

話・和・輪

～ ふれ愛通信 ～

**明けまして
おめでとうございます**

昨年は赤間地区コミュニティ運営協議会の事業にご支援とご協力をいただき、心から感謝申し上げます。

平成28年度から検討・準備してまいりました学童保育所の運営につきまして、指定管理を受け、平成30年度から赤間小学校学童保育所の運営を行います。「地域の子どもは地域で育てる」ことを基本に、次の時代を担っていく子どもたちを育ててまいります。

今年も2月に「赤間宿まつり」を開催いたします。例年、宗像市内外から大勢の方々が訪れるまつりです。赤馬館と連携し、取り組んでまいりますのでご協力をお願いいたします。

今後「まちづくり計画」に沿って、皆様方のご協力と地域のご理解を得ながら事業を進めてまいります。

最後になりましたが、新しい年を迎え、皆様にとって素晴らしい一年になりますよう祈念いたします。

赤間地区コミュニティ運営協議会

会長 飛鷹 修

コツを覚えてらくらく介護

コミュニティ
事業

12月3日(日)



福岡県介護福祉士会の方をお招きし、高齢化社会の現状と介護の基本的な知識、簡単に楽な介護の方法（ベッド上での介護、着替えの介助、視覚障害のある方の歩行介助）を体験しました。

健康寿命から平均寿命までの期間は、男性が9年で女性は12・4年です。この期間が何らかの介護が必要な期間です。健康寿命を延ばすには、毎日の生活の中で少しずつ生活習慣を見直すことが一番です。

これからは、在宅医療・在宅介護の時代となります。学んだことを家庭での介護や地域での活動に活かしていきます。

(飛鷹)

ベッド上での介護



- ① ベッド上でずり落ちた人を元の位置に戻す
- ② 身体を横にして体の下にバスタオルを敷く
- ③ 頭部からバスタオルを引き上げる

着替えの介助



- ① 着る時は動かしかにくい側から
- ② 脱ぐ時は動かしかやすい側から

視覚障害のある方の歩行介助



- ① どちら側から介助したら良いかと尋ねる
- ② どこを持ちますかと尋ねる
- ③ その都度周囲の状況を説明する
- ④ 相手の半歩前を歩く
- ⑤ 身体はあまり離さない程度とする
- ⑥ 相手の速度に合わせて移動する





健康福祉
部会

11月24日(金)

心も体もぽっかぽか

子どもから高齢者、妊婦さんも「いつでも、どこでも、誰にでもできる」玄米ニギニギ体操。

11月は、玄米ニギニギ体操指導の第一人者である西内久人先生をお招きし、特別レッスンを開催しました。

体操前には、たんぱく質のおやつで栄養補給。ストレッチで十分に体をほぐし、基本のポーズから子どもから高齢者、妊婦さんも「いつでも、どこでも、誰にでもできる」玄米ニギニギ体操は、上肢、体幹、下肢の筋肉が動員され、成長ホルモンが分泌されます。

また、この運動は関節や筋肉を痛めません！外に出るには足止めされてしまいそうな寒さですが、笑顔で心も体も暖かくなる「玄米ニギニギ体操教室」に遊びに来てみませんか？（石井）



公民館
活動部会

11月12日(日)

宗像・沖ノ島と関連遺産群を体感

部会員15人で解説を聞きながら宗像の遺産を視察しました。

まずは海の道むなかた館へ。弥生、縄文古墳群から出土した展示品を見学し、3Dシアターでは沖ノ島全体を体感しました。

徒歩で宗像大社へ移動し、宗像三女神の末女である市杵島姫神が祀られている辺津宮を参拝しました。

続いて41基の古墳群がある新原・奴山古墳群へ。古代豪族の宗像氏が築いた古墳群で、展望台からは玄界灘に浮かぶ大島を一望することができました。

宗像世界遺産に古代ロマンを体感できたことに感謝します。（安藤）

し高宮祭場へ。三女神が舞い降りたとされる高宮祭場は神秘的でした。

男女共同
参画部会

11月26日(日)

想いを貫く生き方とは



「ゆずり葉の頃」の上つづられていきます。映会を開催し、約90人の参加がありました。

この映画は、戦中戦後を懸命に生きてきた女性の物語です。主人公は老境に入り、思い出の絵画を求めてひとり旅に出ます。晩秋の軽井沢を舞台に、淡い初恋の思い出や母の息子への想い、また息子の母への想いが、美しい音楽とともに

参加者からは「静かな映画でしたが、心にしみる物語でした」「自分自身の人生をふりかえる時間になりました」など感想が聞かれました。

美しい緑のままに散っていくゆずり葉のように人生を終えたい。主人公のやさしいけれど凛としたたたずまいが心に残った作品でした。（内野）

市県民税の申告受付について

会場：赤間地区コミュニティ・センター
日程：平成30年2月7日(水)
受付時間：9:00～11:30
問合せ：宗像市役所 税務課 市民税係
(TEL 36-7350)

*所得税の確定申告は受付できません。

マイナンバーカード電子申請支援サービス in コミセン

コミュニティ・センターで、マイナンバーカードの電子申請支援を行います。

マイナンバーカード申請のための写真撮影やパソコン操作などは、市職員がお手伝いします。費用は無料で難しい操作なども必要ありません。

申請がお済みでない方は、ぜひご利用ください。

日程等：日程および受付時間は市県民税申告受付と同じ

持ってくるもの：マイナンバー通知カードの下(キリトリ線以下)の※「個人番号カード交付申請書」をお持ちの方はご持参ください。

その他：カードの完成までは約1カ月。交付は宗像市役所市民課で行います。

【マイナンバーカードの申請に関する問合せ】

宗像市 総務部 市民課 市民係








(TEL 36-1126 / FAX 34-2003)

2月1日(木)から、赤間地区コミュニティ・センターの平成30年度(平成30年4月1日～平成31年3月31日)施設利用の新規予約を先着順で受け付けます。(平成29年度の定期利用者を優先的に予約受け付けしています。)お申し込みの際は直接窓口へおこしください。



1月行事予定表

 = 赤馬館
休館日

日	曜	行 事
1/1	月	休館日 
2	火	休館日  
3	水	休館日 
4	木	休館日 
5	金	
6	土	
7	日	公民館活動部会
8	月	成人の日 休館日
9	火	学童保育所運営準備委員会  健康福祉部会
10	水	地域環境部会 14:00~16:00 赤間コミセン ご協力お願いします! 
11	木	献血 区長会
12	金	健康教室(ヘルス推進員) 
13	土	
14	日	新春のつどい 時間：11:00~16:00 場所：サロン お待ちしております♪
15	月	休館日 
16	火	喫茶「寄れ寄れ」(TMA会) 
17	水	役員会
18	木	男女共同参画部会
19	金	
20	土	
21	日	男性料理教室(食進会) 
22	月	休館日 
23	火	あかまなかよしサロン (青少年育成部会) 
24	水	赤馬館経営委員会 青少年育成部会 時間：10:00~12:00 場所：キッズルーム 対象：0~3歳の親子
25	木	赤間地区 まつり実行委員会
26	金	玄米ニギニギ体操教室 (健康福祉部会) 広報委員会 時間：10:00~12:00 場所：多目的ホール どなたでもどうぞ 
27	土	
28	日	「防災と地域づくり」研修 (区長会、男女共同参画部会) 運営委員会
29	月	休館日 
30	火	
31	水	

1月のボランティア事業

- 1月17日(水) 法律相談 (15:00~18:00)
- 1月20日(土) ぬりえの時間 (10:00~11:30)
- 1月25日(木) 楽しい英会話
(キッズ 18:00~、大人 19:00~)
- 1月28日(日) 登記相談 (9:30~11:30)

*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1月5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

ニュースポーツ

- 日 時：1月12日(金) 10:00~12:00
- 場 所：赤間コミセン 多目的ホール
- 内 容：ニュースポーツ
~誰もが楽しめるゲーム感覚のスポーツです~
- 講 師：ヘルス推進員、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)

初心者
歓迎!

男性料理教室

「煮るだけ! 魚のチリソース」を作ります。簡単でおいしいですよ! お料理初心者の方も大歓迎です。

- 日 時：1月21日(日) 10:00~13:00
- 場 所：赤間コミセン 調理室
- 対 象：成人男性
- 定 員：15人(先着順)
- 参加費：200円
- 持参品：エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具
- 申込み：コミュニティ事務局(39-7051)
- 締 切：1月14日(日) *定員になり次第締め切り
- 主催：食生活改善推進会・赤間支部



所得税の確定申告は「還付申告センター」で

- 主 催：香椎税務署
- 問合せ：092-661-1031(代表)
- ※自動音声に従い「税務署にご用の方(2番)」を選択(プッシュまたはダイヤル)してください。
- 期 間：平成30年2月6日(火)~2月9日(金)
- 会 場：イオンモール福津 2階イオンホール
- ※宗像市内での実施はありません
- 受付時間：9:30~15:00
- 受付人数に制限あり(300人/日)
- *詳細はタウンプレス1/15号をご覧ください。

11月18日(土)

楽しい！ニュースポーツ



RD チャレンジ

赤間小学校で行われた「赤間っ子フェスタ」で、ニュースポーツを児童のみんなに体験してもらいました。

種目はバツゴーとRDチャレンジの2種目。初めてニュースポーツをする子も、ニュースポーツ経験者の子もみんなが楽しそうでした。

また、上位の子は点数が抜かれていないか。

赤間っ子フェスタ委員の方々、実行委員の方々、お世話になりました。(山下)

11月19日(日)

ひとりチョボラで童心に帰る

美化活動「ひとりチョボラ」として、鍵橋跨線橋周囲の草刈りと壁の絵描きの下地塗り作業を、地域環境部会員9人で行いました。

草刈りは6月にも行った今年度2回目です。また壁の絵は、平成19年に福岡教育大学美術コースと有志の皆様協力ですと有志の皆様協力です。

雨にさらされ薄れてきたものが、長年の風雨にさらされ薄れてきた待!!

(篠原)



キレイになりました!

6

メルヘンの世界から、どう進化するか乞うご期待!!

赤馬館NEWS

サイクリング モニター募集

*参加無料、昼食・お土産付き

宗像東部4地区の神社仏閣が描かれている「赤馬館 開運マップ」をもとに、サイクリングルートを作成します。

皆さまのご意見を参考に、最適なサイクリングルートを作りたいと思いますのでモニターを募集します。

安全に
回れる?



ルート案内は
わかりやすい?

☆募集人数：若干名（応募者多数の場合は抽選）

☆内容：サイクリングルート実走と意見交換会

*赤馬館の電動付き自転車を使用します

☆日時：①吉武地区コース…平成30年1月20日(土)

10:30~16:30 終了予定 (昼食：そばの丘)

②南郷地区コース…平成30年1月28日(日)

10:00~16:30 終了予定 (昼食：たからい)

【申込み・問合せ】街道の駅 赤馬館 TEL:0940-35-4128

街道の駅 赤馬館で

シェア キッチン

始めませんか?

赤間宿通りにある「街道の駅 赤馬館」では、いくつかの団体が曜日を決めて軽食の提供をしています。

喫茶店を始めてみたい方などは、ぜひチャレンジしてみてください。

※出店料として、売り上げの12%をいただきます。(家賃、ガス代、水道代などはいりません)

※出店日、出店開始日ほか詳細は応相談。

【申込み・問合せ】街道の駅 赤馬館 (0940-35-4128)

第20回 唐津街道 赤間宿まつり開催!

平成30年2月24日(土)・25日(日)

時間:10:00~15:30

会場:唐津街道赤間宿通り

イベントの開催資金として、協賛金を募っております。

どうぞ皆様の温かいご支援をよろしくお願い致します。

*詳細は赤間地区コミュニティ運営協議会までお問い合わせください。

(TEL 0940-39-7051)