



# ウォーキングマップで健康づくりとまちおこし

## 吉武地区コミュニティ運営協議会

今回は、地域の特性を生かした「健康ウォーキングマップ」の作成に取り組む吉武地区コミュニティ運営協議会を、市民記者が取材しました。



第47回

このコーナーでは、健康づくりに取り組んでいる元気な市民・団体のみなさんを紹介していきます。

健康づくり課 ☎(36) 1187

### 歴史と観光が満載「吉武物語」

「今日は少々たいへんですが、この地図にある場所を全部歩きます。吉武地区コミュニティ・センターで昨年12月24日、同運営協議会の高山靖生事務局長(63歳)と、吉武歴史観光ボランティア会の石松正次会長(70歳)が、吉武地区全図を示しながら説明を始めました。今日は、市と協働で吉武地区「健康ウォーキングマップ」を作成するための現地見の日。同運営協議会の健康福祉部会長やヘルス推進委員、市職員も集まり、わたしも仲間に入れてもら



現地下見のコースを説明する石松さん(右から2人目)

「今日は少々たいへんですが、この地図にある場所を全部歩きます。吉武地区コミュニティ・センターで昨年12月24日、同運営協議会の高山靖生事務局長(63歳)と、吉武歴史観光ボランティア会の石松正次会長(70歳)が、吉武地区全図を示しながら説明を始めました。今日は、市と協働で吉武地区「健康ウォーキングマップ」を作成するための現地見の日。同運営協議会の健康福祉部会長やヘルス推進委員、市職員も集まり、わたしも仲間に入れてもら

石松さんが、全員に詳しい資料を配ります。タイトルは「吉武物語・吉武歴史観光ボランティア会編著」。巻頭には、今回見する20数カ所の歴史や観光情報が記され、各ページには説明がびっしり。事業に取り組む熱意が伝わってきます。

### 市からの提案を快諾 一石二鳥以上の効果

まず訪れた場所は、コミセンからほど近い「吉留の大イヌマキ」。樹齢700年、高さ21メートルの巨木で、県の天然記念物に指定されています。これほど大きなイヌマキは、全国でもまれだそうです。

田んぼ道を歩きながら高山さんの話を聞きました。「市から、吉武地区には史跡がいっぱいあっておもしろそうだから、それを取り入れたウォーキングマップと一緒に作らないかと提案がありましたね。吉武地区の人口は約1900人で、高齢化率も35パーセントを超えている。このままでは地域運営にも支障が出てきそうで、まちの活性化が急務です。マップを手

に人が集まれば、健康づくりとまちおこしが同時にでき、毎年コミュニティが開催している歩こう会でも活用できる。一石二鳥以上の効果が期待できると、コミュニティを挙げて協力することに

### 完成が楽しみ 協働で作るマップ第1号

八所宮のふもとにある長宝寺に着きました。258年を経たお堂は市の指定文化財第1号で、安置されている平安前期の十一面観音像は県の指定文化財になっています。八所宮は、吉武を含む旧11カ村の氏神様。1355年前の建立で、8柱の神様が祭られています。高山さんと石松さんは、「そのうちの2神は、宗像大社の三女神の祖母にあたるので、宗像大社は八所宮の孫というわけだ」と胸を張ります。

菅原道真を祭った、宗像で最初といわれている天神様です。急な石段の上にあるクスノキの巨木は、県指定の天然記念物。樹齢400年、15メートルもあるむき出しの根周りが迫力満点でした。



八所宮の歴史について話をする高山さん(左から3番目)

「地元に住んでいないが知らない場所がいっぱい。やっぱり歩いてみないとね」と参加者も口をそろえます。同行した宗像ユリックス・アクアドームの運動指導員・中濱里香さんは、「歩行速度や道の上下下りで消費カロリーも変わります。コースが一度歩いて距離と

「福岡藩ただ1人の勤皇の志士・早川勇」の旧家を見て下見を終了。歩数計を見ると、1万6795歩、12・8キロと表示。良く歩いた1日でした。心地よい疲れで、今夜は良く眠れるぞと思いつきながら帰途につきました。どんなウォーキングマップが完成するのか、とても楽しみです。(市民記者 真嶋賢一)



釣川の源流を指さす高山さん(手前)

### コミュニティの魅力 を歩いて再発見

～楽しみながら歩いて健康づくり～



豊福保健師

市では、楽しみながら健康づくりができるように、「歴史と文化と健康づくり」をテーマにしたウォーキングマップを平成21年度に作成しました。

その第2弾として、本年度は「コミュニティの魅力を歩いて再発見」をテーマに、吉武、池野、大島の3地区を紹介したマップの作成に取り組んでいます。地域のみなさんと協働でマップを作るのは、これが第1号です。

ウォーキングマップには、距離や消費カロリーなどの健康情報だけでなく、地域のおすすめポイントも掲載。コミュニティを歩いて健康づくりに役立てられるように、地域のみなさんの意見を聞きながら作成を進めています。完成は3月末、部数は2万5,000部を予定しています。

市では今後も、各地区コミュニティと一緒に、地域情報と健康づくりに役立つ情報満載のウォーキングマップを作成していく予定です。

### 子宮頸がんに関する講演会を開催

市では、中学1年生～高校1年生に相当する女子を対象に、1月から子宮頸がん予防ワクチンの無料接種を開始しました。そこで、日本赤十字九州国際看護大学と共催で、予防接種の効果や副反応のことなど、子宮頸がんの検診や予防に関する講演会を開催します。入場無料。事前申込不要。

- 日時 2月26日(土) 10:00受付、10:30～12:20実施
  - 会場 中央公民館2階・ホール
  - 演題 「私のからだ、がんから守ろう！」  
～子宮頸がんはワクチンで予防できる?～
  - 講師 近藤晴彦さん(福岡大学病院産婦人科医師)
- \* 託児(無料)を希望する場合は、2月18日(金)までに連絡を  
■ 問い合わせ先 健康づくり課 ☎(36) 1187



講師の近藤医師

### 舞台裏

「子ども基本条例(仮称)」制定に向けた取り組み。本来、子どもは親の所有物ではなく、それぞれが輝く個性と権利を持っている。親は子どもの幸せを願うあまり過大な期待を押し付けて、子どもたちの心を傷つけてはいないか。いろんな権利を奪っていないだろうか。わが身を振り返って、子どもの権利について考えてみたい。(う)

成人式を迎えたころのわたしは、何を抱負にしていただろう。今年、新成人に送った市長の言葉は、大人のわたしたちにこそ大切なことではないかと改めて感じました。努力を惜しまず目標に向かってチャレンジ。協調、相手を思いやる気持ちを大切に、新成人に恥じないように行動したいと思えます。(み)

吉武地区「健康ウォーキングマップ」作成の下見に参加。各所にまつわる歴史の話、とても勉強になりました。3月20日(日)に開催する「むなかたウォーク2011」コースの中には「小さなパワースポット」も。こちらも吉武地区のみなさんの協力で開催します。みなさんぜひ一緒に歩きましょう。(あ)