



話・和・輪

～ ふ れ 愛 通 信 ～

第222号

令和5年1月1日

発行

赤間地区コミュニティ
運営協議会（広報委員会）

TEL: 0940-39-7051

FAX: 0940-39-7052

HP: <http://wawawa.org>

Facebook: てくてく。赤間



初めての試み

ボウリングで世代間交流

令和五年一月
赤間地区コミュニティ運営協議会

謹賀新年

コロナ感染症はまだまだ慎重な行動が
大事です。気候危機、戦争と平和、民主主義が
世界的に問われています。
新年にあたり皆さまのご健勝を祈念いたします。



公民館
活動部会

11月27日(日)

公民館活動部会主催で初めての試み「親善世代間交流ボウリング大会」を開催しました。

コロナ禍でもあり、参加を辞退される自治会もありましたが、1チーム5人編成に人数を制限し、15自治会と部会員で作った3チーム総勢90人ほど集まりました。

世代間交流ということもあり、小学生から80代の幅広い年齢層が会場に集まりました。

ゲームが始まり、マイボールとマイシューズをお持ちの方は、かなりの腕前でハイスコアが期待できそう！

小学生が多いチームは、ガター無しのレーンで和気あいあい😊

参加した小学生は「楽しかった。ストライク3回取ったよ！次は、ガター有りのレーンでしてみたい！」と、興味津々。

また、参加者の中には「20年ぶりのボウリングです。20代の頃を思い出します」と、どのチームも楽しんでいく様子でした。

ストライクが出たら、控えめのガッツポーズとグータ



優勝は石丸自治会チーム



準優勝は陵厳寺自治会チーム

ツチ、ガターになると励まし合う姿があり、チームワークが生まれているようでした。
コロナが収まり、多くの参加者で交流ができることを願いたいと思います。
(部会員 荒木)



講師：宮崎ひとみ先生

ヘルス
推進員

11月11日(金)

**健康寿命を延ばす
食生活とは**

コロナが始まって以来、ほぼ3年ぶりに講座を開催しました。

宗像水光会総合病院の管理栄養士である宮崎ひとみ先生をお招きし、健康寿命を延ばすには低栄養を防ぐことが肝心であること、低栄養をチェックする方法や、どうすればバランスの取れた食事がで

きるかについてお話していただきました。

また、高血圧などの予防のため、1グラムの食塩を手に取り、身近な調味料の塩分や身体的な減塩の工夫を教わりました。

日々の食生活での意識が大切ですね。

(広陵台3丁目
ヘルス推進員 豊嶋)



伊豆市長(左)に熱心に質問する福地副会長(右)

コミュニティ

11月20日(日)

**市長と意見交換
初めての「車座トーク」**

赤間コミセンで、伊豆美沙子市長とコミュニティ役員11人による、初めての「車座トーク」がありました。

市長は「宗像を元気にしタイ！」という思いや、子育て・人づくりについて熱く話されました。

役員からは、市予算の使い方、コミセンな

どの施設の維持保全、交通渋滞の改善、市東部地域の活性化、コミュニティ・自治会活動への支援などについて意見や要望を出しました。

有意義な話し合いでしたが、今回は短時間だったので次の機会を期待しています。

(副会長 秋吉)

令和5年度施設予約受付について

2月1日(水)から、赤間地区コミュニティ・センターの令和5年度(令和5年4月1日～翌年3月31日)施設利用の新規予約を先着順で受け付けます。(令和4年度の定期利用者を優先的に予約受け付けています。)

お申し込みの際は直接窓口へお越しください。



第23回 唐津街道 赤間宿まつり開催!

日にち：2月18日(土)・19日(日)

時間：10:00～15:00

場所：唐津街道赤間宿通り

*詳細は後日配布のチラシをご覧ください。



点検商法にご注意ください

「ガス給湯器の点検の委託を受けている」「近くで工事をしているのであいさつに来た。屋根の無料点検をする」などと言って訪問し「経年劣化で給湯器の交換が必要」や「瓦がずれているので修理が必要」などと不安をあおって契約をさせる「点検商法」の相談が増えています。他にも「床下」「水道」「電気温水器」など生活に付随するさまざまな名目で訪問してきます。

点検商法は訪問販売に当たるので書類をもらってから8日間はクーリングオフで解約できます。

本当に修理が必要な場合は複数の業者から見積もりを取るようにしましょう。困ったときは消費生活センターにご相談ください。



宗像市消費生活センター TEL 33-5454/FAX 33-5469

1月 行事予定表

 = 赤馬館 休館日

日	曜	行 事
1	日	元旦 休館日 
2	月	振替休日 休館日 
3	火	休館日 
4	水	休館日 
5	木	
6	金	
7	土	地域子ども教室
8	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 
9	月	成人の日 休館日
10	火	学童運営役員会 地域環境部会 
11	水	あかまスマイルカフェ
12	木	区長会 時間: 14:00~16:00 場所: 多目的ホール ご協力お願いします! 
13	金	献血
14	土	
15	日	あかま学習室 時間: 9:30~20:30 場所: 会議室 AB 
16	月	休館日 
17	火	赤馬館経営委員会
18	水	役員会
19	木	
20	金	男女共同参画部会
21	土	
22	日	あかま学習室 時間: 9:30~20:30 場所: 会議室 AB 
23	月	休館日 
24	火	
25	水	あかまスマイルカフェ 青少年育成部会
26	木	唐津街道むなかた推進協議会 広報委員会
27	金	
28	土	健康福祉部会 講演会 (健康福祉部会)
29	日	あかま学習室 時間: 9:30~20:30 場所: 会議室 AB 
30	月	休館日 
31	火	

ボランティア事業 *無料

1月15日(日) ぬりえの時間 (10:00~11:30)
 1月18日(水) 法律相談 (15:15~17:45)
 1月22日(日) 登記相談 (9:30~11:30)
 「認知症相談」は12月で終了しました。
 *事前予約をしてください。(希望者多数の場合は申し込み順。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)

地域学校協働活動

地域子ども教室



日 時: 1月7日(土) 10:00~12:00
 場 所: 赤間コミセン
 対 象: 小学生 *予約不要、参加費無料
 内 容: お正月の遊び、凧揚げ、百人一首
 問合せ: ガールスカウト福岡県第28団
 (TEL: 33-5933) 担当: 片岡

あかまスマイルカフェ



日 程: 1月11日(水)・25日(水)
 時 間: 16:00~18:00 (食事提供時間)
 場 所: 赤間コミセン
 対 象: どなたでも気軽にご参加ください♪
 参加費: 子ども(中学生以下) 100円
 大 人(高校生以上) 350円 *容器代含む
 問合せ: あかまスマイルカフェ 代表: 谷口
 (TEL: 090-9722-1051)
 *調理を手伝いたい小学生は、事前に連絡してね!

参加者募集

人生百年時代を自分らしく 生ききるための備えと対応



日 時: 1月28日(土) 10:30~12:00
 場 所: 赤間コミセン
 講 師: 松尾和枝さん(福岡女学院看護大学教授)
 定 員: 20人 *要予約、参加費無料
 申込み: 赤間コミセン事務局 (TEL: 39-7051)
 *測定結果をお持ちの方は、ファイルをご持参ください。
 *詳細は、12/15号の回覧をご覧ください。

あかまなかよしサロン



日 時: 2月3日(金) 10:00~11:30
 場 所: 赤間コミセン
 対 象: 0~3歳までのお子さんと保護者
 定 員: 8組(赤間地区在住の方) *要予約、参加費無料
 申込み: 赤間コミセン事務局 (TEL: 39-7051)
 受 付: 1月5日(木)から受付開始
 持参品: 上履き、お子さんの飲み物

歩きながら大きく深呼吸

曇り空の中、健康福祉部会で「歩こう会」を開催しました。

小学生から80代の幅広い年代の参加があり、吉武地区の「萌ブルーベリー園」を目指して29人で出発！

園では、オーナーの仲尾さんご夫妻からコーヒーと手作りマフィンのおもてなしをいただき、部会からは参加者へブルーベリージャムのお土産をお渡ししました。

参加された方は、往復3時間のウォーキングコースの中で楽しい時間を過ごされました。

(部会員 松林)

まだまだ歩けるよ～



外で飲むコーヒーは最高♪



自分らしく生きるために

今回は、NPO法人「LGBTの家族と友人をつなぐ会」の中島みつこさんに「性をめぐる『ふつう』と私たちのSOGIEの人権」というお話をいただきました。

「LGBT」という言葉の認知度は、高まってきましたが、当事者の生きづらい状況は、決して改善されていません。

性的少数者(LGBT)を特別な人と捉えるのではなく、すべての人の性(SOGIE)の人権を等しく尊重しましょう。

この講演会には、部会員以外に10人の方が参加され、貴重なお意見をいただきました。これからもコロナ前のように、皆さんが参加できるようにしたいと思います。

(部会員 鍵谷)



講師：中島みつこさん



参加者から多くの発言がありました

ソジー
<SOGIEとは>

性の多様性を表す言葉(英語の頭文字をとった総称)。誰もが持っている性の要素のこと。これらの組み合わせで一人ひとりの性のあり方が決まると考えられている。

- [SO] …「性的指向」好きになる性別のこと。
- [GI] …「性自認」自分の性別についての認識。
- [(G)E] …「性表現」服装、髪形や自分の性別についての表現。



つくってみませんか
日の出卵

《材料》(卵焼き1台分)

- 焼きのり……………1枚
- たらこ……………1本
- 卵……………3個

- A
- 酒……………大さじ1
 - 砂糖……………大さじ1と1/3
 - うす口しょうゆ…小さじ1/4
 - 塩……………少々
 - 油……………適量



赤と黄色のコントラストがきれいで、食卓が華やかになりますよ!



林マツ子さん・鮫島三佐子さん
(食進会)

《作り方》

- ① 焼きのりを広げてたらこを横に並べ、巻く。
- ② 卵を割りほぐし、Aを加えてよく混ぜる。
- ③ 卵焼き器を熱して油をひき、②を流し入れて①を巻きながら焼く。
- ④ すだれにのせて巻き、バットの上に立てて冷ます。
- ⑤ 好みの厚さに切る。

(食生活改善推進会)