

# 話・和・輪

～ ふれ愛通信 ～

受付に...



ラジオ体操に...



審判まで!



青少年  
育成部会

赤間小学校  
グラウンド

がんばった!

## 子どもリーダー目標達成!!

各パートの優勝チームです!おめでとうございます



ひでよしチーム(5・6年生の部)



ぎんかくじチーム(3・4年生の部)



きんたろうチーム(1・2年生の部)

青少年育成部会主催ドッジボール大会を10月27日(土)に行いました。部会事業の子どもリーダー育成事業はこのドッジボール大会を成功させることを一つの目標とし、子どもリーダーが大会を運営し実行します。その子どもリーダーを中心に集まった今年のドッジボール参加者は約160人。多くの子どもたちの参加により、1・2年生チーム、3・4年生チーム、5・6年生チームと3パートでの開催となりました。少し風の強いグラウンドで競技する選手の一生懸命な姿、楽しくドッジボールをする様子が子どもリーダーたちには達成感と感じてくれたことと思います。保護者の皆様、関係者の皆様、ご理解とご協力ありがとうございました。今年度の子どもリーダー育成事業は、わくわく体験報告会で報告する予定です。(山下)

10月28日(日)

# 災害を体感し意識を高める



救助と山火事用ヘリ「あかとんぼ」

多くの災害が発生している近年、災害時に公民館が避難施設となることが多く、高い防災意識を培う目的で福岡市民防災センターの視察研修を行いました。

震度7では地震の恐ろしさを痛感し、風速30メートルでは、立つことも困難でした。

消火器での消火活動では、まず「火事だ!」と

大きな声で人に知らせ、火の根元を狙って放水する。炎が天井に届いたら消火器での消火は不可能だから「にげる!」と大きな声で避難を促すことが重要であることを学びました。

災害は、防ぐことは困難ですが、備えがあれば被害を少なくできます。日頃からの準備を意識しましょう。

(池邊)

11月11日(日)

# 盤上の熱き戦い



11月11日(日)、囲碁大会を開催しました。11回目を迎え、コミセン行事としてすっかり定着し、囲碁愛好家にとってはお気に入りの成果を実践で試す絶好の機会です。

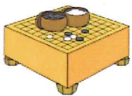
今年、44人が参加され、7パートに分かれ熱戦が繰り広げられました。



対局時は、みなさん盤上に真剣な眼差しを送っていました。対局後は感想戦も行われるなど、和やかな雰囲気のもと終了しました。(吉武)

各パートの優勝者(敬称略)

- 1組 石田重俊
- 2組 吉田末春
- 3組 野中英志
- 4組 柳 哲夫
- 5組 出光国洪
- 6組 守島秀和
- 7組 有友茂成



## 幸せのコミュニケーション

自分の気持ちも、相手の気持ちも大切に  
するコミュニケーションの取り方を学び、  
より良い人間関係を築きましょう。



日 時：1月26日(土) 10:00~12:00  
会 場：メイトム宗像 結工房  
講 師：中島 俊介さん

(北九州市立大学名誉教授・臨床心理士)

対象・定員：市民 20人(応募多数の場合は抽選)

申込締切日：1月14日(月・祝)

\*託児あり(要予約・5カ月~就学前)

\*詳細は、市広報 12/1号をご覧ください。

【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)

## 赤間地区コミュニティゴルフ大会

10月22日(月)曇り時々晴れの天候の下、福岡国際 CC 七又コースでゴルフ大会を開催しました。

参加者48人が優勝カップ獲得を目指して競い合いました。

今回の優勝者は石丸から参加された長岡敏康さん(写真右)、バストグロス賞は赤間から参加の吉田さんでした。おめでとうございます。

表彰式と懇親会では、皆さんゴルフ談議に花が咲き、楽しいひと時を過ごすことができました。参加者の皆さまお疲れさまでした。来年もお待ちしております。



宗像市消費生活センターからの

## 最新情報

☆相談事例☆

年末に産地直送業者から電話が掛かり、こちらが言葉をはさむ間もなく「お得ですよ」とカニなどの海産物を勧められた。

やっと「要りません」と断ったら「親切に電話しているのに」と言われ電話は切れた。もし届いたらどうしたらいいか？

(50歳代、女性)



## 年末の電話勧誘にご注意!










☆アドバイス☆

カニなどの魚介類の購入を勧める電話があり、強引に契約をさせられてしまったり、断ったのに商品が届いたという相談が寄せられています。電話を受けた時はきっぱりと断るようにしましょう。もし届いたら、お金を払わずに受け取り拒否をしましょう。


また電話勧誘販売の場合、契約しても契約書面を受け取って8日以内であればクーリング・オフにより契約解除ができます。

宗像市消費生活センター TEL 33-5454/FAX 33-5469



# 12月 行事予定表 = 赤馬館 休館日

日	曜	行 事
12/1	土	
2	日	講演会(男女共同参画部会・健康福祉部会・TMA会)
3	月	休館日 
4	火	地域環境部会
5	水	
6	木	
7	金	健康教室(ヘルス推進員)
8	土	
9	日	手づくり One day market vol.8
10	月	休館日 
11	火	学童運営委員会
12	水	青少年育成部会
13	木	区長会
14	金	まつり実行委員会
15	土	
16	日	
17	月	休館日 
18	火	
19	水	役員会
20	木	男女共同参画部会
21	金	玄米ニギニギ体操教室 (健康福祉部会)
22	土	
23	日	天皇誕生日 
24	月	振替休日 休館日
25	火	
26	水	
27	木	
28	金	休館日 
29	土	休館日 
30	日	休館日 
31	月	休館日 

時間：10:00～12:00  
場所：多目的ホール  
どなたでもどうぞ




12/28(金)～1/4(金)は  
年末年始の休館日です。

**講演会**  **自分らしく尊敬を持って「生き抜く」ということ。** 

日 時：12月2日(日) 13:30～15:00  
場 所：赤間コミセン 多目的ホール  
講 師：田中 好(このみ)さん  
(「住宅型有料老人ホーム ひさの」施設長)  
参加費：無料(申し込み不要)

**ヘルスの健康教室** **コミュニケーションゲーム**

日 時：12月7日(金) 10:00～12:00  
場 所：赤間コミセン 多目的ホール  
内 容：コミュニケーションゲーム  
～アタマもカラダも一緒にトレーニング～  
講 師：スポーツ推進委員、ヘルス推進員  
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)

**第8回開催!** **手づくり One day market** 

布小物、アクセサリ、編み物、つまみ細工、  
トルペイント、お菓子やお弁当、そして鐘崎  
の干物など約35店舗が並びます♪  
今回は、会議室で手づくりマルシェが同時開催! その  
場で手づくりを楽しめるワークショップやTMA会の  
喫茶もあります。遊びに来てね~(^)/

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・会議室

一つのお店で500円以上購入したらチケット1枚  
進呈。チケット2枚でTMA会の喫茶コーナーで  
ドリンク1杯プレゼント! (先着100名様)  
13:00からは、お買い物された方に粗品プレゼント!


**ボランティア事業**

12月19日(水) 法律相談 (15:00～18:00)  
12月22日(土) ぬりえの時間 (10:00～11:30)  
12月23日(日) 登記相談 (9:30～11:30)  
12月27日(木) 楽しい英会話  
(キッズ 18:00～、大人 19:00～)

\*事前予約をしてください。(希望者多数の場合は先着順。ただし定員を超える場合は、赤間地区の方を優先させていただきます。)  
\*キッズ英会話のみ、開催月の1日から受付です。  
\*「おもちゃ病院」と「年金相談」はいつでも受付します。

**年始の燃やすごみ収集は休み**  
1/1(火・祝)～1/3(木)

上記の期間、燃やすごみの収集は休みです。  
【問合せ】環境課 TEL:36-1421



10月20日(土)

# 誰もが安心できる

## 地域の居場所



まるで自宅のような空間

下関市菊川町の「地域共生ホーム 中村さん家」を視察しました。赤ちゃんからお年寄りまで、障がいの有無に関わらず過ごせる「地域の中の第2の家」として開設されて16年。実施主体は社協ですが、一般的な福祉サービス施設のイメージはありません。周囲を田畑に囲まれた古民家で、元の納屋は学童保育所。居間ではデイサービスに来られた方たちが、ゆつくり過ごしておられました。スタッフの他に、地域の方がボランティアとして出入りされているそうです。誰でも出番や居場所があり、互いに支え合え、ありがたいと思える関係。そんな輪を、私たちの地域にも広げていきたいと思っています。(杉下)

10月31日(水)

# ワイワイ楽しく鉢作り



毎回希望者が多く、今年から30人に募集を増やしたところ、すぐに満員となりました。講師の吉田博美先生は、むなな「水と緑の会」に所属され、市民花壇の植栽を中心になって行い、市の花カノコユリの普及にも尽力されています。

講座の前半は、室内でガーデニングの基礎を教

わり、草花の植栽方法や管理の仕方、栽培用の土作りについての説明をいただきました。後半は屋外で、先生にお持ちいただいた鉢、花の苗、土を使い、苗が成長した時を思い描きながら寄せ植えを作製しました。

それぞれのお宅で、きれいな花を觀賞されることと思います。(白木)

## 赤馬館 NEWS



## 焼き菓子特集

赤馬館のお土産コーナーには、季節に合わせてさまざまな手作りの焼き菓子をご用意しています。

ご家族やお友だちへのプレゼントにいかがですか♪

- ☆沖ノ島ラスク ¥200 …アーモンド入りの手作りラスク
- ☆プレーン、チョコチップクッキー ¥180~  
…宗像産の卵・九州産の小麦を使用した素朴なクッキー
- ☆クッキー ¥170~ …動物や楽器、キャラクターなどカラフルなクッキー
- ☆テンペクッキー ¥200 …宗像産大豆を発酵させたテンペを使ったお菓子
- ☆きなこクッキー ¥170 …宗像産大豆を使用したきなこクッキー
- ☆キャラメルナッツタルト ¥200 …ナッツをふんだんに使ったお洒落なタルト

【問合せ】街道の駅 赤馬館 TEL:0940-35-4128

## つくってみませんか

### キヌア入り おから白玉しるこ

おからパウダーは、ふりかけるだけで手軽に食物繊維を摂ることができる便利な食品です。



#### 《材料》(4人分)

- |               |             |
|---------------|-------------|
| ゆであずき(缶)…280g | サラダ油……………適量 |
| キヌア……………16g   | 水……………30ml  |
| 水……………220ml   |             |
| 白玉粉……………40g   |             |
| おからパウダー…12g   |             |
| (おからの場合は25g)  |             |
| 砂糖……………小さじ2   |             |
| 水……………70ml    |             |
| (おからの場合は50ml) |             |

\*キヌアとは…アンデス山脈一帯が原産の穀物です。栄養価の高さとバランスの良さなどからスーパーフードとよばれています。

#### 《作り方》

- ① 鍋に水を入れ、中火でキヌアをゆでる。
- ② ①にあずきを加えてよく混ぜ、中火で温める。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ、耳たぶくらいのかたさになったら丸める。
- ④ フライパンに油をひき、③を両面こんがり焼き色が付くまで焼く。水を加えてふたをし、1分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤ 器に②と④を盛る。

(食生活改善推進会)

(1人分の栄養価 226Kcal)