



みやはら りゅういち
宮原 隆一さん

南山田区在住。自転車でのんびりと走る「ポタリング」を趣味にしている。

町の輝いている人や元気な人を紹介します **住人十色** 第50回

自由気ままに走るポタリング

Q 自転車に乗り始めたきっかけは？

A 小学生の頃にサイクリングクラブの指導者だった父の影響で自転車に乗り始め、高校生のときには福岡市から阿蘇山の麓や山口県まで長距離走行に挑戦しました。80歳になる今でも週に1回は汐入川河口まで往復15km、天候や風向き次第で波津や芦屋海浜公園まで往復30kmの距離を走っています。

Q ポタリングの魅力は？

A 膝や腰への負担が少なく、体重の乗せ方次第で全身の筋肉トレーニングになるところです。私はトレーニングのためマウンテンバイクを使っています。また、四季で変化する周りの景色を肌で感じられるところや風を切って走る爽快感、走行中に人がいないところで歌や大声を出すことでストレス発散になっています。



▲今後も長く続けたい

Q ポタリングを始める人へアドバイスは？

A 交通ルールの順守は当然ですが、自分の身を守るヘルメットやサポーターは着用して欲しいです。また、歩行者への追越し時の声掛けなどにも気をつけています。おすすめの運動なので、まわりに気を配り、自転車での散歩を楽しんでください。



第25回ビーハイブ杯

山田ビクトリーが4連覇

3月23日に松ヶ台グラウンドと町民総合グラウンドで第25回ビーハイブ杯が行われ、見事優勝しました。

山田ビクトリーでは、野球が好きな少年・少女を募集しています。興味がある人は見学に来てください。

問い合わせ 田中(監督) ☎ 090-7297-1847

月々 **新車生活** なら **すべて** コミ

もうすぐ車検の方! 中古車を探している方!

今話題のマイカーリースを **オススメ** します!

(有)宮崎自動車 ホームページ <http://miyazaki-j.com/>
遠賀町別府3473-3 TEL.093-293-3333

成年後見なんでもご相談ください!
○成年後見ってなに? ○どんな手続きが必要?

福岡県社会福祉士会所属 独立型 社会福祉士 平原智恵	福岡県司法書士会所属 簡裁代理認定 司法書士 平原嘉章
--	---

相続遺言・債務整理・各種登記も承ります

(093) 282-2615

アドボカシー法務事務所 岡垣町松ヶ台 4 丁目 16-12

広告内容に関しては、広告主に直接お問い合わせください。

Hello! Baby・kids

6月生まれ

笑顔いっぱい!! みんなの宝物♡
元気に育ってね!!

山本珠叶ちゃん(1歳)
平成30年6月9日生まれ(海老津)



2歳おめでとつ☆
お歌が上手になつたね♪

宮原玲奈ちゃん(2歳)
平成29年6月26日生まれ(新海老津)



ひろたりに
廣渡愛里ちゃん(3歳)
平成28年6月27日生まれ(元松原)
いつも妹のお世話ありがとう♡
元気に育ってね😊



8月生まれの
子どもを募集中
—8月号掲載—

●対象 町内に住み、8月で1～3歳になる子ども
●申し込み 6月14日(金)までに投稿する写真・住所・親子の氏名(ふりがな)・子の生年月日・電話番号

号・子どもへのコメント(22文字以内)・広報おかがきへの意見を広報情報課に窓口、郵送またはメール(koho2@town.okagaki.lg.jp)で提出

ヨガで「令和」を元気に過ごしませんか

毎日の健康づくり・体力づくりのためにヨガを始めませんか。朝コースと夜コースの2つを用意しています。

朝 —やさしいヨガで心と体をリフレッシュ—
コース

体力アップしたい人におすすめのコースです。「ヨガは未経験だし…」「体が硬いし…」という人でも大丈夫です。気軽に参加してください。ヨガのゆったりとした深い呼吸が、あなたを元気にしてくれます。

とき 木曜日午前10時30分～11時45分(月3回)

夜 —はじめての「シヴァナンダヨガ」—
コース

ストレスの多い現代人を元気に! インドの伝統的な癒やしヨガが、全身をポジティブなエネルギーで満たします。

とき 木曜日午後7時30分～9時(月3回)

【ともに】

ところ 中央公民館

費用 月3,000円※6月6日、13日、20日のみ
初回体験の人は500円

持ってくるもの ヨガマット(バスタオル可)、飲み物
体験申し込み・問い合わせ 清水 ☎ 090-8836-1673

岡垣町民吹奏楽団第20回定期演奏会

人気の曲が大集合!

20回目の節目を迎える定期演奏会。今年も子どもから大人まで楽しめる曲をたくさん用意して、皆さんの来場をお待ちしています。

とき 6月30日(日)午後2時から
ところ 岡垣サンリーアイ
費用 300円※小学生以下無料



問い合わせ 梶原 ☎ 090-1877-8243

アサギマダラを観察しよう

「岡垣アサギマダラの会」では、2千キロメートルも旅をするチョウ「アサギマダラ」をきれいな環境で迎えるため、4月22日に汐入川河口で清掃ボランティアを行いました。



現在、アサギマダラが岡垣に立ち寄るピークを迎えています。この機会に観察してみませんか。



図1 アサギマダラ立寄処

- 観察時期 6月中旬ごろまでの朝または夕方
観察条件
●雨が降っていない
●風速が3メートル以下
●気温が20度〜25度
問い合わせ 前原 ☎ 090-574610494

短歌・俳句・川柳

一般の作品

令和の世超高令で生き抜くぞ 馬場とき子
散りつ、も見せる名残りの花吹雪 山村英之
早や五月山は葉桜膨らむ梅 元号新た世は令和へと 籾生照未
大声で令和年号春山に 井上アヤノ
袋かけする手かなはぬ年となり びわに待てよと言ひたししかし 曾宮六四

岡垣短歌教室

初花を花盗人はもちさりぬ 藤原一子
山々にピンクの彩り点々と この時期だけは桜に気づく 石田眞智子
久しぶり生まれ故郷の磯の香は 法事で帰りし一二時間を 黒瀬里美
春まつり桜満開の成田山 餅まき始めればみな我先に 神屋真弓

青嶺岡垣俳句会

白魚の命ひしめく白磁鉢 岩崎要子
双口の弥生の壺や花菜風 天本睦子
あえかなる子猫を掬ふ双手かな 青竹町子
縄文の土器の片々地虫出づ 岸原邦代

青葉短歌会

手紙一通したためてのら西向きの 机を立ちぬ夫の椅子温し 石松清美
庭桜満開となり気持良し 歩く道々桜の歓迎 井上富美登

サンリーアイ俳句会

里山の樹木に隠れし山桜 白布を開く盛んなる時節 早川京子
桜満つ西国札所二番寺 永らへてまためぐりあふ山桜 沼田捷子
葺きあげて白象に乗る花御堂 宮本比佐子
ひろびろと句碑の境内風光る 力丸ツヤ子

岡垣川柳会

約束をそのままにして気が重い 俵澄子
明日勝つと約束してとテレビ消す 廣渡憲峰
約束は大きな楷書濃ゆい文字 坂本美代子
何事も約束無理の介護の身 野中よう子



募集 町民ふれあい広場では、お知らせ、サークルなどの紹介、イラスト・写真、俳句などを募集します。*

申し込み 掲載号の前々月15日(8月号は6月14日(金))までに住所・氏名・電話番号・原稿などを広報情報課に窓口、郵送またはメール(koho2@town.okagaki.lg.jp)で提出