



赤間地区コミュニティだより

話・和・輪

～ ふ れ 愛 通 信 ～

第129号

平成27年4月1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>

FB: てくてく。赤間

赤間宿
まつり

2月22日(日)

赤間のまちに 春が来た



松永ご夫妻(午前の部)



石橋ご夫妻(午後の部)

あいにくの雨模様で始まった「赤間宿まつり」。しかし、笑顔いっぱいの花嫁行列や元気いっぱいのイベントで雨も吹き飛ばしてしまいました。宗像市内外からも大勢ご来場いただき、今年も大盛況でした。



ジュニアボランティアガイド

石松邸の
ご案内を
していきます！



五卿に扮するは
海外からの留学生

沿道からは
たくさんの祝福の声が…



つきたての
おもちが
おいしいよ



大島の
イカ焼きは
サイコー！

赤間小&福教大の
アートのスペースへ
ようこそ



赤間保育園の先生たちによるゆかいなダンス



多くの来場者が、市内の各コミュニティで活躍している19の個人・団体が出品する地域の名物料理や名産品に喜んでいました。

「脳トレ」で認知症予防



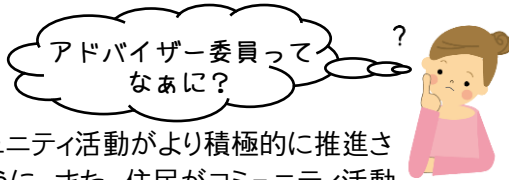
赤間老人クラブは、毎月介護サロンを行って
います。
3月は、社協派遣による体操指導と現在社会問題になっていいる高齢者の認知症を予防する「脳トレ」講座を実施しました。

「脳トレ」は初めての取り組みであり、福岡教育大学の西崎緑教授(社会福祉学)に指導をお願いしました。
今後の日常的なカリキュラムについては、西崎教授と検討して実施していきます。

地域のみなさん、老人クラブに加入して「引きこもり」「認知症」予防など健康寿命を伸ばす活動に参加しませんか!
(地区老人クラブ 村山)

赤間地区コミュニティ運営協議会は、アドバイザー委員会の一般公募枠3人(委員10人中)を下記の要領で公募します。

◆ アドバイザー委員に ないませんか? ◆



コミュニティ活動がより積極的に推進されるように、また、住民がコミュニティ活動に参加しやすいように協議会に助言、意見を述べる役割です。

★任期：1年(再任は可)
(平成27年5月17日~28年5月総会)

- ★応募資格：
- ①赤間地区内に居住、または通勤、通学する方
 - ②国及び地方公共団体の議員、または常勤の国家公務員及び地方公務員でない方
 - ③平成27年度当協議会運営委員でない方
- ★申込方法：所定の応募申込書に記入のうえ、郵送またはご持参ください。

- *応募用紙は、希望者には郵送します。ホームページからもダウンロードできます。
- ★提出期限：平成27年4月30日(木)
- ★選任方法：応募者多数の場合は抽選により決定
- ★提出先：赤間地区コミュニティ運営協議会事務局 (TEL:39-7051)

迷惑しています

ペットの「ふん害」「無駄吠え」「ノーリード」

- ・最近、犬猫のふん害苦情が多く寄せられています。きれいな街を保つために、お散歩中にふんをしまったときは、きちんと家まで持ち帰りましょう。
- ・犬の無駄吠えは、ご近所の方にとっては不快に感じる場合もあります。未然に防ぐためにも、きちんとしたしつけを行いましょ。
- ・犬を放すことは、県の条例で禁止されています。散歩の時は必ずリードをつけましょう。

【問合せ先】
宗像市役所環境課環境対策係
TEL:36-1421
宗像・遠賀保健福祉環境事務所
保健衛生課 TEL:36-6098



新聞記者の取材手帳から

暮らしのなかの「あたりまえ」を考える

日常生活の中で「あたりまえ」と思っていること。それって、本当にそうなのでしょうか。自分らしく生きるため、男女のあたらしい「あたりまえ」について、取材者からの話を聞いてみませんか。

日時：5月20日(水) 10:00~12:00
会場：メイトム宗像 結工房
対象：市民20人(応募者多数の場合は抽選)
講師：堺 成司さん(西日本新聞社社会部デスク)
申込締切日：5月10日(日)

※託児有(要予約・5カ月~就学前)
詳細は市広報紙4月1日号をご覧ください。
【申込み・問合せ先】
宗像市男女共同参画推進センター ゆい
TEL:36-0250/FAX:36-0269

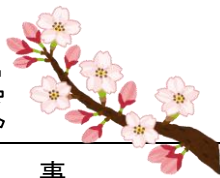
手づくり

赤間コミセン初企画!

One day market 出店者募集!

日時:5月31日(日) 10:00~15:00
場所:多目的ホール
手作り品なら何でもOK!一緒に楽しい時間を作りませんか? ワークショップもOKですよ♪
・1区画2m×2m(長机1台、イス1脚貸出)
・出店料:500円/区画
※4月15日号で詳しくチラシを配布します。お電話でのお問合せもOKです。(コミュニティ事務局 39-7051)

4月行事予定表



日	曜	赤馬館	行 事
4/1	水	うどん	
2	木	ちらし	
3	金		
4	土		
5	日	猪 汁	
6	月	休み	休館日
7	火		
8	水	ぜんざい	
9	木	きぬがさ	城山中学校入学式 区長会
10	金		赤間小学校入学式 健康教室(ヘルス推進員) 広報委員会
11	土		公民館活動部会
12	日	猪 汁	地方統一選挙
13	月	休み	休館日
14	火		地域環境部会
15	水	うどん	役員会 喫茶「寄れ寄れ」(TMA会)
16	木	ちらし	あかまなかよしサロン
17	金		
18	土		
19	日	猪 汁	
20	月	休み	休館日
21	火		健康福祉部会
22	水	ぜんざい	男女共同参画部会
23	木	ちらし	青少年育成部会
24	金		玄米ニギニギ体操教室(健康福祉部会)
25	土		
26	日	猪 汁	運営委員会
27	月	休み	休館日
28	火		
29	水		昭和の日
30	木	きぬがさ	



スケジュール表の曜日の横に赤馬館のお食事メニューを載せています。



営業 10:00~15:00 (なくなり次第終了)

- *きぬがさ=きぬがさ御膳 (要予約) (1,500 円)
- *うどん=赤馬親とじうどん (500 円)
- *ちらし=赤馬ちらし (500 円)
- *猪汁=赤馬むなっ猪汁 (500 円)
- *ぜんざい=赤馬ぜんざい (300 円)

※赤馬館では、上記以外に8つのグループが日替わりで喫茶のおもてなしをしています(^-^)

4月のボランティア事業

4月 5日(日) パソコン教室 (9:30~12:00)

4月 15日(水) 法律相談 (15:00~18:00)

4月 18日(土) 介護福祉相談 (10:00~12:00)

4月 23日(木) 楽しい英会話
(キッズ 18:00~、大人 19:00~)

- *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ます。
- *4月の「包丁の研ぎ方」はお休みです。

ヘルスの健康教室

日 時：4月10日(金) 10:00~12:00

場 所：多目的ホール

内 容：ウォーキング講座

講 師：アクアドームインストラクター

☆持ってくるもの

上履き、飲み物、タオル

平成27年度

弓道初心者教室生募集

期 間 5月12日(火)~6月12日(金)
火・金曜の計10回

時 間 午前の部 10:00~12:00
午後の部 19:00~21:00

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者または
通勤・通学者

定 員 午前・午後各10人
(申し込み多数の場合は抽選)

受 講 料 3,000円(別途保険料800円)
道具は貸与します。

募集締切 4月15日(水)

主 催 宗像市体育協会

問合せ先 江藤(090-6428-8695)



学校 de みつけた!



ガイドをする岡部いちごさん(写真左)

赤間宿まつりでガイド体験

2月22日の日曜日、わたしは出光佐三さんの生家でボランティアガイドをしました。たくさんのお客さんに何度も説明しているうちに、内容をすっかり覚えてしまいました。また、わからない質問があった時は、大人のガイドさんに助けてもらいました。仲のいい友達と2人で組んでやったので楽しかったです。「レッツ赤間調べクラブ」に入るとふるさとのことを知ることができます。たくさんの人にクラブに入ってほしいと思います。岡部いちご(赤間小学校6年生)

今年度最後の健康教室を開催しました。この日の内容は、『心と体が喜ぶゲーム』というゲームです。最初は戸惑いながらも、練習をしていくうちにすぐに慣れてきました。(ヘルス推進員 矢次)



うことで、スポーツ推進委員さんの指導のもと28人が参加し、イスを利用してのストレッツや卓球パレーを行いました。卓球パレーは、卓球台を囲み、イスからお尻を浮かさず、板でピンポン玉を転がしてラリーをするゲームです。またやりたいという声が多く聞かれました。(ヘルス推進員 矢次)

ヘルス推進員

3月13日(金)

腹の底から笑える楽しい時間

健康福祉部会

3月1日(日)

彩りきれいなひなまつり料理



きゅうりはギューツと絞ってね。

もを粉ふきにしてつぶし、卵、小麦粉、塩を混ぜ、おはじき型に丸めます。みんな元気に混ぜてくれました。これを、シチューに入れて食べます。

今年度2回目の親子料理教室は、楽しいひなまつり料理。親子7組14人が参加してくれました。見覚えのある顔もちらほら... まずは、ひなずしです。(下記の「つくってみませんか」を見てね) ごはんの上に花型に切ったチーズ、ハム、卵を乗せてきれいに飾りました。次はニョッキ作りです。じゃがいもを粉ふきにしてつぶし、卵、小麦粉、塩を混ぜ、おはじき型に丸めます。みんな元気に混ぜてくれました。これを、シチューに入れて食べます。

つくってみませんか

《材料》(4~5人分)

ごはん..... 800g

合わせ酢

酢..... 大さじ3

砂糖..... 大さじ2

塩..... 小さじ1

きゅうり..... 1本

塩..... 少々

レタス..... 適量

甘塩しゃけ..... 2切れ

サラダ油..... 少々

卵..... 2個

砂糖..... 大さじ1

塩..... 少々

サラダ油..... 少々

スライスハム..... 3枚

スライスチーズ..... 3枚

きざみのり..... 適量

だし昆布、酒

春のサワーライス

1人分 443kcal

《作り方》

- ① 米は洗って、だし昆布と酒少々を入れ炊く。
- ② きゅうりは薄い輪切りにし、塩を振りしんなりしたら水気を絞る。
- ③ 甘塩しゃけはフライパンを火にかけサラダ油を入れ両面焼き、粗くほぐす。
- ④ B の材料で薄焼き卵を作る。器に卵を割って入れ、砂糖、塩を加えよく混ぜ合わせる。フライパンにサラダ油を入れ2~3枚焼く。一部を花型でくりぬき、残りは1cm角に切る。
- ⑤ ハム、チーズも花型でくりぬき飾りを作る。
- ⑥ 鍋に合わせ酢 A の材料を入れ、弱火で砂糖を溶かし、熱いうちに①のご飯に混ぜる。②のきゅうり、③のしゃけ、④の薄焼き卵、残ったハム、チーズも入れ混ぜる。
- ⑦ お皿に⑥を盛り、きざみのりを振り、菜の花と花型に抜き取った薄焼き卵、ハム、チーズをのせる。



(健康福祉部会 食生活改善推進会)