



あなたは
AEDをお願いします

あなたは
119番をお願いします

協力者には大きな声で
具体的な指示が大切！

救急救命講習を受講しました

が到着するまでの救命

です。

かかることもあるそう

から来るので、時間が

署があっても、出動し

ていたら遠方の消防署

きました。近くに消防

000件とのことで驚

きました。答えは約8

ありますか」と質問さ

津市で一年間にどれく

らいの救急車の出動が

でした(笑)。

少しだけ違うとのこと

で、ある俳優と名前が

きました。自己紹介

防本部救急隊員の的場

浩一さんに来ていただ

講しました。

とんどの公民館長が受

催し、赤間地区内のほ

会で救急救命講習を開

公民館

活動部会

1月11日(日)

の1月11日、

年明け早々

公民館活動部



1人ずつ心肺蘇生を体験

とても分かりやすく
教えていただき、役に
立つ良い講習でした。

(副部会長 山本)

そして、AEDの装

着も教えていただきま

した。AEDは音声メ

ッセージにより指示し

てくれますので、私た

ちでもできると思いま

した。

処置がとても重要で、

人の命を左右するとの

ことでした。心肺蘇生

の手順を覚えていただ

き、私たちも練習用マ

ネキンを相手に実際に

行いました。

いざという時のために AEDの使い方を知っておこう！



赤間コミセンでは玄関に入って左側にAEDを設置しています

<基本的な使い方>

AED が音声メッセージを出して案内するので簡単に操作できます。

- ①電源を入れる
- ②パッドを対象者に貼る
- ③指示に従い、必要な場合は電気ショックボタンを押す

*詳細は、右記 QR コードから動画をご覧ください



消防庁動画チャンネル

部会員11人で筑前町立大刀洗平和記念館に行きました。

場所は、大正8年から昭和20年まで西日本における旧陸軍の航空拠点、大刀洗飛行場が存在した所です。解説員の説明から飛行場、周辺施設の位置、規模が床面の航空写真で実感でき、その上に立って説明を受けた後は会場を見学しました。

会場には「零式艦上戦闘機(零戦)他2機が展示されており、航空拠点としての役割、隊員の教育施設などの説明を受けました。また、昭和20年3月27日には、大刀洗飛行場付近が、零戦よりもはるかに大きい米軍の大型爆撃機「B29」74機による大空襲を受け、飛行場はもちろん周辺は壊滅

的被害を受け、多くの人々、そして幼い子どもたちの命も失われたそうです。

死を覚悟した特攻隊員・兵士たちの手紙や遺書の紹介など、戦争の悲惨な事実を学習しました。

今回の学習で、これからも平和で穏やかな世であるよう祈りながら、一度と戦争をしない覚悟を持った研修でした。

(部会長 宮崎)



図書コーナーに新しい本が仲間入りしました!

昨年10月の文化祭で開催した「わくわく古本市」で、寄付金が約18,000円集まりました。

皆さまからいただきましたご厚意の寄付金で、今回は児童書を中心に35冊の本を購入しました。

図書コーナーに並べているので、手に取ってみてくださいね!(事務局)

- ★まんがクレヨンしんちゃんの世界の偉人20人
- ★カフネ
- ★線は、僕を描く
- ★学習まんが 世界の伝記 NEXT 渋沢栄一
- ★学習まんが 世界の伝記 NEXT 津田梅子
- ★学習まんが 世界の伝記 NEXT 北里柴三郎
- ★ブラック・ジャック(全17巻)
- ★ふしぎ駄菓子屋 銭天堂(全12巻)



契約先が変更? 電話勧誘販売による光回線乗り換えに注意!

☆事例☆

「光回線料金が今より安くなる」と大手電話会社の代理店を名乗る人から電話がかかってきた。

現在契約している電話会社だと思い承諾してしまったが、届いた書類を確認すると会社の名前が違うようだ。



☆アドバイス☆

電気通信サービスの契約書面を受け取ってから、8日間は「初期契約解除制度」により契約の解除ができます。

説明を受けてもサービスの内容が複雑で理解が難しい場合もあります。少しでも分からない点があったらすぐに契約することは避けましょう。

勧誘を受けた際には事業者名や契約先が変わるのかわかを確認し、慎重に契約するようにしましょう。

宗像市消費生活センター ☎ 33-5454 F 33-5469



3月行事予定

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
1	2 休館日 赤馬館 休館日	3	4	5	6 ・あかま なかよしサロン	7 ・自転車交通安全教室 *要事前申し込み
8	9 休館日 赤馬館 休館日	10	11 ・あかま スマイルカフェ	12	13 ・城山中学校卒業式 ・健康教室 (「さあ! 今日から フレイル予防」)	14
15 ・登記相談 ☕ ・寄れ寄れ ☕ Cafe	16 休館日 赤馬館 休館日	17 ・赤間小学校卒業式	18 ・法律相談	19	20 春分の日	21
22	23 休館日 赤馬館 休館日	24	25 ・あかま スマイルカフェ *持ち帰りなし	26	27	28
29	30 休館日 赤馬館 休館日	31	1	2	3	4



ボランティア事業 *無料

3月15日(日) 登記相談 (9:30~11:30)

3月18日(水) 法律相談 (15:15~17:45)

*事前予約をしてください。

*受け付け順。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。

青少年
育成部会

あかまなかよしサロン

期 3月6日(金) 10:00~11:30

所 赤間コミセン キッズルーム

対 0~3歳までの親子

*申し込み不要、参加費無料

*お子さまの飲み物、バスタオルをご持参ください。



地域学校
協働活動

あかまスマイルカフェ

期 3月11日(水) 15:00~16:30

3月25日(水) 11:30~13:30

*25日は持ち帰りなし

所 赤間コミセン 和室

対 どなたでも

料 中学生以下無料/大人 300円

問 あかまスマイルカフェ

代表 谷口 (☎080-8522-5331)

*持ち帰り提供時間は 16:00~18:00

*持ち帰りの場合、中学生以下 100円/大人 350円



ヘルス
推進員

健康教室

「さあ! 今日からフレイル予防」

健康寿命を延ばそう!

期 3月13日(金) 10:00~11:30

所 赤間コミセン 多目的ホール

講 田中 綾さん(宗像市健康課)

*申し込み不要、参加費無料

*上履き、飲み物、タオルをご持参ください。

フレイルとは、
介護が必要となる
前段階の状態
のことです



赤間地区
福祉会

シルバー農園利用者募集!

赤間地区シルバー農園「名残ダッシュ村」

で、野菜やお花を育てませんか?

対 赤間地区にお住まいの60歳以上の方

料 1,200円(年間)

*別途、農園自治会費 1,500円(年間)が必要

定 2区画(1区画約30㎡)

問 赤間コミセン(☎39-7051)

☑ 3月15日(日) 17:00まで

*応募多数の場合は、3/22(日) 10:00から赤間コ
ミセンで抽選を行います。



コミュニティ

寄れ寄れ ☕ Cafe

「地域の憩いの場」コミュニティのカフェです。

おいしい飲み物を用意してお待ちしています。

期 3月15日(日) 11:00~16:00

所 赤間コミセン サロン

公民館活動部会視察研修 福岡市民防災センターへ

当日は部会員12人が参加し、地震や火災時にどのように行動すればよいかを学びました。体験した内容は次の通りです。

◇地震災害時のVR体験(びっくりりするぐらいいりアル)

◇震度7の揺れ体験(しっかりつかまって

おかないと危ない)

◇真っ暗な建物の煙の中を避難する体験(前が全く見えないし、不安になる)

◇消火器を使った消火訓練(人の背よりも高く火が広がったら逃げるべし)

実際に体験することで「知っている」だけでなく「できる」ことの大切さを実感しました。

参加した部会員からは「思っていた以上に地震は怖かった」「消火器の使い方が分かって



安心して」「家族と、どう行動するか確認しようと思った」など防災意識が高まる有意義な研修になりました。

災害はいつ起こるか分かりません。日頃の備えと、地域での声掛け・助け合いが大切です。今回の学びをそれぞれの地域全体で共有し、安心して暮らせるまちづくりにつなげていきたいと思えます。(部長 竹原)

構えずチャレンジ！男性料理教室

食進会主催の男性料理教室に参加しました。今回で2回目の参加になります。

今回は冷凍食品を利用した料理ということで、日ごろ料理をすることが少ないので簡単にできるか楽しみでした。

レシピを参考に、4〜5人の班に分かれ料理開始です。調味料を計量する担当、野菜を切る担当と、成り行きに任せ進めていきます。

途中で「??」の時はレシピを見直し、食進会の方に確認です。

「お上手です。いつも料理されているんですか」と褒められ、おだてられながらどうにか4品の料理が出来上がりました。

参加された皆さんと「ちよっと酸っぱい」とか「塩が少なかった

かな」とか、料理の評価をしながら楽しく食事を楽しみました。

料理を作ろうと構えると素材に凝ったり、時間をかけて作りがちになりますが、冷凍食品を使ってもこれだけの料理ができるんだと勉強になりました。

ただ、これから作るのかと言えば・・・自信はありません。(参加者 戸島)



食べながら料理の評価で盛り上がる

つくってみませんか 冷凍回転焼で作る！きな粉あんドーナツ



《材料》(4人分)

- 『回転焼(あずきあん)』..... 2個 (160g)
- ごま油..... 大さじ2 (24g)
- きな粉..... 大さじ2 (15g)
- A [砂糖..... 大さじ2 (18g)

《作り方》

- ① 『回転焼(あずきあん)』は自然解凍する。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油を中火で熱し、裏表を2〜3分ずつ焼く。
- ④ 熱いうちに②を絡める。1/2にカットし、器に盛り付ける。

(食生活改善推進会)