



話・和・輪

～ ふ れ 愛 通 信 ～

第160号

平成29年11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

ヘルス
推進員

10月13日(金)

ヘルス推進員では、誰でも気軽に楽しく運動できるように
毎月「健康教室」を開催しています



皆さん
その調子!



講師 古沢昭一さん

ニコニコペースで スロージョギング

家の中の狭いスペースでも
でき、連続でなく小分けし
て15分行うだけで結構な
運動量になるとのこと。

ヘルス推進員の健康教室
に、宗像市役所文化スポー
ツ課の古沢昭一さんを講
師にお迎えし「スロージョギ
ング」を開催しました。

小雨が降り肌寒かったに
もかかわらず、36人の参
加があり、楽しくあつとい
う間の時間でした。

まずは、スライドで映像
を見ながら講義を受け、2
人組になって実践。

「笑顔が保てるニコニコペー
ス」「靴半分ぐらいの歩幅」
「足の指の付け根あたりで
着地する」などのポイント
を押さえて、楽しくおしゃ
べりしながらホール内をぐ
るぐる回りました。

15秒で45歩のペースは思
っていたよりかなりスロー
で、80代の方も息切れせ
ず、ジョギングされていまし
た。

また、休み休みできる
ので、テレビを見ながらコマ
ーシャルの間や、お友達と
の散歩中などに少し取り
入れるだけで、無理せず
実践できるということをし
学びました。

参加された方からは「体
力がないとジョギングでき
ないと思っていたけど、自
分のペースでできるとわか
つてうれしい」「全く疲れ
ず楽しくジョギングでき
た」などたくさん喜びの
感想がありました。

今後も健康教室でのい
ろいろなメニューに参加し
ていただき、楽しく元気に
過ごせるヒントを見つけて
もらえたらいいと思います。



ニコペースで

(本田)



おしゃべりしながら



One day market vol.6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♪

日時: 12月10日(日) 10:00~15:00
場所: 赤間コミセン 多目的ホール、会議室
問合せ: コミュニティ事務局
(TEL 39-7051)

* 出店をご希望の方は事務局までお問い合わせください。



ミアーレ音楽祭に協力出店



ユリックスで開催された「ミアーレ音楽祭」に赤間地区コミュニティ運営協議会と赤馬館で出店し、PR活動を行いました。

福岡県市町村合同公売会 in むなかた

福岡県内の市町村と県税事務所が合同で公売会を開催します。

市税の滞納により差し押さえた物品を「入札」や「せり売り」の方法で売却します。出品数は約400点を予定。売却代金は滞納税に充当します。参加無料、事前申し込み不要です。ぜひお越しください。

日時: 11月18日(土) 9:00~
会場: 宗像ユリックス イベントホール
持参品: はんこ、代金、本人確認ができるもの
(運転免許証、健康保険証など)

問合せ: 宗像市収納課収納係 (TEL 36-5392)

* 出品物など詳細については、市ホームページをご覧ください。

成年後見制度についての無料相談会開催

成年後見制度とは、認知症、知的障害、精神障害などによって物事を判断する能力が十分でない方について、その方の権利を守り援助者として成年後見人などを選ぶことで、その方を法律的に支援する制度です。

日時: 11月29日(水) 10:00~15:00

会場: 赤間コミセン 会議室A

* 予約不要。直接会場にお気軽にお越しください。

問合せ:

NPO 法人高齢者・障害者安心サポートネット

(TEL 080-3963-0736 担当: 廣塚)

* この相談会は宗像市から委託を受けて実施しています。



学童保育所運営準備委員会からのお知らせ

平成30年4月からの赤間小学童保育所運営に向けての進捗状況をお知らせします。

- ・7月の指定管理者を選定する委員会において当協議会が選定され、9月議会で議決
- ・現在、運営管理責任者の選任、指導員・補助員の引き継ぎに向けて話し合いを継続中

今後3カ月は次のように進める予定です。

- ・11月から指導員・補助員を募集
- ・12月に保護者会説明

今後も、適宜状況をお知らせします。



宗像市消費生活センターからの

最新情報

☆相談事例☆

「総合消費料金に関する訴訟最終告知」と書かれたハガキが届き、記載の番号に電話をしたら「コンビニで売っている赤いカードを10万円分購入し、裏面を削ってあらわれる番号を教えるように」と言われた。どういう意味かわからない。



「電子マネーの番号を教えて」には要注意!

☆アドバイス☆

電子マネー(金銭的な価値を持つ電子データ)の匿名性や譲渡性の高さが詐欺の手口として使われています。電子マネーの番号を相手に教えることは電子マネー(お金)を相手に渡すことと同じです。

届いたハガキは架空請求であり支払う必要はありません。「電子マネーを買って」や「番号を教えて」と言われたらすぐにセンターにご相談ください。

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	水	文化祭で赤馬館の商品券を当てよう! 抽選で40人に「街道の駅赤馬館」の商品券が当たります! <応募箱設置時間> 11月5日(日) 10:00~15:00 場所: 赤間コミセン
2	木	
3	金	文化の日
4	土	コミュニティ文化祭
5	日	コミュニティ文化祭 赤間宿秋の3まつり  雨天時、コミセン内のキッズルームはバザー会場になります
6	月	休館日 
7	火	学童保育所運営準備委員会 地域環境部会
8	水	
9	木	区長会
10	金	健康教室(ヘルス推進員)
11	土	
12	日	視察研修(公民館活動部会) 囲碁大会
13	月	休館日 
14	火	健康福祉部会
15	水	役員会 喫茶「寄れ寄れ」(TMA会) 
16	木	男女共同参画部会  時間: 11:00~16:00 場所: サロン お待ちしております♪
17	金	
18	土	赤間っ子フェスタ(青少年育成部会)
19	日	跨線橋草刈り(地域環境部会)
20	月	休館日 
21	火	放課後プレーパーク
22	水	すくすくコンサート(青少年育成部会) 青少年育成部会
23	木	勤労感謝の日 西内久人先生の特別レッスン! 時間: 10:00~12:00 参加費無料 申込み不要 
24	金	玄米ニギニギ体操教室 (健康福祉部会)
25	土	
26	日	視察研修(男女共同参画部会)
27	月	休館日 
28	火	あかまなかよしサロン (青少年育成部会) 
29	水	広報委員会  時間: 10:00~12:00 場所: キッズルーム 対象: 0~3歳の親子
30	木	

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4日(土) 13:00~17:00
(4日は作品展示のみ)
11月5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21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5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

ヘルスの健康教室 ソフトヨガ

日 時: 11月10日(金) 10:00~12:00
場 所: 赤間コミセン 多目的ホール 

内 容: ソフトヨガ 初めての方でも大丈夫。やさしいヨガです。

講 師: 日並 八千代先生

持ってくるもの: 上履き、飲み物、タオル
マットの上に敷くバスタオル
玄米ニギニギ棒(持っている方)

締切 間近!! 囲碁大会参加者募集!

日 時: 11月12日(日)
9:30~15:30 (受付 9:00~)

場 所: 赤間地区コミセン 多目的ホール

参加費: 1,000円 (弁当・賞品代含む)

定 員: 先着 60人

締 切: 11月2日(木)

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) 

11月のボランティア事業

11月から司法書士さんの「登記相談」が始まります

11月15日(水) 法律相談 (15:00~18:00)

11月23日(木) 楽しい英会話
(キッズ 18:00~、大人 19:00~)

11月26日(日) 登記相談 (9:30~11:30)

11月26日(日) ぬりえの時間 (10:00~11:30)

*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。

学校de みいつけた!



9月に刈り込んだ時の様子

中庭が芝生でふかふか

2年前の6月に、宗像市学校芝生化推進協議会のメンバーと保護者、児童で赤間小学校の中庭に芝生を植えました。

芝生も順調に育ち、校長先生から「子どもたちがここでよく遊ぶようになりました」というお言葉をいただき元気100倍です!

赤間小学校は地元の方々と子どもたちとの交流をととても大切にされています。

(宗像市学校芝生化推進協議会 伊達)



公民館
活動部会

9月24日(日)

市大会を目指し熱戦

台風の影響で一週間しめる手ごころなスポーツ延期になった、親善交流です。特に健康寿命を伸ばす活動として高齢者の競技者が増加し、今回も盛況でした。

一般交流12チーム、世代間交流4チームがそれぞれ自治区の代表として出場しました。さわやかな秋晴れのもと、市大会への出場を目指して熱戦が繰り広げられました。

この4チームは市の大グラウンドゴルフは、子会に出場します。健闘を祈ります。(太田)

広陵台一丁目、準優勝は陵巖寺A。世代間交流の部の優勝は田久、準優勝は広陵台5丁目でした。



赤馬館NEWS

<世界文化遺産登録記念>

YUKI KOISHIKAWA×宗像 オリジナルグッズのご紹介

世界文化遺産登録を記念して、宗像市とイラストレーター小石川ユキさんとのコラボレーションで生まれた「宗像三女神グッズ」をご紹介します。

デザインされているのは「宗像三女神」。海や森など宗像の自然をテーマに、宗像の三女神がクリアファイルやポストカードなどにかわいく描かれています。

パッケージには解説もついているので、宗像のお土産としてもぴったり!

続々と新商品が入荷していますので、ぜひ一度お越しください。



☆イラストレーター:小石川ユキさん
「シンプル&モダン」「かわいらしさ」をテーマにしたデザインを多数描く。代表作:Anna Suiとのコラボレーションなど。

- ・クリアファイル ¥300
- ・ブックマーカー ¥1,000
- ・ポストカード ¥150
- ・一筆箋 ¥400
- ・お箸 ¥864

【問合せ】街道の駅 赤馬館 TEL:0940-35-4128



つくってみませんか

さばの甘酢煮



さばは秋が旬の魚です。



《作り方》

- ① れんこんはいちょう切り
長ねぎは2cmの長さに切り、赤ピーマンは2cmの色紙切りにする。
- ② 生姜はすりおろし、Aを全て合わせておく。
- ③ さばに塩、こしょうを振り、片栗粉をまぶしておく。
- ④ フライパンに、サラダ油を熱し、③のさばを両面焼き色がつくまで焼く。火が通ったらいったん皿に取り出す。
- ⑤ ①のれんこん、長ねぎ、赤ピーマンの順で炒めて火が通ったら④をフライパンに戻す。
- ⑥ ②を加えて煮絡める。

《材 料》(4人分)

さば	240g(4切)	酒	大さじ1
塩	小さじ 1/4	砂糖	小さじ2
こしょう	小さじ 1/4	酢	小さじ1
片栗粉	大さじ1	A オイスター	
れんこん	80g	ソース	小さじ2
長ねぎ	50g	濃口醤油	小さじ2
赤ピーマン	50g	おろし生姜	大さじ 1/2
サラダ油	大さじ1	水	20ml

(1人分の栄養価198Kcal)

(食生活改善推進会)