

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

というので、どんな練習方法があるのか興味があつて参加しました。

▽平野明生さん (64歳・日の里) 新聞でこのイベントを知

りました。健康のためにウォーキングをしています



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つたストレッチを学んでおけば良かったと思えました。

問い合わせ先 市民活動推進課

☎(36) 15400 【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

されている沖ノ島や津屋崎古墳群、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

ンコースで、選手のみならずには心地いい潮風を肌で

感じながら、日ごろの練習

美市長が、「宗像市と福津市は、ユネスコ世界遺産暫定

リストに登録されている沖ノ島や津屋崎古墳群、さつき松原など歴

史と自然が豊かな市です。この歴史と自然を巡るロマ

ンコースで、選手のみならずには心地いい潮風を肌で

感じながら、日ごろの練習

美市長が、「宗像市と福津市は、ユネスコ世界遺産暫定

リストに登録されている沖ノ島や津屋崎古墳群、さつき松原など歴

年末年始は特に注意を!

防犯ポイントを確認して被害を防ごう



県警マスコット「ふっけい君」

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

「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

ます。沿道では、市民ボランティアによる郷土料理の

もてなしなどもあり、両市民あげてみなさんを歓迎

します」とあいさつ。宗像市と福津市をアピールしまし

た。

選手を代表して、前年の優勝チーム「ダイハツ」の

岩村聖華主将が、「仲間を信じ、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

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 11 columns: 空き巣など, 自動車盗, オートバイ盗, 自転車盗, 車上狙い, 自販機狙い, ひったくり, 強盗, 強制わいせつ, 人身事故累計, 死亡事故. Rows: 発生件数, 前年比.

「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」などと言って、他人の口座へ現金を振り込ませる手

Advertisement for Fudeki Koushiko Administrative Secretary Office. Includes contact info: TEL 0940-34-8084, website: http://e-soudan.biz/.

Advertisement for GLOBAL ARENA. Includes photos of accommodation and contact info: TEL: 0940-33-8400, website: http://www.g-arena.com.