

7/18 ハーブコーディネアル
(土) シロップを作ろう <コミセン講座>



ハーブコーディネアルとはハーブを抽出して砂糖や蜂蜜などの甘みを加えたシロップのことをいいます。普段は馴染みにくいハーブですが、ご家庭でも簡単に取り入れる工夫や、多彩な楽しみ方を学びました。



今回はローズヒップとハイビスカスを使ったビタミンCとクエン酸たっぷりのドリンクをつくりました。猛暑が続いていますので、麦茶やスポーツドリンクだけでなく、ハーブドリンクも水分補給のひとつとして上手に活用し、暑い夏を乗り切ってほしいです。

7/17 裏千家学生茶道教室体験会
(金) <コミセン講座>



子どもたちを対象とした「茶道教室体験会」を開催しました。最初は慣れない茶室の雰囲気、緊張気味だった子どもたち。講師から基本的な礼儀作法を教わると真剣な表情で背筋を伸ばして学ぶ姿が印象的でした。

お茶の歴史、立ち振る舞い、お茶菓子の頂き方を学び、最後は実際にお茶を点てることに挑戦しました。茶せんを振って、細かい泡を点てながら相手思いの「おもてなしの心」や美しい所作に触れる貴重なひとときとなりました。

コミセンだより9月号 きらめき赤間西

NO.281(R8.9/1)
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

7/25 (土) 子ども見守り
情報交換会 <協議会>



赤間西地区子ども見守り情報交換会を開催し、各自治会の見守り活動関係者が参加しました。開会にあたり、赤間西小学校の川上校長先生から、日頃より子どもたちの登下校を見守っていただいて地域の皆様へ感謝の言葉が述べられ、学校と地域が連携して子どもたちの安全・安心を守ることの大切さについてお話がありました。



続いて、泉ヶ丘一丁目子ども見守り隊代表の川平憲一さんから活動報告が行われました。見守り隊発足の経緯や、登下校時の見守りに加え、「ながら防犯」を取り入れた日常の見守り活動、学校や関係機関との連携などが紹介されました。また、「無理なく・無理せず・おしつけず」を合言葉に活動を継続することの大切さや、後継者の確保が今後の課題であることも話されました。

その後の質疑応答・意見交換では、見守り活動の担い手確保や活動継続するための工夫などについて活発に情報交換が行われ、各地区的取組や課題を共有する有意義な機会となりました。

今回の情報交換会で得られた知見を今後の活動に生かし、地域全体で子どもたちを見守る取組をさらに進めていきます。



【コンビニAED事業】
宗像・福津市内で24時間営業しているコンビニエンスストアに宗像地区消防本部がリースしているAEDを設置しています。

AEDの操作手順を学びました。

今年度は、若い世代の方にも参加していただくよう、初めて日曜日に開催しました。講習は消防署（赤間出張所）の職員を講師に迎え、救急の現状や応急手当について講習では、救急出動件数が年々増加している現状や、救命には救急車が到着するまでの応急手当が重要であることを学びました。また、直接圧迫止血法や窒息時の対応について説明を受け、

消防職員による背部叩打法・腹部突き上げ法の実演を見学しました。その後、人形を使用して心肺蘇生法とAEDの操作を実際に体験し、万が一の場面でも落ち着いて行動できるよう、一人ひとりが熱心に取り組ましました。

参加者からは「実際に胸骨圧迫やAEDの操作を体験できてよかった」「いざという時に役立たい」との声が聞かれ、大変有意義な講習会となりました。

7/26 (日) 救急講習会 <協議会>



【絶対にしてはいけないこと】
・住所電話番号、パスワード、銀行口座、個人情報、他人の個人情報等は入力しないこと
・AIを信じすぎず、命やお金に関する事は（医療、法律、税金など）専門家の人にきくこと
第2回は9/30「なんでも相談会」を開催予定。※裏面にてお知らせしています！

最近よく話題となっているAI（エーアイ）。難しそうだと思っていたが、実際にスマホで体験してみると驚くほど便利で、スマホの新しい使い方が発見できて楽しく学ぶことができました。

講座の中では簡単な自己紹介文作りや自分の手相を写真として添付して、手相占いに挑戦しました。AIの文書力に「おーすーいー」と感動し、AIの当たり障りない回答に「おーなるほど」と全てを信じてはいけないう、実体験もできました。

7/24 (金) 第一回スマホ教室 <協議会>



参加者アンケートより
・親子で料理する貴重な時間になりました。
・野菜がたっぷり出てボリューム満点でした。
・食進会の皆さんのサポートが手際よくかつこよかったです。
・玉ねぎが目にしみたけど切るのが楽しかった。

親子料理教室を開催しました。7組18名の親子の皆さんにご参加いただきました。今回は食卓を彩るピタパンとチリコンカン、腸の働きを活発にするスキムヨーグルト、栄養たっぷりの人参とリンゴのサラダを作りました。

「簡単だったので家でもつくりたい」と嬉しい声が聞こえ、親子の笑顔があふれる素敵な時間となりました。



ピタパンとチリコンカン

7/25 (土) 親子料理教室 <健康福祉部会>

8/1 (土) 『歴史に学び、平和を願う』 <青少年育成部会>
大刀洗平和記念館 視察研修

大型バスで、朝倉郡筑前町の大刀洗平和記念館へ視察研修を行いました。この記念館は、特別攻撃隊（特攻）の中継地にもなった、当時西日本最大の航空基地・大刀洗飛行場の跡地にある展示施設です。

当日は、館内ホールにて、集団下校中の幼い子どもたちも犠牲となった1945年3月の「大刀洗空襲」に関する短編映像と、地元ボランティアの皆さんによる朗読劇『ほたる』を全員で鑑賞。その後、それぞれが館内の展示資料を閲覧して回りました。

実物の戦闘機や、特攻に向かう若者たちが家族へ遺した手紙などを間近に見た子どもたちからは、「今がどれだけかわいかったか（わかった）」、「戦争をしてはいけない」という素直な感想が聞かれ、同行のご家族と平和について語り合う貴重な時間となりました。

また、事故やトラブルもなく、スケジュール通り定時出発、定時に到着できました。

ご参加、ご協力ありがとうございました。



青少年育成部会
部会長 大石 京子



防災食レシピ

9月1日は防災の日。火を使わずにできるレシピとお菓子を利用して作れる簡単レシピを紹介します。 <食生活改善推進会>

切り干し大根と塩昆布の和え物



「作り方」
①ポリ袋に切り干し大根を入れ、かぶるくらいの水を入れてポリ袋の口を閉じ、10分ほど置く。
②水けを絞り、ポリ袋の口から水を捨てる。
③②に塩昆布、酢、ごま油、いりごまを加えて全体をもむ。

お菓子で簡単ポテトサラダ



「作り方」
①きゅうりは薄切りにして塩もみする。ハムとパプリカは1cmの正方形に切る。
②スナック菓子はポリ袋に入れてお湯で戻し、3～5分程たったら揉みながらつぶす。（やけど注意）
③②が冷めたら①、マヨネーズを加え、具が混ざるように揉む。
④皿に盛り付け粗びきコショウをかける。

「材料」 4人分
スナック菓子 2個(1個 57g)
(じゃがいも)
お湯(人肌位) 230cc
きゅうり 1/2本
パプリカ 1/3個
ハム 3枚
マヨネーズ 大さじ1
粗びきコショウ 少々

※切り干し大根、気になる方は一度洗ってから水に漬けてください。同じように切り干し大根を戻して、ツナとマヨネーズで和えても良いです。



コミセン休館日:毎週月曜日

○はつらつ健康体操教室:9月10日(木)13:30~15:00 24日(木)13:00~15:00

○健康づくり運動教室 :9月25日(金)10:00~11:30

○ぬくもりっこ :9月11日(金)10:00~(2時間程度)

今回のぬくもりっこは、子ども達の大好きな水あそびをします!

※詳細はHP、コミセンに置いてあるチラシでご確認ください。



第9回ふれんど杯

ドッチビー大会のご案内

<青少年育成部会>

昨年復活したドッチビー大会を今年は自治会対抗の形で行います。
皆さんの笑顔がたくさん見られることを楽しみにしています。

【日 時】10月10日(土) 13:00集合・開会式
(13:30 試合開始 16:30 閉会式予定)

【会 場】赤間西小学校体育館

【持ち物】水筒、上靴



参加申込書は
2学期に学校から
配布されるよ。

参加を希望されるお子様は参加申込書に必要事項を記入の上、9月13日(日)
までに赤間西コミセンに直接提出して下さい。(電話・FAXでも可)
参加申込書は、赤間西コミセン事務局にも用意しております。
ご不明な点は赤間西コミセンまでお問い合わせ下さい。

第2回スマホ教室

なんでも相談会

<協議会>

要申込み

スマートフォンに関するお困りごとや、講座の復習等、
自由に相談できます。(※1回あたり30分)

【日 時】9月30日(水)

①14:00~ ②14:30~

③15:00~ ④15:30~

【定 員】12名

【場 所】赤間西コミセン 大会議室

【申 込】赤間西コミセン



AIの使い方や、
マナーモードに
する方法、
スマホ操作の
不安な部分など



カノコユリを育ててみませんか?

ミニ講座の後、実際に植え付けを行います。

カノコユリ植付講習

<環境整備部会>

【日 時】10月24日(土) 13:30

【場 所】赤間西コミセン大会議室・中庭

【持ち物】直径30センチ程度の植木鉢

※用土と球根はコミセンで準備します。

汚れても大丈夫な服でお越しください。

【対 象】赤間西地区にお住まいの方

【定 員】10名程度

【問合せ・申込み】赤間西コミセン

要申込み



ニュースポーツを楽しもう

<健康福祉部会>

要申込み

日時:9月26日(土) 10:00~12:00 (受付9:30~)

場所:赤間西小学校体育館(現地集合、現地解散)

内容:パッコー、ピーンボウリング、ポッチャ、五目お手玉

持ち物:上履き(室内用)、飲み物、汗拭きタオル

申込み:赤間西コミセン 0940-38-9506

申込締切日:9/19(土)

※当日参加も可能ですが、
人数把握の為、予約をお願いします。

参加賞も
あるよ!



地域密着! 赤間西パソコン教室



パソコン・スマホで

困ったら、
ご相談ください!

あなたのペースで、わかるまで
丁寧にサポートします!

☎ 090-7296-9330 講師:中島 佐千子

授業時間 木曜日(午後) / 金曜日(午前)
1時間 / 1人(個別指導)

シニアの方も
安心!

Ocean Ballet School

日時:毎週日曜日(月4回)

ジュニア① 9:30~10:30

ジュニア② 10:30~11:30

アマチュア 11:30~13:00



公式 HP

「できた!」の瞬間を親子の宝物に! 毎回お子様のレッス
ンをご見学頂けますので、お子様の成長する姿を是非間
近で見守って下さい。ワクワクするとともに楽しいレッス
ンですよ。はじめてで体が硬くても大丈夫。見学&体験
後、安心してゆったり学べます。

シニアの楽しいバレエクラスも大人気です。是非どうぞ!
指導者 中村優子 お問い合わせ 0940-52-0415

ママから“わたし”に戻る時間

~心と身体を整える2日間~



参加無料
託児無料

家族の為に頑張る時間も大切だけど、たまには「わたし」のための時間を過
ごしてみませんか?

心と身体を整え、知らず知らずのうちに溜まった疲れをいたわりながら、自
分自身と向き合うヒントを見つける2回連続講座です。

第1回 心を整える時間

10月8日(木)10:00~11:30

場所:メイトム宗像 結工房

講師:黒瀬 まり子さん

(臨床心理士)

第2回 身体を整える時間

10月15日(木)9:30~11:00

場所:メイトム宗像 多目的ホール

講師:竹村 亮子さん

(健康運動指導士)

【対象・定員】2回とも参加できる子育て中の女性市民 先着15名
【託児】無料・要申込み(5ヵ月~未就学児※10/8時点) 託児締切日 9/30(水)

詳細は、市広報紙9月号

をご覧ください。

お申込みはこちらから



《お申込み・お問合せ先》

宗像市男女共同参画推進センター「ゆい」

TEL:0940-36-0250

「多様な性」~知ることからはじめる一歩~

9月9日(水) 10:00~12:00



性のあり方は多様で、私たち一人ひとりも「多様な性」の中を生きています。
LGBTQやSOGIEについて学びながら、誰もが安心して暮らせる社会の
為に私たちができることについて考えてみませんか。

【会 場】メイトム宗像 結工房

【講 師】藤田 哲章(NPO法人LGBTの家族と友人をつなぐ会 副理事長)

【対 象】市民/先着20名

【託 児】無料・要申込み(5ヵ月~未就学児※9/9時点) 託児締切日 9/1(火)

詳細は、市広報紙8月号

をご覧ください。

お申込みはこちらから



《お申込み・お問合せ先》

宗像市男女共同参画推進センター「ゆい」

TEL:0940-36-0250

慌てて連絡しないで! ~レスキュー商法にご注意~

夜中にトイレが詰まった、家の鍵を失くした、軒先に大きなハチの巣がある、出先で車の
バッテリーがあがった、など日常生活で突発的な緊急事態が生じた際に、慌ててネットで
探した事業者に対応を依頼したら高額な料金を請求された、という相談が寄せられています。
【アドバイス】

- ・検索結果の上位に表示される業者が必ずしも信頼できる業者とは限りません。
慌てて連絡せず複数の業者と比較しましょう。
- ・「〇〇円~」のようなネット広告上の料金をうのみにしないようにしましょう。
- ・必ず見積書もらい、作業内容・料金・出張費・キャンセル料などの記載を確認しましょう。
- ・次々に作業が進み料金が発生する場合は断りましょう。
- ・作業内容や請求額に納得できない場合はその場で支払わず、後日振り込みなどにして
一度誰かに相談しましょう。

困った時には宗像市消費生活センターにご相談ください TEL:0940-33-5454