

赤間地区コミュニティだより

話・和・輪

～ ふ れ 愛 通 信 ～

第144号
 平成28年7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



2部会
共催事業

6月5日(日)

自治区対抗二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。

15チーム104人が熱戦!



ニュースポーツとは？
 軽スポーツ、柔らかいスポーツ、レクリエーションスポーツとも呼ばれ、その数は数十種類に及びます。
 勝敗よりも「楽しみ」「気晴らし」「人との交流」「健康・体力づくり」に重点を置いたスポーツです。
 赤間地区コミュニティでは、公民館活動部会と健康福祉部会の共催で、スポーツ推進委員、ヘルス推進員、公民館活動部会OBなどが中心となり、毎年開催しています。
 今年は、12自治区から15チーム、総勢104人が参加しました。
 種目は、①ごもくお手玉②スカットボール③ビンボウリング④ターゲットゲームの4種類です。
 自治区対抗なので、基本、親睦が趣旨ですが、それはもう負けじと盛り上がります。
 今年は、ビンボウリングとターゲットゲームで高得点を挙げた富地原地区が優勝しました。
 高齢者から子どもまで、みんながワイワイ、楽しい笑顔で赤間小学校の体育館はいっぱいになりました。

優勝おめでとう!



優勝は富地原チーム

また来年、どの地区が優勝するでしょうか。地区のみならず、年齢、体力を問わないスポーツですので、ぜひ参加してみたいかがでしょうか。
 (公民館活動部会 太田)



ビンボウリング



ごもくお手玉



ターゲットゲーム



スカットボール



400年の歴史を感じる街並み

大分県日田市の豆田町において「古い街並みを生かしたまちづくり」をテーマに、平成28年度地域環境部会の視察研修を行いました。

当日は、小雨そぼ降る中、日田盆地特有の蒸し暑さはなく、小気味良いガイドさんの先導で、小京都の街並み

大分県日田市の豆田町において「古い街並みを生かしたまちづくり」をテーマに、平成28年度地域環境部会の視察研修を行いました。

400年の歴史と伝統を後世に残し伝えるため、地元の方々の努力と行政の姿勢が垣間見られ、赤間宿街道のまちづくりのあり方のヒントを感じ取ることができました。

部会員の懇親を深めることもでき、大変有意義な視察研修となりました。

(地域環境部会 篠原)

地域環境部会

6月12日(日)

赤間宿の街並みに

ヒントを...

講師に福岡女学院看護大学の松尾和枝先生をお



松尾和枝先生

真剣に先生の話をお聴く参加者

「自分の健康は自分たち(地域)で守る」という項目ごとに分かりやすいお話と実技もあり、講演時間があつという間に過ぎました。

参加者からも「役に立つ」「測定会の前に開催されてよかった」などの感想があり、大変好評でした。

6月からの健康測定会には、皆さんで声をかけ合って多数ご参加いただき、健康寿命延伸にお役立てください。

(健康福祉部会 秋吉)

健康福祉部会

6月11日(土)

自分の健康は自分たち(地域)で守る

赤間の観光資源掘り起こし隊募集!

赤馬館と協力して、赤間地区の観光MAPを作ります。

赤間地区には観光資源がないと思っている人も、知られていないけど観光スポットになりそうな物・場所を知っている人も、地元学に興味がある人も、

みんなで一緒に歩きながら、観光資源を掘り起こしましょう!

- ・申込期限：7月17日(日)
- ・申込先：赤間地区コミュニティ運営協議会事務局 (TEL: 39-7051)
- ・活動期間：8月~11月

赤間地区コミュニティのホームページ・フェイスブックについて

赤間地区コミュニティの活動やコミュニティだよりをホームページ、フェイスブックでも随時ご紹介しています。ぜひ、見てくださいね。

ホームページ：<http://wawawa.org>
フェイスブック：てくてく。赤間

仕事帰りのリフレッシュ講座 ~私の元氣スイッチON!~
心のケア講座「カラーセラピーでリラックス」

日々の疲れを癒し、色の持つ力を利用してリラックスする方法を学びませんか。

日時：8月3日(水) 19:00~21:00
会場：メイトム宗像 結工房
対象：市民20人(応募多数の場合は抽選)
講師：新開 よしこさん
(臨床心理士・カラーセラピスト)

参加費：無料
申込締切日：7月24日(日)
※託児あり(要予約・5カ月~就学前)

詳細は、市広報紙7月1日号

「社会を明るくする運動」の強調月間
~犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域の力~


7月は、「社会を明るくする運動」の強調月間です。第66回を迎えるこの運動は、すべての国民が犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせて、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。






市でも、これらの諸活動を支援し、安全・安心のまちづくりを推進しています。

【街頭啓発運動】7月21日(木) 10:00~12:00
・サンリブ(くりえいと) ・ゆめタウン ・レガネット(東郷)
・道の駅むなかた ・サニー自由ヶ丘店

宗像保護区保護司会・更生保護女性会等関係の方々が呼びかけます。

7月 行事予定表

 = 赤馬館
休館日

日	曜	行 事
7/1	金	
2	土	
3	日	視察研修(男女共同参画部会) ソフトボール監督者会議(公民館活動部会) 公民館活動部会
4	月	休館日 
5	火	地域環境部会
6	水	
7	木	環境講座(地域環境部会)
8	金	健康教室(ヘルス推進員)
9	土	子ども会交流会(青少年育成部会)
10	日	参議院議員通常選挙
11	月	休館日 
12	火	健康福祉部会
13	水	コーヒー、紅茶にちょこっと お菓子がセットで100円! 時間:11:00~16:00 場所:サロン 
14	木	区長会
15	金	喫茶「寄り寄り」(TMA会) 健康測定会(健康福祉部会)
16	土	
17	日	9:30~11:30 13:00~15:00 広陵台1~5丁目 (広陵台2丁目集会所)
18	月	海の日 休館日
19	火	
20	水	役員会
21	木	環境講座(地域環境部会) あかまなかよしサロン(青少年育成部会) 男女共同参画部会
22	金	玄米ニギニギ体操教室(健康福祉部会)
23	土	
24	日	ソフトボール大会(公民館活動部会)
25	月	休館日 
26	火	青少年育成部会
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	
31	日	ラジオ体操&軽トラ朝市 (地域環境部会・青少年育成部会・健康福祉部会) ソフトボール大会予備日(公民館活動部会)

7月のボランティア事業

7月 9日(土) 包丁の研ぎ方 (10:00~12:00)
7月 16日(土) 介護福祉相談 (10:00~12:00)
7月 17日(日) ぬりえの時間 (10:00~12:00)
7月 20日(水) 法律相談 (15:00~18:00)
7月 28日(木) 楽しい英会話
(キッズ 18:00~、大人 19:00~)

*パソコン教室は、都合によりお休みさせていただきます。
*予約制ですので前もってお申し込みください。
キッズ英会話のみ開催月の1日からの受付とします。
*「おもちゃ病院」と「年金相談」はいつでも受付します。

ヘルスの健康教室

日 時: 7月8日(金) 10:00~12:00
場 所: 多目的ホール
内 容: 体力テスト 体力に自信がある人も、そうでない人も測ってみよう、あなたの体力年齢
わかめ体操、玄米ニギニギ体操
講 師: スポーツ推進委員、ヘルス推進員
☆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)

あかまなかよしサロン

赤間地区コミュニティの子育てサロンです。
毎月第3木曜日開催。お気軽にご参加ください(^-^)

日 時: 7月21日(木) 10:00~12:00
場 所: キッズルーム
対 象: 0~3歳児までの親子
※参加費、申込み不要
直接会場にお越しください



ラジオ体操&軽トラ朝市開催!

みんなでラジオ体操をした後は、軽トラ朝市で新鮮な野菜などをお買い物♪ かき氷の無料配布もあるよ~。

日 時: 7月31日(日) 7:00~8:30
場 所: 赤間コミセン駐車場

*じゃんけん大会で、トヨタ自動車九州陸上部選手のサイン色紙を30人にプレゼント!

軽トラ朝市出品者まだまだ募集中!



赤間コミセン文化祭について

9月に予定していましたが赤間地区コミュニティ・センターの文化祭ですが、勝手ながら11月中旬に変更させていただきます。

センターをご利用いただいている団体様へは、詳しい日時などを後日改めてご連絡させていただきます。

(赤間地区コミュニティ運営協議会事務局)

赤間宿のにぎわいづくり♪ 鐘崎マルシェ

健康福祉
部会

5月27日(金)



「気軽に
見てね〜」

鐘崎マルシェの石橋氏の声が聞こえてくる。

毎週金曜日 10時~12時までの間、赤間宿



販売者の石橋氏

通りの石松邸（山下こんにやく店の前）の敷地をお借りして、鐘崎の魚の干物をはじめ、市内の農家から調達した野菜などを販売する。

鐘崎にスーパーがなくなり、鐘崎の買い物支援として始めた鐘崎マルシェ。今年度から、赤間宿通りののにぎわいづくりの一環としてコミュニティが調整し、石松さんのご協力のもと、赤間宿通りで販売が始まった。自宅からスーパーまで遠いけれど赤間宿なら行けるかなという方、ぜひ手に取って商品を見て、買い物を楽しんでみてはいかがでしょうか。

石橋氏のおすすめは「さば」。簡単に調理できるのも魅力！すてきな食事で気分もサバサバ!!



西内久人先生

5月の「玄米ニギニギ体操教室」では、ニギニギ体操のスペシャリスト西内久人先生の特別教室を開きました。先生からは「初めて参加者からは「初めて参加して、筋力を維持する大切さを知った」「参加して楽しかった」などの感想が聞かれました。

今回は、いつもこの教室を楽しみに来てくださっている方、初めて参加された方、福岡教育大学の学生さんや男性の姿もあり、40人の参加者がありました。ニギニギ体操は、『安全性が高い』『自宅や公民館でできる』『世代を超えての健康づくりが』（健康福祉部会 石松）

みんなが楽しく筋力アップ!

赤馬館NEWS

自分のものにしたい! ~赤馬館「和」の教室

古民家で伝統文化を体感しませんか。自分で浴衣を着られるようになりたいあなたにチャンス! 浴衣と下駄・小物をお持ちください。(貸し出しもありますので、ご相談ください。)

浴衣姿になったら古民家「萩尾邸」でお抹茶体験。四季折々の姿を見せる中庭を眺めながら、和の雰囲気堪能いただけます。

- 日時：①7月9日(土) ②7月24日(日)
それぞれ午前の部 10:00~/午後の部 13:30~
- 場所：街道の駅赤馬館と萩尾邸
- 参加費：2,500円 各10人(最小開催人数・各5人)
- 予約締切日：①7月2日(土)、②7月17日(日)
※予約状況は直接お問い合わせください



↑萩尾邸



【問合せ先】街道の駅 赤馬館 TEL:35-4128

つくってみませんか

ヨーグルト寒天 ブルーベリーソースかけ

腸のお掃除をする寒天や、善玉菌を増やすヨーグルトなどを取りましょう。腸活で老化予防!



- 《材 料》(4人分)
- ヨーグルト.....200g
 - 粉寒天.....4g
 - 砂糖.....大さじ2
 - 水.....150cc
 - レモン汁.....大さじ2
 - A [ブルーベリージャム 小さじ2
 - 水.....小さじ1
- 季節のフルーツ.....適量
(1人分の栄養価 70Kcal)

《作り方》

- ① 水に寒天を入れて火にかけ、溶けたら砂糖を加えて少し煮詰める。
- ② 火を止め粗熱が取れたら、ヨーグルトとレモン汁を混ぜ型に入れる。
- ③ 冷めたら冷蔵庫に入れ冷やし固める。
- ④ Aを混ぜて20秒レンジにかける。
- ⑤ ③を型から出し④のソースをかける。
- ⑥ 季節のフルーツを飾る。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)