



私たちのふるさと福津。この福津という「郷」で学び、「育」つことができれば、そして、地域を育てていけたら。皆さんも一緒に「郷育」に取り組んでみませんか。問い合わせ 市郷育推進課 ☎62・5078

親子で福津を楽しもう！  
親子野外活動支援事業を  
開催しました

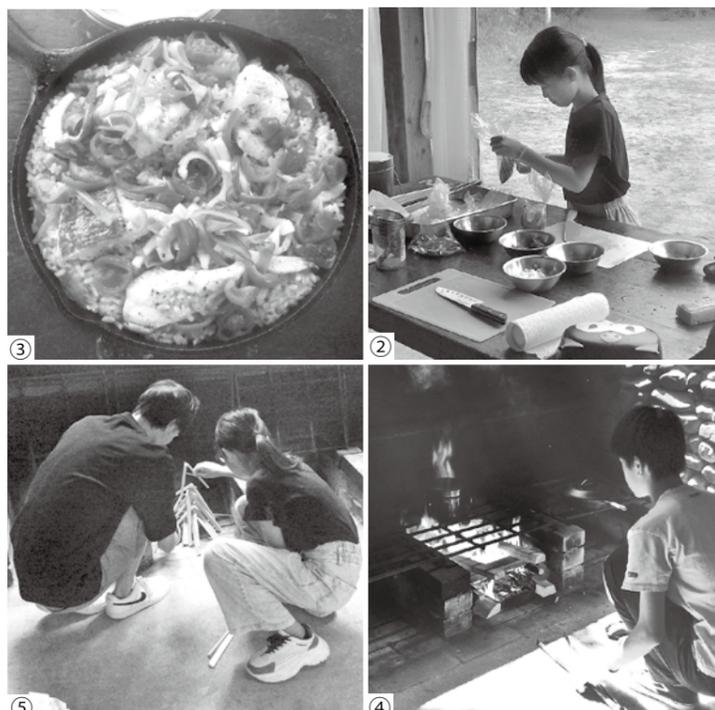
市では、市内在住の小学生とその保護者を対象に、市の豊かな自然環境を生かした学習や伝統文化の体験を親子で一緒に楽しめる活動を行っています。今年度は、5月から12月にかけて、宮地岳・在自山の登山や、モマ笛の絵付け、藍染め体験、クラフトドールハウス作り、フラワーアレンジなど、全部で12の講座を開催しました。講座によっては抽選で参加者を選ぶほどの好評ぶりでした。参加者からは「貴重な体験ができて良かった」

家族みんなで  
アウトドアクッキング

「また参加したい」などの感想がありました。ここでは、応募多数で好評だった「家族みんなでアウトドアクッキング」を紹介します。玄海自然の家に集合後「玄海パエリア」と「アカモクのみそ汁」を作りました。家族ごとに火起こし係と調理係に分かれて準備します。火起こし係は、まき割りからスタート。日ごろ手にしたことのない「鉋」を使って専門スタッフの指導のもと、まきを割ります。自分で割ったまきを火が起きやすいよう並べて、火起こし準備完了です。

調理係はパエリアに必要な食材を準備。本日のメイン食材は福津いざいから仕入れた福津市産のタイとイカです。しっかり火が起きたら、調理スタート。子どもたちも食材を炒めたり、火が消えたりしないようにとまきをくべます。切ったブチトマトやピーマンを上手に並べてじっくりと炊き上げ、見事な玄海パエリアの完成です。

隣の火では、タイのだしをとり、季節の野菜を煮込んでみそ汁が完成。家族みんな、おいしいと大満足でした。食事をした後は、余った火でマシユマロを焼いて、デザートタイム。子どもたちも仲間とおしゃべりしながら焼きマシユマロを楽しみました。この親子野外活動支援事業は、来年度も引き続き実施する予定です。



①完成した料理をみんなで食べて大満足②意外と忙しい調理係の作業③豪華な玄海パエリア④火力を一定に保つために見守る姿⑤教わった通りにまきを山のように積み上げる参加者⑥初めてのまき割りにチャレンジ⑦焦げないように気を付けてマシユマロを焼く参加者



### 郷育カレッジ 講座実施報告

「肩・腰・膝をまもっていつまでも元気に動こう」

宗像水光会総合病院の理学療法士、藤村裕一さんを講師に迎え「肩・腰・膝をまもっていつまでも元気に動こう」講座を11月7日に開催しました。

筋肉量は何もしなければ、加齢とともに低下します。負荷の軽い運動でも回数を増やせば効果があります。運動のポイントは「リラックスして息を吐きながら行う」「継続できる運動を選ぶ」「終了のタイミングは限界の手前」であることや、呼吸法、簡単な筋力トレーニングを教わり、実際に挑戦しました。受講生からは「運動を続けることが大事だと分かった」「説明が分かりやすく、楽しかった」などの感想がありました。自分にできる無理のない運動を続け、健康な体を維持することの大切さを学びました。

▲講師と一緒にストレッチを実践

### 11月の囲碁・将棋会

※上位者のみ掲載、敬称略

福津市将棋同好会	1位 A 瀧口 純一	2位 末崎 博文
	B 徳丸 敬治	札本 峯男
	C 長浜 朗	阿部 博文
	連絡先 村上良明 ☎080・3973・8932	

福津市囲碁会	1位 A 向井 麻郎	2位 有山 伸司
	B 井本 雅文	吉田 幸博
	C 島崎 一彦	佐藤 辰夫
	連絡先 井本雅文 ☎090・9796・1099	

福津市実年囲碁会	1位 1 齊藤 正俊	2位 有山 伸司
	2 宮崎 良一	藤井 修
	3 高島 正憲	荒巻 渉
	4 大塚 俊一	古賀 輝三
	連絡先 満生忠雄 ☎090・5720・2466	

津屋崎囲碁会	1位 A 今丸 濱	2位 吉田 哲雄
	連絡先 井本雅文 ☎090・9796・1099	

### 文化・芸術のひろば

市内で活動する、文化・芸術に関わる人たちの情報コーナーです。問い合わせ 市中央公民館 ☎43・2100

### 地域の目

#### 神興アンビシャス広場の活動を紹介

今年で3年目となる恒例の焼き芋会を、11月23日に行いました。子どもたちも慣れてきて、分担した流れ作業ができ、早く準備が終わりました。焼き上がりを待つ間に、持ってきた弁当と、スタッフで準備した味噌玉や具材を自分好みに調節して、味噌汁を作って食べ、その後焼きマシユマロも楽しみました。お腹いっぱいになり、焼き芋は持ち帰る子どももいたほどで、普段の放課後活動にはない貴重な体験ができました。

### スポーツを「する」「観る」「楽しむ」

#### 第11回市町村対抗福岡駅伝大会結果報告

筑後広域公園を舞台に福岡県内の市町村が参加する「第11回市町村対抗福岡駅伝大会」が、11月17日に開催されました。

中学生からシニアまでの幅広い世代の男女の選手がタスキをつなぐ駅伝大会です。福津市チームは選考会を勝ち抜いたメンバーが出場し、力強い走りで13位の成績を収めました。

来年度は、より良い成績が残せるように福津市一丸となつて応援していきます。

▲福津市選手団の皆さん