

つくってみませんか？

宗像産の大豆のいろいろな加工品を工夫してみましょう！



里芋の鉄火みそ添え



《材 料》(4人分)

里芋	正味300(450)g
だし汁	160g
みそ	大さじ2
砂糖	大さじ2
だし汁	大さじ1
水煮大豆	20g
ごぼう	20g
しょうが	5g
ごま油	小さじ1



《作 り 方》

- ① 里芋は皮をとり、一口大に切って塩でもみ洗いする。
- ② だし汁でやわらかくなるまで煮る。-----
- ③ ごぼうはさがきにして水にさらしておく。
- ④ 鍋に油を熱し、しょうがと水をきったごぼうを炒める。
大豆を加えてさらに炒める。だしを加える。
- ⑤ ④にみそと砂糖を加えて煮る。
- ⑥ 里芋を盛り、鉄火みそをかける。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)



赤間地区コミュニティだより

話・和・輪

～ ふれ愛通信 ～

第 58 号

平成21年5月15日

発行

赤間地区コミュニティ
運営協議会（事務局）

TEL: 0940-39-7051

FAX: 0940-39-7052

HP: <http://wawawa.org>



4月25日(土)、第2回「女性の会(T・M・A) 催されました。当日は総会にさきがけ、宗像市画推進課との共催でたがわ21女性会議劇団に、「まかんと生えん」の公演がありました。83人、男女共同参画に対する関心の深さがうかが

笑いました

考えました

「まかんと」

ラブアース・クリーンアップ2009参加者募集

九州・沖縄、山口の海岸や河川、山並みを一齐に清掃する「ラブアース・クリーンアップ 2009」。むなかた「水と緑の会」と市では、“さつき松原海岸”の一斉清掃を実施。参加をお待ちしています。
*雨天中止。当日の実施の有無は、ホームページまたは、市役所代表(36)1121で確認を。

- 日 時 5月31日(日) 午前9時受付
9時30分から1時間程度の作業
- 清掃場所 さつき松原の「海岸」
- 本 部 玄海膳菱亭(旧玄海あらき家) 駐車場
- 駐車場 ①玄海膳菱亭(旧玄海あらき家) 駐車場
②玄海東小学校玄関前
③玄海ゆりの樹幼稚園駐車場
④ワイオミング(乗馬クラブ)駐車場

※ 各駐車場で受付を済ませ、帰りにお茶をお受け取りください。

- 持参品 帽子、作業のできる服装
歩きやすく濡れてもよいはきもの

※ 集めた流木等は燃やさないでください。

【問合せ】環境保全課釣川グリーンネット推進係
佐伯・樺島 TEL 36-1130

ヘルスの健康教室 21年度 予定表

日 程	内 容
H21. 6/12	ソフトヨガ
7/10	フォークダンス
8月はお休み	
9/11	ソフトヨガ
10/9	ケアピクス
11/13	フォークダンス
12/11	ソフトヨガ
H22. 1/15	ケアピクス
2/12	ストレッチ
3/12	ソフトヨガ



時間 10:00~12:00 (9:30 受付)
場所 多目的ホール

譲ってください



使っていない囲碁セットはありますか?ご連絡ください。

TEL : 39-7051

5月・6月 行事予定表

日	曜	行 事
5/15	金	青少年育成部会
16	土	
17	日	城山中学校体育祭
18	月	休館日
19	火	
20	水	
21	木	
22	金	歩こう会(健康福祉部会)
23	土	
24	日	コミュニティ平成21年度総会
25	月	休館日
26	火	
27	水	公民館活動部会
28	木	
29	金	
30	土	赤間小学校運動会



各自治区から代議員90人が参加し、6つの議案について審議します。

歩こう会のご案内

風薫るさわやかな季節、釣川と田園風景を見ながら一緒に楽しく歩きませんか？

日 時：平成21年5月22日(金)

10:00～14:30 (集合 9:30～)

集合場所・解散場所：

赤間地区コミュニティ・センター

持参するもの：水筒・タオル

帽子・弁当



参加費：無料

申込み：当日会場で

*動きやすい服装・靴でお越しくください。

*雨天中止。実施の有無については午前 8:30～9:00 に赤間地区コミュニティ・センター (TEL: 39-7051) へ問合せを。

ジュニアリーダーキャンプ参加者募集

日 時：平成21年7月4日(土)～5日(日)

場 所：県立少年自然の家「玄海の家」

対象者：赤間地区在住の

小学4～6年生

募集人員：50人

