

宗像の



日本一奪回を目指して
ユナイテッドアーミーが
全日本早起き野球大会に
出場



谷井市長（右から2人目）と
全国大会での活躍を誓う選手たち

西日本軟式野球協会の選手権大会（県大会）で優勝したユナイテッドアーミーの選手たちが10月3日、長野県で開かれる第31回全日本早起き野球大会への出場報告のため、谷井博美市長を表敬訪問しました。西日本軟式野球協会は県内8つの連盟で構成。各連盟の優勝チームが選手権大会で全日本大会出場をかけて戦います。東福岡野球連盟に所属し、同連盟のリーグ戦で今年12連覇を達成したユナイテッドアーミーは、選手権大会でも順調に勝ち進み、3年連続5回目の全日本大会出場を手にしました。

ユナイテッドアーミーの母体は、平成2年に城山中学校を卒業した野球部のOB。当時の中学校体育連盟の大会では九州大会で敗退し、全国大会には出場できませんでした。それから9年、OBのメンバーを中心に、職場の間際らと「日本一」を目標に平成11年にチームを結成しました。

谷井市長は「全日本大会出場おめでとうございます。練習の成果と平常心で良い成績を収めてもらいたい。そして子どもたちにも夢をつないでほしい」と選手たちを激励。チームの代表を務める花田嘉城（よしき）さん（37歳・赤間）は「6年前の全日本大会で念願の全国制覇を達成できましたが、経験していない若いメンバーもいるのでもう一度全国制覇を味わわせたい。年齢を重ねても『まだやれる』という気持ちでいっぱいです」と日本一奪回への意欲を話してくれました。

【結果報告】 10月8日～同9日に長野県で開かれた全日本早起き野球大会で、ユナイテッドアーミーは準々決勝（ベスト8）に進出しましたが、0-1で惜敗しました。今後の活躍を期待しています。

■問い合わせ先 市民活動推進課文化・スポーツ推進係 ☎(36)1540

晴天に恵まれた田久体育祭
40年の記念、区民総出で祝う

秋晴れの10月9日、赤間小学校のグラウンドに続々と田久区民のみなさんが訪れ、40周年の田久体育祭が開かれました。



昔ながらの競技に沸いた体育祭

「天気も良いし、楽しい」と、城山中2年の中村早希さんと西田友紀奈さん。田久区に引越してきて4年前から参加している佐藤靖子さんも「自分も楽しめるし、子どもや知人の活躍を目の当たりにして

ちづくりを進めている市のモデル運動地として頑張ってください」と激励しました。体育祭では、全14種目に挑戦。玉入れや綱引きなど昔ながらの競技に、大きな拍手や声援が飛び交いました。

田久区の人口は、体育祭を開始した40年前よりも2倍以上（約500世帯で1400人）に増えています。一時は、役員

の苦労もあって「もう体育祭をやめようか」という意見も出たそうですが、「地域のつながりを大事にしよう」と継続を決定。人口の増加と共に、盛大な地域の名物行事として発展しています。

（市民記者・原きよし）
問い合わせ先
同区長（井上）
☎(32)1388

元気の
ツボ
エネルギーの
消費量を高めて
太りにくい体に

太りにくい体とはどんなものか考えたことはありますか。激しい運動をしなくても安静時のエネルギー消費量を高めることで、体内で消費するエネルギーが増えます。座った姿勢を維持することや食事をする時などのわずかな動作でも、エネルギーが消費されやすくなるということです。

そのためには、食事と運動が大きく影響しています。運動面では、おなか（腹筋）や太もも（大腿部）などの大きな筋肉を使う運動は筋肉量が増え、安静時のエネルギー量が増えます。

今回は、安静時のエネルギー消費量を高めるための運動を紹介します。

★胸（大胸筋）の運動
両手を合わせて、5秒間押し合います（写真①）。



★太もも（大腿部）の運動
椅子に座った状態で、10秒間片足を伸ばしたままにします（写真②）。終わったら反対の足も実施します。



★おなか（腹筋）の運動
膝を立てて座り、猫背の姿勢のまま上体を後ろにゆっくり倒します（写真③）。倒したまま10秒間キープします。
*同じ動作をそれぞれ3セットずつ実施しましょう。呼吸を止めず、自然な呼吸を繰り返しましょう



■問い合わせ先 宗像ユリックス・アクアドーム ☎(37)1377

ピティナ
ピアノステップ

主催 ピティナむなかたステーション
日時 12月3日（土）、同4日（日）午前10時～午後7時終演予定
場所 津屋崎カメリアホール
内容 子どもから大人まで、幅広い年齢の人々が腕を振るって演奏する市民参加型のピアノコンサート
問い合わせ先
同ステーション
（長谷川）
☎(37)0857

青年サントクロイス
訪問家庭とボランティアスタッフ募集

【①訪問家庭】
訪問予定日時 12月23日（金・祝）午後6時～同9時
応募要件 市内在住で小学3年生以下の子どもがいる家庭
定員 先着20家庭
料金 1家庭500円
*プレゼントは各家庭で準備
申込期間 11月15日（火）～同30日（水）
【②ボランティアスタッフ】
応募要件 市内か近郊に在住する20～30歳の人で、当日と事前の会議や準備に参加できる人
定員 先着15人
申込期間 11月15日（火）～同21日（月）
【③共通事項】
主催 福岡県青年の会 宗像ブロック
申込方法 各申込期間内に、同ブロック（藤岡）へ次のいずれかの方法で申し込む
☎090(7383)3273
*電話の受付時間は午後8時以降
①住所②氏名③年齢④性別⑤電話番号を明記して、EJCTH288@xe3wyg03qt@docomo.ne.jp
問い合わせ先
同会（向井）
☎(33)3101

家事家計講習会

主催 福岡友の会 市教育委員会後援
日時 11月26日（土）午前10時～同11時30分
会場 宗像ユリックス 2階・会議室2
内容 家計簿のこと、ライフプランや来年の予算の立て方など
参加費 350円
託児 1人300円（軽食付き）
*託児は要予約
*講習会は事前申込不要
問い合わせ先
同会（向井）
☎(33)3101