

こころ豊かな暮らしづくり・まちづくり

広報おおき

No.547
2026
令和8年

10月号

歩いて、出会って、
今年もさるこい。20回。



よってかんの大溝

大木さるこいフェスタ 2026 表紙・2～5ページ

年代ごとに変わる女性の健康 6～7ページ

11月8日 日
10:00 スタート
9:00 受付開始 ※少雨決行

秋の恒例イベント「大木さるこいフェスタ」は、今年で20回目を迎えました。

このイベントは、町内各地域の“よかひと”“よかところ”を掘り起こし、ほかの地域の皆さんに“わがまち・わが地域の自慢”をしていただくものです。

今年は、大溝校区西部地区を巡ります。

それぞれの会場では、地域の良さを知ってもらおうと、文化財の案内や食のおもてなしなど準備を進めています。



牟田名物
ふな焼き

牟田

おもてなし

【食】ふな焼き・
ぜんざい・だご
汁・白玉だんご
【体験】こま回し

おもてなし

【食】たこ焼き風きのご焼
き・しめじの天ぷら
【土産】竹とんぼ配布
【体験】しめじのもぎ取り
【見どころ】かかし・花植栽

古賀

横溝町

おもてなし

【食】ニコパンのパン・
磯家食品のお菓子販売
【見どころ】酒造「帝国一」
の貯水塔



酒造「帝国一」
旧ポンプ場跡

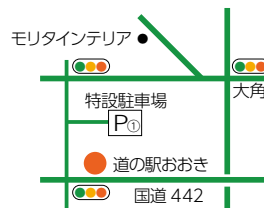
よつてかんの大溝 さるこいフェスタ 大木 2026

☎地域づくり課 ☎0944-32-1047

スタート・ゴール

道の駅おおき

(横溝 1331-1)



駐車場

P①：特設駐車場

P②：JA 福岡大城本店前駐車場

(大木町役場前⇄道の駅おおき
シャトルバスを運行 (行きの始発 8:45))

参加費

一般 500 円・3 歳～小学生 300 円

3 歳未満無料

(買い物チケット 100 円券、アクアス優待券)

事前申し込み

10 月 1 日(木)～11 月 4 日(水)

先着 500 名に記念
バッジをプレゼント
※当日参加可



申し込み専用

☎080-7934-1641

9 時～17 時まで (土・日・祝日除く)

申し込みは
こちら▶





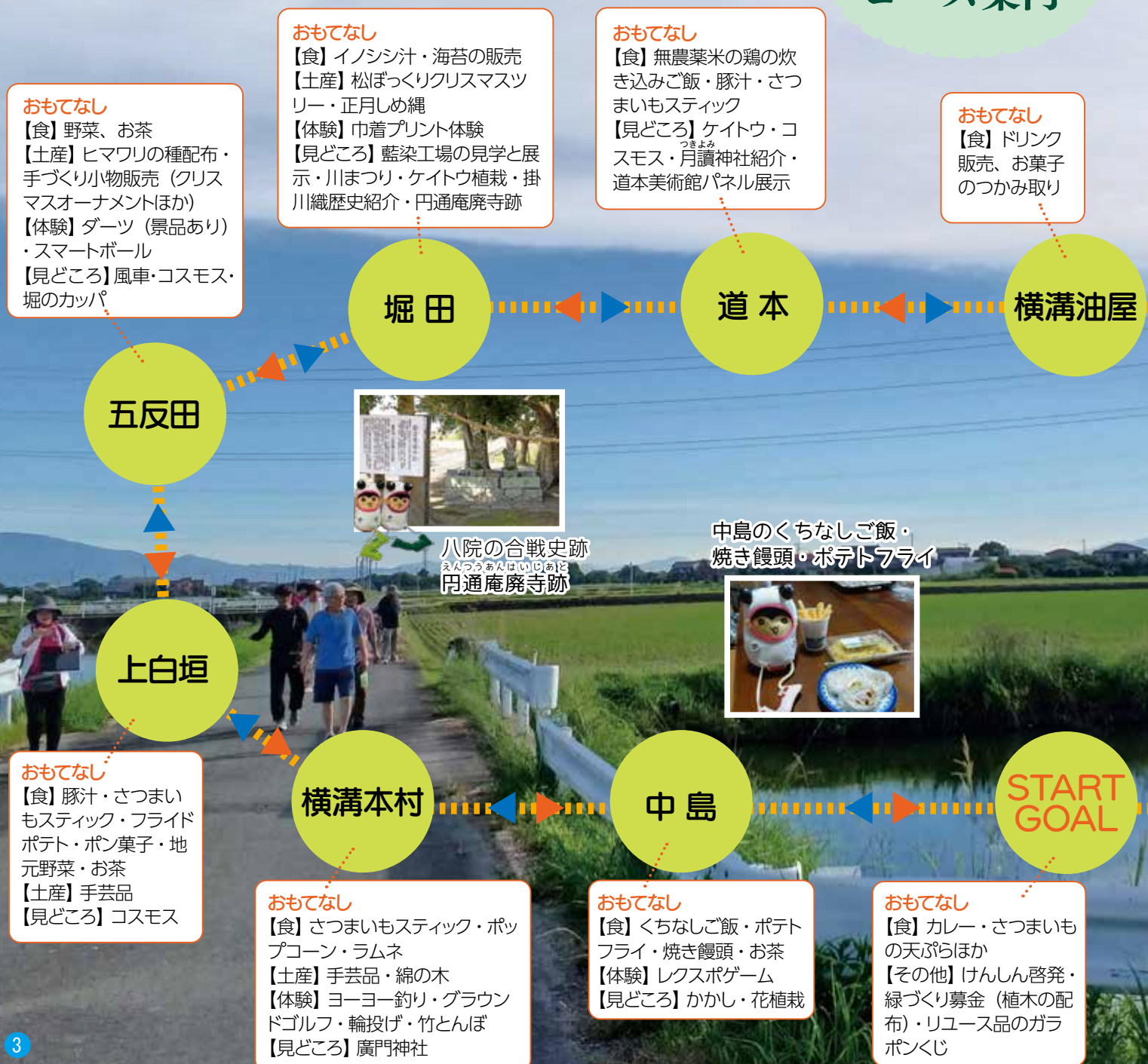
▲さるこい調整会議で毎回白熱した議論と笑いで盛り上がった各自治区の皆さん



大溝校区コミュニティ活性化委員会
会長 井手 正宏

大木さるこいフェスタも 20 回目を迎えます。今回は、「住んで良かった、これからも住み続けたい」大溝校区をゆっくり楽しくさるいていただきます。さまざまな見どころや景観、体験に加え、地域の皆さんの笑顔とあたたかいおもてなしでお待ちしています。

ウォーキング コース案内



大木町とともに歩んだ 20 回 「大木さるこいフェスタ」が紡いできた温もり

さるこいフェスタ 20 回の主な動きを「さるこいちゃん」と振り返ってみましょう。



平成 17 年 (2005 年)、「筑後で昔食べられていた郷土の味や、地域で採れる農産物の良さを発見し、みんなで楽しもう」という想いから、「筑後スローフードフェスタ」が筑後地区でスタートし、大木町でもその一環としてまち歩きイベント「さるこいフェスタ」が始まりました。



広報おおきの表紙で PR



▲いろんな場所で開催を PR

▼雨も止んでスタート



▼ヒシの田んぼ



最初の3年間は、大角東、大角西、牟田、古賀、蛭池の5地区にご協力いただき、石丸山公園をスタートしてアクアスをゴールとする東側と西側コース(各4km)で実施しました。2年目からはアクアスをスタートゴールにした8kmのコースに伸ばし、リヤカー隊も運行を開始しました。

さるこいっち よかね～ 《リヤカー隊参加》

商工会青年部 いのうえあきのり 井上晃徳さん
普段行かない場所や知らない道を歩くのが楽しみで、何より、一緒に歩く人たちとの会話や、地元の人たちとのコミュニケーションがいいんですね。青年部のみんなと毎回「なんかさるこいってよかね」と、その日の話題で打ち上げが盛り上がっています。今年も、新しい出会いを楽しみにしています。



◀自分で作った水鉄砲でブルーギルをやっつける「冒険さるこい」

平成 24 年 (2012 年) から、さるこいフェスタとは別に、「おはようさるこい」「健康さるこい」「冒険さるこい」「夜空をさるこい」「農りさるこい」などのテーマを設けて小さなさるこいを実施しました。



▲夕焼けに向かって歩いた「夜空をさるこい」

▼「ぶちさるこい」のリーフレット



平成 28 年 (2016 年) には、参加者が自転車を出かけて行って町内の達人たちに教を乞う「発見! 体験! ぶちさるこい」を行いました。

4 年目以降は、協力地域を増やしていきました。10 回目を迎えた平成 26 年 (2014 年) には大晃校区内で初めてさるこいを実施しました。

筏満の獅子舞がお出迎え



地域に育ててもらった 私の喜び

やましたふうか
山下楓歌さん

広報おおきの表紙に載ったのは5歳の時で、当時の事はあまり覚えていません。この日、牟田区の公民館で両親と一緒におもてなしのお手伝いをして、出会ったさるこいちゃんに衣装を着せてもらってアクアスに行ったそうです。

小さい頃からよどまつりのお手伝いを通して地域の皆さんと交流してきたおかげで、人に喜ばれることが自分の喜びに自然とつながっている気がします。

今年はまだ牟田区でおもてなしがあるので、自分にできることがあればお手伝いしたいと思っています。



▲2013 年 11 月号の表紙を飾った山下さん



▲ 10 年以上参加する中村さんの帽子には参加した年のバッジが付けられています。



「何もない」ではなく「たくさんの魅力」がある大木町を知れる

なかむらひろやす
中村洋康さん

地元のおもてなしの際にも関わりましたが、大木町は「何もない」ではなく、たくさんの魅力がありますね。私の住んでいる福間にも知らなかった石碑の文化財の再発見もありましたし、木佐木校区、大莞校区のふだん行かない地域の魅力に気づくことができます。そして何より、こんなにたくさんの魅力がある大木町をととても誇りに思います。

★魅力1★ 再発見する「身近な地域の宝」

ふだん、当たり前にある地元の神社や文化史跡、昔ながらの細い道や堀、そして広い空。改めて歩いてみることで、新しい発見につながり、町の魅力を再発見する大きなきっかけとなっています。



▲牟田のアヒルたち

★魅力2★ 心を込めた「おもてなし」

コースの途中、道案内の→の表示に花が添えられていたり、地元の皆さんのお迎えのメッセージが書かれた看板やかかしが飾られていたりしています。おもてなしの会場へ案内する人たちのあたたかい心遣いは、参加者をホッと和ませてくれます。



▲上牟田口のかかし



▲絵下古賀育成会の看板

★魅力3★ 人と人をつなぐ「ふれあい」

コース途中のあちこちで安全確認をする地域の皆さんからの「ようこそ」「気をつけて」の声掛け、そして、おもてなしの会場で、手作りのまんじゅうや炊き込みご飯、だご汁などの懐かしい素朴なおもてなしも大きな魅力です。参加者のアンケートで一番多い感想が、「地元の人との会話が楽しかった、うれしかった」という声です。一期一会の出会いが、毎年の参加を楽しみにさせる原動力となっています。



▲牟田のおもてなし



▼ユーモラスな「ひょっとこ踊り」



前牟田西で行われている「菜の花まつり」に出かけて行く「菜の花さるこい」を行いました。また、2017 年から蛭池地区で始まった「蛭池けいとう祭」のように、地区でもさるこいと連動したイベントが広がりました。

た、2017 年から蛭池地区で始まった「蛭池けいとう祭」のように、地区でもさるこいと連動したイベントが広がりました。



▲堀の両岸のケイトウ



平成 27 年 (2015 年) から、各校区を 6 つに分割して各校区を順番に巡る現在の形となり、今年開催 20 回目を迎えます。

「地名や場所を知って欲しい」という思いで楽しみます

こがふみお
上白垣自治区長 古賀文雄さん

今回、上白垣が初めておもてなしで参加します。昨年試しにコスモスを植え、きちんと育つかを確かめました。近所の方から「きれいかね」と言われたことが今年のやる気につながっています。「上白垣」という地名や場所に参加する皆さんにまず知って欲しいというのが一番の想いです。せっかく参加するならみんなで楽しみます。当日のお客さんの笑顔を思い浮かべながら、役員の皆さんと毎日水やりを頑張っています。

さるこいは地域の活力に

中島区女性班
おかざきすみこ
岡崎壽美子さん



今年のさるこいのおもてなしに向けて準備を進めています。この日の試食会のメニューは、くちなしご飯と焼きまんじゅうとポテトフライ。「入れ物にどのくらいにしようか」「くちなしの量はこれでいいかな」とみんなで話し合いながら作っています。さるこいのおかげで、花の植栽をしたり、こうしてみんなが集まる機会ができてありがたいです。



る女性の健康

40～50歳代



更年期

閉経前後の約5年間を更年期といいます。更年期に体と心に現れるさまざまな不調症状を更年期症状といいます。更年期症状のうち生活に支障が出る場合を更年期障害と言い、発汗やほてり、倦怠感、耳鳴りなどの症状があります。適度な運動や良質な睡眠、バランスの良い食事を心がけましょう。更年期の症状は多岐にわたるため、「なんだかよくわからない不調」が続くときは医療機関に相談しましょう。



乳がん検診

乳がんとは

乳房にできるがんで、日本人女性が最も多くかかるがんです。検診によって早期に発見・治療できれば、根治する可能性が高くなります。

- 対象者 40歳以上の偶数年齢の女性(年度末年齢)
- 検査内容 マンモグラフィ(乳房X線検査)
乳房を板で圧迫し、薄く延ばした状態で撮影します。
- 自己負担額 500円(年度末年齢41歳で町からクーポンが届いた人は無料で受診できます。)
- 実施期間 6月～11月末
- 予約方法 医療機関へ直接予約
- 実施医療機関
よこやま外科乳腺クリニック
☎0944-32-2291
(クーポン対象者は町外でも受診可能)



ブレスト・アウェアネスをご存じですか？

ブレスト・アウェアネスとは、普段から自分の乳房の状態を知り、変化に気づくための習慣です。しこりを探すのではなく、いつもと変わらないかを確認しましょう。

- ・鏡の前で両腕を上げ、さまざまな角度から乳房を確認。くぼみや皮膚の変化、分泌物、左右差がないかを見ます。
- ・片方の腕を上げ、反対の手の4本指の腹で、乳房を軽く触り、10円玉ほどの大きさで「の」の字を描くように全体を確認しましょう。



60歳代～



骨粗鬆症^{こつそしょうしょう}や筋力の低下など加齢に伴って体の機能が少しずつ変化します。骨粗鬆症は骨の量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。閉経後、女性ホルモンの分泌が低下すると急激に骨密度が減ります。



予防策として、カルシウム、ビタミンD・K・マグネシウム・タンパク質を取る、たばこを吸わない、適度な運動、日光浴などが挙げられます。

・定期的に検査を受け、体の状態を確認することが大切です。



「症状がないから大丈夫！」は危険です

検診は「病気を見つける」だけでなく「異常がないことを確認する」ためにも大切なことです。女性のがんは、働き盛り・子育て世代にも多くみられます。

2人に1人が一生のうちにがんと診断される時代だからこそ、定期的な検診を受けることをお勧めします。

健康課

☎0944-32-1280

検診の詳細は4月に全戸配布した「おおき町けんしんガイド」または町ホームページをご確認ください。





年代ごとに変わ

女性の健康は、ライフステージやホルモンバランスの変化によって、気を付けたい体の不調や病気も年代ごとに異なります。特に思春期から働き盛り世代にかけては、女性ホルモンに関わるさまざまな不調や病気が増えると言われています。

自分の体の変化を知り、定期的なけんしんや健康的な生活習慣を心がけることで、いつまでもいきいきと輝く毎日を送りましょう。



▶ PMS（月経前症候群）

月経の3日～10日前からさまざまな心身の不快症状（頭痛、便秘、イライラ感、無気力など）が出現することをいいます。女性ホルモンの変化が主な原因ですが、ストレスや生活習慣の乱れで悪化することもあります。症状がつらいときや長く続くときは、医療機関に相談しましょう。

BMI 18.5 未満は要注意！

身長と体重から肥満度を測るBMI【体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)】
痩せ(18.5 未満)、普通(18.5 以上 25 未満)、肥満(25 以上)

痩せは骨密度の低下や筋力低下、月経不順につながります。バランスの良い食事や適度な運動を心がけましょう。

子宮頸がん検診

子宮頸がんとは

子宮の入口付近にできるがんです。20～30代の若い世代でも発症することがあり、定期的な検診による早期発見が大切です。

●対象者 20歳以上の偶数年齢の女性（年度末年齢）

●検査内容 子宮頸部細胞診

医師が専用の器具で子宮頸部の細胞を採り、異常な細胞がないか顕微鏡で調べます。

●自己負担額 500円（年度末年齢21歳で町からクーポンが届いた人は無料で受診できます。）

●実施期間 6月～3月末



●予約方法 医療機関へ直接予約

●実施医療機関

【大川市】高木病院 ☎0944-87-0068

（子宮頸がん予約専用）

【柳川市】柳川病院 ☎0944-72-6171

みたむらクリニック ☎0944-74-2020

立花レディースクリニック ☎0944-73-2012

【みやま市】あらきクリニック ☎0944-63-3369

今日からできる健康習慣

●バランスの良い食事

野菜やタンパク質をしっかり取り、栄養バランスを意識しましょう。

●適度な運動

ウォーキングなどの有酸素運動や筋トレで、体力を維持しましょう。

●十分な睡眠

睡眠不足はホルモンバランスの乱れにもつながります。就寝2時間前のテレビやパソコン、スマホの使用を控える、就寝4時間前のカフェイン、アルコールを控えることも大切です。

●たばこを吸わない

たばこは、がんや生活習慣病の大きなリスクになります。受動喫煙で周りの人にも迷惑を及ぼさないようにしましょう。

●健診・がん検診

年に1度は必ず受け、自分の体の状態をチェックしましょう。



8/22 ふるさと大莞まつり

8月22日に開催された大莞まつりに選手2名スタッフ3名で参加しました。

今回はわんぱく体験隊と合同で出店し、子どもたちと一緒にルリー口福岡のグッズ販売とラグビーボールを的に入れるパスターゲットを行いました。暑い中でしたが、多くの人に立ち寄ってもらい、ルリー口福岡を知っていただける機会になりました。わんぱく体験隊の子どもたちが大きな声を出してくれたおかげです!また来年参加できることを楽しみにしています。



9/6 よどまつり

9月6日に、上牟田口よどまつりに選手1名スタッフ4名参加しました。

今回は物販とステージ出演を行いました。ステージではルリー口福岡の紹介とラグビー体験を行い、多くの人にふれあってもらいました。特にタックル体験は「町の力自慢対 マレコ選手」で行い、ラグビー選手の強さを実感していただきました!グッズもたくさんご購入いただきました。これからも大木町を盛り上げていけるようにルリー口福岡で頑張っていきます!!



事務所は大莞コミセンにあります

ルリー口福岡の選手・スタッフがイベントや事業をお手伝いします!!お気軽にご相談ください。



●問い合わせ・ご相談先

ルリー口 ベース
LERIRO BASE 大木町

薄(すすき)
徳重(とくしげ)

☎080-8388-7865 / ✉yuma.susuki@leriro.co.jp

☎090-6425-3053 / ✉genki.tokushige@leriro.co.jp

— JAPAN RUGBY LEAGUE ONE RISING —

若手選手や出場機会が限定されている選手の出場機会の確保、そして新たな有望選手の発掘を目的に開催されています。ぜひ競技場で熱い応援をよろしくお願いします!

10月4日(日)

13時キックオフ

入場無料

久留米総合スポーツセンター陸上競技場
(久留米市東櫛原町173)



ルリー口福岡

VS



スカイアクティブズ
広島



地域おこし協力隊

No. 7
通信



わんぱく体験隊

今年度から、わんぱく体験隊のスタッフとして、地域の子どもたちと一緒にレクリエーションを楽しんだり、さまざまなものを創作したりしています。年間を通して活動に加わり、子どもたちと楽しく交流しています。

活動を通して子どもたちに顔や名前を覚えてもらい、ルリー口福岡を身近に感じてもらうことで、チームの認知度向上にもつながっていきたいです。これからも、子どもたちに楽しんでもらえる活動を大切にしながら、地域の皆さんとの交流を深めていきます。



7/25 ゆうかり食堂



7月25日に開催されたゆうかり食堂に参加しました。この日は良い天気で気温もとても高かったです。食事までの時間、子どもたちとラグビーボールに触れて遊んだり地域の人たちとお話したりして交流を深めることができました。

「ルリー口さんたち、鍋を運んでくれんね」そう頼まれて運んだ鍋には具だくさんの美味しそうなカレーが！皆さん美味しいとたくさん食べていました。今年中にゆうかり食堂でラグビー体験を企画しますのでご参加をお待ちしています。



7/26 活動報告会



7月26日に健康福祉棟で1年間の活動報告を行いました。地域おこし協力隊としての活動に加え、ルリー口福岡として取り組んできた活動も報告しました。

皆さんの前での発表ということで緊張し、思うように話せない部分もありましたが、参加者の皆さんから今後の活動につながる貴重なご意見をいただくことができました。

今回いただいたご意見を今後の活動に生かし、地域の皆さんにより喜んでいただける取り組みができるよう、これからも精一杯活動していきます。今後ともよろしくお願いいたします。