

おんかん風

題字:花田 陽子氏



第133号
令和5年7月1日
〔発行元〕
玄海地区コミュニティ
運営協議会
宗像市牟田尻1601
TEL:62-1642
FAX:62-2698
E-mail:genkai-cc@
circus.ocn.ne.jp

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】申込み抽選方法による予約販売
令和5年7月7日(金)10時～令和5年7月26日(水)23時59分

【二次・一般】先着方式による予約販売

令和5年8月8日(火)10時～令和5年9月24日(日)23時59分

◇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込みください。

◇商品券使用期間:令和5年8月1日(火)10時～令和6年1月31日(水)23時59分

※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。

問合せ:むなかたPayコールセンター 0120-200-609



「玄キッズ」 さつまいもの苗植え



石拾い

マルチ張り



下葉はマルチに張り付き枯れましたが雨をあびて立ち上がる苗(6/8撮影)

昨年同様、柵が取り付けられた北側のコミセン奥の空地に畑を作りました。

今年は、手作業で用土の石ころを取り除くことから取りかかりました。土を耕し、畝を作って水を入れ、マルチを張ったら穴をあけて苗の植え付けです。5月末にしては真夏のような日差しのもと、熱中症対策の水分補給をしながら、子どもたちも慣れない作業に一生懸命取り組みました。10月の芋ほりまでに、みんなの頑張りが実って立派なサツマイモが収穫できますように!!

5/27参加者11人 青少年育成部会
玄海プレイパーク

歩こう快 さつき松原～北斗の水汲み海浜公園(6Km)

体調に合わせて距離を短くしたり歩調を変えたりしながら、休憩ヶ所待ち合わせをして2時間かけてウォーキングをしました。

5/29 参加者21人(内7人が地区外)
健康福祉部会 ヘルス推進委員



講座「早めに取りかかる認知症予防」

『認知症ではない認知機能低下のMCI(軽度の認知障害)という状態の時に、予防を行う事が健康寿命を延ばすことに繋がる。』また、『5つの認知機能「記憶、言語理解(覚える)、注意(数える)、知覚(写す・見つける)、推論・判断(想える)」これらにアプローチしていくことが大切とのこと。実際に体験しながら学びました。高齢化が進む中、各団体の活動にて予防に取り組んでいきましょう。つま先を上げる力が大事



転ばないためには
つま先を上げる力が大事

手をたたいたり足踏みしながら計算中



6/3参加者16人 健康福祉部会研修



地島だより

海士漁解禁!

6月15日、地島では海士(あま)漁の解禁日でした。主に黒アワビ、サザエを捕ります。アワビは、直ぐに計量して漁連へ出荷されます。

自然保護と漁獲量安定のため、黒アワビは水産試験場で繁殖しており、3センチ程に稚貝を育て毎年島周辺へ放流しています。しかし、自然環境の変化により年々漁獲量が減少しているのが現状です。

海士凌は、7月末まで行われ、地島産の黒アワビやサザエは、業者一括購入で各地で販売されます。



深田サロン

昨年度立ち上げ、今年度からコミュニティの構成団体に加入した深田サロン。今回は、たくさんの方の参加者でフレイル予防の講座を受けました。*フレイル:年齢と共に筋力が低下すること

5/22 参加者17人

健康福祉部会 高齢者ふれあいサロン



健康レクササイズで脳トレ中



通りがかりの人が持ってきたカブトガニとそれを見る参加者

玄海中学校体育祭



5月20日に玄海中学校で、第77回体育祭が行われました。

「優快颯爽(ゆうかいさつそう)」～最高の体育祭を創りあげろ!～

をスローガンに、生徒会・ブロックリーダーを中心に2週間の短期間で準備が進められてきました。体育祭の取り組みを通して、一人ひとりの努力が見えたり、ブロックや学級の団結力の高まりが見えた素晴らしい体育祭となりました。また、今年度は玄海学園の3つの小学校5.6年生の希望者が37人参加し、開会式から中学校のプログラム、競技や演技を見ることで、多くのことを学ぶことができたのではないのでしょうか。合わせて、PTA競技として3年ぶりに4地区(岬、地島・神湊、田島、池野)に分かれて地域対抗玉入れ合戦が行われました。



「選手宣誓」

「応援合戦」

「地域対抗玉入れ」

「それ!ひっぱれ!!」

今月のレシピ《茄子とオクラの味噌汁》

<材料> (4人分)

- ナス 小1本(130g)
- オクラ 5本(60g)
- だし汁 3カップ(600ml)
- 味噌 大さじ2(36g)
- すりごま お好みの量



オクラのねばねば水溶性の食物繊維です。善玉菌のエサになり腸内環境を整えます。

- ① ナスは5mmの輪切りか半月切り、オクラは薄切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れて沸かす。
- ③ ②にナスを入れ火が通ったら弱火にし、オクラを入れ軽く火を通す。
- ④ 味噌を溶き入れひと煮立ちさせる。器に盛りつけてすりごまをかける。



グラウンドゴルフ予選大会

さわやかな天候の中、各自治会より総勢96人の選手が参加し、5月28日に市の大会の予選大会が開催されました。ホールインワンには、大きな歓声上がるなど、和気あいあいとした雰囲気の中でプレーが多く見られました。

優勝した山ノ上自治会、準優勝した神原自治会の皆さんは、11月に行われる宗像市の大会に出場されます。ご健闘をお祈りします。
参加者96人 公民館活動部会



優勝 山ノ上自治会



準優勝 神原自治会



ホールインワンを狙って!



ナイス イン!

駐在所だより



【架空料金請求詐欺に気を付けましょう!!】

ニセ電話詐欺の被害は、令和3年以降2年連続で増加中のところ、本年は電子マネーを購入させ、その利用権を騙し取る「電子マネー型」の被害が急増しています。

今回は、架空料金請求詐欺(電子マネー型含む)の特徴について紹介します。

架空料金請求詐欺とは、

携帯電話やパソコンにメールで「情報サイト利用料金未納」「示談金を払えば訴訟を免れる」等とうその事実を告げて、現金を宅急便で送付又は振込や電子マネー等で現金やその利用権を騙し取る手段です。また、メールに記載の連絡先に連絡すると、

- ・「本日であれば間に合う」
- ・「延滞料金は毎日加算される」
- ・「払わないと裁判になる」

等と説明され、多額の料金を請求されます。

☆防犯のポイント☆

- 心当たりのない場合は、メールに記載されている電話番号には問合せせず、警察や家族等に相談しましょう。
- 業者が電子マネーのID(カード番号)等を要求してくることはありません。また、家族、友人等が多額の電子マネーを購入している場合、詐欺被害に遭っているかもしれません。

～電話で「お金」はすべて詐欺! すぐに相談・110番!～

わが家のペット

サリー (3歳) 男の子

間違っって女の子の名前をつけられました。田植えの時分、散歩をしていて小川でミーミー鳴いていたのを拾って帰りました。とても優しく人なつっこい子で、納屋の梁や草花の中を自由に走り回っています。

夜は、お母さんの蒲団の上で寝ます。(田島)



広告

ZUMBA®

世界中の音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネス! ダンス経験不要! 年齢・性別不問! たくさん汗をかくてストレス発散!

毎月 第2・4水曜日
12:00~13:00
玄海コミセンホールB



連絡先 AFAA認定
平田雅子 インストラクター
090-3017-5071

季節の花 睡蓮か 蓮か?

(すいれん) (はす)

蓮と睡蓮を見分けるのは難しい。葉の形に切れ目があるのが睡蓮。葉に水が溜まっても撥水性があるのが蓮。花が水面に近いのが睡蓮。花の位置が高いのが蓮。

フーテンの寅さんの「男はつらいよ」の歌の一節「泥に捨てても根のあるやつはやがて蜂須の花が咲く」のが蓮の花のこと。睡蓮とは違う。昔から蓮と睡蓮は区別されないで蓮華。



ひとりごと

「若いころから健康だけは人に負けない」と自負していた私が、何と眼科、歯科、外科、内科と近年お世話になることが多くなり、何に気を付ければ良いのだろうかと考えている昨今です。

食事、運動、睡眠等と言われますが、何か良い知恵があれば御教授いただきたいと思ひます。『げんかひの風』に御投稿をお願いいたします。

Y・Y

お盆の燃やすごみ 収集はお休み

8月13日(日)・14日(月)・15日(火)

お盆の期間、燃やすごみの収集は休みます。

■問合せ先 宗像市環境課 ☎ 36-1421

玄海地区コミュニティ・センター お盆の休館日

8月13日(日)
14日(月)
15日(火)

博多にわか

《ビアガーデン》

『ちよっと! ボーイさん このテーブルは呑み助ばかりじゃけん どうも ジョッキじゃー間に合わんごたる。』
『ウン! 樽(足る)ごと 持って来ない。』

爆笑会



7月の行事予定

は休館日

1	土	
2	日	分別収集グループB
3	月	分別収集グループA
4	火	
5	水	
6	木	
7	金	玄米ニギニギ体操10:00~
8	土	
9	日	
10	月	田島サロン
11	火	江口ふじ会
12	水	分別収集グループC
13	木	
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	海の日
18	火	
19	水	広報委員会14:00~
20	木	第2回運営委員会19:00~ 地島、玄海小中学校終業式
21	金	
22	土	
23	日	
24	月	神湊サロン
25	火	
26	水	玄キッズ(野外活動)10:00~
27	木	
28	金	スマホ教室10:00~
29	土	
30	日	
31	月	

※悪天候等により、事業が中止になる場合があります。

パトロール

A 多礼、田島、深田、牟田尻、荒開、五月ヶ丘、下東、上中、段天

B 山ノ上、吉田、神原
江口

C 泊、豊岡