

話・和・輪

～ くれ愛通信 ～

宗像市
総合
防災訓練

9月8日(土)

宗像市一斉に防災訓練が実施され、全体では800人あまりが参加しました。



日頃から防災意識の向上を

今回の訓練は、宗像市を震源とする地震を想定したもので、18の自治区で情報伝達および避難訓練を、自治区により独自の訓練内容を付加して実施されました。

宗像市には西山断層帯があり、ここを震源として発生する地震はマグニチュード7.3、赤間地区の震度は5強から6弱と予想されています。これは、タンスが倒れ、耐震性の低い建物は倒壊の危険があるといわれる震度です。

災害が発生した際によく使われる言葉に「自助、共助(近助)、公助」があります。まずは自分の身の安全を確保した上で、家族や近所の方の安否を確認しつつ必要な手助けを行うことが求められます。

また、近年は広島市周辺や岡山県倉敷市の豪雨被災のように、宗像市の7月6日の大雨を大幅に超える雨の降

り方が多くなっています。

大雨の場合は早めの避難行動、地震に対しては家具の転倒防止対策や防災用品の備え、飲食物の備蓄(最低3日分、最近では東南海地震に備えて7日分と言われています)が推奨されています。

赤間地区コミュニティでは、来年度に「防災士の会」を構成団体として立ち上げる計画です。

すでに地区内には、市主催の防災士養成講座を受講した方や、職場で資格を取得された方がいらつしゃいますので、その方々に参加を呼びかける予定です。

また「防災士の会」の立ち上げの際には、自治会の自主防災組織の中で、防災士の立場を明確化できるように、区長会の中で検討をお願いする予定です。

防災士は、平時においては自治会の中で防災・減災の啓発活動を推進し、災害時には自治会長を補佐・支援する役割を負います。

赤間地区コミュニティには、防災士が0人の自治会もありますので、全てに複数の防災士が存在するように養成活動を継続していきます。

皆様のご理解とご支援をお願いいたします。(事務局)



河東コミセン付近



赤間駅南口

7月6日宗像市の豪雨災害の様子(写真は住民のSNSから引用)



平和について考える



茶話会の様子

8月は平和について考える行事をしようと、布施ばいを始めて3回目。今年には「海をわたったヒロシマの人形」を上演しました。

原爆投下後、広島焼け跡で米兵に拾われた小さな人形が、アメリカの女性によって大切に守られ、60年以上経て広島に里帰りしました。その人形を通して日米

の市民が交流する中で、平和を守るための運動を広めていったという実話を題材にしたものです。

参加者は、小中学生から80代までの26人。布施ばい後の茶話会では「来てよかった。もっと多くの人に見てもらいたい」「平和を守るために、戦争や原爆の実相を伝えていかなければ」などの意見が出ました。(神野)

小中学校

エアコン設置要望書提出



赤間地区区長会(18人)は、8月9日の区長会で、この猛暑の中で小中学校へのエアコン設置が急がれるのではないかと協議し、全員の署名と押印のうえ、市長、教育長への申し入れを行うことを決定しました。当協議会会長にも相談して、区長会会長との連名で8月13日に会長、区長

会会長、事務局長の3人で市の教育長に申し入れを行いました。

市役所の方でも必要な設備ということで、31年度の設置に向けて準備をしていると話がありました。地元の小売業者の活用も含めて一日でも早い設置を要望しました。

(赤間地区区長会)

唐津街道赤間宿 秋の3まつり

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!

日にち: 11月18日(日)

☆第22回九州大道芸まつり in 宗像

時間: 10:00~15:00

場所: 赤間宿通り

☆街道の駅赤馬館周年感謝祭

時間: 10:00~20:00

場所: 街道の駅赤馬館

☆第11回夢灯笼まつり

時間: 12:00~20:00 (点灯式 17:00)

場所: 熊越池公園

*詳細は後日配布のチラシをご覧ください。



オレンジカフェ

in 広陵台1丁目 開催!

ホッとくつろげるカフェです。どなたでもお気軽にどうぞ! 認知症地域支援推進員による相談コーナーもあります。

日時: 10月26日(金) 10:00~12:00

場所: 広陵台1丁目公民館

内容: 茶話会、リコーダー演奏会

参加費: ひとり100円(お菓子代)

問合せ: 宗像市社会福祉協議会

(TEL: 37-1300)



手づくり One day market vol.8

出店者募集!!



あなたの作品を販売してみませんか?

日時: 12月9日(日) 10:00~15:00

場所: 赤間コミセン 多目的ホール

参加費: 1区画500円(1区画=2m×1.5m)

*電源を使用する場合は別途100円かかります

*長机1台、イス1脚を貸し出します

*火気の使用はできません

申込み: 10/7日(日)から受付開始

先着30区画

事務局(TEL:39-7051)まで

*詳細は10/1号の回覧をご覧ください。

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? 皆様のご参加をお待ちしています。

日時: 11月11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(10/2(火)から受付開始)

締切: 10月31日(水)(定員になり次第締切)

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)

*詳細は10/1号の回覧をご覧ください。



10月 行事予定表 = 赤馬館 休館日

日	曜	行 事
10/1	月	休館日 
2	火	地域環境部会
3	水	<陵厳寺> 時間：9:30~11:30 会場：陵厳寺公民館 <三郎丸団地> 時間：13:30~15:30 会場：三郎丸団地 公民館
4	木	
5	金	健康測定会  (健康福祉部会)
6	土	
7	日	
8	月	体育の日 休館日
9	火	学童運営役員会  健康福祉部会
10	水	青少年育成部会
11	木	区長会
12	金	健康教室(ヘルス推進員)
13	土	ドッジボール大会代表者会議 (青少年育成部会)
14	日	釣川クリーン作戦(地域環境部会) 喫茶「寄せ寄せ」(TMA会) 
15	月	休館日 
16	火	赤馬館経営委員会 時間：11:00~16:00 場所：サロン お待ちしております♪
17	水	役員会
18	木	男女共同参画部会 <田久> 時間：9:30~11:30 会場：田久公民館
19	金	健康測定会  (健康福祉部会) <桜美台> 時間：13:30~15:30 会場：桜美台公民館
20	土	視察研修 (男女共同参画部会)
21	日	運営委員会
22	月	休館日 コミュニティゴルフコンペ  
23	火	あかまなかよしサロン (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
24	水	
25	木	時間：10:00~12:00 場所：多目的ホール
26	金	玄米ニギニギ体操教室  (健康福祉部会) 大道芸まつり出店者会議 (地域環境部会) 
27	土	ドッジボール大会(青少年育成部会)
28	日	視察研修(公民館活動部会)
29	月	休館日 
30	火	
31	水	ガーデニング講座(地域環境部会)

ボランティア事業

10月17日(水) 法律相談 (15:00~18:00)
 10月25日(木) 楽しい英会話
 (キッズ 18:00~、大人 19:00~)
 10月28日(日) 登記相談 (9:30~11:30)
 10月28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。

ヘルスの健康教室

フォークダンス

日 時：10月12日(金) 10:00~12:00
 場 所：赤間コミセン 多目的ホール
 内 容：フォークダンス
 講 師：藤崎 寿子さん
 持ち物：上履き、飲み物、タオル、
 玄米ニギニギ棒(持っている方)



釣川クリーン作戦

日 時：10月14日(日) (受付 8:30~)
 9:00~1時間程度 少雨決行!
 場 所：釣川本流および支流周辺(7か所)
 内 容：釣川本流および支流周辺の清掃
 *手袋(軍手)、回収用のゴミ袋は会場配布
 *参加された方には、エコ石けん、タオル
 ジュースを差し上げます。
 *詳細は9/15配布のチラシをご覧ください。

参加者募集

初心者さんのガーデニング講座

土作りや草花の手入れなどガーデニングの基礎を
 分かりやすい講義と楽しい実習を通じて学びましょう!
 日 時：10月31日(水) 9:30~12:00
 場 所：赤間コミセン 会議室 AB
 講 師：吉田 博美さん
 参加費：500円(材料代)
 対 象：赤間地区にお住まいの方
 持参品：軍手
 申込み：コミュニティ事務局(39-7051)へ
 定 員：先着30人(10/5(金)から受付開始)
 *詳細は10/1号の回覧をご覧ください



11月からごみの収集時間が変わります



11月1日(木)からごみの
 収集時間が午前7時30分
 から変わります。

すぐに実践！ロコモ予防



佐藤広徳先生

講師に佐藤広徳先生をお招きし、実技を交えたロコモ予防のための運動とお話をしていただきました。

猛暑にもかかわらず47人の参加があり「足腰の動きが衰える」とロコモティブシンドロームになり、介護が必要になる」という話を、参加者は真剣に聞いていました。

筋肉は30歳から低下が始まり、歩くだけでは筋肉が増えないので、ボールを使い、家で手軽にできる筋トレを教わりました。

ボールは100均のボールで良いそうなので、早速購入し、実践しようという人もたくさんいました。

先生のお話は笑いもあり、わかりやすく、まだまだ聞きたかったです。(吉田)

WORK

<中学生職場体験>



9月11日(火)から4日間、ワクワクWORK(中学生の職場体験)で城山中学校2年の出光悠美菜さん(右)と石橋佑菜さん(左)が、釣川クリーン作戦の準備や赤間地区内へ回覧物の配送、コミュニティ図書館の蔵書点検などコミセンの活動を体験しました。

配送先で、地域の方と直接あいさつを交わしたり、あたたかい言葉をかけてもらってうれしかったです。(出光、石橋)



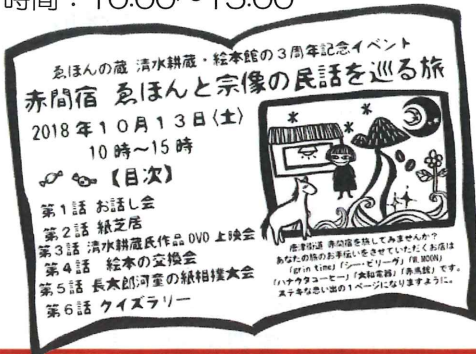
赤馬館 NEWS

芸術の秋です！10月13日(土)は
赤馬館で一日を満喫しませんか？

着物で映画鑑賞はいかが？

☆赤間宿 ゑほんと宗像の民話を巡る旅

時間：10:00～15:00



☆ショートショートフィルムフェスティバル in 赤間宿

時間：16:00～21:00

*詳しい上映内容は、赤馬館へお問い合わせください。

ショートショートフィルムフェスティバルで、和装を体験してみませんか？(着付け、着物レンタル込みで2,000円)

当館で着物をご用意しておりますので、手ぶらでもOK！着物の持ち込みも可能です。

体験された方には、館内でご利用いただける500円の商品券を差し上げます。ぜひ体験お待ちしております。

【問合せ】街道の駅 赤馬館 TEL:0940-35-4128



つくってみませんか

はちみつレモン酢豚



《材 料》(4人分)

- | | | |
|------------------|---|------------------|
| 豚もも薄切り肉… 320g | A | レモン汁 …… 大さじ2 |
| 塩、こしょう …… 少量 | | はちみつ …… 大さじ2 |
| 片栗粉 …… 大さじ1 | | 水 …… 大さじ2 |
| しょうが …… 1かけ | | しょうゆ …… 小さじ2 |
| 玉ねぎ …… 100g | | 片栗粉 …… 小さじ1 |
| ズッキーニ …… 200g | | 中華だし …… 小さじ1と1/3 |
| トマト …… 160g | | |
| サラダ油 …… 大さじ1と1/3 | | |

(1人分の栄養価 222Kcal)

《作り方》

- ① 豚肉は塩、こしょうを振って、片栗粉をまぶしておく。トマトはくし切り、玉ねぎとズッキーニは2cm幅の半月にする。しょうがは千切りにする。
- ② Aを混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油・しょうがを入れて弱火で熱し、香りが立ったら強火で豚肉を炒める。火が通ったら玉ねぎ、ズッキーニを入れて炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら、トマトを入れてさらに炒め、②で合わせたAを入れてとろみがつくまで煮る。
- ⑤ 器に盛る。



(食生活改善推進会)