



# 話・和・輪

～ ふれ愛通信 ～

新春の  
つどい

1月14日(日)

## 4年ぶりの新春のつどい

### 新たな第一歩



(シンボルマーク入賞者) 尻枝智美さん

椎木将太さん

諸岡拓さん

西山まいりさん

高橋育代さん



入賞者に賞状を授与



参加者へのプレゼント  
(シンボルマークのシール)

2024年辰年のスタートを祝う「新春のつどい」を行い、71人が参加しました。  
冒頭に、赤間地区コミュニティのシンボルマーク入賞者の表彰式を行い、秋吉会長から5人の入賞者に賞状および副賞を手渡しました。  
参加者の皆さんには、シンボルマークに込めた思いを説明し、一人一人にシンボルマークのシール



表彰式の様子

ルをプレゼントしました。  
感染症が消滅したわけではないので、個別にお弁当と飲み物を準備するなどの配慮をし、久しぶりの旧交を温める歓談のひとつときを楽しんでいたことができました。  
コロナ禍を乗り越え、新たなまちづくりがスタートする、そんな鼓動が聞こえてきたように思います。  
(事務局)

期=日時、開催日、期間 所=場所 対=対象 定=定員 料=料金、費用 託=託児 ㊟=申込締切日  
 申=申込先 問=問い合わせ先 ☎=電話 F=ファックス ✉=メール HP=ホームページ 講=講師

男女共同  
 参画部会

12月9日(土)

多様な性について  
 LGBTQについて考えよう

私たちは、平等な社会を作るため、いろいろな差別を正しく学ぶ活動をしています。今回は、性的マイノリティについてです。LGBTQの人たちは、決して病気などではありません。WHOも精神障害のカテゴリーから外しました。

「個性の一つとして考える」と言った中学生は、素晴らしいと思いました。人間は、今までいろいろな差別をしてきました。それらは、全て間違いでした。

もう私たちが、社会が、変わらなくてはいけない時が来ていると思います。

(部会員 鍵谷)



講師：藤田 哲章さん  
 (NPO 法人LGBTの家族と友人をつなぐ会副理事長)

## 「赤間宿ドキウキシルラリー」を開催！

青少年  
 育成部会

「輝く赤間っ子」は、赤間宿まつりの中で、ウォークラリーイベント「赤間宿ドキウキシルラリー」を開催します。

期 2月25日(日) 10:00~14:00

\*詳細は、2/1 配布の「赤間宿まつり」チラシをご覧ください。



「輝く赤間っ子」たちが作ったオリジナルシール



## 「簡単に稼げる」とうたった副業サイトにご注意

### ☆相談事例☆

ネットで知り合った人に「誰でも簡単に稼げる方法がある」と言われ、メッセージアプリでやりとりをしていたところ、お金を簡単に稼ぐプロという人を紹介された。

その人に指示されるまま 30 万円のセミナーを消費者金融で借金をして申し込んでしまった。

今考えるとうまく誘導されたように思うが、だまされているのではないかと心配です。



### ☆アドバイス☆

SNSがきっかけの副業トラブルが増えています。「簡単に稼げる」「借金してもすぐに返せる」といった話をうのみにしないようにしましょう。

どのような作業を行うのか、利益が出る仕組みとはどのようなものかなどを自分で調べて、よくわからなければ契約しないようにしましょう。

借金してまで契約するべきか慎重に検討してください。

宗像市消費生活センター TEL 33-5454/FAX 33-5469

# 2月 行事予定表

 赤馬館  
休館日

日	曜	行 事
1	木	
2	金	あかまなかよしサロン (青少年育成部会)
3	土	地域子ども教室
4	日	視察研修 (公民館活動部会) 公民館活動部会
5	月	休館日 
6	火	地域環境部会
7	水	まつり実行委員会
8	木	いきいき健康教室「押し花アート」*要予約 (健康福祉部会) 区長会
9	金	健康教室 (ヘルス推進員)
10	土	
11	日	建国記念の日
12	月	振替休日 休館日
13	火	赤馬館 経営委員会 
14	水	学童運営役員会 あかまスマイルカフェ
15	木	喫茶「寄れ寄れ」(TMA会)
16	金	男女共同参画部会
17	土	健康福祉部会 講演会 (健康福祉部会)
18	日	
19	月	休館日 
20	火	
21	水	役員会
22	木	
23	金	天皇誕生日
24	土	赤間宿まつり
25	日	赤間宿まつり
26	月	休館日 
27	火	
28	水	あかまスマイルカフェ 青少年育成部会
29	木	

## ボランティア事業 \*無料

2月21日(水) 法律相談 (15:15~17:45)  
2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。「登記相談」は、前日17:00で受け付け終了。  
\*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、赤間地区在住の方を優先させていただきます。

## あかまなかよしサロン

今日は、保育コンシェルジュの相談会があります。



**期** 2月2日(金) 10:00~11:30  
**所** 赤間コミセン  
**対** 0~3歳までの親子  
**問** 赤間コミセン事務局 (☎ 39-7051)  
\*申し込み不要、参加費無料  
\*お子様の飲み物をご持参ください。

## 地域学校 協働活動

## 地域子ども教室

防災食を作ろう!  
ビニール袋でごはんを炊いていなりずし作り。

**期** 2月3日(土) 10:00~12:00  
**所** 赤間コミセン  
**対** 小学生  
\*申し込み不要、参加費無料  
\*上履き、飲み物をご持参ください。



## ヘルスの 健康教室

## 肩・腰・膝をまもって いつまでも元気に動こう

関節を痛めないための知識と、動作時の適切な動きを習得して、健康な体づくりを理学療法士がお話します。

**期** 2月9日(金) 10:00~11:30  
**所** 赤間コミセン  
**講** 赤川 歩先生(宗像水光会総合病院 理学療法士)  
\*申し込み不要、参加費無料  
\*上履き、飲み物をご持参ください。

## 講演会

## 今こそ考える 「日々の当たり前と健康」

**期** 2月17日(土) 10:00~12:00  
**所** 赤間コミセン  
**講** 緒方 文子さん  
(日本赤十字九州国際看護大学 准教授)  
\*申し込み不要、参加費無料  
\*上履きをご持参ください。  
\*詳細は、2/1号の回覧をご覧ください。



初めての  
キャッシュレス体験



健康福祉部会は『スマホ講座(応用編 キャッシュレス決済)』を開催しました。講師には国の委託を受けた専門企業の指導スタッフ3人をお願いしました。

座学の後は、コンビニに移動し実践してみる内容で、参加者は7人でしたが、その分スタッフの方が参加者の間を回って個別に操作を説明する、きめ細かな講座となりました。

参加した皆さんから「キャッシュレス決済を使うかはわからないが、その利点は理解できた」との感想が多く、講座の成果はあったと感じました。

また、電話の掛け方と受け方、SNSの発信・受信の仕方などの初歩的な講座をもっと実施して欲しいと『スマホ講座』に対する要望も多数あり、開催側としても励みになる教室となりました。

(部会長 宮崎)



実際にお買い物



コンビニの端末でお金をチャージ



スマホにアプリを入れる

買い物も体験も楽しい♪  
手作りマーケット



今回で16回目のOne day market。宗像市内外から約40店舗が出店し、老若男女を問わずたくさんのお客さんが訪れました。

今年、コミュニティ運営協議会創立20周年記念の年で抽選会の景品を充実させました。

お買い物だけでなく抽選会でも喜びの笑顔であふれていました。

また、ワークショップにも多くの子どもたちが参加して物作りの楽しさを味わうことができたようです。(事務局)

\*次回は6月9日(日)に開催予定



今回の  
スーパーラッキーさん

次回はあなたにも  
当たりますように☺



つくってみませんか

サケの塩麴蒸し焼き

《材 料》(4人分)

- サケ..... 4切れ
- 塩麴..... 大さじ1
- 油..... 小さじ1
- 長ネギ..... 100g
- シメジ..... 1パック
- めんつゆ(2倍濃縮)..... 大さじ1
- ゆずこしょう..... 小さじ1/6

サケに含まれるアスタキサンチンは、優れた抗酸化力を持っています。



《作り方》

- ① サケは余分な水気をペーパータオルで拭く。
- ② ①に塩麴を満遍なく塗り、冷蔵庫に30分以上置く。
- ③ 長ネギは5mm厚さの斜め切りにし、シメジは石づきを取り除き、ほぐす。
- ④ フライパンに油を入れて中火にかけ、②の片面を焼く。焼き色が付いたら裏返す。
- ⑤ 空いたスペースで長ネギ、シメジを炒める。しんなりしたらふたをして、弱～中火で3～4分蒸し焼きにする。
- ⑥ 先にサケだけを皿に出す。めんつゆにゆずこしょうを溶かし、フライパンに残っている長ネギ、シメジにかけて和える。サケの上からかける。



(食生活改善推進会)