



【発刊・編集】
東郷地区コミュニティ運営協議会
宗像市田熊6丁目7-25
TEL:36-7711 / FAX:37-4171

【東郷地区の人口】
世帯数:4,643世帯 / 人口:10,277人
(男性:4,821人・女性:5,456人)
先月末からの増減+43人

令和3年3月1日 No.151

Munakata2020ギャラリー展

～オリンピック聖火が宗像にやってきた！～

東京2020オリンピック開催に向けて、2020年3月にギリシアで採火された、オリンピック聖火。その後日本に輸送され、福島県から聖火リレーがスタートする予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の影響によって延期となり、それ以来、ずっと火を絶やさずに保管されていました。この度、東京2020オリンピック開催に向けて、機運を高めるために、オリンピック聖火が全国を順番に回り、展示されています(全国14県73市町)。宗像市では2月12日(金)14時～16時までの間、展示されました。今回、聖火リレーの実施場所に近く、ボランティアとして携わってもらう日の里中学校を展示場所として実施されました。この度の緊急事態宣言の延長を受け、学校施設について外部からの立ち入りの制限も延長され、一般の方の観覧については中止となったため、より多くの市民の方に当日の様子を知ってもらおうと、各地区コミュニティ運営協議会の協力を得て、コミュニティだよりに記事を掲載してもらいます。

オリンピック聖火とは

オリンピック聖火は、大会前に古代オリンピックの聖地であるオリンピアの遺跡ヘラ神殿前で採火されます。多くの人によってオリンピック開催地まで運ばれたのち、開会式当日最終ランナーによってメインスタジアムの聖火台に点火されます。この聖火は世界平和と平穏を祈りながら、大会が終わるまで希望の光として灯し続けられます。



【展示内容】
・2020年3月ギリシアにて採火されたオリンピック聖火
・オリンピック聖火を輸送した飛行機「東京2020号聖火特別輸送機」の1/50サイズ模型
・他に、宗像市のホストタウンとしてのキャンプ受入れ等の取組みの紹介パネルを展示

【当日の日の里中学校の様子】

最初に、オリンピック聖火について説明を聞いたり、実際にギリシアからオリンピック聖火を輸送してこられた、河村さんへの質疑応答の時間も設けられ、非常に有意義な時間を過ごすことができました。最後に、約30cmの大きさのランタンに入ったオリンピック聖火を、子どもたちが順番に見学しました。この火がギリシアからきたんだ、とじっと見つめる子どもたちの姿が印象的でした。「思ったより火が小さかった」「聖火リレーのトーチの形が(花びらになっていて)かわいい」という声も。また、オリンピック聖火への思いや、当日来られなかった方へのメッセージを河村さんからいただきましたので、市のホームページから確認できるよう、現在準備を進めています。ぜひご覧ください。

◆宗像市で、2021年5月12日(水)聖火リレーを行う予定です。宗像市のホームページから、動画の視聴ができるように準備していますので、ぜひご覧ください。

宗像市：<https://www.city.munakata.lg.jp/>

(宗像市 市民協働環境部 文化スポーツ課)

◆オリンピック聖火リレー観戦警備等ボランティア募集のチラシを回覧していますのでご覧ください。



～防災講座を受講して～

「わが家・わがまちの防災」という講座タイトルに身近さを感じると共に興味を持ち受講しました。2部構成の講座で内容も充実していました。

第1部では、防災マップをみながら東郷地区の土地の特性について学び、自分が住んでいる地域における危険性を知り、第2部では、災害食という観点から防災を考えるものでした。そこから思ったことは、「防災」には①備える②命を守る③立て直すという3つの段階があることを教わり、そのいずれも大切にしなければならないと感じ

ました。災害時の食事についてもいざと言う時のために置いておく「非常食」と普段食べていて災害時にも活用できる「災害食」とが実際にテーブルに並べられており、自分なりにイメージして災害時に献立をつくるというユニークな演習もありました。また、「ローリングストック法」という方法で、日常的に食べて買い足すことを繰り返して災害時の食に備えておくことも学びました。

いずれの講座も災害時の生々しい写真や津波が押し寄せて来る動画、非常食と災害食の実物が用意してあるなど、目で見て頭で考えさせられ、非常に心に残るものでした。災害時には最低3日分の水と食料、水はひとり一日3リットル必要とのこと。今後はこの講座で学んだことを活かし、災害時に慌てることがないように、日頃の防災準備に努めていこうと思います。

広報委員 大和利之

非常食？災害食？ローリングストック法のススメ

ローリングストック法とは・・・？

『日常的に食べて買い足す』を繰り返して災害時の食に備える方法



非常食

いざという時のために
使わずに置いておく食品
賞味期限は3～5年と長期間

災害食

災害時にも活用する
普段食べている食品
賞味期限は常温で半年程度以上、
野菜は常温で日持ちがよければ可

- 賞味期限が近い食品から使用し、新しいものを補充する
→ 賞味期限切れを防ぐ
- 期限が極端に長くてよい → 備える対象の食品が増える
- 普段の備蓄を活用 → 慣れた味で安心感があり、栄養バランスも考えやすい

～ローリングストックを活用した災害食メニュー～

□松茸風味炊き込みご飯 ◆千切り大根サラダ(2人前)

【材料】□米(無洗米)2合 □焼鳥缶詰1缶 □松茸のお吸い物2袋
◆切り干し大根(乾燥)10g ◆ツナ缶1/2 ◆コーン缶1/3
◆乾燥わかめ5g ◆人参1/2 ◆魚肉ソーセージ1/2 ◆ごまドレッシング適量

【作り方】

- ①熱に強いポリ袋(高密度ポリエチレン食品用)に米、水(米の1.5倍)、焼鳥缶詰、松茸味のお吸い物をすべて入れ、空気を抜いて上部を結ぶ。
- ②大き目の鍋にアルミホイルで底、側面を覆い水をはる。(鍋肌に袋が付かないように)
- ③弱火から中火でゆらゆら揺れる程度の火で30分加熱する。

- ①切干大根とわかめを水で戻しておく。人参は千切りにする。
- ②袋に、戻した切干大根とわかめ、ツナ缶、コーン缶、人参、魚肉ソーセージをすべて入れて胡麻ドレッシングをかけ入れ、袋ごと混ぜる。

ご飯は焼鳥のたれとお吸い物の味で他の調味料はいりません。また、切干大根は水で戻すだけでそのまま食べられます。



おいしいですよ！



自主講座のご案内

～東郷コミセン主催の講座です～
お気軽に参加してください

“いせきんぐで〇〇”企画!
第2弾!!



いせきんぐで太極拳

11月に開催した「いせきんぐでヨガ」に引き続き、今回は太極拳です!
マスクの下で呼吸が浅くなっていませんか?
ゆ〜っくりとした動きの中で呼吸を整えながら芝生広場で
深呼吸してみましょう! 初心者OK! 家族連れOK!

日時: 3月27日(土) 10:30~12:00
※雨天順延 3月28日(日)

場所: いせきんぐ宗像 芝生広場 ※現地集合・現地解散
※芝生広場のコンディション次第では、多目的広場へ変更する場合があります。

講師: 實崎 圭介 さん (太極拳インストラクター)
受講料: 無料

申込: 東郷コミセン ☎0940-36-7711
※人数把握のために事前申込のご協力をお願いします。
※当日参加も可能。当日参加は現地で申込用紙の記入をお願いします。
持参品: マスク着用・動きやすい服装・タオル・飲み物

【自主講座のご案内】

- ※お申し込みは、東郷コミセン☎36-7711へお願いします。
- ※託児は、現在行っていません。
- ※当日は受付時に検温を行います。10分前までにお越しください。
- ※コロナ感染状況により、やむを得ず中止する場合があります。ご了承ください。

【ご来場時のお願い】

- ※当日の体調次第で、最終的な出欠をご判断ください。
- ※ご来場時には当日の体調確認をさせていただきます。
- ※ソーシャルディスタンス、手指消毒等のご協力をお願いします。



歩こう会

「桜めぐり」
コース(約3.5km)



年2回の歩こう会!
春は「桜めぐり」コースです。
自然に触れながら
健康づくりと仲間づくりに!
春休みのお子さん、お孫さんと
一緒に歩いてもいいですね!

日時: 4月2日(金) 集合9:30 出発9:45
※雨天中止・開催の確認は当日8:30から東郷コミセンへ

集合場所: 東郷コミセン
解散場所: 宗像コリックス
申込: 不要 ※当日受付時に検温します
持参品: マスク・歩きやすい服装と靴・帽子
・水筒・タオル

問合せ: 東郷コミセン ☎36-7711

マスクの着用、前後の人と距離をおいて歩くなど、
コロナ対策のご協力をお願いします。

主催 健康福祉部会

東郷コミセンで
習い事を
始めてみませんか?



今月は、別紙にて「特別号」を発行しています。
東郷コミセンで開講されているいろいろなジャンルの
生徒募集を掲載しています。
気になる教室は、問合せ先に直接お電話してください。

『特別号』は東郷コミセンのホームページからも、見ることができます。
<http://tougou-cc.net/> 「教室案内」をご覧ください。

東郷コミセンで教室を始めたい! ...とお考えの先生と
コミセンとで共催する「1日体験講座」も随時受付しています。
詳細は事務局へお問合せください。

春はすぐそこ



用山からふきのとうが
届きましたよ~
(用山 松永さん)



我が家のサザンカ、楢にひよやメジロが
蜜をたべにやって来ます。体の小さなメ
ジロは木にもぐり込んで蜜を食べます。
みかんを置くとひよが食べてしまいま
した。
(田熊 安東さん)

特別定額給付金に関するお知らせ
給付金のサギに注意

絶対に教えない! 渡さない!

- ・暗証番号 ・通帳 ・マイナンバー
- ・口座番号 ・キャッシュカード

市区町村や総務省などが以下のことを行うことは
絶対にありません

- ×現金自動預払機(ATM)の操作をお願いすること
- ×受給にあたり、手数料の振込みを求めること
- ×メールを送り、URLをクリックして申請手続きを
求めること

「怪しいな?」と思ったらご相談ください

算数・英語・英検対策教室
2021年度 生徒募集!

春の無料体験会

【自由ヶ丘コミセン】3/18(木)	【東郷コミセン】3/19(金)		
17:10 ~18:00	英語I (新4・5年生)	英語II (新5・6年生)	6年生算数
18:30 ~19:20	英語ステップアップ (新3年生)	算数のびちゃん (新3~6年生)	5年生算数

★新学期から実際に受講するコミセンとは違うコミセンでの体験もOKです!
★新学期からの時間割や月謝等は、webをご覧ください
★お申し込みは、お電話またはwebより

算数・英語・英検対策教室
StudyLabo WIT
スタディラボ WIT



- 他にもいろいろなコースあります!
- 小2~4年生
 - 英語ウォームアップコース
 - A・3・準2級 英検対策コース
 - 中学英語・中学数学

080-3987-2345
《受付時間》月~金 13:00~21:00
24時間受付 WIT 京債

3月の予定表	
3/1	休館日 3月1日(日)から 悠やすごみの収集開始時間が 午前6時30分に戻ります
2	火
3	水 お手玉教室(14:00~) 少年育成部会(19:00~)
4	木
5	金
6	土 公民館活動部会(18:00~)
7	日
8	休館日
9	火
10	水
11	木
12	金 自動車交通安全教室(14:10~) 中央中:卒業式
13	土
14	日 地域子ども教室(18:30~) 小学生対象
15	休館日
16	火
17	水 東郷小:卒業式
18	木
19	金 健康福祉部会(18:30~)
20	土 役員会(18:00~) 香分の日
21	日
22	休館日
23	火 まちづくり部会(18:00~)
24	水 東郷小・中央中:修了式
25	木
26	金
27	土
28	日
29	休館日
30	火
31	水

～国史跡「田熊石畑遺跡歴史公園(いせきんぐ宗像)」に関する情報～

いしはたけだより

麦踏みが楽しく出来ましたよ

2/8
(月)

いせきんぐ宗像の畑では昨年の秋、種まきをした大麦がすくすくと伸びています。東郷小学校3年生の課外活動の一環で種まきから収穫までを行う計画です。今回は3年生106人全員で麦踏みを実施しました。自分で種をまいた麦をしっかり踏みしめることが出来ましたね。麦踏みは、根の張りを強くし成長を促すことで麦穂の分けつを助けて収量を多くできるといわれています。今後も土入れや草取りを行いながら5月末から6月初旬の収穫まで、麦がたくましく育ってくれることを願っています。また近いうちにいせきんぐへの来園を待っています。



写真提供: 山田久
イラスト: 山田久

田熊石畑遺跡村づくりの会 村長 山田久

- 詳細は紙面をご覧ください。
- 毎週月 ノルディック・ウォーキング教室(10:00~11:30)
- 毎週火・木 村っ子づくりいせきんぐ(15:30~17:00)
- 田熊石畑遺跡「いせきんぐ宗像」で行われる行事
(TEL 37-0182)
- ※予定は変更になることもあります。ご了承ください。

3月の中止事業

- ◆ヘルス健康講座
- ◆子育てサロンあひるクラブ

東郷コミセンの情報は
ホームページ<http://tougou-cc.net/>や
Facebook<https://www.facebook.com/tougou-cc>
でもご覧になれます



東郷コミセン来館時は
スリッパをご持参ください

消費者ホットライン
(局番なしの3桁) 188

新型コロナウイルス給付金
関連消費者ホットライン
0120-213-188

お住いの市区町村

お近くの警察署

警察相談
専用電話 #9110



総務省 給付金

