

2月5日(日) 宗像路を快走!

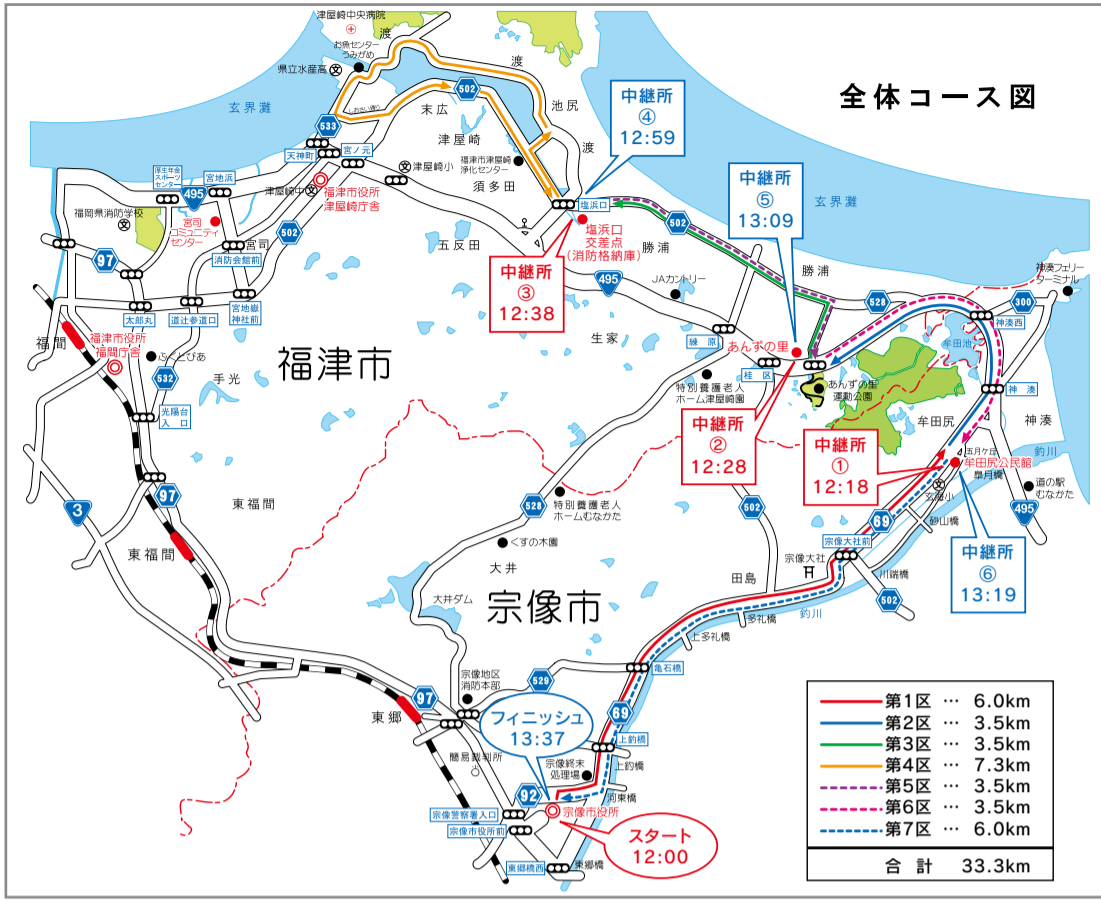
スポーツフェスタ・

ふくおか県民体育大会

郡市対抗駅伝競走大会を開催

県内の郡・市対抗による駅伝競走大会が2月5日(日)、宗像市役所をスタート、ゴールとする7区間、33.3キロのコース(左図)で開かれます。この大会は、県が主催する「第55回県民体育大会」の一環として開催されるもので、郡や市の代表約30チームが宗像市に集結。日ごろの練習の成果を競います。

昨年、宗像市の代表チームは4位と大健闘。今年も上位を目指して頑力を発揮します。



**お知らせ**

**市から**

**2012筑前大島マラソン大会 出場者募集**

市では、「大島の自然の中で走ろう!」をキャッチフレーズに開催する同大会の出場者を募集。当日は、大島名物「トウヘイ鍋」の振る舞いあり。

- 日時 2月5日(日) 正午スタート
- 区間
  - ▽第1区 宗像市役所 卒田尻公民館
  - ▽第2区 卒田尻公民館 あんずの里前
  - ▽第3区 あんずの里前 塩浜口交差点
  - ▽第4区 塩浜口交差点 塩浜口交差点
  - ▽第5区 塩浜口交差点 あんずの里前
  - ▽第6区 あんずの里前 卒田尻公民館
  - ▽第7区 卒田尻公民館 宗像市役所
- 問い合わせ先 同体育大会宗像地区実行委員会事務局(市民活動推進課内) ☎(36) 1540

**日程** 4月15日(日) \*荒天中止。開催の有無は、市HP <http://www.city.munakata.lg.jp/>を確認を

- 受付時間/会場 午前9時30分~同10時30分 / 大島運動場
- スタート時間
  - ▽3キロ 同11時15分
  - ▽10キロ 同11時20分
- コース/参加要件
  - ▽3キロ 大島運動場、うみんぐ大島折り返しコース/小学生以上
  - ▽10キロ 大島運動場をスタート、ゴールとする島内周回コース/高校生以上
- 参加料
  - ▽小・中学生 1000円

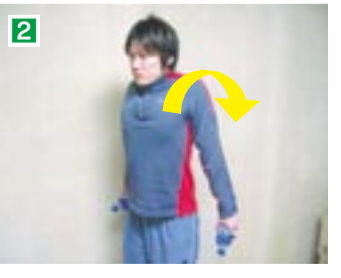
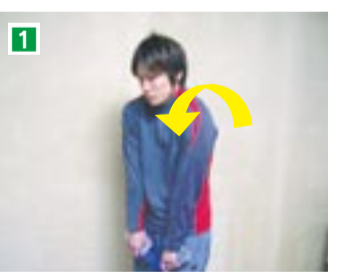
**改善体操で「肩こり」を解消**

元気のリポ

一段と寒さが厳しくなってきたこの季節。今回は、寒さが体に与える影響の一つ「肩こり」の解消方法を紹介いたします。

●「寒さ」と「肩こり」  
寒さで体が冷えてしまい、体が震えた経験はありませんか? これは、体を震わせること(筋肉の収縮)によって、熱(筋肉の温度)を生み出そうとしているためです。  
この時、体の姿勢は、肩がすくみ、肩の周辺に力が入っている状態だと思います。この状態が長く続くと、肩周辺の筋肉に血行不良が生じて肩こりになるといわれています。

●改善体操(体を自発的に温める)  
自宅で簡単にできる体操を紹介いたします。  
①水の入ったペットボトル(500ml)を両手に持ちます  
\*ペットボトルを軽く握り、肩の力を抜きます  
②両肩をゆっくり前に動かします。(写真1)  
③そのままゆっくり後ろに動かします。(写真2)  
\*前後にゆっくり20回~30回動かします。まずは3セットを目安に実施しましょう



今回は、筋肉を温めてほぐすことを目的とした内容を紹介しました。改善体操をする時は、力を入れず、脱力した状態で実施してください。  
筋肉がほぐれることで、血液の循環が良くなり、肩こりの悩みが少し和らぐかもしれません。ぜひ試してみてください。  
\*ショウガ湯など、食事でも体温を上げることも対策の一つです

● 問い合わせ先 宗像ユリックス・アクアドーム ☎(37)1377

**宝くじの収益を地域活動の発展に活用**

大島地区コミュニティ運営協議会では、財団法人

● 申込締切日 3月8日(木)

\*ホームページからの申し込みは3月15日(木)締切。詳しくは、同大会エントリー事務局 <http://www.teidbrain.com/ooshima>を参照

● 問い合わせ先 同大会エントリー事務局 ☎0120(846)598

人自治総合センターの一般コミュニティ助成事業を活用して、イベント用音響機器とカラーコピー機を購入しました。同事業は、宝くじの受託事業収入を財源に、地域活動の健全な発展を目的に実施されるものです。

イベント用音響機器は大島地区全体で実施する

● 問い合わせ先 コミュニティ課 ☎(36) 5394

**うみんぐ大島釣りダービー開催**

うみんぐ大島では、期間中に釣り上げた競技対象魚の大きさや重さを競う釣り大会を開催します。事前申込不要。

● 期間 2月29日(水)まで

● 問い合わせ先 うみんぐ大島 ☎(72) 2361

● 場所 うみんぐ大島釣り防波堤

● 競技対象魚 マダイ、チヌ、クロ、バリ、アラカブ、アジ、イカ、他魚の計8部門

\*1人1部門につき、1エントリーまで

● 表彰 各部門上位3位まで

\*その他の賞あり

\*各賞の発表は、本人通知とうみんぐ大島内に結果告知板を設置

● 参加費 無料

\*ただし、うみんぐ大島防波堤入場料金(一般600円、小学生300円)が必要

● 問い合わせ先 うみんぐ大島 ☎(72) 2361