伝言板 お知らせ

サニックス2010ワールドラグビーユース交流大会

市と協力提携しているサニックススポーツ振興財団が、関東、関西、九州各県の国内強豪高校と海外8カ国の強豪ハイスクールを招いて交流大会を開催。入場無料。

●日時　4月28日（水）～5月5日（水・祝）

＊4月30日（金）、5月3日（月・祝）を除く

午前11時試合開始予定

●会場　グローバルアリーナ

＊JR赤間駅南口から無料シャトルバスを運行

＊詳しくは、ホームページ＝http://sanix-sports.info/rugby/

■問い合わせ先　グローバルアリーナ　☎（33）8400

赤十字支援員養成講座

日本赤十字社福岡県支部が開催。受講料無料。

【赤十字健康生活支援講習支援員】

健やかな高齢期を過ごすために必要な知識や、高齢者が自立して生活できることを目指して、家庭や地域社会の中で誰もが高齢者に支援や介護ができる方法を学びます。

●開催日　6月4日（金）～同6日（日）

●時間　午前10時～午後3時

＊学科検定希望者は、同6日のみ午後4時まで

●内容

▽高齢者の健康と安全を考えた予防と手当て

▽地域での高齢者支援に役立つ知識と技術

▽学科検定（希望者のみ）

●定員　抽選で20人

●教材費　1000円

●申込期間　4月19日（月）～5月14日（金）

【赤十字幼児安全法支援員】

子どもを少子社会の財産として大切に育てるため、病気への対応の仕方や起こりやすい事故の予防、事故に対する応急手当の方法を学びます。

●開催日　6月11日（金）～同13日（日）

●時間　午前10時～午後4時

●内容

▽子どもの病気と看病の仕方

▽学科・実技検定

●定員　抽選で30人

●教材費　1500円

●持参品　筆記用具、薄手の大判ハンカチ1枚、パンティストッキング1足、昼食

●申込期間　4月26日（月）～5月21日（金）

【共通事項】

●場所　宗像ホームヘルパー研修センター（アスティ1・1）

●受講資格　15歳以上で3日間受講できる人

＊実技ができる服装で参加を

●申込方法　申込期間内（当日消印有効）に、①住所②氏名③年齢④電話番号（携帯電話）、⑤講習名⑥場所名を明記し、80円切手を張った返信用封筒（住所、氏名を明記）を同封して、同支部福祉推進一課（〒815・8503／福岡市南区大楠3・1・1）へ郵送で申し込む

■問い合わせ先　同支部福祉推進一課　☎092（523）1617

県弁護士会による「憲法週間」無料法律相談会

県弁護士会が、5月1日（土）から同7日（金）までの「憲法週間」を記念して開催。

【飯塚部会】

●日時　5月10日（月）午後1時～同4時

●会場　飯塚法律相談センター（飯塚市新立岩6・16弁護士ビル3階）

●定員　先着12人

■問い合わせ先　同センター　☎0948（28）7555

【福岡部会】

●日時　5月11日（火）、同12日（水）午前10時～午後3時30分

●会場　県弁護士会・天神弁護士センター（福岡市中央区渡辺通5・14・12南天神ビル2階）

●定員　先着100人

■問い合わせ先　同センター　☎092（741）3208

【北九州部会】

●日時　5月12日（水）①午前9時30分～午後0時30分②午後1時30分～同4時30分

●会場　北九州弁護士会館（北九州市小倉北区金田1・4・2裁判所構内）

●定員　先着100人

■問い合わせ先　北九州法律相談センター　☎093（561）0360

【共通事項】

●申込方法　4月26日（月）午前9時から、問い合わせ先へ電話で申し込む

島だより　地島

今年の出来栄えも最高　今が旬「地島天然わかめ」

地島を代表する特産品「地島天然わかめ」。地島近海には、わかめの生育に絶好な浅瀬があり、太陽を浴びて玄界灘の冬の荒波にもまれた良質の天然わかめが豊富に採れます。

例年2月下旬から4月上旬のわかめ漁。小船で漁場に行き、冬の海に潜って採る重労働です。シケの多い時期なので、漁ができる日はごくわずか。限られた期間で、質の良いわかめを厳選して採っています。

重労働のわかめ漁

採ったわかめは、新鮮なうちに加工。80度の海水でゆがくと、鮮やかな緑色に変わります。冷えた海水で洗い流し、茎（しん）を抜き、塩をまぶして脱水、丁寧に手間ひまかけて「地島天然わかめ」が完成します。

地島わかめは、すべて「天然」。肉厚で、上品な甘みが感じられます。その質の良さから、毎年、宗像大社を通じて皇室に献上されているほどです。

「凍えるように寒い早朝の海から採ってきた地島わかめは、ミネラル豊富でとってもヘルシー。わかめを食べているおかげで、肌もピチピチ、元気ハツラツ、毎日わかめ漁に精を出しています。美容と健康にもおすすめの地島わかめをぜひ味わってください」と生産者の岡山桂子さん。

地島天然わかめ
1袋（500グラム）600円

地島の豊かな海の恵みと島民の愛情が詰まったこだわりの「地島天然わかめ」。道の駅むなかたでも購入できます。

ラベルを一新「地島天然とろろめかぶ」

県農林水産賞の優秀賞を受賞した「地島天然とろろめかぶ」

地島天然わかめの根元の部分「めかぶ」を加工した特産品「地島天然とろろめかぶ」。島民の有志15人で結成する「地島海の幸ワーキング（代表・吉田稔さん）」が、平成18年から活動を開始し、試行錯誤の末に製品化しました。

昨年11月には、県農林水産賞の優秀賞を受賞。今年は、受賞後初となる加工作業になります。同ワーキングの児島恒治（こうじ）さん（24歳）は、「地島から何か特産品を作ろうと考えていた父親とグループを作り、とろろめかぶの商品化に乗り出しました。お客さんに喜んでもらえるように日々、商品づくりに頑張っています」と話してくれました。

「多くの人に食べてもらいたい」と商品ラベルも一新。一つ一つ愛情を込めて、丁寧に加工、商品づくりに励んでいます。

地島天然とろろめがぶは、1個280円。道の駅むなかたで購入できます。詳しくは、ホームページ（地島ドットコム）＝http://jinoshima.com/か、☎（62）1264（児島）まで問い合わせを。

■問い合わせ先　地域活性化推進室　☎（36）1725

元気のツボ　アクアドーム

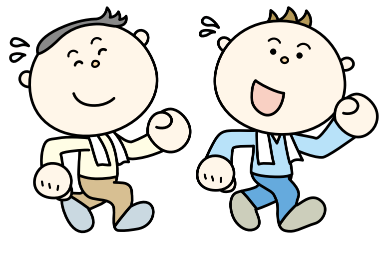
「始めてみようかな」思った時こそ運動を始めよう！

運動不足になりがちな冬場の間に、「ベルトの穴が1つ増えてしまった」「スカートが入りづらくなってしまった」ということはありませんか。いつの間にか、体内に脂肪が増えていることが考えられます。

●腹囲を減少するにはウオーキングが手軽

腹囲を1cm（脂肪1kg）減少させるためには、エネルギー約7,000kcalの消費が必要です。

例えば、体重60kg、腹囲83cmの人が、腹囲を3cm減らしたい場合に必要なエネルギー消費量は、約21,000kcalです。ウオーキングを1時間すると、約180kcalのエネルギーを消費します。1週間で約800kcalの消費を目標にすると1週間に4日間、散歩として1時間のウオーキングをすると半年間で達成できる計算になります。



しかし、年齢を重ねていくと、体重（脂肪）が増加した場合、元に戻すことはとても困難になります。また、内臓脂肪が増加することで、高血圧症・脂質異常症（高脂血症）や糖尿病などの生活習慣病を引き起こしやすい状態になり、メタボリックシンドローム（内蔵脂肪症候群）へとつながる危険性があります。

運動をすれば、この先の疾病も防ぐことが期待できます。運動には心地よい季節。みなさんも、手軽なウオーキングから始めてみませんか。

■問い合わせ先　宗像ユリックス・アクアドーム　☎（37）1377