



赤間地区コミュニティだより

話・和・輪

～ ふ れ 愛 通 信 ～

第146号

平成28年9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

3部会

共催事業

7月31日(日)

300人でラジオ体操!

朝から元気に いち・に・さん・し♪



軽トラ朝市大盛況♪



かき氷に行列!



食進会の豚汁



トヨタの選手たち

毎日うだるような暑さの中、今年も地域環境部会、健康福祉部会、青少年育成部会共催、恒例のラジオ体操&軽トラ朝市」を開催しました。

この催しも今年で6回目となり、すっかり地域に根づいた行事となっています。

前日からスタッフにより準備された会場には、朝市に出品する自慢の手作り品を満載した軽トラが続きと到着し、ラジオ体操開始の朝7時前には、夏休み中の子どもからシニアまで世代を超えた人々で会場はいっぱいになりました。

開会のあいさつに続いてトヨタ自動車九州陸上競技部のメンバーによるストレッチ、そして本番のラジオ体操へと進みました。子どもリーダーの面々が前に並び、お手本となってくれました。

体操の後はじゃんけん大会。勝

者には選手のサイン色紙がプレゼントされました。

さあ、いよいよ待ちに待った軽トラ朝市です。景気の良い掛け声がかかり、目当ての軽トラの前には列ができました。たくさん買い物した人には、景品券も付き喜ばれました。

終了時間前に完売する店もあり、大好評のうち楽しく終了しました。

特に、暑い朝であったため、青少年育成部会が振る舞ったかき氷はありがたかったです。

そしていつものおいしい食進会の夏野菜いっぱい豚汁には行列ができて、時間が過ぎてもお客が並んでいました。

今年の出店は軽トラ10店、テント販売2店でした。次回はさらに魅力ある事業にしたいと、皆様の応援よろしくお願いします。

(地域環境部会 村山)

応援
お願いします!

7月24日(日)

真夏の熱戦



梅雨も明け、猛暑日となりましたが、今年度も親善ソフトボール大会を開催しました。今年度は13チーム、21人が参加し、参加チームがAとDの四つのコートに分かれ、コート毎に優勝チームを決めました。

梅雨も明け、猛暑日となりましたが、今年度も親善ソフトボール大会を開催しました。今年度は13チーム、21人が参加し、参加チームがAとDの四つのコートに分かれ、コート毎に優勝チームを決めました。照りつける日差しの中、どのチームも最後まで声を掛け合いながら熱戦を繰り広げ、応援に駆け付けた人々も笑顔で声援を送っていました。



バスに乗ろう!!!


9/20はバスの日

ふれあいバス、コミュニティバスに乗ったことがありますか??

買い物、通院などの交通手段として、ぜひご利用ください!!

路線、時刻など、詳しくは時刻表(H27年4月1日改定)をご覧ください。

時刻表は、各コミュニティ・センター、市役所、ユリックス、サンリブ、ゆめタウンなどに置いています。宗像市HPでも見る事ができます。




今から始める!いきいきセカンドライフに向けて①

知って役立つお金の話

豊かな老後を迎えるために、知っているようで意外と知らない生活資金、年金、相続のことなど老後の「お金」について学びましょう。

日 時: 9月17日(土) 10:00~12:00
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: 菅野 美和子さん
(社会保険労務士・ファイナンシャルプランナー)

受講料: 無料
申込締切日: 9月8日(木)
※託児あり(要予約・5カ月~就学前)
【申込み・問合せ】
宗像市男女共同参画推進センター ゆい
TEL: 36-0250/FAX: 36-0269



7月29日(金)

ニョースポーツって楽しいね!



多目的ホールで「ニョー」と話し合っゲームをスポーツを楽しもう」を楽しんでいる姿が良かった。種目は、ごたです。参加者から「ついつい頑張りすぎました」欠しラダーゲッターです。夏休みだったので、親子や、センターにたまたま来ていた小学生など、幼児から80歳代まで30人の参加がありました。この企画をしてとても良かったと思います。(スポーツ推進委員 石松)



川の中の生物を観察

6月9日から7月21日まで計4回の初級環境講座に15人の地域住民が参加しました。生活環境、自然環境、地球温暖化に関することを学び、豊かな土壌を作る生物と森との関係、森と水の自然環境、食と農、資源ごみやリサイクルなどの生活環境問題について考えました。


第2回の現地講座では、釣川の源流視察や山田ほたるの里の川の中の生物を観察して自然環境を学びました。第4回の宗像清掃工場では、可燃ごみのガス化熔融施設の実態や缶、ペットボトル、その他プラなどのリサイクル資源化を学びました。一人でも多くの住民が自然環境に関心を持ち、今、私たちにできることは何かを考えて、今後の地球温暖化対策に取り組んで行くのが大切な事ではないでしょうか。(地域環境部会 伊豆丸)

6月9日(木)
~7月21日(木)
全4回

環境講座で学んだ事



9月行事予定表

 = 赤馬館 休館日

日	曜	行 事
9/1	木	
2	金	
3	土	
4	日	グラウンドゴルフ代表者会議(公民館活動部会) 公民館活動部会
5	月	休館日 
6	火	地域環境部会
7	水	
8	木	区長会
9	金	健康教室(ヘルス推進員)
10	土	宗像市防災訓練
11	日	
12	月	休館日 
13	火	健康福祉部会
14	水	
15	木	喫茶「寄れ寄れ」(TMA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
16	金	健康測定会 (健康福祉部会)
17	土	
18	日	グラウンドゴルフ大会 (公民館活動部会)
19	月	敬老の日 休館日
20	火	
21	水	まつり統合実行委員会 役員会
22	木	秋分の日
23	金	玄米ニギニギ体操教室(健康福祉部会)
24	土	
25	日	講演会(男女共同参画部会)
26	月	休館日 
27	火	青少年育成部会
28	水	
29	木	
30	金	

9月のボランティア事業

9月 4日(日) パソコン教室 (9:30~11:30)
 9月 11日(日) ぬりえの時間 (10:00~12:00)
 9月 17日(土) 包丁の研ぎ方 (10:00~12:00)
 9月 17日(土) 介護相談 (10:00~11:30)
 9月 21日(水) 法律相談 (15:00~18:00)
 9月 22日(木) 楽しい英会話

(キッズ 18:00~、大人 19:00~)

*予約制ですの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: 9月9日(金) 10:00~12:00

場 所: 多目的ホール

内 容: ロコモ予防のためのお話と運動
わかめ体操、玄米ニギニギ体操

講 師: 佐藤 広徳さん(工学博士)

☆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)

平成28年度宗像市総合防災訓練

もしもの時に備えて、ぜひ訓練に参加しましょう!

詳しい内容は、各自治区でご確認ください。

日 時: 9月10日(土) 9:00~

目 的: 情報伝達訓練および避難訓練

対 象: 赤間地区 18 全自治区

想 定: 宗像市を震源とする

M7.3の地震が発生



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: 9月15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



講演会のご案内

社会に参画して健康寿命をのばそう

生涯学習について、講演や執筆活動をしている三浦先生のお話です。

「充実したシニアライフを過ごすには…」ヒントを探しに来ませんか?

日 時: 9月25日(日) 13:30~15:00

場 所: 赤間コミセン 多目的ホール

講 師: 三浦 清一郎さん

参加費: 無料(申し込み不要)

*詳細は回覧をご覧ください。

赤間宿のにぎわいづくり♪

Dog Salon One life



赤間宿通りの上の方、「ペットトリミング」のブルーの旗がたなびいています。

1月にオープンした「ドッグサロンワンライフ」です。

トリマーの石内さんは、地元の佐賀でドッグショーに出場する犬のカットやトレーニングを行っていましたが、結婚を機に宗像へ移住。

夢であるサロンをオープンさせるために店舗をさがしていました。

石内さんいわく、「ペット関係のお店は、地域や周囲の人の理解がないとオープンがとても難しい」そうで、赤間の温かい人たちの協力とご縁があってサロンを開くことができたとのこと。皆様とのたくさんの出会いを楽しみに、看板犬ゾフィーとお待ちしています。

さっぱりした♪



常連さん



楽しい夏休みがやってきました。今年も大勢の子どもたちが元気にわくわくクッキングに来てくれました。今回のメニューは米粉を使ったジャージャーうどんです。米粉に湯を入れ、力をこめて生地をこねていきます。ひとつにまとまったら、今度は麺棒を使ってのびします。それをうどんの

ように細く、長く切っていきます。熱湯や包丁を使うので心配しましたが、上手にできました。うどんの上には豚ミンチ、パプリカ、玉ねぎの入ったタレをたっぷりかけて食べました。

みんな自分たちで作ったうどんをペロリと完食です。来年また参加してね。待っています。

(食進会 田中)

食進会

7月29日(金)

うどんの麺も作ったよ



ジャージャーうどん

赤馬館NEWS

「きぬがさ御膳」秋メニューはいかが？

赤馬館の「きぬがさ御膳」をご存知ですか？ 毎月、第2・第4木曜日にお食事を提供しています。味に定評があり、お客様の声をさらに反映させた内容となっています。

旬の素材を生かした赤間宿のぐりよんさんの味を、秋メニューでぜひ味わってみてください。

ご予約は2日前まで。ゆったりお食事ができるよう16席限定です。(団体でご利用の場合はご相談ください)



きぬがさ御膳

1,500円(税込) *要予約

9/13(火)~10/23(日)
「古後安之 宗像大社
関連の風景画展」開催!



【問合せ・お申込先】街道の駅 赤馬館 TEL:35-4128



つくってみませんか

かぼちゃと豚肉の酸味炒め

《材 料》(4人分)

- 豚ロース肉カツ用 2枚(200g)
- にんにく 1かけ
- かぼちゃ 1/8 個(200g)
- 板こんにゃく 1/4 枚(60g)
- さやいんげん 80g
- 生しいたけ 中4個(50g)
- 酢 大さじ3
- 砂糖 大さじ2
- しょうゆ 大さじ2
- レタス、ミニトマト 適量

A

(1人分の栄養価 223Kcal)

《作り方》

- ① かぼちゃ・こんにゃく・しいたけは3~5ミリの厚さに、いんげんは4センチほどの長さに切っておく。
- ② 豚肉は冷たいままのフライパンに並べ、薄切りにしたにんにくとともに弱火にかける。(ふたをして5分くらい)
- ③ 豚肉を裏返し、空いたところにこんにゃくを入れる。(再度ふたをして5分くらい加熱)
- ④ 豚肉をいったん取り出し、かぼちゃをこんにゃくの上に並べて火を通す。
- ⑤ 取り出した豚肉を薄切りにし、しいたけ・いんげんとともにフライパンへ戻す。
- ⑥ Aを加えたら火を強め、水分をとばして炒める。
- ⑦ レタス・ミニトマトとともに盛り付ける。



(健康福祉部会 食生活改善推進会)