

手作りの味に舌鼓

親子で郷土料理講習会

親子で郷土料理講習会が6月16日、都城島津邸で開催されました。家庭の日にちなんで、第3日曜日に開催されたよもぎ大福作りに親子10組が参加。子どもらは、よもぎを混ぜた生地を広げ、あんこを包みきれいな形に丸めていました。大福が出来上がると、参加者らは、お茶の歴史やおいしい入れ方などの説明を受け、大福と新茶を味わっていました。浦上麗海さん（6歳・蓑原町）は「甘いあんこの大福が大好き。大福も上手に丸められた」と出来栄えに満足していました。



ニジマス捕ったど!

ニジマスのつかみ捕り

自然豊かな関之尾公園緑の村を多くの人に知ってもらおうと6月22日、同公園内のプールでニジマスのつかみ捕りが行われました。4歳から小学校6年生までの児童ら100人が参加。子どもらは、歓声と水しぶきを上げて、プールに放たれた約300匹のニジマスをつかみ捕り、勢いよく飛び込んだりして捕まえていました。田中優大くん（庄内小4年）は「ニジマスはぬるぬるしていたけど、両手を使ってうまく捕まえることができた」とニジマスを手に見せていました。



さわやかな音色に心和む

まちなかキャンドルナイト2013

まちなかキャンドルナイトが6月22日、ウエルネス交流プラザで開催されました。「100万人のキャンドルナイト」の一環で始まった同イベントに多くの家族連れらが来場。会場内は、約200個のローソクの灯りで幻想的な雰囲気になりました。また、来場者らは、併せて行われたハーブと音楽のコンサートに耳を傾けていました。吉廣光子さん（末吉町）は「さわやかな音色に心が洗われる感じができてうれしい。」とコンサートの余韻に浸っていました。



野草が食材に大変身?

夏の園芸教室

野草について学ぶ夏の園芸教室が6月23日、緑の相談所で開催されました。市内から19人が参加。参加者らは、身近にある野草が薬になることや手軽に食べられることなど、講師の説明を熱心にメモしていました。また、土を使わず水を使ってトマトなどを育てる水耕栽培を見学した後、家庭でも簡単に栽培する方法などを学びました。坂元トキエさん（上東町）は「食べられる野草がたくさんあることに驚いた。散歩の時は、もつと回りに注意しながら歩きます」と野草の魅力に驚いていました。



全日本女子バレー・バレーボール教室

6月30日、全日本女子バレーボールチームによるバレーボール教室が早水公園体育文化センターで行われました。オリンピックで銅メダルを獲得した憧れの選手らの指導が受けられるとあって、会場は参加者に加え、熱烈なファンでほぼ満席。参加した小学生150人は、選手たちからトスや体全体を使ったアタックの方法など、実際に体を動かしながら学んでいました。内立輪なづなさん（有水小6年）は「教わったトスやアタックを試合に生かしたい」と意気込みを見せていました。



©JBVC

七夕まつり「織り姫展」

旧後藤商家交流資料館で7月4日から7日まで、「織り姫展」が開催されました。七夕の日は、女子の裁縫や手芸などの上達を願う行事でもあったことにちなんで、個人や団体60組が手作りの小物や手芸品など約3,000点を展示。来館者らは、趣向を凝らして飾られた作品を手にとったり、買い求めたりして催しを楽しんでいました。清川浩江さん（高城町穂満坊）は「趣のある館内で開催されるこのイベントが、年々にぎやかになり、街も元気になりますね」と話していました。



味わい深い手作り雑貨が大集合

ハンドメイドや雑貨、リラクゼーション、食べ物テーマに展示即売するびあ*びあマーケットが7月7日、都城圏地域産業振興センターで開催されました。手芸の発展と地域の活性化を図ろうと市内外のハンドメイド作家らが開催。会場内には、106のブースが設置され、家族連れなどに約1万1000人の来場者でにぎわいました。柳田直子さん（鹿児島市）は「同種のイベントでこんなに大規模なものは初めて。珍しい作品もあっておもしろい」と目を輝かせていました。



夢は消防士

山之口消防フェスタ 山之口総合支所で7月7日、山之口消防フェスタが行われました。消防活動に触れてもらおうと、消防車両や器材などを展示・開放する初の試み。当日は、地元消防団員の隊列をつくる動作の披露の後、放水や消火器使用の体験などが行われました。来場者らは、消火活動を体験したり、消防車両などに乗って記念撮影したりして、消防への理解を深めていました。消防車両に体験搭乗した上西颯人くん（富吉小2年）は「大きくなったら、消防士になりたい」と夢を膨らませていました。





人の風景

Smiling Faces of Miyakonojo

新たな夢への挑戦！



2013年スペシャルオリンピックス
冬季世界大会・ピョンチャン(韓国)
スノーシューイングで銅メダル獲得

橋口 美智代 さん



知 的発達障がい者のスポーツの祭典、スペシャルオリンピックス(SO)冬季世界大会で、

初出場ながら銅メダル2個を獲得したのが、橋口美智代さん(丸谷町・30歳)です。

平成17年長野県で開催された五輪冬季世界大会に、聖火リレーにあたる「宮崎500万人トーチラン」でSOに初参加した橋口さん。その時の目標が「オリンピック出場」でした。そして、今回、韓国で開催された同大会に出場し、その夢をかなえただけではなく、見事に銅メダルを手に入れました。

橋口さんが出場した「スノーシューイング」は、かんじきに似た履物(スノーシュー)を装着して、雪上を走る競技。個人100メートルと団体400メートル、それぞれで銅メダルを獲得しました。

同大会では、地元のボランティアスタッフや各国の参加選手と2週間ほど生活を共にし、親睦も深めました。「初めての海外で不安が大きかったけど、スタッフや選手との交流で楽しく過ごせた」と話す橋口さん。海外の選手と記念バッジやユニホームなどを交換し、今でも電話やメールでの交流が続いています。

橋口さんが、スノーシューイン

グに出会って6年。雪の降らない都城での練習は難しく、普段は自宅周辺やグラウンドを家族と走り、体力づくりに励みます。

橋口さんの両親も「競技の楽しさを伝えるだけではなく、娘の可能性を引き出すために、一緒に環境づくりをすることが大事」と、協力を惜しみません。

次の目標は、「平成27年にロサンゼルスで開催される、SO夏季世界大会にボウリング競技で出場し、金メダルを取ること」と話す橋口さん。現在は、市内のボウリング場で練習を重ね、新たな夢に向かって日々、まい進しています。



環霧島探訪

Vol.16

今月からは、各市にある道の駅を紹介します。初回は、都城市と霧島市の道の駅を紹介します。

道の駅都城

道の駅都城は、国道10号沿い、都城ICから市内に向かって2キロ付近に位置しています。



駅内のレストランでは、地元産の農畜産品を生かしたオリジナル料理が味わえます。また、同敷地内の「技の見学館」では、都城大弓など地元特産品が展示され、写真パネルなどを用いて詳しく紹介されています。

●開館時間 9時30分～18時
◎問い合わせ ☎38-5125

道の駅山之口

道の駅山之口は、国道269号沿い、宮崎市と都城市を結ぶ青井岳溪谷ラインの中間点に

置しています。

駅内の物産館やレストランでは、牧場直送の新鮮なしほりたての牛乳で作られた甘乳蘇(かんじゅうそ)ソフトクリームや朝採れ生シイタケを使ったシイタケ南蛮、山の芋を使った天ぷらなどの地元の特産品を販売しています。



●開館時間 9時～19時
◎問い合わせ ☎57-5222

道の駅霧島

道の駅霧島は、霧島神宮と霧島温泉郷の間の山腹にあり、晴れた日には開聞岳を望める絶景ポイントです。近隣には、スパーズライダー(全長390m)やレストランがある「神話の里公園」もあります。



●開館時間 9時～17時15分
◎問い合わせ ☎0995-57-1711

※環霧島圏域のイベント情報を、市ホームページで紹介しています



盆地生まれの**元気**をいただきます



毎月19日は、「食育の日」

～家族そろって食事を楽しみましょう～



カボチャスープ

※1人分 124kcal、塩分 1.4g



カボチャは、ビタミンAやC、Eなどを多く含む緑黄色野菜です。中でも、ビタミンC、Eは老化や生活習慣病の予防に効果があります。



●材料(4人分)

カボチャ…200g ジャガ芋…200g ニンジン…40g
玉ネギ…50g
だし汁…500cc 牛乳…100cc コンソメの素…1個
みそ…15g 塩…小さじ1/5 パセリ…少々

●下準備

カボチャ、ジャガ芋、ニンジン、玉ネギ…皮をむいて薄切りにし、ひたひたのだし汁で軟らかくなるまで煮る

●作り方

- ①軟らかく煮た野菜と残りのだし汁をミキサーにかける
- ②①を鍋に戻し、火にかけ煮立たせる
※鍋に戻す時は、ミキサーの内側もきれいに取る
- ③鍋にコンソメの素とみそを入れ、塩で味を整え牛乳を加えて弱火で煮る
- ④皿につぎ、パセリのみじん切りを散らす。好みで分量外の牛乳を垂らす



ワン!
ポイント

カボチャを丸ごと保存するときは、風通しのよい涼しい場所で常温保存します。また、切ったものは、わたを取りラップをして野菜室で保存しましょう。



冷蔵庫で保存できるので、一度にたくさん作って、暑い日などには冷やして食べるのもおすすめです。

◎問い合わせ 健康課 ☎23-2765