



【発刊・編集】
東郷地区コミュニティ運営協議会
奈良市田熊6丁目7-25
TEL:36-7711 / FAX:37-4171
MAIL: tougou-cc@coda.ocn.ne.jp

【東郷地区の人口】
世帯数:4,794世帯/人口:10,372人
前月末からの増減 -3人

令和5年7月1日 No.176

令和五年度

田熊山笠



いよいよ6月に入り山笠の時期が近付いて参りました。振り返れば令和2年度にコロナ禍に突入し、その年は山笠の建設も出来ず、翌令和3年度は見事な山笠を建設し、飾り山として奉納することが出来ました。そして昨年令和4年度は短い道程でしたがいせきんぐ宗像から東郷小学校まで3年振りに山笠を昇き、運行することができました。そして今年、令和5年度はいよいよ本来の山笠のあるべき姿に戻るよう準備を進めております。しかし、不安要素は多く、新型コロナウイルスが5類に移行したものの未だ感染の危機が無くなった訳ではありませんし、ここ数年山笠を運行しなかったために果たして今年多くの昇き手(参加者)に集まっていたかどうか?そのような事が胸をよぎります。

しかし、本年は東郷小学校が創立150周年を迎える目出度い年です。是非そんな記念すべき年を田熊山笠からも盛大にお祝いを申し上げたいと思います。私自身も東郷小学校の出身であり、確か私が3年生の時に創立100周年を迎えました、もう50年前の話です。私は当時から田熊山笠に参加しており、今年の150周年を心より目出度く思います。現在、田熊山笠にとって東郷小学校と児童のみなさんはかけがえない存在であり、是非これからも東郷小学校のみなさんに山笠に親しんでいただきたいと思います。あらためまして、地域の皆様、今年も田熊山笠は元気に駆け抜けます。是非皆様のご支援をお願いいたします。そして、これまで参加されていた皆様も、初めての方も是非今年の山笠にご参加ください。お待ちしております。

田熊山笠 総代 藤本 一平

【令和5年度 田熊山笠】日程

- 7月1日(土) 棒 締め
- 7月2日(日) 人形飾り
- 7月16日(日) 追い山 (10:00~)

※ 場所は いせきんぐ宗像



TAGUMAYAMAKASA

国史跡「田熊石畑遺跡歴史公園」に関する情報

いしはたけだより

つばめが巣立ちましたよ



いせきんぐ管理棟の軒下に4月の初旬頃 巣作りが始まりました。つがいで昨年とまったく同じ場所にせっせと泥や糞くずを運び、大きな巣となりました。5月の連休中に卵を温めはじめ、ちょうど3週間(21日間)5月27日にひなが4羽生まれました。それから子育ての本番、ひなの黄色い大きな口にえさを運んだり、ふんをくちばしでつまんで始末したり大忙し、誕生から約12日目の6月7日に4羽とも巣立ちしたようです。しばらく数日間は軒下の巣のまわりをうろろろ飛んで回っていました。つばめは「幸せをもたらす鳥」と言われています。いせきんぐにきっと楽しい良いことがありますように!

梅雨の中休み 6月15日(木)、いせきんぐの田んぼに日の里東郷小学校5年生50人が田植えにやってきました。『弥生の遺跡いせきんぐ宗像』ビデオ鑑賞や稲作米づくり勉強の後、約4aの水田に古代米苗などを植えました。初めて田んぼの泥に入っただけの田植え経験、「楽しかった」「泥に足が埋まって動けなかった」「稲作米づくり勉強になった」など、笑顔いっぱいの子供達でした。秋の収穫、稲刈りもできると良いですね。



田熊石畑遺跡村づくりの会 村長 山田 久

田熊山笠が上手にできました

今年も天気に恵まれ「いせきんぐ宗像」にて、親善グラウンドゴルフ大会が開催されました。「一般の部」14チーム、「世代間の部」5チームと前年度より1チーム多い参加となり、老若男女がゴールを狙って集中し、わいわいがやがやと楽しんでいました。

「ホールインワン」を達成した時のガッツポーズがカッコよく、中には1人で2回達成した人もいました。

一般の部

優勝 久原チーム 準優勝 三倉Bチーム

世代間の部

優勝 和歌美台チーム 準優勝 三倉チーム
でした。



5/28日
いせきんぐで
グラウンドゴルフ



優勝 久原チーム 優勝 和歌美台チーム



和歌美台は 円陣で団結力UP?!

がんばるぞー!

公民館活動部会 広報委員
室岡 利政

5/20土 中央中 体育祭 開催!



吹奏楽部の演奏に合わせて 行進する生徒達。マスク姿も 随分減ったね~



みんな
コロナ禍を
よく耐えたね~



演目もコロナ禍前に戻ったね!
家族といっしょにお弁当も食べられたよ~

6/17土 子ども教室も 田植え



お米作りを学びながら 最後は 賞品を目指して どんどこでダッシュ!!
やっと マスクなしで 田植えができたので
久々に 子ども達の満面の笑顔にも出会えました。

夏の「アロマ講座」

清涼感のあるアロマを使って、暑い夏を快適に過ごしませんか？ アロマを使って、さっぱりボディソープ（200cc）・虫よけスプレー（100cc）・クールダウンジェル（20cc）を作ります。

日時：8月5日（土）14：00～16：00
 場所：東郷コミセン 大会議室
 講師：門司 早苗さん（むなかた市民学習ネットワーク講師）
 受講料：1,000円（材料費として） / 定員：8人
 申込：7月29日（土）申込締切
 または定員になり次第受付終了
 東郷コミセン Tel 0940-36-7711
 持参品：筆記用具

【ご注意】

※申し込みは、7月6日（木）9：00から、東郷コミセンへお願いします。
 定員になり次第、または7月29日（土）に受付終了とします。
 （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）は予約が必要です。お申し込みの際にお伝えください。（託児料：無料・締切は開催日1週間前まで）

熱中症に気をつけよう！

熱中症とは、体に熱がたまり、めまいや失神、意識をなくしたりする病気です。
 高齢者は体の水分量が減り、暑さやのどの渇きを感じにくいので熱中症にかかりやすくなります。
 熱中症対策は「暑さに負けない体作り」です。

ラジオ体操やウォーキングなどの運動+運動後30分以内に筋肉の増える食事（タンパク質と糖質）をとることで。

予防のポイント

- ① 屋内では**エアコン**
- ② 熱と汗を発散できる**服装**（マスクは外して！）
- ③ こまめな水分と塩分の**補給**（水だけではなくイオン飲料を！）

応急処置

- ① 服をゆるめて**涼しい場所に移動**
- ② 全身の**冷却**（水や濡れタオルで首・脇・太ももの付け根を冷やす）
- ③ 水・塩分・**ナトリウムを補給する**

熱中症に気をつけて 暑い夏を元気に乗り切りましょう！
 スポーツ推進委員 吉田 剛

締切 7月30日（日）

「げんきフェスタ東郷」では、いせきんぐ宗像での9月23日（土）のステージ発表等に先駆けて、9月16日（土）より東郷コミセンにて展示コーナーを開設します。ジャンルは問いません。地域の皆様の多数の出展をお待ちしています！

げんきフェスタ 東郷2023

あなたの作品を展示してみませんか？

募集中!

展示期間：9月16日（土）～23日（土）7日間
 ※18日（月）は休館日
 展示時間：9：00～17：00（予定）
 展示会場：東郷コミセン 多目的ホール
 対象：東郷地区にお住まいの方
 応募方法：①各自治会の回覧板への記入
 ②コミセンへ直接申込
 主催：東郷地区コミュニティ運営協議会
 協力：東郷小学校

ヘルス健康講座 音楽を使った 介護予防教室

昔懐かしい曲を歌うことは、心肺機能の向上、回想につながり、脳血流アップ！脳を活性化します。音楽に合わせて身体を動かすことは、ロコモ、フレイル予防になります。一緒に健康寿命を伸ばしましょう！

医療講演会 皮膚を守ろう！

～大切なスキンケアについて～
 乾燥やケガなどで発生してしまう肌トラブルに関して、子どもから高齢者までの適切なスキンケアを学びます。

夏休み子ども企画 わくわく子ども クッキング

朝ごはんを作って食べよう！
 おにぎらず・コロコロサラダ
 みそ玉・バナナ蒸しケーキ
 ※メニューは変更になる場合があります
 主催：健康福祉部会・食進会東郷支部

夏休み子ども企画 夏休み子ども囲碁教室

初めての子どもおいで～！
 囲碁好きの地域の人達が丁寧に教えてくれます。
 全部の日にちに参加できなくてもOK！
 気軽に参加してね～
 主催：公民館活動部会

日時：7月16日（日）
 受付13：15～
 13：30～15：00
 会場：東郷コミセン 多目的ホール
 講師：野口 志保さん
 （音楽リクリエーション指導士）
 対象：どなたでも
 参加料：無料
 申込：事前申込不要
 持参品：動きやすい服装・タオル
 飲料水・室内運動靴
 主催：ヘルス推進部会

日時：7月29日（土）
 受付13：15～
 13：30～14：30
 会場：東郷コミセン 多目的ホール
 講師：藤野 美里さん
 （宗像水光会総合病院）
 対象：どなたでも / 参加料：無料
 申込：7月4日（火）～15日（土）
 東郷コミセン Tel 36-7711
 持参品：筆記用具
 主催：健康福祉部会・福祉会

日時：7月23日（日）
 受付9：00～
 9：30～13：00
 会場：東郷コミセン 調理室・和室
 講師：食生活改善推進会 東郷支部
 対象・定員：小学生15人
 ※1～2年生は保護者同伴
 申込：7月4日（火）～16日（日）
 東郷コミセン Tel 36-7711
 参加料：材料費として100円
 持参品：上靴・エプロン・三角巾
 ふきん・水筒

日時：①7/25（火）②7/28（金）
 ③8/2（水）④8/4（金）
 ⑤8/8（火）
 受付9：50～
 10：00～12：00
 会場：東郷コミセン 大会議室
 対象：未就学児～中学生
 ※未就学児は保護者同伴
 参加料：無料 / 定員：先着20人
 申込・問い合わせ：東郷コミセン
 Tel 36-7711
 持参品：飲み物（水分補給用）

英数・英語・英検対策教室
StudyLabo WIT
 スタディラボ ウィット
 小・中・高生向け 夏の英語IIキャッチUPコース
 通常クラスの1学期の内容を短期、2学期から合流可能。
 《日程》7/20-27・8/3・10-17・24(90分×6回)
 《時間》15:00～16:30 《場所》自由ヶ丘コミセン
 《受講料》12,000円《教材費》2,000円 ※2名以上で開講
 夏期だけ算数講座（全5回）
 《日程》自由ヶ丘コミセン：7/20-27・8/3・10-17
 東郷コミセン：7/21-28・8/4-11-18
 《5-6年算数》《受講料》6,800円《教材費込み》
 《時間》6年17:10～18:10 5年18:20～19:20
 《算数のびじゅんコース(2-6年)》《時間》18:20～19:20
 《受講料》6,500円《テキスト代》700円/1冊 ※2名以上で開講
 wit 宗像 検索 Webは24時間受付中
 080-3987-2345(平日・第2土13～21時)

案内 むなかたPayコールセンター
 問い合わせ：0120-200-609
 販売総額5億円！ プレミアム率20%！
プレミアム付電子商品券
「むなかたPay」販売のご案内
 宗像市商工会では、市内加盟店で使えるプレミアム付電子商品券「むなかたPay」を発行します。
 ◆販売単位 1万円（1万2千円分利用できます）
 ※『中小店専用券』6千円と『全店共通券』6千円の組み合わせとなります。大型店では『中小店専用券』は使用できません。
 ◆申込限度額 一人あたり10万円まで申込可
 ※二次販売を行う場合は追加購入可
 ◆申込期間 【一次・市民限定】
 申込み抽選方式による予約販売
 7月7日（金）10:00～7月26日（水）23:59
 【二次・一般】
 先着方式による予約販売
 8月8日（火）10:00～9月24日（日）23:59
 ◆申込方法 スマートフォンで二次元コードを読み取り、専用アプリをダウンロードしてお申し込みください。
 ◆商品券 8月1日（火）10：00
 使用期間 ～令和6年1月31日（水）23：59
 ◆注意事項 使用可能店舗等の詳細と最新情報は「むなかたPay」HPもしくは専用アプリ内で確認ください。（7/1より閲覧できます）
 ※ 紙の商品券とリフォーム商品券は発行しません。

相談 宗像市消費生活センター
 問い合わせ：0940-33-5454
代引きで身に覚えのない荷物が送られてきたら
 ～事例～ 代引きで私宛に荷物が届いたが注文した覚えがない。今後の対応が知りたい。
 ～アドバイス～
 ● 身に覚えがなければ、支払わずに配送業者に荷物を一旦持ち帰ってもらいましょう。
 ● 家族や友人を含めて覚えがないか確認してください。
 ● 代金を支払ってしまった場合には荷物の発送元に連絡し、返品や返金の依頼をしましょう。
 ● 一度代金を支払ってしまうと取り戻すことは非常に困難です。通販を利用した場合には家族で情報共有しておくことが大切です。

案内 東郷コミセンへご来館の際は…
 問い合わせ：0940-36-7711
 チェックしてみてね～
 ホームページ Facebook
 【お詫び】
 6月初めに配布しました福祉会だより（裏面）の福祉委員の名前が間違っていました。大変申し訳ありません。
 間違い 修正
 用山 畑中春代 → 用山 田畑妙子
 福祉会広報責任者 方丸 清和

| 7月の予定表 | |
|--------|---|
| 1 | 土 子どものこし出発式（10：00～） 田熊山笠：徳徳め |
| 2 | 日 田熊山笠：人形踊り |
| 3 | 月 休館日 |
| 4 | 火 ① 健康マージャン（10：00～12：00） ② 健康マージャン（10：00～12：00） |
| 5 | 水 お手玉教室（14：00～） 青少年育成部会（19：00～） |
| 6 | 木 |
| 7 | 金 |
| 8 | 土 |
| 9 | 日 |
| 10 | 月 |
| 11 | 火 |
| 12 | 水 |
| 13 | 木 |
| 14 | 金 |
| 15 | 土 役員会（17：30～） げんきフェスタ宗像実行委員会（18：30～） |
| 16 | 日 田熊山笠：追い山 （10：00いせきんぐ宗像スタート！） ヘルス健康講座 「音楽を使った介護予防教室」 （受付13：15/13：30～15：00） |
| 17 | 月 休館日 |
| 18 | 火 ③ 健康マージャン（10：00～12：00） 子育てサロン「あひるクラブ」 （10：00～11：30） ※予約 7/5 ※未就学児親子対象 |
| 19 | 水 ④ 健康マージャン（10：00～12：00） |
| 20 | 木 |
| 21 | 金 健康福祉部会（13：30～） |
| 22 | 土 地域子ども教室（10：00～） ※朝陽はやよいちゃんだより |
| 23 | 日 わくわく料理教室 （受付9：00～/9：30～13：00） |
| 24 | 月 休館日 |
| 25 | 火 夏休み子ども囲碁教室①（10：00～12：00） まちづくり部会（18：00～） |
| 26 | 水 |
| 27 | 木 |
| 28 | 金 夏休み子ども囲碁教室②（10：00～12：00） |
| 29 | 土 健康講座「皮膚を守ろう！」 （受付13：15/13：30～14：30） |
| 30 | 日 |
| 31 | 月 休館日 |
| 8/1 | 火 |
| 2 | 水 夏休み子ども囲碁教室③（10：00～12：00） |
| 3 | 木 |
| 4 | 金 夏休み子ども囲碁教室④（10：00～12：00） |
| 5 | 土 【自主講座】夏のアロマ講座 （14：00～16：00） |
| 6 | 日 |
| 7 | 月 休館日 |
| 8 | 火 夏休み子ども囲碁教室⑤（10：00～12：00） |

田熊石畑遺跡「いせきんぐ宗像」での行事
 (TEL 0940-37-0182)
 ● 毎週月曜日（10：00～11：30）
 ノルディック・ウォーキング教室
 ● 毎週火・木曜日（15：30～17：00）
 村っ子づくりいせきんぐ
 ● 第2週火曜日（15：30～17：00）
 「いせきんぐ宗像」放課後プレーパーク
 ● 第2・4週日曜日（9：00～多目的広場）
 ラジオ体操