

6/24 (火) 熱中症対策セミナー <協議会>



Q. こまめに水分補給の「こまめ」には？  
A. 1日150ml程度で8回以上とる。  
①起きた時  
②朝食前か後  
③10時  
④昼  
⑤15時  
⑥入浴前か後  
⑦夕食前か後  
⑧寝るとき

喉が渇く前に飲もう！  
麦茶、水、イオン水等  
体調に合わせて上手に活用しよう

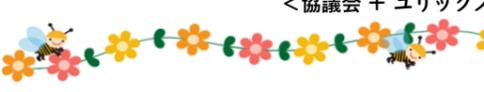
大塚製薬(株)大田原美奈  
子氏をお招きして熱中症予  
防の正しい知識を教えて頂  
きました。

6/27 うろこ編み  
(金) ネックレスを作ろう <コミセン講座>

形は何でもOK。正解はなく、自分が良いと思  
う形にしていけます。上  
手に作るコツは力を入れ  
ないで優しく編む事！  
そして失敗しても「可愛  
いオリジナル！」と愛着  
を持つことが作品作りの  
魅力です。素敵な作品が  
出来上がりました。



6/20 (金) はじめてのダンス体験!



今回は初めての試みで2歳児以上のお子  
様を対象に日常生活スタイルをダンスで  
表現してみました。食べる、はみがき、お  
花にみずやり等、毎日の動きをフリフリモ  
コモコ!  
アフリカの  
大地のよう  
な太鼓の響  
きが小さな  
身体にも伝  
わって自然  
に笑顔で動  
いていく様  
は幸せな気  
持ちはです。  
ママも一緒に動いて楽しんだ90分でした。



コミセンだより 8月号  
きらめき赤間西

NO.268(R7.8/1)  
発行元：赤間西地区  
コミュニティ運営協議会  
TEL：0940(38)9506  
Fax：0940(38)9507

素敵な演奏を  
聴かせて下さった  
木下三絃会の皆さん



おと♪まちコンサート  
津軽三味線 歴史と演奏  
6月29日(日)



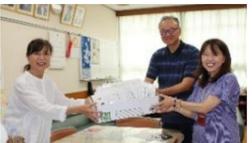
今年度第一回目の「おと♪まちコンサ  
ート」は長崎から木下恒存(つねあり)先生と  
一番弟子の山口京香(けいか)さん、木下三  
絃会の皆様をお迎えし津軽三味線の歴史と演  
奏を楽しませていただきました。  
生で聴く初めての三味線は日本海の荒波を  
しのぐ迫力と圧倒的なリズム感、人間技とは  
思えない指使い・バチさばきに鳥肌がたつほ  
どの感動を頂きました。  
津軽三味線は青森と秋田で奏法が異なるな  
どこれまで知らなかったことも勉強になりま  
した。  
次回の「おと♪まちコンサート」は8月3  
日(日)です。※好評につきチケットの配布は  
終了しております。ご了承ください。

戦後80年を迎える今年。  
今回も「平野塾」様のお力  
を借りて初の試みで、赤間  
西小学校にて平和について  
戦争についての講話をして  
頂きました。  
城山にお住いの仮屋崎さ  
んの戦争体験を小学6年生  
の皆さんは真剣な表情で聞  
き入っていました。  
今を戦前にしない為に何  
をすればいいのかが、大きな  
宿題を背負った生徒の姿が  
そこにはありました。



原爆と人間展

協議会では「急な困った」とき  
にいつでも利用できるように、城  
山中と赤間西小の保健室に生理用  
品を届ける活動をしています。  
これは住民の皆様がコミセンに届  
けていただいた品です。  
赤間西小4年生の女子児童には防  
臭、防水、密閉できるエチケット  
ケースをお配りしています。



7/10 (木) 赤間西小学校訪問 <協議会>  
環境整備部会では年4回「きれ  
いにし隊」として赤間西地域で清  
掃活動を実施しています。  
大きな粗大ごみや不法投棄を見  
つけた時は必要に応じて市へ連絡  
するなどしています。  
ポイ捨てや不法投棄がなくなる  
ことを心より願っております。



7/5 (土) きれいにし隊 <環境整備部会>

7/11 (金) ぬくもりっこ <青少年育成部会>

小さな王子様・お姫様と保護者の方でゆったり  
まったりした時間を過ごした後、食進会の皆さん  
が作ってくださった熱中  
症予防のおやつ(カルピス  
ゼリーとしらすチーズじゃ  
がいもおやき)と一緒に  
食べました。



簡単に作れるレシピなの  
でご家庭でもぜひ作って  
ください。  
ゆっくり大きくなってね

7/11 (金) ダンボールコンポスト  
フォロー講座 <環境整備部会>

循環生活研究所の講師をお招きし、持参した堆肥の状態を見比べて  
情報交換をしました。分解を手助けする方法、酵素、水分、栄養のバ  
ランスの重要性等アドバイスをいただき不安も解消しました。  
今年も良い堆肥を作って家庭菜園へ活用したり、手軽にごみを減ら  
す方法としてダンボールコンポストをフル活用してください。  
※次回は9/19(金)に基礎講座開催予定です。詳細は裏面をご覧ください。



7/13 (日) 大谷「縁側カフェ」

今年も市花カノコユリをコミセ  
ンで育て、7月から1ヵ月程、赤  
間駅コンコース及びコミセンの玄  
関前に展示しています。  
展示当初はほぼ蕾でしたが、次  
第に開花し、見事な花壇になりま  
した。今年も10月に球根植付け  
講習会を行いますヨロヨロ!!  
環境整備部会長 川口秀樹



7/12 (土) カノコユリ展示  
(環境整備部会)



初! 赤間西 マルシェ開催!  
8月31日(日)  
10時~16時

キッチンカーが来るよ!  
ワークショップ  
雑貨・販売・等々

会場：赤間西地区コミュニティ・センター  
1階ホール・和室・玄関

【運試し!福引券!】出店者提供の素敵な賞品あり



駐車場には限りがありますので、お近くの方は徒歩のご協力をお願いします。  
満車の場合は駅前有料駐車場などご利用ください。

(ご注意)道路での待機等は安全面でご近隣の方の迷惑になりますのでご遠慮下さい。  
※駐車場に関連するトラブルは一切責任は負いかねます。  
※出店者とのトラブル等は一切責任は負いかねます。

ごみ箱の設置はありません。  
飲食された方のごみはお持ち帰りされるか  
購入された店舗へ返却をお願い致します。

その場で当たる♪福引

運試し!福引券

地域名

数に限りがあります



## はつらつ健康体操教室 <健康福祉部会>

内容：①尿漏れ対策骨盤底筋のトレーニング  
②姿勢、体幹筋、バランスのトレーニング  
③脳を活性化するトレーニング

【日時】8月7日(木)  
8月28日(木)  
13:30~15:00

【参加料】1回500円  
【場所】赤間西コミセンホール  
【持ち物】運動できる服装、室内シューズ  
タオル、飲み物  
【問合せ】赤間西コミセン ▶予約不要



## 健康づくり運動教室 <健康福祉部会>

内容：①認知症予防のための筋トレ・脳トレ  
②座位での転倒防止のためのゆったり筋トレ  
③元気はつらつ脳トレ

【日時】8月22日(金)  
10:00~11:30

※参加料、場所、持ち物等は「はつらつ健康体操」と同じです。

## ぬくもりっこ <青少年育成部会>

今回は保護者とお子様とのゆったり、のんびりタイム。

【日時】8月8日(金)  
10:00~(2時間程度)

【対象】生後3ヵ月~3歳未満のお子様と保護者  
【場所】赤間西コミセンホール  
【持ち物】お子様に必要なもの  
【問合せ】赤間西コミセン ▶予約不要

情報交換も  
できますよ★



## ダンボールコンポスト基礎講座 <環境整備部会>

※基礎講座を受講された方に宗像市から1世帯年間1セット、スターターセットが提供されます

【日時】9月19日(金)  
14:00~15:00  
(受付13:45~ 時間厳守)

【場所】赤間西コミセンホール  
【定員】40名 定員になり次第受付終了  
【所持品】筆記具、上履き  
【申込み】赤間西コミセン

予告

ダンボール  
コンポスト  
フォロー講座は  
10/24(金)開催  
します(^^)

## スマホ何でも相談会 <協議会>

お1人様30分枠で講師が1対1で対応します。  
ご友人やご夫婦など2名1組でも対応可!  
(※2名で30分枠となります。)  
スマホのお困りごとを一緒に解決しましょう!

【日時】8月27日(水)  
①14:00~14:30  
②14:35~15:05  
③15:10~15:40  
④15:45~16:15

【定員】12名(各時間3名)  
【場所】赤間西コミセン 大会議室  
【持ち物】筆記用具・自分のスマホ  
※スマホの貸出は事前にお申込み下さい  
【申込み】赤間西コミセン  
※必ず予約をお願いします。

参加料  
無料



## eスポーツ 体験交流会 <公民館活動部会>

体に大きな負担をかけることなく、誰もが簡単に楽しめるeスポーツ。年齢問わず、初めての方でもお気軽にご参加ください。

【日時】9月27日(土)  
10:00(受付9:45~)  
【場所】赤間西コミセン 大会議室  
【定員】20名  
【申込み】赤間西コミセン



大人も子どもも  
大盛り上がり!

今回もボウリング、太鼓の達人、  
レーシングを予定しています。

8月13日(水)~15日(木)は、コミセン休館日となります。お盆休み期間中は第2駐車場を開放しています。ご利用ください。



ビーズセット、  
キャップ、筆  
箱、ユニクロ  
パーカー黒色  
(140cm)他、  
お預かりして  
います。



コミセンでの忘れ物および落とし物は、一定期間保管した後、貴重品以外は整理することになります。中にはお子様の物品も多数含まれており、探されている方もいらっしゃるかと存じます。心当たりのある方は、事務局までお声掛けください。※受け取りの際には本人確認をさせていただきます。



## 宗像市からのお知らせ

### 宗像市まちづくりへの 参画に関する市民アンケート

市民の皆様のまちづくりへの関心や参加状況等をお伺いし今後の各施策に活かすため、アンケート調査への回答にご協力をお願いします。(中学生以上が対象です。)回答は下記URL、右記QRコードからお願いします。

【URL】<https://logoform.jp/f/vhYJd>  
【回答期限】8月31日  
【問い合わせ先】



宗像市コミュニティ協働推進課 電話:36-5394

## お盆の燃やすゴミ収集は休みです。

8月13日(水)  
14日(木)  
15日(金)

◆問合せ先 環境課 電話:36-1421



## 中学生 赤間西コミセンまつり ボランティア募集

コミセンまつりをお手伝いしてくれる中学生ボランティアを募集します。地域のまつりをみなさんの力で元気いっぱい盛り上げて下さい。

### まつり開催日時

11/16(日) 10時~16時  
※終日参加が難しい方はご相談下さい



### 《仕事内容》

- ①イベントの企画、必要品の洗い出し、実施計画、購入、準備、開催までの全ての業務
- ②イベントの司会・進行(ステージイベント、抽選会の司会・進行)
- ③まつりのプログラムをデザイン
- ④その他  
集合・解散:赤間西コミセン(当日は赤間西地区無料循環バスもご利用頂けます)  
昼食:全員に昼食券(金券500円)(交代で休憩取りながらおこないます)  
⑤申込み方法 右記QRコードよりお申込み頂くか、直接コミセンへご連絡下さい。



※その他、企画会議等の詳細は、お申込み後にお知らせいたします。

申込み期限  
8/10(日)

## 宗像市消費生活センターからの注意喚起

### 「分電盤の点検」に関する相談が増えています!

#### 《相談事例》

「電力会社から委託を受けている。5年に1度、分電盤の点検の必要がある。古くなると火災や事故が起こる。明日訪問する」と言われ不安になった。点検してもらう必要があるか(70代女性)

#### 《アドバイス》

来訪を了承すると「漏電の可能性がありすぐに交換しないと火事になる」などと不安をあおられ、高額な分電盤交換の契約を迫られる可能性があります。分電盤等の電気設備については電力会社に4年に1度の法定点検が義務付けられていますが、事前に書面でお知らせが届きます。点検後に契約を持ち掛けることはありません。

電話や来訪などで点検を持ち掛けられても、安易に応じないようにしましょう。心配な場合は電力会社に相談してください。

困った時には消費生活センターに相談してください。  
TEL/0940-33-5454 FAX/0940-33-5469



## 生徒募集

### Ocean Ballet School ジュニア~健康バレエ

心身ともに鍛え、周りの人に感謝し、協調性を身に付け自分の行動に責任を持てる自立した国際的な人間形成を目標としています。見学や無料体験レッスンも行っております。ぜひ一度お越しください。

【日時】毎週日曜日  
9:30~13:00

【指導者】中村 優子  
【問合せ】0940-52-0415

URL/oceanballetschool.com  
E-mail/oceanballetschool@yahoo.co.jp



### 赤間西パソコン教室

パソコン・スマホ・知りたい内容は人それぞれです。あなたの知りたい内容を学びます。ちなみに最近の流行りはAIです。長期でも短期でも、知りたいポイントだけのレッスンでも対応しております。

【日時】木曜日 午後 / 金曜日 午前  
1時間(完全個人レッスン)  
【指導者】中島 佐千子  
【問合せ】090-7296-9330



### コンピュータサービス 技能評価試験ワード3級検定講座

申込みめ切  
8月31日

日時:9月26日(金)~10月21日(火)の毎週火・金 全8回  
9:00~12:00 初回の9月26日に就業支援プチ講座あり  
検定日:10月28日(火) (12:00~12:30)  
会場:メイトム宗像 102会議室

対象/定員:簡単な日本語入力及びマウス操作ができる  
女性市民10人(応募多数の場合は抽選)  
受講料:7,920円/教材費:1,650円/検定料:5,350円  
託児有 要申込・5ヶ月~未就学児) \*9月26日時点  
《お申込・問い合わせ先》

宗像市男女共同参画推進センター「ゆい」 Tel:36-0250



お申し込み↑  
詳細は市広報紙  
7月号