



国・県などから

地上デジタル放送簡易チューナーを無償で給付

総務省が、7月24日の地上アナログ放送終了に伴い、対象世帯に実施。対象 次の条件をすべて満たす世帯
▽世帯全員が市町村民税非課税の世帯

- ▽地上デジタル放送の対応ができていない世帯
▽NHKと放送受信契約を結んでいるか、結ぼうとしている世帯
●給付内容 1世帯につき簡易チューナー1台
\*チューナー設置、アンテナ工事は各自で負担
●申込方法 7月24日(日)消印有効で、次の必要書類①②③を総務省地デジチューナー支援実施センターへ提出して申し込む
▽必要書類
①申込書(市総務課やNHKの窓口を設置)
②世帯全員が記載された住民票1部

- \*本人以外の人や同一世帯以外の人から請求する場合は委任状が必要
③世帯全員の非課税証明書(平成3年4月2日以降に生まれた人は不要)
\*本人以外の人を請求する場合は委任状が必要
■問い合わせ先
▽同センター ☎043(332)2525
\*ナビダイヤル ☎0570(023)724
\*ホームページ http://www.chidejishien.jp/
▽市総務課 ☎(36)5050

伝言板

赤間宿つり雛祭り

赤間宿つり雛(びな)の会実行委員会が開催。日時 2月19日(土) 22日(火) 午前10時〜午後4時(最終日は午後3時まで)
\*同日(日)は「赤間宿まつり」と同時開催
●場所 赤間宿通り沿い
●内容 和傘に小物をつるしたつり雛展示など
■問い合わせ先
同実行委員会(松尾) ☎(32)3150

むなかた「食と農」地域フォーラム

J Aむなかたが講演会を開催。入場無料。事前申込不要。市後援。日時 3月6日(日) 午後1時30分〜同3時30分
●会場 日本赤十字九州国際看護大学・オーバルホール
●演題/講師 今後の農業・食糧問題への提言(T P Pと地産地消) / 鈴木宣弘さん(東京大学大学院教授)
■問い合わせ先
同むなかた営農企画課 ☎(36)2374

宗像コスモス会が写真展を開催

宗像コスモス会の写真クラブが昨年12月16日から同21日まで、宗像ユリックス・ギャラリーで写真展を開催しました。この写真展は、障がいのある人が地域交流を通して生きがいや社会参加の機会をつくることや、市民のみなさんに障がい者への理解を深めてもらうことを目的に開催。同クラブの顧問を担当する宗像眼科クリニックの松井弘治医師との共同事業として企画されました。



写真クラブの力作を鑑賞する来場者

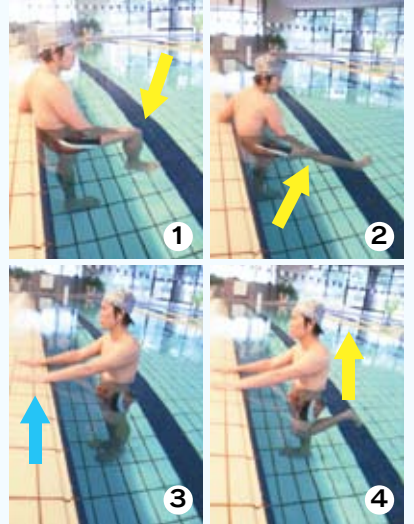
同クラブは昨年3月に発足し、会員は現在8人です。同クラブでは、松井さんが宗像コスモス会の近くにクリニックを開業し、院内にたくさんの写真を展示していることや、中国・東南アジアなどに診療機材を持ち込み、診療のボランティアをしていることを聞き、顧問を依頼。松井さんは同クラブの発足当時から顧問として、メンバーへの技術指導などを行っています。今回の写真展は、大島や正助ふるさと村、北九州市のグリーンパークなどで松井さんから撮影指導を受けた写真作品を展示。期間中、たくさんの来場者が訪れ、熱心に同クラブの力作を鑑賞していました。来場者からは、「写真クラブの写真は、ほのほのした感じを抱きました。写真を見て、穏やかな笑みを浮かべている自分に気がきました」などと感想が寄せられました。同クラブの会員は、「わたしたちにとって社会とのかかわりを持つことができたことは、とても貴重な体験になりました。これからも地域の中で役割を担い、社会参加をしていきたい」。松井さんは、「少しでもお役に立てたのであれば、これほどうれしいことはありません」と話してくれました。市民のみなさんとふれあうことができた今回の写真展は、障がいのある人にとって、「住み慣れた地域で安心して暮らせるまちに少しでも近付けた」と感じられる事業になりました。
■問い合わせ先 福祉課障害者福祉係 ☎(36)3135

元気のツボ ひざが痛い人のための水中運動

座る、立つなどの動作は下半身、太ももの筋肉を主に使います。ひざ痛の原因として加齢による筋力や柔軟性の低下、体重の増加などがあります。痛みや寒さで動かないことが多くなると、筋力や柔軟性の低下を招き、ますますひざ痛を悪化させる可能性があります。

そんな人におすすめの運動が水中運動です。水中では浮力(物体を浮かそうとする力)が働くため、ひざに無理なく運動ができます。今回は、プールが初めての人でも安心してできる水中運動(筋力アップトレーニング)を紹介します。

- 太もも前のトレーニング
①右脚から始めます。プールサイドに背中をつけて立ち、右ひざを上げて右手をひざに添えます(写真①)
②ひざの位置は動かさずに、ひざの曲げ伸ばしをします(写真②)
●太もも後ろのトレーニング
①右脚から始めます。プールサイドに両手をつけて立ちます(写真③)
②ひざが下を向き、ふくらはぎが天井を向くようにひざを曲げて戻します(写真④)
\*反対の脚も同様に実施しましょう
\*トレーニングは、足首の力を抜いて実施しましょう
\*左右10回程度実施しましょう。強度が足りない人は回数を増やすか速度を上げます。慣れてきたら水中を歩きながら実施しましょう
\*トレーニング終了後はバイブラス(水温40度前後)で体を温め、筋肉をほぐしましょう
■問い合わせ先 宗像ユリックス・アクアドーム ☎(37)1377



みんなで応援しよう! 福岡サンックスブルース

神戸製鋼に惜敗、日本選手権出場ならず
今季トップリーグ8位のブルースが、日本選手権出場をかけてワイルドカードトーナメントに挑みました。1回戦(1月16日)で近鉄ライナーズを30対22で破ったブルースでしたが、2回戦(同23日)で神戸製鋼コベルコスティーラーズに40対55で惜敗。残念ながら、日本選手権への出場はなりません。
懸念に前に進むブルースの選手(近鉄戦)

選手紹介 ジェイク・バリンガダイさん

- 身長 192cm ●体重 106kg
●出身地 ニュージーランド(NZ)
●出身校 Kapiti College(NZ)
●ラグビー歴 Kapiti College(NZ) →NPCノースランド(NZ) →クルセーダーズ(NZ) →マンスター(アイルランド) →日本IBMビッグブルー
●代表歴 NZマオリ代表
●地元のみなさんへのメッセージ
みなさんのサポートが必要です。ブルースと一緒に戦いましょう。そしてビッグイヤーにしましょう。
■問い合わせ先 市民活動推進課 ☎(36)1540

