小麦粉を全体にまぶす。
- ⑦ フライパンに油を熱し、⑥を巻き終わりを下にして中火で焼く。転がしながら焼き、全面に焼き目がついたら酒を入れ、アルコールを飛ばす。
- ⑧ ⑦をバットに出して、同じフライパンに油を足し、生姜、にんにくを炒める。香りが出てきたらA、白ネギを入れる。
- ⑨ ひと煮立ちしたら、⑦を戻し入れ、ソースをからめながら煮詰める。
- ⑩ ①と皿に盛りつける。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)