世界遺産CITY 宗像
Sacred Island of Okinoshima and Associated Sites in the Munakata Region
「神宿る島」宗像・沖ノ島と関連遺産群

むなかたタウンプレス

2018 平成30年 11/1 No.375

桜並木が秋色に染まる釣川さくらづつみ公園の遊歩道

運動にぴったり！ すがすがしい季節到来

運動を始めてみませんか

日に日に寒さが増し、暮らしの中でも秋の深まりが感じられる11月。気候が穏やかで、過ごしやすい秋は、スポーツを楽しんだり、運動を始めたりするのに最適な時期です。運動によって、生活習慣病予防はもちろん、アンチエイジングやストレス発散など、さまざまな効果が期待できます。この秋は、運動に注目して健康な体を作りましょう。

健康・医療イベント開催

運動習慣がない人でも気軽に運動を始められるよう、健康・医療イベントを開催します。体づくりのスペシャリストから、生活習慣病になりにくい健康ボディの作り方を学び、運動を取り入れて日々の健康づくりに生かしましょう。

運動施設利用料金助成事業
国民健康保険加入のみなさんへ「利用券」で、お得にスポーツ施設を利用しませんか【詳細記事5ページ】

健康・医療イベント

健康ボディを手に入れよう！

日時 11月18日(日)10:00～16:00
会場 サンリブくりえいと宗像

講師 谷本道哉さん
近畿大学生物理工学部人間工学科講師。国立健康・栄養研究所客員研究員（兼任）。著書、テレビ出演など多数。

MC 立山律子さん
北九州市出身。本音トークで根強いファンを持ち、福岡を中心にディスクジョッキーとして活躍中。

ステージイベント

11:30	オープニング（クイズ大会はプレゼントあり！）
12:15	クイズ大会（大塚製薬）
12:45	**講演会**▶テーマ＝メタボリックシンドロームの解消▶講師＝谷本道哉さん
13:45	宗像サニックスブルースの選手とのふれあいタイム
14:15	クイズ大会（大塚製薬）
14:45	**講演会**▶テーマ＝ストレッチと生活習慣病▶講師＝谷本道哉さん

＊詳細は、市HPで確認可

イベントブース

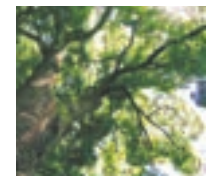
大塚製薬の展示　10:00～16:00	健康に関する情報などを展示しています
健康測定ブース　10:30～14:45	体組成測定器「inbody（インボディ）」などで、自分の身体の状態を簡単に測定できます。測定結果をもとにアドバイスを受けられます

問▶国保医療課☎(36)1363

今号の主な内容

●平成29年度決算 ……2 3
● STOP！児童虐待･女性に対する暴力 ……4
●環境フェスタ……5
◆他団体情報紙◆
ユリックスサラダ（8ページ）、議会だより（4ページ）…中心
市民学習ネットワーク…7　事務組合だより…8 9

宗像市公式ホームページ……http://www.city.munakata.lg.jp/
宗像市公式フェイスブック…https://www.facebook.com/munakata.city



市の木「クスノキ」

むなかたタウンプレスは、常用漢字と新聞用字用語集を基本に、市独自の用字用語を定めて編集しています。また、市民のみなさんの居住地は、コミュニティ地区名で表記しています。

発行：宗像市　〒811-3492 福岡県宗像市東郷1-1-1
代表：☎0940(36)1121　FAX0940(37)1242