



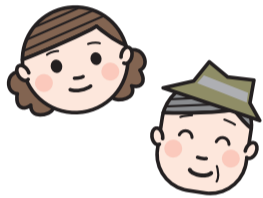
第98回

今回は、完成させたばかりの「ウォーキング・マップ Vol.6」に描いてある南郷地区のコースを、市民記者がウォーキング・マップづくり専門委員と一緒に歩いて取材しました。

問い合わせ先 健康課 ☎(36)1187

# 南郷を巡り 会話も弾む

## 健康にもいい 周遊コース



マップ片手に 南郷を歩く

2月5日、南郷コミセンを午後1時に出発。最終校正を終えたばかりの「ウォーキングマップ」の試し刷りを手に、「許斐山（このみやま）周遊

コース」を歩くことにしました。

案内役は、南郷コミュニティ運営協議会のウォーキング・マップづくり専門委員・八田征勝（まさかつ）さん、花田光稔（あきとし）さん、山下智代子さんの3人で

案内役の八田さんが「県指定の天然記念物で、南郷のパワースポットと言われている」と説明してくれました。ちなみに、クスノキは「楠」とも書

き、「市の木」にもなっています。

会話を楽しみながら まずは八幡神社へ

光岡八幡宮の西側に戻り、許斐山を正面に見て、田んぼ道を話しながら歩きます。花田さんは、徒歩で日本一周をしたすごい人でした。

に出ました。ここを渡って300mほど先に「このみ公園」があります。オプショナルルート「許斐山登山コース」の出発点・登山口です。



立派な中津文庭の石碑を見上げます

王丸に生まれた 2人の偉人

次は、「中津文庭（ぶんでい）の碑」を訪ねま

す。人家の方に降りて約5分、道路脇に、見上げるように大きな石碑がありました。中津文庭は、文政4年（1821年）

郎は、天保4年（1833年）に王丸の中村家に生まれ、中津文庭の塾で学びました。許斐嶽という

静かな原町の通りは、点々と白壁の民家や土塀が残り、昔の面影をしのばせていました。民家越しに原町が生んだ画家・中村研一・琢二兄弟の「生家美術館」が見えます。

南郷コミセンに帰りに着いたのは午後3時半。マップに書いてある所要時間84分を、約1時間超過しましたが、取材しながらの道中を考えれば、まあまあと言ったところでしょうか。

みなさんもぜひ、南郷を歩いてみてください。ウォーキングマップは、市健康課や南郷コミセンなどで入手できます。（市民記者・真嶋賢一）



原町を歩けば昔の宗像を感じられる

国道3号光岡交差点に出ました。歩道橋の上からは、宗像のシンボル・四塚連峰や許斐山など、360度の展望が開けます。歩道橋を渡り、人家の間を1きほど歩いて「光岡八幡宮」に着きました。社殿の左にそびえる樹齢500年の大きな樟（クスノキ）が目を引きま



見付けたら幸運に恵まれるというハートの「つくばい」

### 手軽な健康づくり ウォーキング

保健師からの一言



濱田保健師

身近な場所を散策しながら健康づくりをしませんか。市では、コミュニティ運営協議会などの協力を得て、地域の「ウォーキングマップ」を作成しています。昨年度は、南郷地区コミュニティ運営協議会がウォーキング・マップづくり専門委員会を立ち上げ、約1年がかりで「ウォーキングマップVol.6」を完成させました。南郷地区の見どころスポットの検討や現地調査を通して、ウォーキング・マップづくり専門委員のみなさんの郷土愛を感じました。宗像ユリックス・アクアドームのスタッフにも協力してもらい、歩行距離と所要時間の他に、消費エネルギーやストレッチの方法も掲載しています。ぜひ、マップを活用して健康づくりに役立ててください。

ウォーキングは運動習慣がない人でも気軽に始めることができます。はじめは10分程度の無理のない運動量からはじめ、体が慣れてきたら、歩く時間を増やす、腕を大きく振る、歩幅を大きくするなど、健康づくりに効果的な歩き方も意識してみましょう。



### 編集後記

ラグビーワールドカップ2019の開催都市に選ばれた福岡。野球やサッカーほどなじみはないが、細かいルールが分からなくても、選手の迫力とチーム一丸となって敵陣へ進む姿には感動！ゴールデンウイークには高校生の国際大会も開催されている宗像。この機会に、ぜひ一度観戦してみたいいかが？（く）

■昨年取材した「潮騒とメロディウォーク」。運動不足の私が11・4キロを歩けるか不安のままスタートした。しかし、自然の中の生演奏や景色に感動したり、周りの参加者と楽しく話をしたりして、疲れや不安はすぐにふき飛んだ。みなさんも5月の爽やかな大島の自然を感じてみてはいかがでしょうか。（お）

■出光佐三展が、海の道むなかた館で開催中。明治の赤間郡で生まれ、世界で活躍した偉人は宗像の誇りだ。佐三が通った現在の赤間小では廊下にエピソードを貼って紹介している事を取材の途中で知った。故郷を大切にしていた偉人について学ぶ子ども達の姿に感動。私も展示を見て、佐三の足跡をたどろうと思う。（か）