

話・和・輪

～ ふ れ 愛 通 信 ～

One day market vol.1



手づくり市で
にぎわい作り

5月31日（日）、赤間地区コミュニティ
初企画！「手づくりOne day
market」を開催しました。

地域の皆さんが手づくりしたものを販売したり、手づくり体験したりすることによって交流を図り、にぎわいを作ることを目的にしたものです。

今回のマーケットには、布小物・アロマ小物・雑貨・アクセサリー・バッグ・お菓子など25軒が出店。名前入りポエムや福笑い小物、大切に育てた植物などの販売もあり、多様な手づくり品が多目的ホールいっぱいに並び、手づくり体験（ワークショップ）では、プリザーブドフラワーやアロマスプレー、アクセサリーなど日頃なかなかできないことを安価で体験することができました。

サロンでは、TMA会のおもてなし「喫茶コーナー」が憩いの場となり、多くの来場者でにぎわいました。家族や友人と一緒に手づくり体験をしたり買い物をしたりという方が多く、「手づくりしている人と話ができよかったです」「体験コーナーや喫茶コーナーもお得でよかったです」と喜んでいただきました。

出店者もほとんどの人が「多くの人と交流ができて楽しかった。また参加したい」と話されました。

これからもみんなが楽しく参加でき、多くの方が集まり交流できるイベントを企画していきたいと思います。
(事務局)



紙飛行機作り

かっこいいの
作るぞ！



名前入りポエム
うれしいな♪



プリザーブドフラワー体験



TMA会喫茶コーナー



ロコモ予防で健康寿命伸ばそう!

健康福祉部会では、部会員向けにロコモ予防についての研修を行いました。

「ロコモ」とは「ロコモティブシンドローム」の略で、骨・筋肉・神経系などの運動器が加齢の影響により衰え始めている状態のことを言います。今回は、食進会の指導のもと、部会員で健康寿命延伸につなが

るロコモ予防メニューを実際につくってみました。「魚のみそ漬け焼き」「ごまドレサラダ」「れんこん饅頭すまし汁」「チーズ蒸しパン」と品数も豊富。部会員は皆エプロン姿がよく似合い、魚を焼いたり野菜を切ったり、上手に作っていました。

ある男性の部会員(健康福祉部会 田中)は「家で野菜の切り方の勉強をしている。時々妻から注意を受ける」とほほ笑ましく話をしていました。男性も食べる方から作る方へ変われば10年先20年先の健康寿命につながると思っています。4面のレシピを参考に、ぜひ作ってみてくださいね。

(健康福祉部会 田中)



自分たちで作ったお料理を前に会話がはずみます。

講演会のご案内

悪質商法のワナに直面した時、「あやしいかも」「危険だな」と気づくことが大切です。

高齢者を狙った悪質商法の手口や対処法などをわかりやすくDVDなどで説明していただきます。みなさん、お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

日時：7月2日(木) 10:00~11:30

場所：多目的ホール

内容：要注意!あなたを狙う悪質商法

講師：宗像市消費生活センター

参加費：無料

※当日、直接会場へお越しください。



ラジオ体操&軽トラ朝市 出店者募集!

家庭菜園の野菜や加工品、手作り雑貨など...出店しませんか?軽トラでの出店でなくても大丈夫です。みんなで赤間地区を盛り上げましょう!

日時：8月2日(日) 7:00~ラジオ体操
7:30~9:00 軽トラ朝市

場所：赤間コミセン駐車場

申込先：コミュニティ事務局(TEL:39-7051)へお申し込みください。

締切：7月19日(日)



人権のまちづくりを進めよう!

7月は宗像市同和問題啓発強調月間です。

宗像市人権講演会

日時：7月17日(金) 13:15~15:00
(開場 12:30)

場所：宗像コリックス・ハーモニーホール

内容：講演「お笑い人権講座」

講師：露の新治さん(落語家)

※入場無料

※無料の託児所あり(5カ月~6歳児、要予約)

主催：宗像市・宗像市教育委員会

問合せ先：宗像市人権対策課 TEL:36-1270

宗像市消費生活センターからの

最新情報

☆相談事例☆

突然、作業着を着た男性が来訪し、「この磁気活水装置を水道管に取り付けるだけで水道管のゴミや汚れが取れる」と言って、メータ近くの水道管に勝手に取り付け、高額な料金を請求された。

現金で支払ったところ契約書も領収書も渡さず、インターフォンの画像まで削除して帰った。騙されたのだろうか。(80代 女性)

高齢者を狙う磁気活水装置の訪問販売に注意!

☆対処法☆

- *騙されたと思ったら警察に相談しましょう。
- *訪問販売業者にはインターフォンごしで対応し玄関を開けないようにしましょう。
- *断っても帰らない業者には、近所の人に助けを求め警察に電話しましょう。


水道管など水に関することは、

宗像地区事務組合Tel62-0975にお問い合わせください。

困ったなと思ったら宗像市消費生活センターTel33-5454にご相談ください。

7月行事予定表



日	曜	赤馬館	行 事
7/1	水	うどん	2ページ参照
2	木	ちらし	講演会(地域環境部会)
3	金		
4	土		子どもリーダー宿泊研修(青少年育成部会) 公民館活動部会
5	日	猪 井	子どもリーダー宿泊研修(青少年育成部会)
6	月	休み	休館日
7	火		地域環境部会
8	水	ぜんざい	環境講座③(地域環境部会) 青少年育成部会
9	木	きぬがさ	区長会
10	金		健康教室(ヘルス推進員)
11	土		子ども会交流会(青少年育成部会)
12	日	猪 井	
13	月	休み	休館日
14	火		健康福祉部会
15	水	うどん	環境講座④(地域環境部会) 喫茶「寄れ寄れ」(TMA会) 役員会 
16	木	ちらし	あかまなかよしサロン(青少年育成部会)
17	金		健康測定会(健康福祉部会)
18	土		
19	日	猪 井	ソフトボール大会(公民館活動部会) アドバイザー委員会
20	月		海の日 休館日
21	火	休み	
22	水	ぜんざい	男女共同参画部会
23	木	きぬがさ	
24	金		玄米ニギニギ体操教室(健康福祉部会)
25	土		講演会 (男女共同参画部会・青少年育成部会・TMA会)
26	日	猪 井	
27	月	休み	休館日
28	火		マイナンバー制度住民説明会 「マイナンバーってなあ〜に？」開催のお知らせ
29	水	うどん	日 時：8月1日(土) 13:00~ 場 所：宗像ユリックスハーモニーホール
30	木	ちらし	※詳しくは、7月1日号の市広報紙に合わせて 配布されたチラシをご覧ください。
31	金		

行事予定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 10:30~16:00(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)
- *猪井=赤馬むなっ猪井(500円)
- *ぜんざい=赤馬ぜんざい(300円)

※上記以外にも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(-_-)

7月のボランティア事業

- 7月 5日(日) パソコン教室 (9:30~12:00)
- 7月11日(土) 包丁の研ぎ方 (10:00~12:00)
- 7月15日(水) 法律相談 (15:00~18:00)
- 7月18日(土) 介護福祉相談 (10:00~12:00)
- 7月23日(木) 楽しい英会話

(キッズ 18:00~、大人 19:00~)

- *予約制です。前もってお申し込みください。予約受付は開催月の1日からです。
- *「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：7月10日(金) 10:00~12:00
- 場 所：多目的ホール
- 内 容：今こそ！ラジオ体操
~運動の基礎を改めて学んでみませんか？~
コミュニケーションゲーム他
- 講 師：石松幸子さん(スポーツ推進委員)
- ☆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)

7/17
(金)

健康測定会

対象地区：広陵台1~5丁目(広陵台2丁目集会所)
9:30~11:30、13:00~15:00

講演会のご案内

全国の子育て教室、母親学級で親子遊びや講演活動をし、幼稚園、保育園、小・中・高校の教師研修会講師や地域子育て支援講師を務める熊丸みつ子先生を迎えての講演会です。ぜひ、お聴きください。

- 日 時：7月25日(土) 14:00~
- 場 所：多目的ホール
- 演 題：うちの子最高!! 今を生きる子どもたちへ伝えたい 親として...大人として...地域として...
- 講 師：熊丸みつ子先生
- ※参加費、申込みは不要です。

学校 de みつけた!



赤間小学校

赤間保育園

城山中学校

昭和30年代

約50年前の赤間小学校

みなさん、かつて赤間小学校が今の城山中学校の隣にあったこと、ご存知ですか?

これは、移転前の赤間小学校の校庭に描かれた生徒による人文字。赤間小学校は昭和42年に自由ヶ丘団地を校区として田久に移転。跡地は城山中学校になりました。



入れ~

今年11自治会から15チームが参加した。6人編成で行い、輪投げ、スカットボウ、ピーンボウリン、子どもから高齢者まで、ニュースポーツを楽しみました。

☆優勝 陵厳寺B
☆準優勝 富地原
☆3位 徳重B
(公民館活動部会 永島)

2部会
共催事業

6月7日(日)

子どもから大人まで
楽しく体験!

公民館活動部会と健康福祉部会共催で平成27年度自治会対抗ニュースポーツ大会を赤間小学校体育館で開催しました。今年11自治会から15チームが参加した。6人編成で行い、輪投げ、スカットボウ、ピーンボウリン、子どもから高齢者まで、ニュースポーツを楽しみました。

競技は、1チーム「楽しかった」という感想を聞き、小さな子どもから高齢者まで、ニュースポーツを楽しみました。

グ、ターゲットゲームの4種類です。この日のニュースポーツ大会は、「おもしろかった」

赤馬館NEWS

出光佐三 特別展

出光佐三は実業家・石油エンジニアで、石油元売会社出光興産の創業者です。創業以来「人間尊重」を経営の原点とし、その気骨ある生き方は「海賊とよばれた男」のモデルにもなりました。佐三は1885年8月22日に、現京像市赤間に生まれました。

その生誕特別展を「街道の駅 赤馬館」で7月~8月にかけて開催します。お楽しみに!



佐三の生家



福岡商業学校時代

※お問合せは赤馬館 (TEL: 35-4128) まで

まだまだ募集中です!
詳しくは、前月号をご覧ください。
申し込みは、コミュニティ事務局まで。
(TEL 39・7051)

赤間祇園祭 担ぎ手大募集!

7月18日(土)
19日(日)

つくってみませんか 魚のみそ漬け焼き

ロコモ予防、免疫力アップには良質なたんぱく質が不可欠です。肉や魚の他に乳製品も摂りましょう!



《材料》(4人分)

さわら	60g×4切れ
合わせみそ	大さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ2/3
みりん	小さじ2
はちみつ	小さじ1
おろし生姜	少々

ほうれん草	120g
にんじん	1/4本
焼きのり	1枚

(1人分の栄養価 143Kcal)

《作り方》

- ① バットにAを合わせ、さわらを漬け込む。(1~2時間)
- ② ほうれん草はゆでて水にとる。根元を切り水気を絞る。にんじんは棒状に8本に切ってゆでる。
- ③ 焼きのりを半分に切り、ラップにのせる。ほうれん草を4つに分けて1/4ずつ2束を外側に葉が向くように交互に手前にのせて広げ、その上ににんじんを並べる。ラップを使い、のり巻きの要領でくるっと巻く。同様にもう1本作る。1本を6等分に切る。
- ④ ①をグリルで10~12分中火で焼く。
- ⑤ 器に③、④を盛りつける。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)