

# 話・和・輪

～ ふれ愛通信 ～

## たのしい英会話



キッズの部の様子

アメリカ人のトミー先生ご夫妻と楽しくおしゃべり♪

キッズの部は体を動かしながら楽しく英会話を学べますよ。

毎月第4木曜日に開催。

(キッズ 18:00～)

(中学生以上 19:00～)



## コミュニティを育む ボランティアの力

赤間地区コミュニティでは、様々な方にボランティア活動をしていただいています。

みなさん、ぜひご利用ください。

初心者から上級者までレベルを問わず指導してもらえます。

自分が聞きたいことを個別で指導してもらえるのが人気の秘密!

毎月第1日曜日に開催  
(9:30～12:00)



梅本先生(写真中央)

## パソコン教室

弁護士さんによる無料法律相談。

30分間しっかり相談に乗っていただけます。

お気軽にどうぞ。

毎月第3水曜日

(15:00～18:00)

要予約



## 法律相談

包丁研ぎのコツを指導します。ふだんお使いの料理用の包丁をご持参ください。

(1本限定)

奇数月第2土曜日

(10:00～12:00)

\*先着6人

## 包丁の研ぎ方教室



お気に入りのおもちゃや思い出のものなど、あきらめないで診せてください!

(部品、材料費は実費必要)

随時受付



## おもちゃ病院

精神福祉士、社会福祉士 ケアマネージャー、介護福祉士による無料相談です。

あなたの困っていること、お気軽にご相談ください。

毎月第3土曜日

(10:00～12:00)

赤間在住の社会保険労務士さんがあなたの年金について相談に乗ってくれます。

お気軽にご相談ください。

随時受付(日時は応相談)

## 年金相談



## 介護相談

4月10日(金)

# 意識すれば効果は倍増

楽しくウォーキング



毎月第2金曜日開催のヘルスの健康教室。今年度最初のテーマは「安全・効果的なウォーキング講座」です。講師にアクアドームの健康運動指導士である北原亜季さんを招き、約40人が参加しました。まず、ストレッチで体をほぐし、ウォーキング開始。「視線は前に」「腕を振って」「かかとから着地」「歩幅を大きく」を意識しながらみんなで歩きます。最初はうっむき減速の参加者も、繰り返す歩くうちに背筋はピーンと伸び、足もあがるようになりました。お互いのモデルウォークに笑顔いっぱい楽しんでいた。

(健康福祉部会 中野)

## ダンボールコンポストをプレゼント! ～生ごみ堆肥化講座～

各種堆肥化容器の紹介やダンボールコンポストを使用しての生ごみ堆肥化講座を開催。

受講された方にはダンボールコンポストをプレゼント。1年度1世帯1基に限る。

昨年度受講された方にもダンボールコンポストのプレゼントあり。(数に限りがあります)

受講無料! 事前申し込みが必要です。

後日、実践後の疑問などに答えるフォロー講座を開催します。

日時: 5月10日(日) 13:30~  
6月14日(日) 13:30~ (フォロー講座)

場所: 多目的ホール

講師: ゴミ問題を考える住民の連合会・宗像

申込先: コミュニティ事務局 (39-7051)

事業に関する問合せ先

市環境課 TEL: 36-1421



## 平成27年度国勢調査 調査員募集!

市では、5年に1回、10月1日に実施される国勢調査の調査員を募集します。

○募集人員: 市内全域で500人程度

\*応募者多数の場合は、居住地域などを考慮して選考

○資格: 以下の条件を満たす人

- ・市内在住
- ・20歳以上
- ・健康で体力に自信のある人
- ・調査上の秘密保持に責任の持てる人
- ・税務、警察に直接関係のない人
- ・選挙に関係のない人

(選挙への立候補の予定や、選挙の候補者への応援活動を行う予定のない人)

○報酬 (交通費など含む)

2調査区担当の場合・・・約70,000円  
(140世帯程度)

1調査区担当の場合・・・約38,000円  
(70世帯程度)

※報酬額は国の基準により決まります。また、調査世帯に応じて増減します。

○業務内容

担当調査区内のすべての世帯を訪問し、調査票を配布、回収

○申込方法: 5月29日(金)までに市役所経営企画課窓口まで

○問い合わせ: 経営企画課 国勢調査担当  
TEL: 36-1192

4月12日(日)

# 青パトで安全安心まちづくり



各自治区から推薦された25人の防犯対策推進員を対象に、平成27年度第1回の防犯対策推進員会を開催しました。教育大前交番による地区内における犯罪発生状況などの講話を受け、地区内の犯罪の現状を知りました。

第1回の議事として、コミュニティ・センター建設前の平成18年度の年間犯罪認知件数が160件もあり、福津市も含めた宗像署管内ではワースト1という位置にありました。その現実を踏まえて、青色灯設置のパトロール車を2台導入し、地区内のパトロールに力を入れていく経緯、パトロールの内容、実

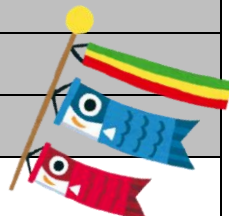
地区内から犯罪を一扫し、安全安心な住みやすい地区にし、子ども、お年寄り、女性たちを地域ぐるみで守っていく活動をしたいことを推進員一同確認しました。

(防犯対策推進委員会 村山)

# 5月行事予定表



日	曜	赤馬館	行 事
5/1	金		
2	土		
3	日	猪 汁	憲法記念日 休館日
4	月		みどりの日 休館日
5	火		こどもの日 休館日
6	水	うどん	振替休日
7	木	ちらし	
8	金		健康教室(ヘルス推進員)
9	土		歩こう会(健康福祉部会)
10	日	猪 汁	公民館活動部会
11	月	休み	休館日
12	火		地域環境部会
13	水	ぜんざい	役員会
14	木	きぬがさ	区長会
15	金		喫茶「寄れ寄れ」(TMA会)
16	土		
17	日	猪 汁	コミュニティ総会
18	月	休み	休館日
19	火		
20	水	うどん	
21	木	ちらし	あかまなかよしサロン(青少年育成部会)
22	金		玄米ニギニギ体操教室(健康福祉部会)
23	土		
24	日	猪 汁	
25	月	休み	休館日
26	火		
27	水	ぜんざい	
28	木	きぬがさ	
29	金		
30	土		研修および交流会(健康福祉部会)
31	日	猪 汁	手づくり One day market



## 5月のボランティア事業

5月 9日(土) 包丁の研ぎ方 (10:00~12:00)  
 5月 10日(日) パソコン教室 (9:30~12:00) ※  
 5月 16日(土) 介護福祉相談 (10:00~12:00)  
 5月 20日(水) 法律相談 (15:00~18:00)  
 5月 28日(木) 楽しい英会話  
 (キッズ 18:00~、大人 19:00~)

※5月のパソコン教室は第2日曜日です。  
 \*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。

## ヘルスの健康教室

日 時: 5月8日(金) 10:00~12:00  
 場 所: 多目的ホール  
 内 容: 誰もが楽しめる! ニュースポーツ  
 講 師: スポーツ推進委員  
 ☆持ってくるもの  
 上履き、飲み物、タオル、ニギニギ棒(お持ちの方)

**予告** 第2金曜日はヘルスの健康教室!

6月12日(金) ソフトヨガ  
 7月10日(金) 今こそ! ラジオ体操  
 8月はお休みです。

主催: 赤間地区ヘルス推進員

## 春の歩こう会のご案内

気持ちの良い季節です。  
 さあ、一緒に歩きましょう!



日 時: 5月9日(土) 10:00 出発  
 (9:30 受付、14:30 解散予定)  
 コース: 釣川~明天寺公園(約7km)  
 集合場所: 赤間地区コミュニティ・センター玄関前  
 持参品: お弁当、水筒、帽子、タオル  
 ※申込み不要。歩きやすい服装でご参加ください。

手づくり

### One day market

赤間コミセン初企画!  
 手作りの雑貨販売や楽しい  
 ワークショップなど盛りだく  
 さんのイベントです♪  
 遊びに来てね~(^~)/  
 \*時間: 10:00~15:00  
 \*場所: 多目的ホール

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。



時間 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(^-^)

# 学校 de みつけた!



6年生から歌のプレゼント

## 入学おめでとう!

4月10日(金)、来賓や保護者のみなさまの温かいまなざしに包まれて、156人の新1年生が赤間小学校に入学しました。当日の朝は、少し緊張気味の新1年生でしたが、6年生とふれあったり、歓迎の呼びかけや歌のプレゼントをもらったりするうちに笑顔でいっぱい...

お友達とたくさん遊んで、たくさん学んで、学校生活を楽しんでほしいです。

(赤間小学校 瀧岡教頭先生より)

# 赤馬館NEWS

4/4(土) ~ 5/31(日)

## むなかた春の観光キャンペーン

赤馬館では

- ①マイ竹箸を作ろう!
- ②絹布を使ってプローチを作ろう!
- ③マイカップを作ろう!

の3つの体験が楽しめます。

\*体験には「宗像とくとくチケット」が必要です。

詳しくは、「神の住むまち むなかた春の観光キャンペーンガイドブック」か <http://munakata-haru.com> をご覧ください。



①



②



③

## 中村琢二展開催中

平成27年5月31日(日)まで  
入場無料(10:00~17:00 月曜休館)

街道の駅赤馬館では、宗像郡南郷村(現、宗像市原町)出身の画家「中村琢二」の作品を展示しています。

日本近代洋画壇で活躍した兄、中村研一の紹介とともに、コーヒーを飲みながらゆっくりと作品を鑑賞してみませんか。

問合せ: 赤馬館 TEL: 35-4128



【中村琢二(1897~1988)】

東京帝国大学経済学部卒業後、兄研一の勧めにより、33歳で画家デビュー。

【中村研一(1895~1967)】

東京美術学校西洋学科卒業後、パリに留学。戦前、戦後を通じ、写実画家の第一人者として活躍。



研一

琢二

## つくってみませんか

# 玉ねぎハンバーグ



### 《材料》(4人分)

	鶏ひき肉(むね)	280g
	玉ねぎ	2個
	くるみ(炒り)	10g
A	スキムミルク	大さじ2
	パン粉	大さじ1
	塩	少々
	こしょう	少々
	サラダ油	大さじ1
B	デミグラスソース	1/4カップ
	ケチャップ	大さじ1
	赤ワイン	大さじ1
	水	1/4カップ
	塩	少々
	こしょう	少々
	ブロッコリー	100g
	(1人分 240kcal)	

### 《作り方》

- ① 玉ねぎは1・1/2個はみじん切りにし、フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、炒めてそのまま冷ます。残りの玉ねぎ(1/2個)はソース用に薄切りにする。
- ② ブロッコリーは食べやすい大きさにして茹でておく。くるみは粗く刻む。
- ③ ボウルにひき肉と炒めた玉ねぎ・くるみ・Aを入れてよく混ぜ合わせて8個に分けて丸める。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、③を中火で焼く。裏返して水大さじ2(分量外)を入れ、ふたをして5分程蒸し焼きにする。全体にふっくらし、中心に爪楊枝を刺して透明な肉汁が出てきたら取り出して皿に盛る。
- ⑤ ハンバーグを焼いた後、薄切りにした玉ねぎを炒めてBを加えて煮詰め、ソースを作る。
- ⑥ ハンバーグに⑤のソースをかけ、ブロッコリーを添える。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)