






赤間西地区
運営協議会会長
古市 稔



新年あけまして
おめでとうございます

旧年中はコミュニティセンターの活動に温かいご支援をいただき、誠にありがとうございました。多くのイベントや講座を通じて、地域の皆さん同士の交流が深まり、笑顔あふれる場となりました。本年も皆さまの健康づくりや文化活動を支えてまいります。

毎年のように発生する自然災害に備えて本年は市当局、防災専門家、各自治会等の協力を得て、地区防災計画作成を予定しており、防災にも力を入れてまいります。この一年が皆様の幸せと希望に満ちるものとなりますよう、職員一同心よりお祈り申し上げます。

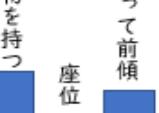
【腰への負担】

※直立時を100%とした場合

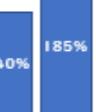
腰への負担は姿勢によって変化します！



座って前傾で荷物を持つ



立って前傾で荷物を持つ



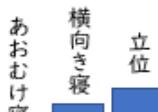
座って前傾



立位



あおむけ寝



横向き寝

姿勢	負担割合 (%)
立位	100%
横向き寝	75%
あおむけ寝	25%
座って前傾	140%
立って前傾	150%
座って前傾	185%
立って前傾	220%
立位	275%

12/5 (金) 思いやり講座

宗像水光会総合病院より理学療法士の上野健吾先生をお迎えして「肩、腰、膝を守つていつまでも元気に動こう！」をテーマにお話を聞いていただきました。

多くの方が悩んでいるであろう腰痛について定きないそうです。また、肩、腰、膝は消耗品であり、関節を守るために筋力低下を防ぐことが大事で無理のない範囲での運動を習慣化する事がいいそうです。ストレッチや軽い運動を中心掛け、動作や姿勢の改善に取り組むことで日々負荷のかかっていけるよう頑張りましょう！

12/5 (金) 思いやり講座

（健康福祉部会）

NO.273(R8.1/1)
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



Merry Christmas





12/12 (金) ぬくもりっこ （青少年育成部会）

赤間西子育てサロンぬくもりっこにてクリスマスミニコンサートを行いました。コムセンで練習をされているコール・チャンスなどホール一杯に笑顔が広がりました。時間を過ごすことが出来たみたいですね。サンタさんやトナカイさんからプレゼントを貰つてニッコリ笑顔の子どもたち：中には待ちきれずに自分から貰いに行くという強者も！毎年1～2人サンタさんやトナカイさんに驚いて涙を浮かべる子がいましたが、今年はなんと皆、ニッコリ笑顔でした。どうか素敵なクリスマスを迎えるように！ぬくもりっこスタッフ一同祈っています。

赤間西地区 年末年始行事予定

土 穴

三郎丸

泉ヶ丘2丁目

日付	場所	内容
12月31日	生目八幡神社	年越祭
1月1日	生目八幡神社	元旦祭
1月1日	須賀公園	どんど焼き
1月11日	城山登山（三郎丸公民館）	午前11時～
1月1日	尾降神社	元旦祭
1月1日	泉ヶ丘2丁目公民館	どんど焼き
1月11日	泉ヶ丘2丁目公民館	午前9時半～

★ありがとうございました★







第一回は「ドミノ倒し」。最初はおしゃべりしながらドミノを並べていましたが、そのうち子ども・大人関係なく必死な表情で並べ始め本当に世代を超えて一緒に行う作業が微笑ましい情景でした。

第二回は今年9月に復活した「ドッチビーフ大会」。前半の静かな動きとは正反対に活発に動き回る姿は本来の子どもの姿なのでしょう。とても楽しそうに笑顔で戦っていました。

やはり動き回ることの方が楽しいので遊びが！

来年もこんな姿が見られるように、大人でも子どもも心豊かに過ごしていきたいものですね。

12/13 (土) 世代間交流 冬物語

（青少年育成部会）

毎年行われているコミセン冬の風物詩「世代間交流」が、赤間西小学校体育館で行われました。

第一部は「ドミノ倒し」。最初はおしゃべりしながらドミノを並べていましたが、そのうち子ども・大人関係なく必死な表情で並べ始め本当に世代を超えて一緒に行う作業が微笑ましい情景でした。

第二回は今年9月に復活した「ドッチビーフ大会」。前半の静かな動きとは正反対に活発に動き回る姿は本来の子どもの姿なのでしょう。とても楽しそうに笑顔で戦っていました。

やはり動き回ることの方が楽しいので遊びが！

来年もこんな姿が見られるように、大人でも子どもも心豊かに過ごしていきたいものですね。

冬休み、年末・年始の時間を利用しても読書しませんか。コミセンには今回入荷分以外にもたくさんの図書があります。ぜひご覧ください。

（※12/28(日)～1/5(月)は休館です。）

【カ夫ネ／阿部暁子】
どん底にいてもお腹は空く。食べることは生きること…大切な誰かと一緒に読みたい“食”と“愛”的物語。2025年度本屋大賞受賞の話題作です。

【かがみの孤城／辻村深月】
ある日突然光り始めた部屋の鏡。そこから不思議な孤城へと導かれたこころは、そこで自分と同じように学校に通えない6人の中学生と出会い、やがて意外な真実へと辿り着く…。

【新編 日本の面影／ラフカディオ・ハーン】
朝ドラ「ばけばけ」で今注目の作家・小泉八雲。美しい日本の情景・風物を詩情豊かに描いた八雲の代表作「知られぬ日本の面影」を新編集。八雲をモデルにした“ヘブン先生”が作中で執筆しているのは、まさにこの本…！？

おしゃせ 赤間西

問合せ・申込み 0940-38-9506

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】1月 8日（木）13:30～15:00
1月22日（木）13:30～15:00

【参加料】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転倒予防のための座位でのゆったり筋トレ
③元気はつらつ脳トレ

【日 時】1月23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>

手作りおもちゃ
フェルトボールを作ろう！



【日 時】1月 9日（金）
10:00～（2時間程度）

【対 象】生後3ヶ月～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



赤間西地区コミュニティ・センター

宗像市三郎丸5丁目2-24

赤間西地区 世帯数 4486世帯 [+7]
人口 9351人 [+7] (R7.11月末現在)

第6回 スマホ何でも相談会

おひとり様30分枠で講師が
1対1で対応します
ご友人や夫婦など2名も対応可！
（※2名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：1月30日（金）

- ①14:00～14:30
②14:35～15:05
③15:10～15:40
④15:45～16:15

↑希望のお時間をお申出下さい！！

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：赤間西コミュニティ・センター
※必ず予約をお願いします。

参加料
無料

玄米ニギニギ体操交流会 <健康福祉部会>

ニギニギ棒（玄米が入った棒状のもの）を握って、
開いて血行を促しながら健康づくり。どなたでも
無理なくできる運動です。



1月30日（金）10:00～ 受付9:30

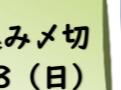
【場 所】赤間西コミセンホール

【持ち物】室内シューズ、タオル、飲み物

ニギニギ棒 ※ニギニギ棒がない方は貸出有り

【申込み】赤間西コミセン

参加
無料



申込み〆切
1/18（日）

Ocean Ballet School ジュニア～健康バレエ

心身ともに鍛え、周りの人々に感謝し、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
人間形成を目指としています。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べます。
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

大好評につき
第2弾

pyt(ピュット)つくろう こども料理教室

1/31

①10:30～11:30
②13:30～14:30



自分で
つくる！
こねて
焼くだけ！
アレンジ
レシピ

対象：栄養士 杉本はるかさん

対象：5歳～未就学児、低学年は保護者同伴

材料費：800円/1組 (3個)

きょうだい児参加の場合：1,000円/1組 (4個)

定員：各クラス8組程度 (定員になり次第終了)

申込み：赤間西コミセン調理室

持ち物：エプロン、三角巾、手拭き、台ふき

上履き (スリッパ可)

※調理室は土足厳禁の為、必ず上履きをご持参下さい。

※無断欠席の場合はキャンセル料(材料費)を頂きます



宗像市からのお知らせ

コミュニティ・センターにおける 住民票等発行業務の終了について

宗像市が各地区コミュニティ運営協議会に委託して
おりました「住民票の写し」「印鑑登録証明書」の発行
業務について、令和8年3月末で終了となります。

令和8年4月以降は証明書の発行ができなくなります
のでお気をつけください。

なお、マイナンバーカードをお持ちの方は、お近くのコ
ンビニエンスストアで取得することができます。

【問い合わせ先】市民課 電話：36-1126

1月1日（木・祝）～3日（土）

上記の期間は、燃やすごみの収集をお休みします。

■問い合わせ先 環境課 電話 36-1421

カラオケ のど自慢 大会

出演者募集！

3/1 (日)

赤間西コミセンホール

13:00～14:30

- ・赤間西地区にお住まい・お勤めの方
- ・子どもから大人までどなたでもOK
(個人、グループでも可)
- ・プロは除きます

観客の皆さんに投票して頂き、
上位3位まで表彰します。

・左記QRコードよりお申込み
・コミセンにて申込書を記入

(申込書はコミセン窓口にご用意しています)

1/13 (火)

※応募多数の場合は書類選考の上、出演者を決定させていただきます。
※出場決定者には、後日コミセン担当よりご連絡いたします。

市県民税申告をするみなさんへ

市県民税申告は、郵送提出又は市役所若しくはコミュニティ・センターの
投函箱への提出で簡単に申告ができます。提出方法などについての詳
細は、市HP又はタウンプレス1月号をご確認ください。

※市役所およびコミュニティ・センターでの市県民税申告の対面受付は
行いません。

※投函箱は常設ではありません。設置場所、日程をご確認ください。

日程	場所	受付時間
1月28日(水)	赤間西コミセン	9:00～11:00

○提出に必要なもの

- ①名前・住所などの必須情報を記入した申告書
- ②収入・控除がわかる書類すべてのコピー（原本可。ただし返却しませんのでご注意ください）

○注意事項

- ・待合・記入スペースはありませんので、必ず事前にご自宅での
提出準備をお願いします。
- ・所得税の確定申告は受付できません。

医療費控除を申告をするみなさんへ

確定申告及び市県民税申告で医療費控除を申告する場合、「医療費
控除の明細書」の作成と添付が必要です。申告前に必ず自身で作成
してください。

医療費の領収書は添付せず、自宅で5年間保存してください。

○入手方法と配布場所

- ・国税庁HP
- ・市HP「申請書ダウンロード」→「税金」→「個人の住
民税（市・県民税）」→「関連ファイルB-8」
- ・窓口（香椎税務署、市税務課<本館1階市民税係窓口>）

○問い合わせ先：宗像市役所 税務課 市民税係 36-7350