



## 民謡民舞県南部連合大会

日本の文化をみんなに

# 加野志織さんが総合優勝



サザンクス筑後で昨年11月28日に開かれた「民謡民舞県南部連合大会」で、加野志織さん(日の里・福岡工大城東高校1年=当時)が総合優勝に輝き、優勝と全国大会出場の報告のため3月28日、谷井博美市長を訪問しました。



全国大会へ向けて谷井市長から激励を受ける加野さん(右)

同大会には、年齢別の7部門に約300人が参加。加野さんは「筑後伊勢音頭」を披露しました。その結果、出場した青年部(15~29歳)で優勝。さらに、全部門の優勝者の中で総合優勝を飾りました。

加野さんが民謡を始めたのは、小学4年生。「子どもに日本の文化を学ばせたい」と思っていたお母さんの勧めで、三味線を習い始めましたが、「三味線は歌を知らないと言音合わせにくい」ため、民謡も同時に始めました。このことがきっかけで、古賀市の民謡教室「ねじめの会」で修練を重ね、今回の栄誉に輝きました。

報告を受けた谷井市長は、「総合優勝とは素晴らしい。日頃の練習の成果を發揮して、全国大会でも優勝を目指して頑張ってください」と激励しました。

「民謡を始めた頃は、民謡を習っていることが恥ずかしくて友達にも話せなかった」と言う加野さん。「今は、民謡という日本の文化をみんなに知ってもらいたいという気持ちになりました。みんなの前で歌うのが楽しくなりました」と年に数回、教室の仲間と一緒に高齢者福祉施設などで慰問公演も開いています。

全国大会は、東京の両国国技館で10月に開催予定。加野さんは、「福岡県南部連合会の代表として内閣総理大臣賞(優勝)を目指します」と意気込みを話してくれました。

■問い合わせ先 秘書課 ☎(36)0890



国・県などから  
県消費生活相談員  
養成講座  
受講生募集

●主催 県消費生活センター  
●開催日 7月~平成24年2月までの54日間(主に火・木曜日)

▽内容/場所  
▽座学研修 49日間/同センター1研修室  
▽実地研修 5日間/県か市町村の相談窓口  
●研修手当 月額8260円を支給  
\*別途、研修旅費支給  
●応募要件 消費生活相談員としての活動に意欲がある県内在住者  
●定員 16人(原則、福岡、北九州、筑豊、筑後地域で各4人)  
●申込方法 5月30日(月)午後5時必着で、市販の履歴書(写真貼付)に必要事項を記入

し、応募の動機を800字程度(A4サイズの用紙)にまとめたものを添えて、(財)県消費者協会へ次のいずれかの方法で申し込む  
▽郵送(〒812-0004 6/福岡市博多区吉塚本町13-50/県吉塚合同庁舎1階)  
▽直接持参  
▽問い合わせ先  
▽同センター総務企画班 ☎092(632)1600  
▽同協会 ☎092(641)8753

### 「女性研修の翼」 団員募集

●主催 県男女共同参画推進課  
●研修期間 11月13日(日)~同20日(日)  
●研修国 デンマーク、スウェーデン  
●応募要件 4月1日現在で20歳~65歳の県内居住者で、団体や企業で男女共同参画などに関する活動を積極的に実施し、帰国後も活動が期待できる人(公務員や学生、過去に同種の派遣事業に参加したことがある人は不可)  
●定員 20人  
●書類と面接で決定  
●研修費用 25万円程度  
●応募締切日 6月10日(金)  
●申込・問い合わせ先 同課 ☎092(643)3391

### 平成23年度 調理師試験

●日時 8月7日(日)午後1時~同3時  
●場所 西南学院大学・4号館(福岡市早良区西新6-2-92)

### 「母の日のキャンパス」 参加者募集

●主催 県母子寡婦福祉連合会  
●問い合わせ先 宗像・遠賀保健福祉環境事務所健康増進課 ☎(36)2366

### 草笛教室と ネイチャーゲーム

●主催 北九州草笛吹こう会  
●市教育委員会後援  
●日時 6月5日(日)午前10時~正午  
●場所 宗像ユリックス  
\*正面玄関前で受付

### 伝言板

▽☎092(584)3922  
▽FAX092(584)3923  
\*雨天時は館内・プレールームで開催  
●対象 小学生以上  
\*小学生は保護者同伴  
●定員 先着20人  
●参加費  
▽中学生以上 2000円  
▽小学生 1000円  
\*保険料、資料代含む  
●申込方法 6月1日(水)までに、同会(矢野)へ次のいずれかの方法で申し込む  
▽☎(32)2618  
▽①住所②氏名③年齢・学年④電話番号を明記して、FAX(32)2618



## ふくらはぎとすねの筋力衰退を防ぐ「ながら運動」

広報紙4月15日号で紹介した腹筋の「ながら運動」をしていますか? 今月は、歩く時に重要な役割を果たす「ふくらはぎ=下腿(かたい)三頭筋」と「すね=前脛(ぜんけい)骨筋」の「ながら運動」を紹介します。  
ふくらはぎとすねの筋力が衰えてくると、日常生活に重要な歩行動作が困難になってきます。バスや電車を待ち「ながら」、歯を磨き「ながら」、運動をしてみましょう。

### ●つま先上げ(すね)、かかと上げ(ふくらはぎ)

- ①壁や椅子などにつかまり、両足をそろえて真っすぐ立つ
  - ②かかとを付けたまま、つま先を5cm程度上げる(写真①)
  - ③つま先をゆっくり床に戻す
  - ④つま先を付けたまま、かかとを5cm程度上げる(写真②)
  - ⑤かかとをゆっくり床に戻す
- \*②~⑤の動作を1セット10回を2セット程度、繰り返します  
\*つま先やかかとを上げている時間は約1秒程度です



ふくらはぎのストレッチ すねのストレッチ

### ●運動後のストレッチ

むくみ予防や足首の引き締めにも効果があります。ふくらはぎやすねは、疲れがたまりやすい部分なので、運動後はしっかりとストレッチをしましょう(写真③④)。

■問い合わせ先 宗像ユリックス・アクアドーム ☎(37)1377