

豊かな自然と歴史を体感 第3回大島春風ウォーキング

新緑の薫る大島で4月17日、素晴らしい自然景観を巡る「第3回大島春風ウォーキング」が開かれ、市内外から60人が参加しました。元気な島づくり事業推進協議会（宗像観光協会大島支部、大島地区コミュニティ運営協議会、宗像漁協大島支所、市で構成）主催。

当日は晴天で、絶好のウォーキング日和となりました。沖津宮遙拝所と御嶽山展望所では、同協議会の板矢英之会長（66歳）が、大島の歴史や生活について説明。時折、冗談を交えた分かりやすい話に、参加者は楽しく聞き入っていました。

また、砲台跡・風車展望台付近では、玄界灘の青色と牧場の緑色をバックに菜の花が一面に咲き誇る絶景を楽しみました。昼食休憩では、地元大島の女性たちによる海鮮汁や魚の揚げ物などのおもてなしがあり、参加者は感激していました。



砲台跡付近に一面に咲き誇る菜の花

大島特産の甘夏と宝来柑を収穫体験

その後、砲台跡から大島灯台に至る遊歩道を約1時間かけてウォーキング。玄界灘の荒々しい波を受け削れた岩礁や強風で傾いたイソシバ（ハマヒサカキ）など、大島ならではの自然が創り出した景観に感動しながら、さわやかな汗を流しました。

大島灯台からは貸切バスで移動して中津宮で参拝。その後、大島柑橘部会・豊福サハエさんのみかん園でみかん狩りを体験しました。太陽の恵みをたっぷり受けて大きく育った大島特産の甘夏と宝来柑を味見しながら、楽しく収穫しました。

参加者からは、「遊歩道をゆっくり歩き絶景を満喫しました。楽しかったです」「大島の人たちのおもてなしの心に感動しました」と喜びの声。「次は夜の星観察をぜひ企画してください」といった要望も寄せられました。



大島のおいしい かんきつ類はいかが

大島は、暖流の対馬海流の影響で、無霜地帯という特殊な地勢です。

このため、島内では、温暖な気候と太陽の恵みを受け、とてもおいしいかんきつ類が採れます。その種類も、年末年始に収穫時期を迎える「スイートスプリング」や直径20~30cmにもなる「ばんぺいゆ」など12種類にも及びます。

6月までは、「甘夏」「宝来柑（ニューサマーオレンジ）」「なつみ」がおいしい季節です。大島港ターミナルや道の駅むなかたでも販売していますので、ぜひ一度味わってください。



大島のかんきつ類をアピールする大島柑橘部会の遠藤さん一家

■問い合わせ先 地域活性化推進室 ☎(36) 1725



市から

ホタル調査に
協力を

市とむなかた「水と緑の会」では、6月1日(火)〜同15日(火)までホタル数の調査を実施。詳しくは、広報紙と一緒に配布した調査用紙を参照。
■問い合わせ先 環境保全課 ☎(36) 1130

国・県などから

犬のしつけ方教室

宗像・遠賀保健福祉環境事務所が開催。全3回。
▽1回目(講義) 6月1日(火) 午後1時30分〜同3時30分/同事務所遠賀分庁舎1階・会議室
▽2回目(実技) 6月4日(金) 午前9時30分〜同11時30分/遠賀町ふれあいの里屋内運動場
▽3回目(実技) 6月11日(金) 午前9時30分〜同11時30分/遠賀町ふれあいの里屋内運動場

町ふれあいの里屋内運動場
*1回目は犬の同伴不可。2〜3回目は、参加できる犬の条件あり。詳しくは申込受付時に説明
●対象 全日程に参加できる人
●定員 先着25人
●未受講者を優先
■申込方法 5月17日(月)から、同事務所保健衛生課生活衛生係 ☎(36) 6098へ電話か、①住所②氏名③電話番号を明記して、ファックス☎(47) 0031で申し込む
*電話受付は、平日の午前8時30分〜午後5時

土壌汚染に関する
規制が強化

土壌汚染対策法が改正され、4月1日から施行。詳しくは問い合わせを。
●主な改正内容 3000平方メートル以上の土地形状を変更しようとする人は、30日前までに県に届け出が必要
*県ホームページ☎http://www.pref.fukuoka.jp/でも確認可
■問い合わせ先 県環境部環境保全課 ☎092(643) 3361

伝言板

福岡専門職団体連絡協議会が開催。相談無料。
日時 6月5日(土) 午前10時〜午後4時
会場 福岡市健康づくりセンターあいのれふ10階・講堂、北九州市商工貿易会館2階、イソカコミュニティセンター2階、久留米市役所3階・会議室
●相談内容 不動産、金融・金銭トラブルなど
■問い合わせ先 宗像ユリックス・アクアドーム ☎(37) 1377

相談時間 1人30分
■問い合わせ先 同協議会事務局(九州北部税理士会) ☎092(473) 876

平成22年度海外慰霊巡拝団員募集
県遺族連合会が募集。詳しくは問い合わせを。
●派遣地域・実施予定期間 下表のとおり
●定員 各15人
●申込締切日 5月31日(月)
■問い合わせ先 同連合会 ☎092(761) 0012

派遣地域		実施予定期間
国名	地域	
中国	雲南地域(上海、昆明、龍陵、松山、拉孟、騰冲、芒市など)	7月27日(火)~8月2日(月)
ミャンマー	ヤンゴン、カロー、インレー湖など	11月9日(火)~同16日(火)

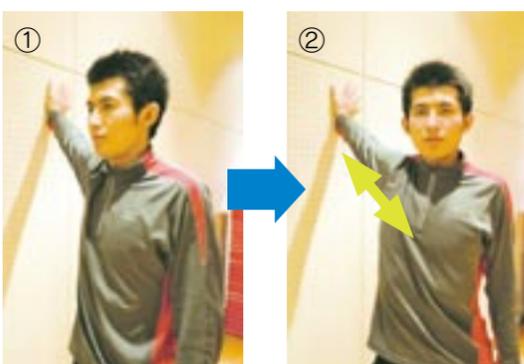
介護予防トレーニング 上半身編



高齢者に多く見られる姿勢は、猫背です。猫背になると、重心がつま先の方に行き、脚が上がりにくくなります。これは、転倒につながり、けがの原因になります。そこで、今回は猫背を改善し、正しい姿勢に近づける方法を紹介いたします。

●猫背改善ストレッチ

猫背の人は、胸の筋肉が縮まっているため、胸の筋肉を伸ばすことが大切です。
①手を肩より上にあげ、壁につける
②手を付いて腕を伸ばしたまま体をねじり、胸を伸ばす
*ひじが曲がった状態でしないこと
*1セット20秒程度、左右交互に2セットしましょう



●姿勢を保つための広背筋(背中)自重トレーニング

③姿勢を正し、手をグーにして肩より上へ腕をあげる
④肩甲骨を合わせるように、ひじを引き寄せる
⑤引き寄せる時、おなかが前に出ないようにする
*1セット10回~15回を2セットしましょう
できる範囲で少しずつしていきましょう。定期的実践することで、正しい姿勢に近づけますよ。



■問い合わせ先 宗像ユリックス・アクアドーム ☎(37) 1377