

大正ロマン漂うまちなみで
初夏の香りに包まれる

大正期をピークに日本屈指の石炭積出港として栄えた福岡県北九州市若松区。近代化の記憶を今に伝える建築物や産業遺産が点在し、往時の繁栄を物語るまちなみが残る。市民の憩いの場である高塔山公園では、6月になると約7万5000株のアジサイが咲き誇り、まち全体が爽やかな初夏の香りに包まれる。

JR若松駅を出て、まずは駅舎の正面にある「若松市民会館」へ。館内には約2万点の収蔵品を誇る「火野葦平資料館」がある。故郷と河童を愛した文豪の足跡をたどった後は、北九州市のシンボルである若戸大橋方面へと向かう。海沿いに続く若松南海岸通りに多く見られるのは大正ロマン漂う建築物。心地よい潮風と歴史あるまちなみを楽しみながら数百メートルほど歩き、国の登録有形文化財「上野ビル」を訪れる。事務所建築らしいシンプルな外観からは想像もつかない、開放的な吹き抜けや天井のステンドグラスに思わず目を奪われる。

切に保管してきた史料の展示が見どころ。まちの歴史を知ると、目の前に広がる海を望む景色もまた違った表情に見えてくる。近くにある「若松恵比須神社」は地元のパワースポット。広い境内には涼やかな風鈴の音が響き、初夏の気温に疲れた心身を癒やしてくれる。十分に英気を養ったら、いよいよ「高塔山公園」へ。高架沿いを西へ進むと、やがて青々と緑が茂るならかな低山が見えてくる。登山道は舗装され、傾斜も緩やか。道中の木々がつくる木陰で休みながら、ゆっくりと頂上を目指す。

6月には、園内に7万株以上のアジサイが咲き誇り、その向こうには、港町・若松の大パノラマが広がる。すがすがしい洞海湾と花が織りなす初夏ならではの景色が、旅の思い出を彩ってくれる。

1 火野葦平資料館

「若松市民会館」に併設された資料館。故郷である若松を生誕離れず、文筆活動に取り組んだ作家の足跡をたどることができる。『花と龍』など北九州を舞台とする数多くの作品を執筆した書斎の復元や日記、創作ノートなどの複製資料、生涯をたどる写真パネルなど、充実した展示が見どころ。

DATA 時間：10:00～16:00／休：月曜（祝日の場合は翌日）、毎月第3木曜、祝日の翌日／電話：093-751-8880

5 高塔山公園

標高124mの山頂にある自然豊かな公園。春は桜やツツジ、初夏にはアジサイが咲き誇り、四季折々の景観が多くの人の目を楽ませる。文豪・火野葦平の小説にも描かれた「かっぱ封じの地蔵」が佇む伝説の地でもある。

DATA 時間：見学自由／電話：093-761-5321（代表／北九州市若松区役所）

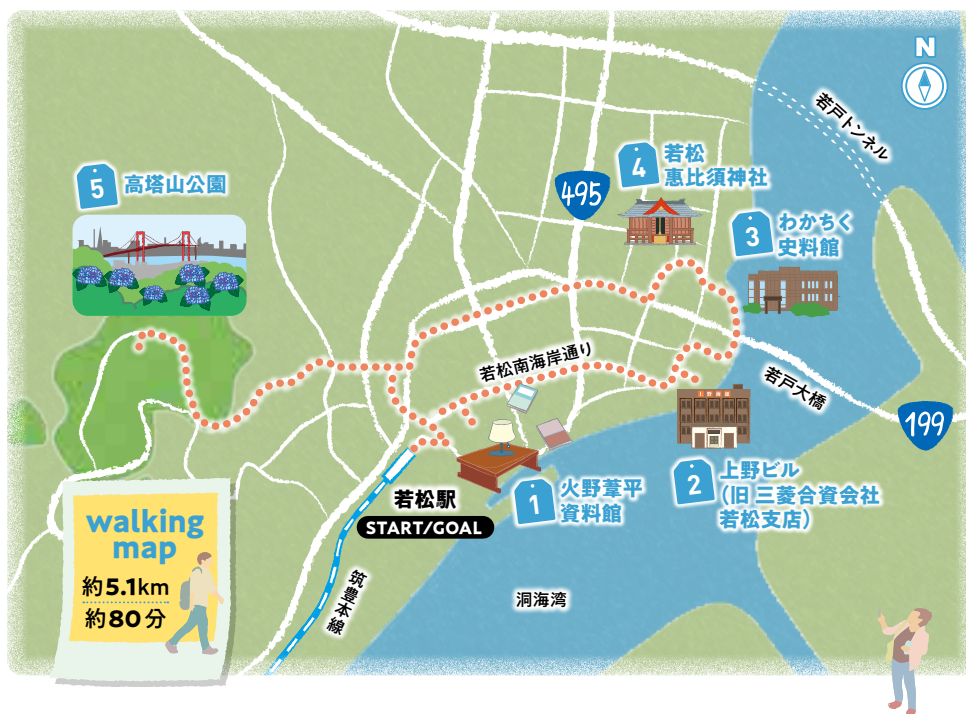
山頂の展望台からの景色は圧巻。特に夜景の美しさが有名で、「河童の隠した宝箱」と称される。



2 上野ビル(旧 三菱合資会社若松支店)

1913（大正2）年に三菱合資会社の事務所として落成。内部は2～3階が吹き抜けになっており、装飾付きの手すりやステンドグラスなどの豪華な意匠が施された大正ロマンあふれる空間。現在はカフェなどが入居するテナントビルとなっており、貨物船が行き交う洞海湾を眺めながらゆったりと過ごすことができる。

DATA 休：無休／電話：093-761-4321



4 若松恵比須神社

地元で「おえっさん」として親しまれる歴史ある神社。約1,800年前、神功皇后が洞海湾から引き揚げた光る玉石を、海の守り神として祀ったのが御鎮座の始まりであるとされる。豊漁・海上安全・大漁満足・開運などの御利益がある。

DATA 時間：参拝自由（祈願受付 9:30～14:45）／電話：093-771-1156

※営業時間などデータは変更される場合があります。詳細は各施設にお問い合わせください。



3 わかちく史料館

約130年もの歴史を持つ「若築建設株式会社」の企業ミュージアム。洞海湾の開発事業を中心とした貴重な史料や写真、映像、模型などを通して若松の歴史や、石炭の集散に携わった人々の暮らしについて学ぶことができる。

DATA 時間：10:00～16:00／休：月曜、祝日、年末年始／電話：093-752-1707



簡単

動けるカラダは**いまから**つくる！

ロコモ予防 エクササイズ

ほぐしストレッチと簡単な筋力トレーニングで
長く動けるカラダを今からつくりましょう！

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 **黒田 恵美子**

テーマ

腰の動きを良くする

腰回りの筋肉が弱くなると、姿勢の悪化やポッコリおなかの原因に。体幹を伸ばし、背中を丸める、反らせるといった動きで、腰回りの筋肉をほぐしながら鍛えていきましょう。しなやかな体幹づくりにもつながります。

ほぐし

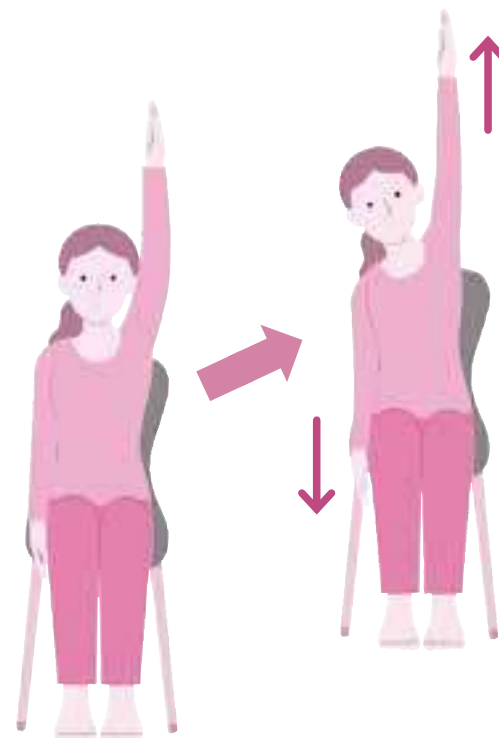
脇腹伸ばし

普段あまり動かさない脇腹の筋肉を伸ばすことで柔軟性を高め、動きをスムーズにします。

1

10秒キープを
左右2回ずつ

イスに座って足を肩幅ぐらいに開き、左手を上げ右手は脇に下ろします。



2

左手を上、右手を下に伸ばし、左の脇腹から腰を伸ばして10秒キープ。同様に左右を入れ替えて行います。

体を腰から横に倒さず、腕を真上と真下に伸ばすことがコツ。

筋トレ

腰の丸め・反らし

背中・腰を丸める、反らせるを繰り返すことで、腹筋と背筋を鍛えながらほぐすことができます。

1

丸め・反らし
各3秒1セットを
5回

イスに両手をついて背中を真っすぐにした状態から、息を吐きながらおへそをのぞき込むように腰を丸めて3秒数えます。



2

腰に痛みがある場合は、1、2のうち痛みがない方の動きだけでOK。

腰を反らせて顔を正面に向け、息を吐きながら3秒数えます。顔は無理に上を向かないようにします。



効果の実感
ポイント

腰回りがスッキリしてひねりやすくなります。筋肉が引き締まり、くびれをつくる効果も期待できます。

動画でも
見られる



アクセスは
こちらから



※動画は予告なしに終了する場合があります。

職場のメンタルヘルスに関わる知識や情報をお届けします

ココロメンテ通信

働く私たちにとってストレスはつきものですが、心理学には「過去と他人は変えられないが、自分と未来は変えられる」という考え方があります。過去や他人の言動はコントロールできませんが、自分の考え方や行動パターンは、対応方法を理解することで変えることが可能です。職場でのお悩みに、今日から試せる実践的な対応方法をお伝えします。



一級キャリアコンサルティング技能士、
シニア産業カウンセラー
株式会社生き方はたらき方ラボトレー
なう かい やす み
代表取締役 **鵜飼 柔美**

お悩み

責任の大きいプロジェクトを任せられ、
休んでもなかなか疲労感が抜けない状態です。

3ヵ月前に大きなプロジェクトのリーダーを任せられました。ある程度の変換は予測していたのですが、業者間の関係調整が大変で思うように進まず、難航しています。最近では、自分のリーダーとしての資質に問題があるのでは…と思うようになってきました。上司はそんな私を気遣ってくれて「パフォーマンスを上げるために休日もしっかり休養するように」と言ってくれるのですが、最近では休んでも疲労感が抜けません…。

アドバイス

無意識に緊張状態が続いている
心と体を解放してあげましょう

責任の大きい仕事が続き、思うように進まない状況では、知らず知らずのうちに自分を責める気持ちが強くなりがちです。すると心も体も緊張状態が続き、休日に休んでいるつもりでも、十分に回復できなくなってしまいます。

大切なのは「もっと頑張ること」ではなく、まず自分の状態に気づき、心と体を緩めてあげること。そこで有効なのが、自分に優しさを向けるセルフケア「セルフコンパッション」です。

自分を追い込むのではなく、いたわることで回復力を高め、結果として仕事のパフォーマンスにもつながっていきます。



セルフケアのポイント

自分を
いたわることが
回復力を高める
第一歩

セルフコンパッションは、ストレスフルな状態のときに自分を責めるのではなく、親しい友人を優しくいたわるように自分を思いやる、セルフケアの方法です。実行しやすい次の3つのポイントを意識して、心身の回復力を高める休み方を実践しましょう。

「あるがままの自分」を
そのまま受け入れる
大きなプロジェクトのリーダーとなると緊張し、疲れが出るのは自然なこと。それをそのままに「ああ、緊張しているなあ」「疲れているなあ」と受け入れます。無理にポジティブに考えたり自分を責めたりせず「ありのまま」に。

大切な誰かに対するように
自分にも優しく

自分が大切に思う人には優しくなれますよね。「慣れないことをやっているのに頑張ってるね」「うまくいかないときもあるよ」と、今の自分を認めてあげましょう。胸の前で手を交差させ、片方ずつトントンと肩を優しくたたき「パタフライハグ」も有効ですよ。

マインド
フルネス

自分への
優しさ

共通の
人間性

悩んでいるのは
自分だけじゃないと思う

自分一人がつらいと感じてしまうと、孤立感から不安な気持ちがどんどん膨れ上がっていきます。例えば「関係業者の方も悩んでいるかも」「前の担当者も大変だっただろう」と考えると、孤立感が和らぎ気持ちが楽になりますよ。

野菜たっぷり！ 満足ヤムヌア風

■塩（食塩相当量）1.3g ■糖（糖質）11.9g
■脂（脂質）11.2g ■エネルギー 219kcal ※すべて1人分

作り方

① 調理時間10分

- セロリは斜め薄切り、きゅうりは縦半分切って斜め薄切り、たまねぎは薄切り、トマトは一口大に切る。
- 豚肉は脂身を取り除き、熱湯で30秒ゆでて火を止め、2分ほどそのままにした後、ざるに上げて冷ます。
- ボウルにAを入れて混ぜ、ドレッシングを作る。
- ③に①と②を加えて全体をあえ、器に盛る。

塩・糖・脂downのポイント

脂身を除いてゆでた豚ロース肉と糖質の少ない香味野菜を調味料であえて仕上げる、食べ応えのあるタイ風サラダです。味付けには、食塩量の多いナンブラーは使わず、レモン果汁、にんにくの風味を利かせることで、減塩でも本格的なエスニックの味わいを再現しました。

スマホでも
見られる！



材料（2人分）

- 豚ロース薄切り肉 …… 150g
- セロリ（茎）…………… 1/2本
- きゅうり ……………… 1本
- たまねぎ ……………… 1/4個
- トマト ……………… 1個
- A 鶏がらスープの素（顆粒）… 小さじ1
- レモン果汁…………… 大さじ1
- しょうゆ…………… 小さじ1
- 砂糖…………… 小さじ2
- サラダ油…………… 小さじ1
- にんにく（すりおろし） …… 1/2片分

健康 食材

豚ロース肉

豚肉には、筋肉や皮膚などをつくるもとになるたんぱく質のほか、たんぱく質の代謝を助けるビタミンB群が多く含まれています。中でも特に「ビタミンB1」が豊富で、糖質の代謝を助け、疲労回復にも効果が期待できます。また「ビタミンB1」は、たまねぎやにんにくなどに含まれる成分「アリシン」と一緒に取ると、吸収率がアップします。



Side

はちみつレモンゼリー

■塩（食塩相当量）0.0g ■糖（糖質）17.1g
■脂（脂質）0.0g ■エネルギー 75kcal ※すべて1人分

塩・糖・脂downのポイント

お菓子の中でもゼリーは、エネルギーや食塩量、脂質量が控えめで、小腹がすいたときなどにも罪悪感を持たずに食べられるヘルシーメニュー。砂糖は使わず、はちみつの自然な甘みを生かして糖質量をdown。レモンの風味が加わることで、甘さを抑えてもおいしくいただけます。

材料（4人分）

- はちみつ…………… 大さじ4
- レモン果汁…………… 小さじ2
- 水…………… 300mL
- 粉ゼラチン…………… 5g
- ペパーミント…………… 適宜

健康 食材

はちみつ

はちみつは、ビタミン、ミネラル、アミノ酸などが豊富。はちみつに含まれる「ポリフェノール」には、体内の活性酸素を減らす働きがあり、生活習慣病の予防効果が期待できます。また、はちみつには天然の抗菌成分が含まれていることから、口腔や喉のケアにも役立つとされています。



ラクうま！

塩・糖・脂 トリプルdown レシピ

生活習慣病予防のために、取り過ぎには気を付けたい「塩分」「糖分」「脂質」の3つを同時にケアするレシピ。手軽に作れて、あなたの健康づくりをサポートします！

料理制作・スタイリング・監修
加藤彩子（管理栄養士）

撮影／竹内浩務



作り方

① 調理時間10分（冷やし固める時間は除く）

- 粉ゼラチンを水30mL（分量外）に振り入れてふやかす。
- 鍋に水を入れて中火にかけ、沸騰直前で火を止める。はちみつ、①を加えて混ぜ、レモン果汁を加える。
- 粗熱が取れたら、器に流し入れて冷蔵庫で2～3時間冷やし固める。
- 仕上げにペパーミントを飾る。

Main

野菜たっぷり！ 満足ヤムヌア風

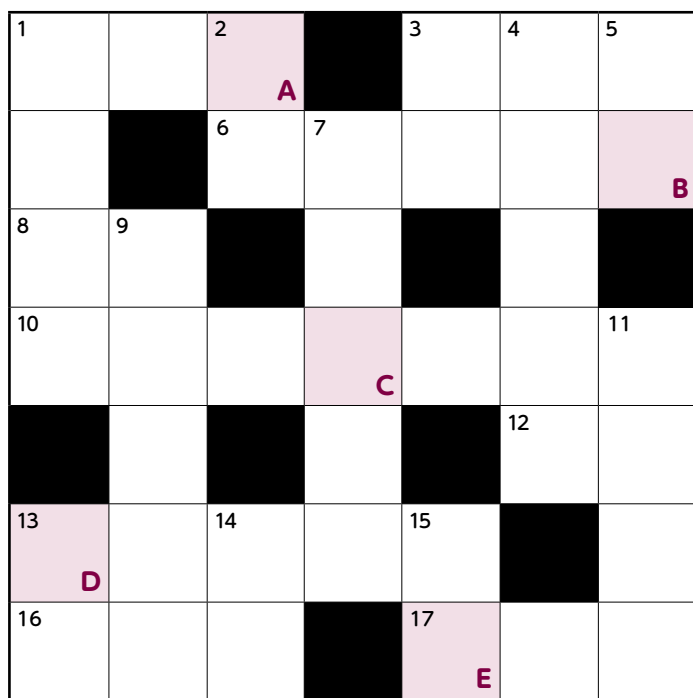
Side

はちみつレモンゼリー

クロスワード

クロスワードの盤面を完成させてください。

A～Eに入る言葉を並べてできる言葉は何でしょう？



- 1 永久歯の前に生えていた歯
- 2 木の一番太い部分
- 3 ディナーを砕けた言い方でいうと○○飯
- 4 細い棒に丸いものを刺した和菓子
- 5 マテ、麦、プーアル、玄米
- 7 ファミリー内部の愛情
- 9 アメリカ産の小麦粉をこう呼ぶことも
- 11 暑がりの反対の人
- 13 ○○が転んでもおかしい年頃
- 14 夏にミンミン鳴く
- 15 人形にしたり、新潟県では食べたりもする花

- 1 ビターな風味
- 3 ギャンブル、賭け事
- 6 S L = 蒸気○○○○○
- 8 ウグイスが似合う春の花
- 10 Cのようなマークを使って目のチェック
- 12 伸び縮みする素材、風船などの原材料
- 13 100 年は 1 世紀、50 年は？
- 16 飲食店が開店前にする食材の準備
- 17 処方箋を出してこれを受け取る

F

Q2

閉経前後は生理不順になりやすく、出血の原因が生理不順なのか、子宮体がんなのか迷う方が多いですが、判別できるのは検査のみです。出血が少量でもがんが見つかることがあります。だからこそ、不正出血があったときは放置せずに、婦人科を受診することがとても重要なのです。

Q3

子宮頸がんの原因の多くはHPV（ヒトパピローマウイルス）のため、ウイルス感染を予防するワクチン接種が行われています。一方、子宮体がんの原因の一つには前述した「肥満」があるので、適正体重を維持し、肥満を予防することが大切です。

みんなで
学ぶ



日本産婦人科学会専門医。日本がん治療認定医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科などの勤務を経て、よしかた産婦人科・網島女性クリニックへ。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。

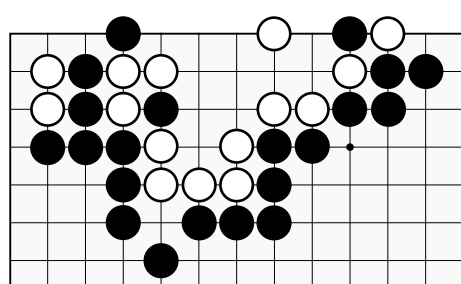
Q1

検査では、子宮の奥の細胞を直接採って調べる細胞診や、超音波などの画像検査を行います。治療では、まず最初に手術で子宮や卵巣などを摘出します。必要に応じて、術後に抗がん剤治療などを行うこともあります。がんの進行がごく初期で、将来の妊娠を希望する場合は、手術を行わずにホルモン治療を行う場合もあります。

治る可能性が高いからこそ
ステージ1での発見が重要

子宮体がんの初期症状は「不正出血」で、患者さんの約90%に見られます。だからこそ気付くきっかけは自身の違和感。少量の出血や褐色のおりもので子宮体がんが見つかることもあります。早期発見のためには、不正出血があったら迷わず医療機関を受診することが、最も大切なのです。

請基



出題／五段 伊藤優詩

黒先でどうなりますか。
ヒント 安易に考えては生きられません。
 （10分で初段）

詰将棋

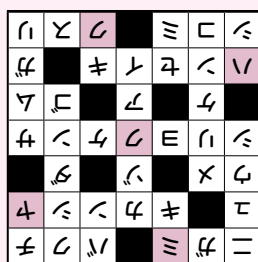


出題／六段 山下カズ子

持駒Ⅱ飛、角、角、桂
ヒント うまい捨て駒。

(10分で2級)

三 時



解答

【聿其】

【正解】黒先白死
 「解説」まず黒1と白2を決めて黒3と打ちます。続いて白4のとき、黒5が好手。黒11まで白死です。白4で9は黒6で白死。黒5で7は白8、黒9、白5、黒11に白3の左と眼を持たれ、白から10とaが見合いで白生きです。初手で黒2や7はいずれも白1と打たれて白生き。

【詰将棋】
《正義》▲1二飛△同香▲1一角△同玉▲2
三桂打△2二玉▲1一角まで7手詰め。
《解説》初め▲2三飛は△1二玉とされ手が続
きません。また▲3四桂も△3三玉から△3四
玉と脱出されるのを防ぐ方がなくうまくいませ
ぬ。▲1二飛と捨てて手先の見方がこの問題の急
所です。以下△同玉は▲3四角から詰むの意図
です。△同香で△2二玉▲1一角までかうまい縦続
手で△同玉の一手に▲2三桂打から再度▲1一
角と打って詰み上がります。

年に一度は

健診を受けて 生活習慣病を予防しよう！

健診は、自覚症状の表れにくい病気を未然に防ぐ最も効果的な方法です。まだ健診を受けていない方は必ず受診して、健康状態をチェックしましょう。



特定健診受診券につきましては、40歳以上のご家族の皆さまに5月1日にご自宅へ発送しております。

特定健診により、ご自身の健康状態を毎年確認し、健康づくりにつなげていくことが重要です。

受診券の有効期限が令和9年3月31日になっておりますのでお早めに受診してください。健診結果から生活習慣の改善が必要な方は、特定保健指導を受けましょう。

【特定保健指導の対象となった方は、健診日当日に特定保健指導を受けることができます場合があります。】

特定保健指導とは？

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ（保健師など）が生活習慣を見直すサポートをします。

