

実業団女子駅伝プレイベント



走り方や歩き方を学んで健康づくりに生かそう

正しい走り方や歩き方などを習得して、ランニングやウォーキングを一層楽し

「2010実業団女子駅伝西日本大会」前日の10月23日、宗像ユリックスで「金哲彦の快汗ラン&ウォーク」を開催。市内外から約160人が参加しました。

【参加者のコメント】

▽早川和子さん (60歳代・岬) 準備運動やストレッチの方法を教

「このイベントを通じて走り方や歩き方を学び、今後の競技大会や健康づくりに生かしてもらいたいと思います。

▽花田秀樹さん (43歳・池野) 有名な金さんの実技講座というこ

「走ったり、歩いたり」を長年続けるためにも参考になりました。

▽平野明生さん (64歳・日の里) 新聞でこのイベントを知

2人1組になってストレッチを学ぶ参加者



が、もっと早く今日教わったストレッチを学んでおけば良かったと思えました。

市民活動推進課

お問い合わせ先 ☎(36) 1540

【関連記事1ページ】



金さん(右から2番目)とランニングを楽しむ参加者

華やかな開会式、力強く宣誓

「宗像の潮風に」

思いを乗せて

「2010実業団女子駅伝西日本大会」の開会式が、同じく大会前日の10月23日、宗像市役所で開かれました。

開催市を代表して谷井博美市長が、「宗像市と福津市は、ユネスコ世界遺産暫定リストに登録

古墳群、さつき松原など歴



力強く選手宣誓をする岩村主将

史と自然が豊かな市です。この歴史と自然を巡るロマ

「宗像の潮風に」思いを乗せて、最高の笑顔で最高のチームプレーをすることを誓います」と力強く宣誓

問い合わせ先

市民活動推進課

☎(36) 1540

【関連記事1ページ】

年末年始の特別警戒活動を実施



宗像警察署では、12月1日(平成23年1月3日)まで、「年末年始の特別警戒活動期間」として金融機関やコンビニなど、管内のパトロール活動を一層強化してまいります。

「カギかけ、声かけ」が大事

年末年始は、帰省や旅行などで自宅を留守にする機会が多くなります。次の防犯ポイントを確認して、空き巣狙いなどの被害を防ぎましょう。

▽短い時間(期間)でも、留守にする時は必ず戸締まりをしましょう

振り込め詐欺に注意を

の成果を遺憾なく発揮し、全日本大会出場を目指して頑張ってもらいたいと思

「オレオレ詐欺」/息子や孫を装い、「オレオレ、借金を返済しないと会社をクビになる。至急お金を振り込んで」などと言

「かえします詐欺(還付金等詐欺)」/自治体職員を装い、「保険料金の還付金があります。ATM(現金自動預払機)を指示通りに操作してください」な

「振り込め詐欺(融資保証金詐欺)」/多重債務を一本化しませんか?「保証人なしで融資を受けられますよ」などとハガキやメールで勧誘し、保証金や手数料を名目に現金を振り込ませる手口

「しはらえ詐欺(架空請求詐欺)」/アダルトサイト

「電話しましたね。契約が続いているので契約損害料を至急振り込んでく

「詳しいはホームページ

http://www.police.pref.fukuoka.jp/を参照

問い合わせ先

宗像警察署

☎(36) 0110

市内の事件・事故発生件数(平成22年9月末日の暫定値)

Table with columns for Crime Occurrence (空き巣, 自動車盗, etc.) and Traffic Accident Occurrence (人身事故, 死亡事故, etc.).

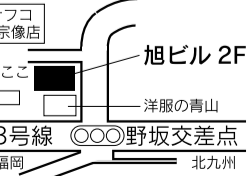
ご相談ください!こんな時...

遺言書は元気な時に作るもの。自筆の遺言や公正証書など、その方に適したアドバイスをしています。

福地幸子行政書士事務所

TEL 0940-34-8084

http://e-soudan.biz/ 宗像市光岡 85-1 旭ビル 2F



GLOBAL ARENA グローバルアリーナ



フェローシップ・レジデンス (Aタイプ) 部屋名簿: ストヤフ

TEL: 0940-33-8400 FAX: 0940-33-8419 Eメール info@g-arena.com