

## 将来はオリンピックで金メダル 嶺和希くんが水泳Jr.五輪で決勝進出



2種目で決勝に進出した嶺くん(写真提供)

東京辰巳国際水泳場で8月26日～同30日に開かれた「第33回全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会」で、河東小4年の嶺和希くんが2種目で決勝(上位8人)に進出。男子10歳以下50m自由形で7位(30秒27)、同バタフライで5位(31秒80)の好成績を収めました。

嶺くんのジュニアオリンピック出場は、3月の同春季大会に次いで2回目。前回達成できなかった決勝進出を果たし、「練習の成果を発揮して、決勝に残れてうれしかった。これからも練習を重ねて、来年春のジュニアオリンピックで1位を目指したい」と満面の笑みを見せてくれました。

嶺くんは、3歳から市内のスイミングスクールで水泳を始めました。きっかけは、「水泳の全身運動で小児ぜんそくが治ればいいな」と母親の美苗さん。「泳ぐのが楽しい」と、ほぼ毎日約2時間30分の練習に励んでいます。得意な種目は、バタフライ。好きな選手は、北京オリンピック男子200mバタフライ銅メダルの松田丈志(たけし)選手です。「将来は日本代表になってオリンピックに出たい。金メダルがほしいです」と力強く話してくれました。

なお、同夏季大会には、男子10歳以下50m背泳ぎ、同200m個人メドレーに自由ヶ丘南小5年の宝田康平くん(同春季大会に次いで2回目)、女子10歳以下50m自由形に河東小4年の端野咲紀さん(初)も出場しました。

**【おわびと訂正】**

広報紙11月1日号の15ページ「宗像のすごい人」の中で、県民体育大会夏季大会水泳競技の記録に誤りがありました。おわびして訂正します。

(正)▽1位 男子小学4年以下50mバタフライ 嶺和希 (31秒84)  
 ▽3位 男子小学4年以下50mバタフライ 高田航輔 (35秒25)

(誤)▽1位 男子小学4年以下50mバタフライ 高田航輔 (31秒84)  
 ▽3位 男子小学4年以下50mバタフライ 嶺和希 (35秒25)

■問い合わせ先 市民活動推進課 ☎(36)1540

## まちかどトピックス

### お獅子さまの紙芝居が大人気 赤間駅前カムカム祭り



子どもたちに紙芝居を披露する貞富さん(左奥)

JR赤間駅の北口広場公園の完成を記念した「赤間駅前カムカム祭り」が10月31日、盛大に開かれました。

主催は、地元団体が結成した「赤間駅前カムカム祭り実行委員会」。今年6月から地元商店主や赤間西部地区コミュニティ運営協議会など5団体が準備を進めてきました。会場のイベント広場には約20の露店が並び、野外ステージでは、お面踊りや太鼓、ダンスや歌などが繰り広げられ、多くの人でにぎわいました。

祭りの名称「カムカム」は、土穴生目八幡神社に伝わる「獅子頭」に由来するもので、「カムカム」(COME COME)には、「多くの人に来てもらい、幸せになってほしい」との思いが込められています。

「カムカムの由来や思いが伝わるように」と赤間西郷土・歴史愛好会のみなさんが、同神社に260年前から伝わる「お獅子さま」の話の紙芝居として制作。子どもたちにあめを配って紙芝居を披露しました。同会の貞富良子さんは、「子どもたちが

**伝言板**

**お知らせ**

正助ふるさと村  
手作り納豆のロゴと  
キャラクターを募集

正助ふるさと村が、地元・吉武産の大豆で作る「納豆」に愛着を持ってもらおうと、ロゴとキャラクターを募集。詳しくは問い合わせを。

問い合わせ先 同実行委員会 ☎(38)8600

**内容**

- ▽ロゴ(名称と字体)
- ▽キャラクターデザイン
- 申込方法 平成23年1月16日(日)までに、同村へ持参か、郵送(〒811-4152/武丸199)か、メール|||info@syosukemura.comのいずれかで申し込む
- 問い合わせ先 同村 ☎(35)1100

**看護大生による  
今どきの性教育**

日本赤十字九州国際看護大学の学生グループ「サークルオブピア」

- 内容
- 午後1時40分～同2時25分/小学生向け体の授業体験
- 同2時30分～同3時15分/小学生向け心の授業体験
- 同3時15分～同3時45分/ティータイム&振り返り

**新立山で  
初日の出を拝もう**

新立山を守る会が実施。参加無料。事前申込不要。

- 日時 平成23年1月1日(土・祝)午前6時
- 参加費 200円
- 申込方法 ①住所②氏名③年齢④電話番号⑤講座名を明記して、市民活動交流館・スモールオフィスへファックス|||(36)3741で申し込む
- 問い合わせ先 同団体(牟田) ☎090(9651)0887

**集合、同6時30分登山開始**

- 雨天中止
- 集合場所 正助ふるさと村・にんじんハウス前駐車場(武丸)
- スケジュール(予定)
  - ▽頂上到着||同7時15分
  - ▽日の出||同7時25分
  - そのほか
  - ▽頂上で甘酒(ノンアルコール)を無料配布
  - ▽下山後、豚汁を無料配布
- \*登山中は暗いため、足元を照らす電灯を持参
- 問い合わせ先 吉武地区コミュニティ運営協議会 ☎(32)5904

**元気の  
リボ**

アクアドーム

## 寒いときこそ ぎっくり腰に要注意!

本格的に寒さが厳しくなってきました。みなさんは、体のメンテナンスをしていますか。人の体(筋肉)は、気温の変化で緊張するものです。特に、冬場は筋肉の緊張が起きやすい季節です。今回は、筋肉の緊張が引き起こす「急性腰痛症(ぎっくり腰)」の予防策を紹介します。

**●癖になりやすい「ぎっくり腰」**

ぎっくり腰は、一度経験すると再発しやすいという特徴があります。仕事や生活パターンの同一化によって腰の同じ部分(せき柱起立筋)に負担がかかることで、筋肉が緊張し発症しやすくなります。また、精神的なストレスも腰への緊張を引き起こすといわれています。ストレスのためすぎも再発要因の一つです。

**▽予防・対処法**

「ぎっくり腰」と聞くと腰の部分であるため、みなさんは腰の筋肉などを強化しないといけないと考えていると思います。しかし、一番の予防法は腹筋を強化することです。もちろん、腹筋と背筋のバランスも大切ですが、まずは腹筋を強化し、腰の筋肉の緊張を除くことが先決です。また、ぎっくり腰を引き起こした場合は、温めるのではなく腰を冷やしましょう。温めると、逆に炎症を悪化させる可能性もあるといわれています。

**▽再発予防のための腰(せき柱起立筋・広背筋)ストレッチ**

朝、布団から起き上がる時などにします。両ひざを曲げ、左右へゆっくり交互に倒します。左右へ20回程度繰り返します。

朝は、筋肉が緊張している状態です。起き上がる時は、すぐに起き上がらず、ストレッチなどで腰や背中筋の筋肉をほぐしてから起き上がりましょう。

■問い合わせ先 宗像ユリックス・アクアドーム ☎(37)1377