



11月30日(日)
宗像勤労者体育センターにて

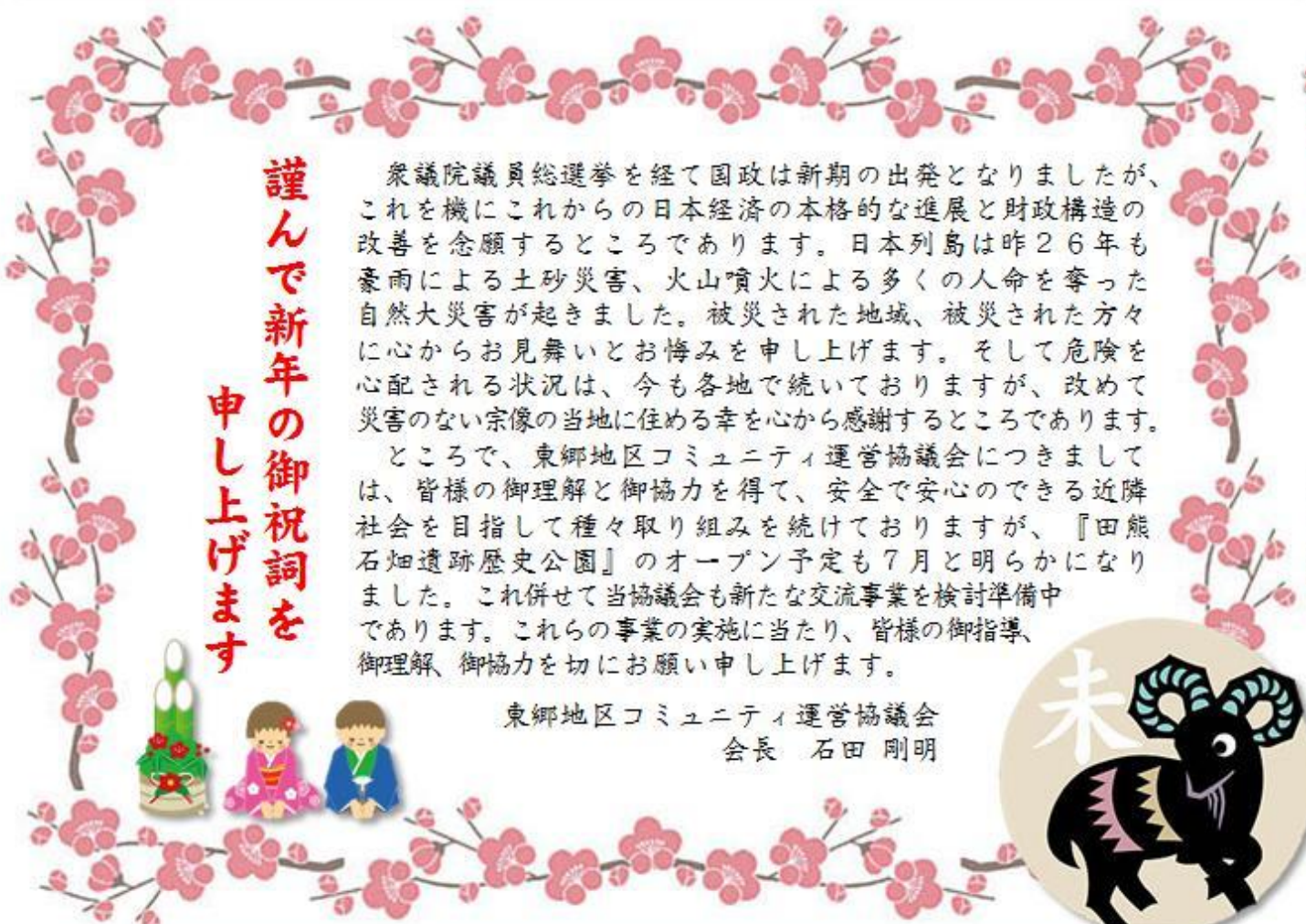
今年度は毎月「お手玉教室」をするようになり、「コミュニティ親善交流お手玉大会」に挑みました。結果はなんと！団体戦で「とうごうB」チームが第3位。そして、個人戦「両手3個ゆりの部」で柳川正子さんが見事優勝しました。おめでとうございます！

なかなかチーム編成が難しい地区もあるようですが、毎月の練習の時から、和気藹々とした「とうごう」チーム。今回は2チーム編成ができるほど、メンバーも集まりました。これからもこの輪が続きますように...

随時新規メンバーも募集中です！お気軽にご参加ください。



今年度 コミュニティ親善交流お
手玉大会 11月30日(日) 勤労者体育センター お手玉大会実行委員



謹んで新年の御祝詞を
申し上げます

衆議院議員総選挙を経て国政は新期の出発となりましたが、これを機にこれからの日本経済の本格的な進展と財政構造の改善を念願するところであります。日本列島は昨26年も豪雨による土砂災害、火山噴火による多くの人命を奪った自然大災害が起きました。被災された地域、被災された方々に心からお見舞いとお悔みを申し上げます。そして危険を心配される状況は、今も各地で続いておりますが、改めて災害のない宗像の当地に住める幸を心から感謝するところであります。ところで、東郷地区コミュニティ運営協議会につきましては、皆様の御理解と御協力を得て、安全で安心のできる近隣社会を目指して種々取り組みを続けておりますが、『田熊石畑遺跡歴史公園』のオープン予定も7月と明らかになりました。これ併せて当協議会も新たな交流事業を検討準備中であり、これらの事業の実施に当たり、皆様の御指導、御理解、御協力を切にお願い申し上げます。

東郷地区コミュニティ運営協議会
会長 石田 剛明



個人戦優勝
おめでとうございます！



手遊びも
したよ

♪ 12月13日のもちつきは
べったん べったん
べったん べったん
こねて こねて
こねて こねて
タンタンタン...

大根
おろし〜



丸めて〜



〜ん〜ん

サンタさんも
やって来た！



『地域子ども教室』として開催した「もちつき大会」に、40人の小学生が集まって、大賑わいでした。4つのグループに分かれ、各リーダーさんの指示のもと、あんこを丸めたり、大根をおろしたり、順番にもちつき体験、そしてお餅を丸めたりしました。



おろし餅にあんこ餅、きなこ餅の試食付き。大根おろしの辛さに顔をしかめる子もいましたが、きなこ餅のおかわりは何回したかな？おなかいっぱい、お土産のお餅ももらって、ご機嫌のお別れをしました。

あの人この人



谷元 昇さん

「はがき随筆」入選1位
おめでとうございます！

大井台区に住んでおられる谷元昇さん(73才)が、60才で定年後、勤めに出ている娘さんのお弁当作りを生きがいと定め、今般嫁がれることにより終了しましたが、この間の想いを毎日新聞の「はがき随筆」に投稿され、10月度の福岡県最優秀作品に選ばれました。

谷元さんは、普段はソフトボールチームに所属。20年度の広報委員会でもお世話になった方なので、コミセンとしても嬉しい限りです。

同じ10月の入選3位と佳作2位も宗像市にお住まいの方だったようです。おめでとうございます！



※「はがき随筆」とは？
毎日新聞で募集されており、題字10字以内、本文14字×18行を条件とするもの。

【受賞作品】 最後の握り飯

退職して以来、早起きが常となった。そこで、ヨーシ！出勤する娘の朝食と弁当や握り飯は俺に任せろ、と妻に代わって引き受けた。駅への送迎も。矢のように歳月は流れ、互いに年を重ねた。いつの日か来るであろうその日が、良縁に恵まれ、やって来た。そして今日のこれが最後の握り飯だ。今まで旅行もたくさんしたし、毎日が楽しく張り合いがあった。それにしても父の武骨な弁当、文句も言わず、よく食べてくれたなあ。ありがとう。幸せになればよ、幸せにナ。思いを込めて、握る！握る！今日の味、どうだったかな。少一し塩っぱくはなかったかい。

(大沼 法隆)

バレンタイン
チョコを作ろう!



愛を込めて作ってみませんか?
大人気の中山先生の講座です。

日時: 2月7日(土) 9:30~13:00
場所: 東郷コミセン 調理室
講師: 中山 多枝子さん
受講料: 材料費として500円 / 定員: 12人
申込: 東郷コミセン TEL 36-7711
持参品: エプロン・三角巾・ふきん・筆記用具

【講座のご案内】

- お申し込みは、1月6日(火)から東郷コミセンTEL36-7711へお願いします。定員になり次第、受付終了とします。(東郷地区にお住まいの方優先・宗像市在住または宗像市勤務の方に限る)
- 託児(7ヶ月~就学前まで・300円)は、お申し込みの際にお伝えください。
- 当日は10分前までにお越しください。



健康づくりは
筋肉づくりから

今年の福祉講演会は、11月23日
東海短期大学の岡本武志先生をお願い
しました。テーマは「健康づくりは筋肉づくり
から!」で52人の参加がありました。

日本の平均寿命は世界一だが不健康期間も長く、
要介護(要支援)認定者数は年々増加し、メタボ以外にも
健康を阻害する因子が存在します。

※ロコモは50歳過ぎると7割以上可能性があり!ロコモ
の原因は「バランス能力の低下」や「筋力の低下」で、
この2つは転倒リスクを高めるそうです。「骨や関節の
病気」骨がスカスカになる、膝の関節軟骨がすり減る、
腰の神経が圧迫されるなど、何も対策をしなければ歳を
重ねるごとにロコモになり、寝たきりになってしまう可能
性があるのです。

そのためメタボ、ロコモ、認知症などになる
リスクを低減するには、

- ◆ 有酸素運動
(低強度から中強度でゆっくり長時間行うウォーキング・ランニング・サイクリング・水中運動)
- ◆ 筋力トレーニング
①正しい姿勢を保持する。
②上げる動作と下げる動作をそれぞれ2~3秒の一定スピードで行う。
③血圧の急上昇を避けるため、動作中に息を止めないように心掛ける。

以上のように、運動は認知症の予防に効果があります。

※ロコモティブシンドロームとは?
骨や関節、筋肉、動きの体を伝える神経などが衰えて「立つ」「歩く」といった動作が困難になり要介護や寝たきりになってしまうこと、または、そのリスクが高い状態のこと

(福祉会 カルメーション)

適度な筋肉を保って、元気に過ごしましょう!

トウゴウQ ⑪ の答え

Q. 2013年12月14日、尾園踏切が開鎖され、光岡東郷線が開通しました。さて、その橋の名前は?

A. 東郷村跨線橋 (とうごうむらこせんきょう)

いっしょに東郷地区の
お仕事をしませんか?

- 募集人員: 1人
- 業務: 一般事務・窓口業務
- 資格: A. 東郷地区に居住の方(学生は除く)
B. パソコン入力できる方(Excel・Word)
C. 要普通免許
D. 健康な方
- 勤務: 夜間 週3日程度(土・日・祝日出勤あり)
月曜日は休館日
勤務日程は採用後決定
- 勤務時間: 17~22時(実働5時間)
- 賃金: 時給850円(労災保険あり)
- 雇用期間: 平成27年4月1日~平成28年3月31日(更新の場合あり)
- 応募方法: 履歴書に写真を添えて下記宛郵送の事(持ち込み可)
- 応募締切: 平成27年1月31日(土) 17時(※必着)
- 選考: 書類選考の上、面接日を通知します(試験あり)



【問い合わせ・送付先】
〒811-3431 宗像市田熊6丁目7-25
東郷地区コミュニティ運営協議会 事務局 TEL 36-7711

~ ご不明な点は、事務局へお問い合わせください ~

~子育てサロン~
今月はスペシャルサロン♪
『手づくりおやつ』をご一緒にいかが?

あひる
クラブ
日時: 1月20日(火)
10:00~12:00
場所: 東郷コミセン / 参加料: 無料
対象: 0歳~未就園児と保護者
※ 事前申込不要 ※
子育て仲間と楽しい時間を過ごしてみませんか?
都合の良い時間に、気軽に遊びに来てください!ね!



12月もスペシャルサロンでした♪
「ママ&キッズベリーバンド」の
演奏で楽しいひとときを
過ごすことができました~

どんど焼き においで~!

1月17日(土) 14:00~16:00
東郷小グラウンド ※ 小雨決行 ※
※ しめ縄のみかんやプラスチックなどは外して 各公民館へ出してくださいね~
※ ぜんざい・焼きもちの振る舞いがあるよ。笹もち焼きもできるよ~



主催: 青少年育成部会 / 共催: 公民館活動部会

所得税の確定申告は「還付申告センター」で

期間: 1月27日(火)~1月30日(金)
会場: 東郷コミセン
受付時間: 9:30~11:00 / 13:00~15:00
※ 還付申告センターで確定申告ができる人
※ 受付人数に制限あり(350人/日)



- 医療費控除や住宅借入金等特別控除を受ける人
- 確定申告をすると源泉徴収されていた税金が戻る人
- 年末調整を受けていない人
- 株式などの配当収入があった人
※ ただし、不動産所得、事業所得(農業・営業など)、資産の譲渡による所得などがあった人は、「還付申告センター」では申告できません。直接、香椎税務署で申告してください。
※ 還付申告センターで申告される方は、申告用紙の事前準備は必要ありません。

主催: 香椎税務署 / 問い合わせ: 092-661-1031

「高齢者の肺炎球菌予防接種」をご存知ですか?

対象者には、費用の一部公費助成があります。
今年度の対象者で希望する方は、平成27年
3月31日までに受けてください。
(4月1日からは、対象者が変更となります。)
問い合わせ: 市 健康づくり課 36-1187



「権利を譲って」は詐欺の手口です!

実在する大手企業を名乗って不審な電話がかかってきたという相談が増えています。「宗像市内に高級老人ホームが建つことになり、その入居者名簿にあなたの名前が載っている。その権利を譲ってほしい。」などと言って電話がかかり、承諾すると今度は「名義貸しがばれた。あなたも逮捕される。」などと不安をあおってお金をだまし取ろうとします。実在する会社を名乗ってもすぐに信用してはいけません。不審に思ったら電話帳で調べて会社に直接確認するか、センターに相談してください。



宗像市消費生活センター 33-5454

無料乗車キャンペーン!

1月25日は バスに乗ってみよう!

1月25日(日)1日間限定で、「ふれあいバス」、「コミュニティバス」が、全区間無料で乗車できます。
この機会にぜひご利用ください。

問い合わせ: 市 生活安全課 36-5050



迷惑しています!
ペットの「糞害」「無駄吠え」「ノーリード」

- 最近、犬猫の糞害苦情が多く寄せられています。きれいな街を保つために、お散歩中に糞をしてしまった時は、きちんと家まで持ち帰りましょう。
- 犬の無駄吠えは、ご近所の方にとっては不快に感じる場合もあります。未然に防ぐためにも、きちんとしたしつけを行いましょう。
- 犬を放すことは県の条例で禁止されています。散歩の時は必ずリードをつけましょう。



問い合わせ: 市 環境課 環境対策課 36-1421
宗像・遠賀保健福祉環境事務所保健衛生課 36-6098

1月の予定表	
1/1	木
2	金
3	土
4	日
5	月
6	火
7	水
8	木
9	金
10	土
11	日
12	月
13	火
14	水
15	木
16	金
17	土
18	日
19	月
20	火
21	水
22	木
23	金
24	土
25	日
26	月
27	火
28	水
29	木
30	金
31	土
2/1	日
2	月
3	火
4	水
5	木

※ 予定は変更になることもあります。ご了承ください。
◆ ... 詳細は紙面をご覧ください。

「日本の白砂青松100選」さつき松原再生プロジェクト
みんなで松を植えよう!

日時: 2月1日(日) 9:30~11:00(9:00~受付)
集合場所: 玄海東小学校と玄海ロイヤル
ホテルの間のさつき松原
活動内容: 松くい虫に強いクロマツの植樹
※ 剣先スコップ・軍手をお持ちの方はご持参ください
主催: さつき松原管理運営協議会・宗像市
問い合わせ: 市 環境課
森林河川係 36-1421

「燃やすごみ」のお休みは...?

1月1日(木)~3日(土)
問い合わせ: 市 環境課 36-1421