

話・和・輪

～ ふ れ 愛 通 信 ～

皆様に支えられて9年目!

健康福祉
部会

6月7日(金)
～11月20(日)

平成20年から健康福祉部会で行っている「健康測定会」は、今年で9年目となりました。



- 今年も6月から11月にかけて、赤間地区の各公民館で健康測定会を実施し、平成20年の開始以来、赤間地区で延べ3千人以上の住民が参加されています。測定の内容は、健康維持のポイントとなる次の6項目です。
- ① 体脂肪率や筋肉量、左右の筋肉バランスを測る「体組成測定」
 - ② 自分の骨密度を知るための「骨密度測定」
 - ③ 指先で抹消血液の循環状態を測る「加速度脈拍測定」
 - ④ 下肢の筋力を測定するための「足指力測定」
 - ⑤ 日常生活に重要な「握力測定」
 - ⑥ 「血圧測定」を行います。
- この6項目に加え、市役所の保健師による「健康相談コーナー」があり、測定を終えた多くの人が健康増進

についてのアドバイスを受けています。

また、毎年の測定数値はパソコンに入力しており、過去の測定数値も含めた資料を参加者に提供しています。

参加者からは「年に一度、健康づくりを考えるきっかけになるのでありがたい」「毎年参加しており、生活習慣や食生活を改善するのに役立つ」など、とても好評です。

そして、測定会の楽しみ方や、健康寿命延伸に向けての講演会も6月に実施しました。

このような各公民館へ出向いて行う「出前健康測定会」は、他地区からも大きな関心が寄せられています。皆さんも測定会に参加して、健康寿命を延ばすきっかけにしてみませんか。（秋吉）

今年度最後の測定会を、11月20日(日)に赤間コミュニティセンターで開催します。
*詳細は11月1日号の回覧をご覧ください。



⑥血圧測定



⑤握力測定



④足指力測定



③加速度脈拍測定



②骨密度測定



①体組成測定

TMA会バザーのお知らせ

TMA（ともにまなびあそぶ）会では、今年も赤間地区コミュニティ文化祭で不用品バザーを行います。
☆もう使わないけれど捨てるにはもったいない
☆誰か使ってくださいなら譲りたい
そんなお宝がお家に眠っていたらご提供をお願いします。（食品は不可）

受付期間：11月1日（火）～11月10日（木）
受付場所：赤間地区コミュニティ・センター
*搬入が困難な場合はご相談ください
問合せ：コミュニティ事務局（TEL 39-7051）

One day market vol.4開催決定!

手作り大好きな作家さんたちが大集合！かわいい布小物、すてきなアクセサリ、おいしいお菓子など、約30店舗が並びます♪
みなさまのお越しをお待ちしております♡

日時：12月4日（日）10:00～15:00
場所：赤間地区コミュニティ・センター 多目的ホール

問合せ：コミュニティ事務局（TEL 39-7051）

*出店をご希望の場合は事務局までお問い合わせください。



囲碁大会参加者募集

日頃の囲碁の腕を試してみませんか？
ふるってご参加ください。

日時：11月27日（日）
9:30～15:30（受付9:00～）

場所：赤間地区コミュニティ・センター

参加費：1,000円（弁当・賞品代含む）

定員：先着60人（定員になり次第締め切り）

締切：11月19日（土）

申込み：お持ちの用紙に氏名、住所、TEL、囲碁の級・段を記入し、コミュニティ事務局までご持参ください。（FAXでも可）

問合せ：コミュニティ事務局
（TEL 39-7051/FAX 39-7052）



あなたの腸は大丈夫？

～腸に効く！体操とマッサージで健康に～

腸は“第2の脳”と呼ばれるほど大切な器官。そんな重要な器官の働きを一度見直してみませんか。特に女性に多い便秘症の改善のヒントを学びます。

日時：11月19日（土）10:00～12:00

会場：メイトム宗像 健診室

対象：市民20人（応募多数の場合は抽選）

講師：丸尾 陽実さん（看護師・メディケアリンパサロンTEDARIオーナー）

受講料：無料

申込締切日：11月10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）



11月は宗像市の読書月間です。

宗像市では、今年3月に「宗像市読書のまちづくり推進計画」を策定し、「読書でかがやく未来を築くまち」をスローガンに読書活動を広げる取り組みを推進しています。その一環で、11月に市民図書館主催の読書月間イベントが宗像ユリックスで行われます。読書の秋、ご家庭での親子読書やイベントへの参加などで、本の世界を楽しんでみてはいかがでしょうか。

*読書月間イベントの詳細は、市広報紙10月15日号をご覧ください。

宗像ユリックス図書館 TEL 0940-34-2263

宗像市消費生活センターからの

最新情報

☆相談事例☆

市役所の健康福祉課を名乗り「還付金があるので今日の14時までに手続きが必要。これから指定するATMへ通帳と携帯電話を持って行くように」という電話があったが信用できるか。



ご注意！「医療費の還付金詐欺」と思われる電話が多発！






☆アドバイス☆


- ・ATM操作で税金や医療費の還付金は受けられません
- ・原則、市役所から還付金の電話をかけることはありません
- ・相手から教えられた電話番号には絶対にかけないでください。確認する場合は、必ず自分で電話帳や番号案内で調べた電話番号にかけましょう
- ・一人で判断せず、家族や警察、消費生活センターに相談してください


宗像市消費生活センター TEL 33-5454・FAX 33-5469

11月 行事予定表

 赤馬館
休館日

日	曜	行 事
11/1	火	地域環境部会
2	水	赤間宿通り活性化推進協議会
3	木	文化の日
4	金	
5	土	文化祭出展代表者説明会 (公民館活動部会) 公民館活動部会
6	日	歩こう会(健康福祉部会)
7	月	休館日 
8	火	健康福祉部会
9	水	
10	木	区長会
11	金	健康教室(ヘルス推進員)
12	土	コミュニティ文化祭 赤間っ子フェスタ(青少年育成部会)
13	日	コミュニティ文化祭 赤間宿秋の3まつり
14	月	休館日 
15	火	喫茶「寄れ寄れ」(TMA 会)
16	水	まつり統合実行委員会 役員会
17	木	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 
18	金	
19	土	
20	日	健康測定会  (健康福祉部会)
21	月	休館日 
22	火	青少年育成部会
23	水	勤労感謝の日
24	木	
25	金	玄米ニギニギ体操教室(健康福祉部会)
26	土	
27	日	囲碁大会(P2を参照)
28	月	休館日 
29	火	
30	水	


時間：11:00～16:00
場所：サロン
お待ちしております♪


〈未測定者〉
時間：9:30～11:30
13:00～15:00
会場：赤間コミセン

歩こう会のご案内



日 時：11月6日(日) 10:00 出発(雨天中止)
(9:30 受付 14:30 解散予定)
コース：秋の田んぼ道散策(名残)約6キロ
集合場所：赤間コミセン玄関前
持参品：お弁当、水筒、帽子、タオル
*豚汁の振る舞いがあります♪
※申込み不要。歩きやすい服装でご参加ください。

ヘルスの健康教室

日 時：11月11日(金) 10:00～12:00
場 所：多目的ホール
内 容：ソフトヨガ(はじめての方でも大丈夫。
やさしいヨガです)
わかめ体操、玄米ニギニギ体操
講 師：日並 八千代さん
☆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)
マットの上に敷くバスタオル



コミュニティ文化祭

今年もステージ発表、作品展示、出店、フリーマーケットなど盛りだくさん♪ぜひお越しください。
日 時：11月12日(土) 13:00～17:00
(12日は作品展示のみ)
11月13日(日) 10:00～15:00
場 所：赤間地区コミュニティ・センター

赤間宿秋の3まつり

第20回九州大道芸まつり in 宗像、赤馬館周年感謝祭、夢灯笼まつりを同時開催します!
日 時：11月13日(日) 10:00～20:00
(各まつりの開催時間はチラシでご確認ください)
場 所：赤間宿通り、熊越池公園、赤間コミセン
*詳細は11月1日配布のチラシをご覧ください。

11月のボランティア事業

11月 6日(日) パソコン教室(9:30～11:30)
11月 16日(水) 法律相談(15:00～18:00)
11月 19日(土) 介護相談(10:00～11:30)
11月 19日(土) ぬりえの時間(10:00～12:00)
11月 24日(木) 楽しい英会話
(キッズ 18:00～、大人 19:00～)
*11月の包丁の研ぎ方はお休みです。
*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。

親善交流グラウンド
ゴルフ大会が今年も開
催されました。



グラウンドでは一打
健闘をお祈りします。
(太田)

当初は9月18日に
城山中学校で行う予
定でしたが、雨のため
10月2日、赤間小学
校に会場を変更しての
開催となりました。
今年も台風のため開
催までハラハラしまし
たが、一般10チーム、世
代間交流3チームの参
加となりました。
グラウンドでは一打
健闘をお祈りします。
(太田)

公民館
活動部会

10月2日(日)

熱戦！
一打一打に歓声とため息

当初は9月18日に
城山中学校で行う予
定でしたが、雨のため
10月2日、赤間小学
校に会場を変更しての
開催となりました。
今年も台風のため開
催までハラハラしまし
たが、一般10チーム、世
代間交流3チームの参
加となりました。

10月2日、赤間小学
校に会場を変更しての
開催となりました。
今年も台風のため開
催までハラハラしまし
たが、一般10チーム、世
代間交流3チームの参
加となりました。

今年も台風のため開
催までハラハラしまし
たが、一般10チーム、世
代間交流3チームの参
加となりました。

今年も台風のため開
催までハラハラしまし
たが、一般10チーム、世
代間交流3チームの参
加となりました。

今年も台風のため開
催までハラハラしまし
たが、一般10チーム、世
代間交流3チームの参
加となりました。

三浦 清一郎さん

男女共同
参画部会

9月25日(日)

地域に関わって健康寿命を延ばそう



三浦清一郎さんを
講師にお招きし、講
演会「社会に参画し
て健康寿命を延ばそ
う」を開催しました。
WHOの健康寿命
基準の話からスター
トし、定年後に起こ
る熟年の危機や隠居
文化、男女差別を作
り出したのは筋肉文
化、農業者の結婚難
た。

など、とても奥の深い
お話でした。
エネルギーシユナト
クに会場は盛り上が
り、講演終了後は三
浦さんを囲んで茶話
会を行いました。参加
者約40人は、自分た
ちの体験や講演の感
想、質問など、とても
楽しく話をしていまし
た。
(河野)

赤馬館NEWS

ありがとうが
いっぱい!

周年感謝祭

11/13(日)



赤馬ぜんざい



今年は赤間宿通りに「唐津街道宿場ブース」を設け、宿(場)の魅力
を発信します。

館内では味わいの「赤馬ぜんざい」と「スイーツ&コーヒー」を提供。
「二川秀臣 唐津街道水彩・版画展(23 日まで)」、「大道芸人さん紹介
パネル展」も開催しています。立ち寄る大道芸人のパフォーマンスもお
楽しみに！ 夢灯笼まつり点灯式以降は、喫茶は20時までの夜間営
業。切り絵風の灯笼と生演奏をご堪能ください。

おかげさまで5月に来館10万人を達成しました。どうもありがとうご
ざいます。これからも、赤馬館にご来館くださいますよう、よろしく願
いいたします。

【問合せ・お申込先】街道の駅 赤馬館 TEL:0940-35-4128

地域おこし協力隊のジェケルさんをよろしくお願ひします。



ジェケル・アドリアンさん(29 歳)
特技：弓道、剣術(二天一流)、
映像編集
趣味：野菜作り、料理

宗像市初の地域おこし協力隊として、フランス出身のジェケル・アド
リアンさんが赤間に移住し、赤間宿を中心に宗像の観光PRのために活
動します。ジェケルさんは、弓道や剣術をとおして日本に興味を持ち、
昨年10月から1年間のワーキングホリデーで来日していました。

その中で今年1月から2か月間、吉武地区でお試し居住をしながら正
助ふるさと村で就業体験し、自然が豊かで歴史が感じられる宗像が好き
になったのだそうです。その後の活動を思案中、赤間での地域おこし協
力隊募集情報に触れ、応募されたとのこと。

赤間宿通りにある旧吉野家酒店のスペースを借りて、出光佐三資料展
示コーナー(仮)が11月13日(日)にオープンします。ジェケルさん
はここを拠点に活動することになっています。

赤間の歴史も勉強中とのことですので、見かけた際にはぜひ声をかけ
てください。