

# 2016 とうげの草をいただく秋 参加者募集

～薬草博士の村上光太郎先生と過ごす2日間～

村上先生ととうげの里山を歩き、料理家の井口和泉さんのコーディネートで、摘み草を美味しくいただきます。

野草の薬効や使用法などを、じっくり体験的に学ぶイベントです。

みなさんの御参加をお待ちしております。

第一部(参加費無料)のみの参加も可能です。詳しくは、お問合せください。

■日時 第一部 10月15日(土) 13:30～15:00  
第二部 10月15日(土) 15:00～16日(日) 14:00

■場所 ふれあいの家京築、田舎暮らし研究交流サロン、  
巢狩谷ライブハウス

■対象者 野草・里山に関心がある方

■講師 村上 光太郎氏(崇城大学名誉教授)  
井口 和泉氏(料理家)

■主催 住みたい上毛町推進プロジェクト(企画情報課)

■協力 巢狩谷グリーンツーリズム研究会ほか

■申込方法

申込用紙に必要事項をご記入の上、企画情報課窓口へ提出  
いただくか、メールまたはファックスで申込みしてください。

※申込用紙は、窓口を設置しています。また、ホームページ  
からダウンロードすることもできます。

※受付期間は9月5日(月)から20日(火)まで



村上 光太郎先生 (崇城大学名誉教授)

長年、全国各地の民間薬調査、薬用植物分布  
調査を行い、国内外において生薬の効能の解  
明普及に努めています。平成25年度から、上毛  
町の野草研修やイベントに講師として関わって  
いただいています。



井口 和泉さん (料理家)

ヘルシーでカラフル、美しいは美味しいをモッ  
トーとし、福岡を拠点に各地で料理教室をはじ  
め、季節の野菜を使った保存食や酵素づくり、  
気軽な摘み草やハーブを用いた料理にジビエ  
のほか、各種イベントでの講義、商品開発、暮ら  
しと食卓まわりについての執筆など、幅広く活  
躍しています。

●問い合わせ先 企画情報課 企画情報係 TEL 72-3111(内線122) FAX 72-4664 E-mail:kijyo@town.koge.lg.jp



## 第一部 15日(土)13:30～15:00

■参加費 無料  
■場所 ふれあいの家京築多目的ホール  
■定員 70名(先着順)  
■内容 講演会「野草の魅力とその真実」  
村上先生による講演会です。身近な草の魅力に迫ります。  
※野草商品の展示販売も行います。

## 第二部 15日(土)15:00～16日(日)14:00終了予定

■参加費 5,000円 ※2食(夜・朝)・ふれあいの家宿泊・  
保険料込み、水筒・軍手持参  
■場所 ふれあいの家京築、田舎暮らし研究交流サロン  
■定員 30名(先着順)  
■内容

◎15日(ふれあいの家京築)  
\*散策会「大池公園の野草」  
大池公園を散策し、季節の野草を探してみます。  
\*交流食事会「とうげの野草を食す」  
村上先生や料理家の井口さんと一緒に野草料理をつくります。

◎16日(田舎暮らし研究交流サロン)  
\*座談会「野草 何でも質問会」  
村上先生への質問を中心に、野草をより深く学びます。  
\*散策会「巢狩谷の野草」  
村上先生と巢狩谷を歩き、野草ピザを体験します。  
また、簡単な野草の加工も行います。

## 上毛祭実行委員会主催 第7回 上毛町ゴルフコンペ

■日時 10月30日(日) 8:20開会式  
※開会式の参加は任意です。  
■場所 周防灘カントリークラブ  
■募集人数 120人  
■募集期限 9月30日(金)  
※定員になり次第締め切りさせていただきます。  
■申込方法 申込用紙を上毛町商工会に提出してください。  
(上毛町役場横)  
※ファックスでも受け付けしています。  
FAX 72-4740  
電話での受け付けは行っていませんのでご協  
力をお願いします。

参加者  
募集

上毛町ゴルフコンペは、年配者から若者までの交流の場を創  
出し、上毛町住民の融和を図ることを目的に、上毛祭実行委員  
会が実施しています。

ゴルフコンペでは、ネットスコアによる個人表彰、各地区など  
の上位10名のグロススコアによる団体表彰などを行い大変盛  
り上がっています。たくさんの景品も準備していますのでぜひご  
参加ください。

■参加要件 町内に住んでいる方、町内出身の方、町内に勤  
務している方  
■参加費 2,000円  
(別途プレー代10,200円[消費税・ゴルフ利用  
税込み]と昼食代が必要です)  
■親睦会 3,500円程度(参加は任意です)  
場所:ゆいきらら 時間:18:00

●問い合わせ先 上毛祭実行委員会 ゴルフ部会(秋吉)  
TEL 090-2516-2895

## 保健師だより

# 中年期と高齢期に気をつけたいこと

いつもベッドで横になって過ごし、他者の介助がないと生活できない—こういったいわゆる  
「寝たきり状態」になる主な原因は、年代で大きく異なります。

75歳未満までに寝たきりになった場合、原因の半分は「脳卒中」です。75歳以上になると、こ  
の原因が「高齢による衰弱」「骨折・転倒」「認知症」に変わってきます。中年期と高齢期では、生活  
の中で気をつけてほしいポイントが変わります。



		中年期(30歳以上)	高齢期(65歳以上)
目 標		生活習慣病の予防・改善	老化予防=心身機能の維持
特に注意すること		メタボリック・シンドローム	虚弱状態(フレイル※)
生活の ポイント	食 事	食べすぎに注意。野菜はしっかり摂取する	栄養バランスの偏りに注意 肉・魚・卵は意識して食べる (ただし肥満・糖尿病の人は医師に相談)
	運 動	エネルギーを消費する有酸素運動が重要	運動で、足腰の筋力や体力をしっかり維持する
	嗜好品	たばこは×	お酒は適量で
	睡 眠	十分な睡眠	生活のリズムを朝型に まとまった睡眠が大切です 昼寝は30分以内にとどめましょう
社 会		働き過ぎやストレスの軽減	積極的に社会参加

※ フレイルとはストレスへの抵抗力が低下し、健康障害をきたしやすい状態のこと。

65歳ごろから、フレイル予防のために、積極的に筋力を維持・向上させる活動を家の中でも取  
り組んでみてください。ウォーキングなどの有酸素運動と、スクワット・腹筋などの筋肉トレー  
ニングなどを組み合わせて日課にすれば、老化の速度を遅らせることができます。

●問い合わせ先 上毛町地域包括支援センター(長寿福祉課内) TEL 84-7322(直通)



## 新吉まつり

秋の訪れを告げる「新吉まつり」は日立オートモティブ  
システムズ(株)・日本プラスト(株)共催、上毛町が後援し  
て開催され、企業と地域が一体となって行われる手作り  
のお祭りです。歌謡ショー・模擬店・車輛展示・抽選会が行  
われ、フィナーレは花火で締めくくられます。

■日時 9月3日(土) 17:00～21:00  
■場所 日立オートモティブシステムズ構内

●問い合わせ先  
日立オートモティブシステムズ(株) TEL 72-1111

## 歌の広場 ～みんなで歌いましょう～

■日時 10月2日(日) 13:30～15:30  
■場 所 豊前多目的文化交流センター 小ホール  
■場 所 となりのトトロや丘を越えてなどをはじめとする  
唱歌・童謡・抒情歌をピアノ伴奏にあわせて、  
みんなで楽しく歌います。ゲストとしてジュ  
ニアコーラスも出演予定。  
■入 場 無料  
■主 催 豊築音楽協会

●問い合わせ先 豊築音楽協会(よだ) TEL 82-1539

## いぶきフェスティバル2016

上毛町地域づくり協議会による夏のイベント「いぶき  
フェスティバル」を開催します。

子ども神楽や神楽衣装の体験ブース、絵画展コウゲ子  
どもミュージアムの表彰式、巨大落書きコーナーのほか、  
大抽選会も開催。飲食ブースもあります。皆さんお誘い合  
わせてぜひ遊びに来てください。

■日時 9月18日(日) 11:00～15:00  
■場 所 いぶきの里ステージ前広場(下唐原1649-1)  
湯の迫温泉大平楽の向かい側  
※雨天時は懐旧館(中央公民館支館)  
(東下1512)で開催

■主 催 上毛町地域づくり協議会イベント実行委員会



●問い合わせ先 山下 TEL 090-7454-5330