



# 宗像を歩こう！ ウォーキングマップ Vol.8(最終号)



健康 やってみよう!  
むなかた  
21

第122回

ウォーキングマップを活用して体を動かしてみませんか

ウォーキングマップは市民のみなさんの健康づくり活動に手軽に役立ててもらえるように、各地区コミュニティが主体となり作成してきました。今回は8冊目となり、全地区のコースがそろいました。Vol.8(最終号)は、日の里地区から健康づくりを発信します。

■問い合わせ先 健康課 ☎(36)1187

## 日の里地区 ウォーキングマップの紹介

日の里は「歴史・自然・人」が共に暮らす街。3コースをウォーキングしながら、それぞれの特色を感じることができます。

### 【センターモニュメントコース】

日の里地区の歴史や、多くの自然を感じることができます

### 【ヒルズウォーキングコース】

閑静な住宅街を通り抜け、春には多くの桜を見ることができます

### 【フラワーコース】

高層アパートをくぐり抜け、日の里ファームや桜並木、いつも花でいっぱいの花壇を通り、自然を感じられます



## 自然と街並が調和した日の里地区 お勧めの見どころを紹介

ウォーキングマップを作成した日の里地区のみなさんに、見どころを教えてくださいました。

神社・寺院があり、自然にも恵まれています。少し坂もありウォーキングに最適です

ウォーキングのあとは、東郷駅 日の里口にある「CoCokaraひのさと」に寄って一服。「ひのさとまんじゅう」を販売しています



春は各公園、学校周辺、コミセン、団地のあちらこちらで桜が楽しめます

日の里7丁目運動公園の日の里開発の碑で歴史に触れてみませんか

## ウォーキングマップを 使って歩く効果

- 街の特色を楽しむポイントが一目で分かる
- 各地区の安全なルート歩ける
- 有酸素運動が手軽に楽しめる
- 消費カロリー目安が分かる
- 所要時間が分かる



## ウォーキングマップ の配布場所

各地区コミセン、健康課(市役所・西館1階)、CoCokaraひのさと、メイトム宗像、宗像ユリックス

\*市HP <http://www.city.munakata.lg.jp/> → 「健康・保健・福祉・子育て」 → 「健康」 → 「体力づくり」 → 「むなかたウォーキングマップ」からもダウンロード可

## 【日の里地区コミュニティ運営協議会 男女共同参画会のみなさんからひとこと】

「1年かけて日の里全域をくまなく歩いて、地区の状況を把握し、コースを選定しました。今後は、このウォーキングマップを活用して多くの人に日の里地区の良さを発見してもらい、心身ともに健康で元気に過ごしてほしいと思います」

## 伝言板

### あきよし美術 お宝最終展覧会

- 日程 5月2日(火) ~ 同16日(火)
- 時間 午前10時~午後5時
- \*2日(火)は正午~午後4時、16日(火)は午前10時~午後3時
- \*月曜日(同8、15日)は休館
- 会場 宗像ユリックス・市民ギャラリー
- 内容 秋吉嘉範(よしのり) 福岡教育大学名誉教授の瑞宝中綬章受章(旧勲三等)記念展。世界各地や日本国内で収集した絵画、版画、陶磁器、書などを展示し解説します
- 入場料 無料
- 問い合わせ先 ギャラリーあきよし 同好会 ☎(36)5825

- 日程 5月13日、6月3日、7月22日、8月5日、9月30日、11月4日
- \*いずれも土曜日
- 時間 午前10時~正午
- \*11月のみ午前9時~午後0時30分
- 場所 南郷コミセン・研修室1

\*11月のみ宗像大社で菊  
花展観賞あり  
● テーマ 菊とともにせ  
いちょう(成長・生長)  
しよう「生きがい・や  
りがい・育てがい」  
● 講師 内田龍男さん  
● 定員 先着10人程度  
● \*初心者に限る  
● 参加料 3500円  
(材料代、資料代など)  
● 対象 原則、全日程に  
参加できる市民  
● 持参品 軍手、エプロ  
ン、筆記用具  
● 申込期間 4月15日  
(土)~同30日(日)  
● 申込方法 南郷コミセ  
ンに電話で申込後、窓  
口に申込用紙に記入  
\*一緒に参加料を入金。  
キャンセル後の返金は  
不可  
● 問い合わせ先  
南郷コミセン ☎(36)3465

▼事後研修 10月8日(日)  
● 研修地 沖縄県  
\*事前・事後研修は宗像  
地区内で実施  
【団員】  
● 対象 小学4年生~中  
学3年生で規律ある行  
動ができ、全ての研修  
に参加できる宗像・福  
津市民  
● 定員 80人程度  
\*希望者が少ないとき  
は、事業を中止する場  
合あり  
● 参加料  
▽小学生 6万円  
▽中学生 6万5000  
円  
● 申込締切日 5月2日  
(火)  
\*詳細は、学校で配布さ  
れる申込用紙で確認を  
【スタッフ】  
● 対象 宗像・福津市民  
か、いずれかの市に通  
勤、通学する18~30歳  
程度の人で、週1回の  
会議と研修に参加でき  
る人  
\*高校生不可  
● 定員 20人程度  
● 参加料 3万5000  
円  
\*詳細は問い合わせを  
● 問い合わせ先  
第37回宗像少年の翼実  
行委員会事務局(松元)  
☎080(2507)  
2792

カレッジオブ南郷  
「菊づくりコース」  
● 日程 5月13日、6月3日、7月22日、8月5日、9月30日、11月4日  
● \*いずれも土曜日  
● 時間 午前10時~正午  
● \*11月のみ午前9時~午後0時30分  
● 場所 南郷コミセン・研修室1

## 編集後記

4歳の息子。普段は「おとーさん」と呼んでくれるのだが、時折「おとーくん」と独自の言い回しで呼ぶようになった。お父さん、辞書によると、親しみと敬意を込めて父親を呼ぶ語で、明治末期以降に広まったとある。まさか敬意が薄らいだか!と心配になるが、親しみは増した感もあり複雑な気分だ。(い)  
春は出会いと別れの季節。多くの人は、少なからず環境の変化があるのかもしれない。宗像市に初めて住む人には、豊かな自然や歴史を感じるスポット、地元の人々の温かさや仕事などで宗像市を離れてしまった人には、広報を通じて「心が元気になるような情報が届けば」と願う。(か)  
油断していた3月中旬。まだ流行は終わっていないかった。インフルエンザB型を、息子を介して感染してしまった。でも、先に回復した息子が、こっそりお茶や体温計を用意してくれている気配を感じたとき、少し気持ちが楽になった。つらい病状と引き替えに得たのは、思いやりという予期せぬ副産物だった。(き)