

# 話・和・輪

～ ふれ愛通信 ～

## みっちゃんの韓国料理(毎週火曜日)

韓国料理が大好きな小生、正直あまり期待せずに赤馬館へ。

韓国生まれの店主みっちゃんの手作りコチュジャン入り「石焼きビビンバ」の絶妙な辛さ。

そして自家製トンチミ(水キムチ)入りの「韓国冷麺」の絶妙な酸っぱさ!

久しぶりに本場韓国の家庭料理を満喫させていただきました。

\*冷麺は9月まで。10月からは秋冬メニューが登場します。

本場韓国家庭料理の味



桑原

## ジューンベリー(毎週火・木曜日)

箸がスッと入り、ハンバーグから染み出た肉汁に混ざったデミグラスソースを、ご飯にかけて食べたかった!カボチャのサラダが適度な冷たさで、体に心地良かったです。

このカボチャもですが、多くの野菜をお店のご主人が育て「体に良い食材をたくさん食べていただく」をコンセプトに、ご夫妻で料理を提供していきたいとのこと。

9月1日から赤馬館に仲間入りしました。ぜひ応援してください。

煮込みハンバーグ最高♪



鍵谷



## コロナに気を付けグルメを楽しむ(前編)

近くで楽しめる赤馬館で広報委員が食レポします♪

元気出そう!!



## 筑前七浦 きみしゃん食堂(毎週水曜日)

ひじき釜めしを食べてきました。この釜めしは、以前営まれていた民宿旅館の夕食の締めとして出されていたそうです。

今この味が食べられるのは赤馬館だけ!

どこか懐かしい味わい、釜の底にはおこげもしっかりできて、ボリュームも満点でした。小皿には「きみしゃんいりこ」もついてきますよ。

味わえるのは赤馬館だけ!



日高

## シナモンカフェ shinamon cafe (毎週金曜日)

店内に入ると、ニンニクの良い香り。この日の店長おススメは、たっぷりのクリームソースが絡んだ細麺パスタのランチセット。一口食べれば、お腹も心も幸せいっぱい!!

食後のデザートのリングタルトも最高ですよ♪

\*パスタとデザートの内容は日替わりです。

ハピオカドリンクもあるよ



石井

## さとカフェ(第2・4土曜日)

サンドの中身の具は、サバかベーコンが選べましたが、今日はベーコンの方をいただきました。

ベーコンとチーズに大葉・ブラックペッパーが入ったおいしいホットサンドです。セットのスープはオニオンスープ。のど越しが良く、ホットした時間を過ごせました。

残念ながら、この日のデザートは売り切れてました。



デザート気になるな～

神山

## とき Cafe時季の風(第2・4日曜日)

昆布と鰹だし、醤油・味噌・塩麹で味を整え、勝屋酒造さんの甘酒で仕上げられた野菜たっぷりカレー。

体に足りなかったものが満たされていく感覚で、カレーなのに食後の感想は和食そのもの。

この食事タイムに流れるピアノとギターの生演奏で、すっかりファンに!思わず時間を忘れてしまいました。

大人の学び舎&遊び舎  
もの作りもできる!



戸高

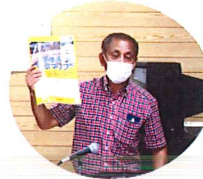


# 意識高める防災訓練

## 情報伝達訓練中



陵厳寺区長 高島稔さん



防災士 田中良幸さん



消防監 牛島徹弥さん



実例を見ながらわかりやすく説明

例年ならば宗像市全体で防災訓練が実施されますが、今年はコロナ禍のため、各自治区での自主防災訓練を行うことになりました。

午前9時に、役員が各隣組長へ防災訓練開始の連絡。各組長は、情報伝達訓練として、連絡網に沿って組員に公民館集合を呼びかけました。

先日の台風9号、10号の影響からか、防災に対する関心が高く、30分後には45人の区民が集合しました。

9時45分から、水害、土砂災害の実例や、赤間地区のハザードマップの画像を使用し、陵厳寺在住で

あり消防監の牛島徹弥氏(福岡市消防学校長)と、防災士の田中良幸氏(赤間地区防災士会会長)による講演が、約一時間行われました。

人間は突発的な災害が起きた場合、とっさに判断できず「まだ大丈夫だろう」と脳の防御作用が働いてしまいます。

「避難警報が出れば隣近所に呼びかけ、安否確認の上、早目に避難」「ご近所力、共助が何より大事」などの話があり、住民に防災意識の向上を訴えました。

質疑応答の後是非常食を配り、防災訓練を修了しました。(陵厳寺 桑原)

## コミュニティバスへのご意見をください!



コミュニティ運営協議会で取り組みをしているコミュニティバスの時刻表やバス停などは、2年に一度見直しを行っています。

皆さまからのご要望をもとに改善提案書を作成し「宗像市地域公共交通会議」で審議を経て改定されます。

お住いの自治会で皆さまからの要望を取りまとめおりますので、ご意見がある方は10月末までに区長さんへお申し出ください。

要望通りにはならない場合もありますが、少しでも利用しやすい路線となるよう、皆さまのご協力をお願いします。

9月6日(日)から7日(月)にかけて、特別警報級の台風10号が九州に最接近しました。  
宗像市では、6日の13時に避難勧告が出され、赤間地区内の指定避難所である城山中学校と赤間小学校には、早めに避難する方が多く見受けられました。

## 台風10号最接近! ~あなたの備えは大丈夫?~



赤間小学校の避難所の様子

食料は持参しましょう。また、今回の台風では、緑町や葉山など、宗像市の一部の地域で6日の夜から7日の昼前まで停電がありました。  
いざという時に慌てないように、日頃から備えておきましょう。(事務局)

宗像市消費生活センターからの

## 最新情報

### ☆相談事例☆

「火災保険を使って、無料で屋根や雨どいの修理ができるので点検に訪問したい。保険会社への申請も無料で手伝う」と電話がかかってきた。

ちょうど雨どいが壊れているが点検を頼んでもいいだろうか。

(70歳代男性)



## 火災保険を使って 無料で家の修理ができるってほんと?

### ☆アドバイス☆

台風の季節に多くみられる点検商法の手口の一つで、最終的には住宅修理工事契約が目的と思われます。

老朽化による損傷は火災保険の対象外ですし、自然災害によるものであっても加入している保険会社によって対応は違います。

このような勧誘があった場合はすぐに契約せず、まずは加入している保険会社に確認しましょう。

宗像市消費生活センター TEL: 33-5454 / FAX: 33-5469



# 10月 行事予定表 = 赤馬館 休館日

日	曜	行 事
10/1	木	
2	金	
3	土	
4	日	あかま学習室 公民館活動部会 時間: 9:30~20:30 場所: 会議室 AB 定員: 10人 
5	月	休館日 
6	火	地域環境部会
7	水	
8	木	区長会
9	金	
10	土	
11	日	あかま学習室 時間: 9:30~20:30 場所: 会議室 AB 定員: 10人 
12	月	休館日 
13	火	まちづくり計画検討会議 学童運営役員会 青少年育成部会
14	水	
15	木	
16	金	男女共同参画部会
17	土	
18	日	あかま学習室 時間: 12:00~20:30 場所: 会議室 AB 定員: 10人 
19	月	休館日 
20	火	赤馬館経営委員会
21	水	役員会
22	木	
23	金	
24	土	
25	日	あかま学習室 時間: 9:30~20:30 場所: 会議室 AB 定員: 10人 
26	月	休館日 
27	火	
28	水	広報委員会
29	木	
30	金	
31	土	

## ボランティア事業

10月21日(水) 法律相談 (15:15~17:45)  
10月25日(日) 登記相談 (9:30~11:30)  
「ぬりえの時間」は当面お休みです。

\*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。)  
\*「おもちゃ病院」と「年金相談」はいつでも受付します。

## 行事中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、下記の行事は中止を決定しました。

- ・あかまなかよしサロンについて  
毎月第4火曜日開催の「あかまなかよしサロン」は、令和3年3月までお休みします。今年度のファミリー音楽会も中止します。  
(青少年育成部会)

## 多様な性に目を向けて もっと知りたい「LGBTQ」

日本では少なくとも20人に1人の割合で存在されているとされているLGBTQ。正しい知識と取り巻く環境について学びましょう。

LGBTQとは、L(レズビアン)、G(ゲイ)、B(バイセクシュアル)、T(トランスジェンダー)、Q(クエスチョニング)の5つの頭文字をとった言葉。セクシュアル・マイノリティの総称。

日 時: 10月29日(木) 10:00~12:00  
会 場: メイトム宗像 結工房  
講 師: 五十嵐 ゆりさん

(NPO法人 Rainbow Soup 理事長)

対象・定員: 市民20人(応募多数の場合は抽選)  
申込締切日: 10月18日(日)

- \*託児あり(無料・要予約・5ヵ月~就学前)
- \*新型コロナウイルス感染症の影響で、延期または中止になる場合があります。
- \*詳細は、市広報9/1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)

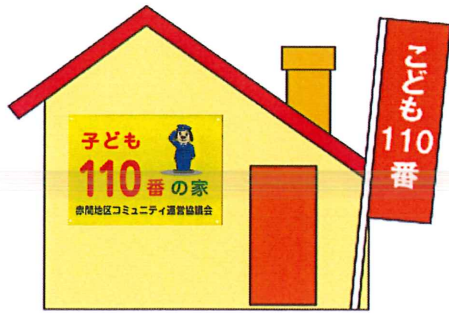
## 11月からごみの収集開始時間が変わります



11月2日(月)からごみの収集開始時間が7:30からになります。



# 「子ども110番の家」に登録しませんか



青少年育成部会では、子ども見守り推進事業として「子ども110番の家」の登録を推進しています。

今年度も新たに登録し、看板を設置していただけるご家庭を募集しています。

現在、赤間、陵厳寺、石丸、葉山、三郎丸団地、広陵台4丁目などで、約100カ所ご登録いただいておりますが、まだまだ通学路にも空白区間が多いのが現状です。

子どもたちが安心して登下校できますよう地域の方々のご協力をよろしくお願いいたします。

(青少年育成部会長 日高)



## 子ども110番の家って？

児童、生徒が登下校時などに緊急を要する場合（痴漢や誘拐など）に助けを求められる場所で、一時的に避難させ保護していただけるご家庭のことです。



\*設置家庭・・・日常、どなたかが在宅している可能性が高いご家庭

児童・生徒が助けを求めたときに、一時的に保護し、かつ警察に110番通報できるご家庭

\*設置場所・・・道路や通路に面している門か、道路から見える玄関など、商店などの入口付近

設置していただけるお宅には「子ども110番の家」の看板をお渡しいたします。

ご協力いただける方は、下記までお申し出ください。

連絡先：赤間地区コミュニティ・センター

住所：赤間2-3-1 / TEL:0940-39-7051



「子ども110番の家」看板



## 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。  
さばには、ビタミンB6の含有量が多く、歯の健康に役立ちます。



#### 《作り方》

- ① レンコンはいちょう切り、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を全てあわせておく。
- 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付くまで焼く。火が通ったら一旦皿に取り出す。
- ⑤ ①のレンコン、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	オイスターソース
レンコン……………80g	……………小さじ2
長ねぎ……………50g (1本)	濃口醤油……………小さじ2
赤ピーマン…50g (1個)	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)