



赤間地区コミュニティだより

話・和・輪

～ ふれ愛通信 ～

第177号

平成31年4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

森本家・井口家
花嫁道中練り歩き



第21回 唐津街道 赤間宿まつり

2月23日(土)、24日(日)に赤間宿まつりを開催しました。
両日ともに晴天に恵まれ、宗像市内外から多くの方々が訪れ、まつりは大盛況でした。
また、地域の子どもたちの参加もたくさんあり、まつりを一緒に盛り上げていただきました。
赤間宿まつりにご協力いただきました皆様、協賛くださいました皆様に厚くお礼申し上げます。
(まつり実行委員会)



赤間小学童保育所



B→GANG DANCE SCHOOL



赤間太鼓



石井流津軽三味線



城山中学校吹奏楽部



日本赤十字九州国際看護大学「ゆいまーのわ」



赤間保育園



コーラス赤間っ子



大道芸「猿回し」



ジュニアボランティアガイド



区長会のもちつき

男性の自分力UP講座

洗濯表示とアイロンのかけ方 衣類の簡単整理術

洗濯物のたたみ方や収納法、アイロン掛けなどを学びましょう。

日時：5月18日(土) 10:00~12:00

会場：メイトム宗像 結工房

講師：里館 友子さん(暮らし美人化計画
ハウスキーピング San 代表)

対象・定員：男性市民 20人(応募多数の場合は抽選)

受講料：無料

申込締切日：5月8日(水)

*託児あり(要予約・5カ月~就学前)

*詳細は、市広報 4/1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)



西内久人先生

成長ホルモン分泌中!!

講師に玄米ニギニギ体操の第一人者である西内久人先生をお招きし、スペシャルレッスンを開催しました。
26人の参加者は、ニギニギ体操は筋肉痛や関節痛がなく、筋肉や骨づくりなどに欠かさない「成長ホルモン」が分泌されることを教わりました。
実技では、二人一組でフォームのチェックをしながら行いました。参加者からは「5種目が終わる前から少し汗ばんできた」「ダイエットできそう」などの感想がありました。
みんなが集まって行えば自然と笑顔になります。心も体も健康になります。ニギニギ体操教室で一緒にカラダを動かしませんか?(赤星)

いつでも・どこでも・誰でもできる!
自然と笑顔のニギニギ体操

地域の未来をみんなで考えよう

参加者は、赤間地区の高齢者の実情、福祉計画、介護保険事業計画など、詳しくわかりやす

「地域包括ケアシステム」とは、住み慣れた地域で自分の最後の暮らしを続けることができるよう、医療、介護、予防、住まい、生活支援を一体的に提供できるシステムです。

2月17日(日)に宗像市主催で、公益財団法人さわやか福祉財団の講師陣をお招きし、地域包括ケアシステムの講演会があり57人の参加がありました。



みんなで話し合い...

~赤間地区の支えあい協議体の名称が「赤馬快堂(あかまかいどう)」に決定!~

次回は4月12日(金)開催です。左頁の行事予定表をご覧ください。

「赤馬快堂(あかまかいどう)」に決まりました。
皆さん、わくわくするアイデアを、楽しくおしゃべりしながら考える「赤馬快堂」に参加し、いきいきと安心して仲良く暮らせる地域にしていきたいです。
(民生委員 吉田)

また、この会でい説明を熱心に聞き「勉強になった」との声がありました。



多数決で名称決定!

宗像市消費生活センターからの

最新情報

消費生活センターでは、消費者が事業者とトラブルになった場合など、消費生活に関する苦情や問い合わせなどを受け、その解決に向けたお手伝いを行っています。



消費生活センターをご存知ですか?

- ・ハガキやメールで身に覚えのない請求を受けた
 - ・インターネット利用中に突然「ウイルス感染した」との警告画面が出た
 - ・通信販売で初回500円の化粧品を注文したら、定期コースの契約になっていた
 - ・ひかり回線の乗り換えを勧める電話が頻繁にかかり困っている
 - ・訪問販売で、高額なリフォーム工事の契約をしたが解約したい
- ...など
困った時は、ご相談ください。

宗像市消費生活センター TEL 33-5454/FAX 33-5469

4月 行事予定表 =赤馬館 休館日

日	曜	行 事
4/1	月	休館日 
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	休館日 
9	火	学童運営役員会
10	水	城山中学校入学式 
11	木	赤間小学校入学式 区長会
12	金	健康教室(ヘルス推進員) 赤馬快堂 
13	土	
14	日	公民館活動部会
15	月	休館日 
16	火	健康福祉部会
17	水	役員会
18	木	男女共同参画部会
19	金	
20	土	
21	日	運営委員会 時間：10:00～12:00 場所：キッズルーム 対象：0～3歳の親子
22	月	休館日 
23	火	あかまなかよしサロン  (青少年育成部会) 赤馬館臨時経営委員会 地域環境部会
24	水	
25	木	
26	金	玄米ニギニギ体操教室  (健康福祉部会) 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	休館日
29	月	昭和の日 休館日
30	火	国民の休日 休館日 

ボランティア事業

4月16日(火) ぬりえの時間 (10:00～11:30)
 4月17日(水) 法律相談 (15:00～18:00)
 4月21日(日) 登記相談 (9:30～11:30)
 4月25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。

ヘルスの健康教室

お楽しみ会

日 時：4月12日(金) 10:00～12:00

場 所：多目的ホール

内 容：レクリエーション&ニュースポーツ

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)



誰でも参加OK

赤馬快堂に集まりませんか?

赤間地区の支えあいの輪を広げていくための自由な話し合いの場です。どうぞあなたのお気持ちやご意見をよせてください。

日 時：4月12日(金) 13:30～15:00

場 所：赤間コミセン 会議室A

対 象：赤間地区住民の方どなたでも

*参加費、申込み不要

直接会場にお越しください



出店者募集

手づくり One day market vol.9

出店者募集!



手作りが大好きなあなた、作品を販売してみませんか?ワークショップも大歓迎です!

日 時：6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円がかかります

募 集：30区画(先着順)

4月7日(日)から受付開始

申込先：赤間コミセン (TEL: 39-7051)

*詳細は4/1号の回覧をご覧ください。

休館のお知らせ

ゴールデンウィークの休館日は

4/28(日)～4/30(火)です。5月は通常通り開館しております。

*赤馬館は4/30(火)のみ休館です。



3月2日(土)

運転の心構えは 「歩行者や車の運転手を想像する」



今春から自転車通学を予定している城山中

学校新一年生を対象に「自転車通学安全教室」を開催し、新一年生23人と地域の方15人の参加がありました。前半は赤間小学校の薄校長先生のあいさつに始まり、宗像警察署の方から交通ルールの説明、最後に城山中学校の永野先生から「通学路の危険箇所」「城山中学校運転免許制度（免許あり！）」の講義。そして運転の心構えを伝えていただきました。後半は実技です。実際に重い荷物をかごに積み、安全に通学する方法をご指導いただきました。今春、卒業生の7割以上が自転車通学となります。事故なく通学できるように見守っていきたいです。（戸高）

3月3日(日)

交流の輪を広げよう!!



赤間地区福社会は、相互の結びつきを強め、より意義のある活動を目指するため「新春交流会」を赤間コミセンで開催しました。あいにくの雨でしたが、各地域福社会の会員や役員、ボランティアを合わせて106人が参加しました。まずは講師の指導のもと、脳トレ体操やリズム体操で体を動かして、幸福感アップ！お待ちかねの会食では、舞台の出し物や、なかよし談話を楽しみ、よい情報交換の場となりました。 「大勢で一緒にいただくお弁当はおいしいね」「家に閉じこもりがちなので、参加してよかった」などの参加者の声が聞こえてきました。（森田）

赤馬館 NEWS

宗像とくとくチケット始まりました!!

恒例のとくとくチケットの販売が始まりました！赤馬館では、日替りランチメニュー（4月2日～）、ガイド付き散策（3月26日～）、着物で散策（4月9日～）の三つのお得をご用意しています。

宗像の春をお得に楽しめる「とくとくチケット」をぜひご利用ください。

料金：チケット 1枚 1,080円

利用期間：3月23日(土)～6月2日(日)



着物で散策



日替わりランチ（こちらは前回のもの）

とくとくチケットは赤馬館でも販売中!



【問合せ】街道の駅 赤馬館 TEL:0940-35-4128

つくってみませんか

ふわっと ヨーグルトゼリー

《材料》(4人分)

- ヨーグルト.....400g
- 砂糖.....大さじ4
- ゼラチン.....10g
- 水.....100cc
- レモン汁.....大さじ2
- いちご.....8個
- A いちごジャム.....大さじ1
- 湯.....大さじ1

(1人分の栄養価 65Kcal)

ヨーグルトの乳酸菌は腸内の善玉菌を増やし、便通を整え、腸内環境を良好に保ちます。



《作り方》

- ① 鍋に水100ccとゼラチンを入れふやかす。弱火にかけ、ゼラチンが溶けたら(沸騰させない!)砂糖を加えて溶かす。
- ② 鍋を火からはずし、ヨーグルトとレモン汁を加えて泡だて器で空気を含ませるように混ぜる。(氷を張ったボウルで冷やししながら)
- ③ とろみがついて、もったりしてきたら、1人分ずつカップに盛り、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ Aを混ぜいちごソースを作る。ソースをかけ、いちごを添える。

(食生活改善推進会)