

## やさしい体操、はじける笑顔

市民が自主的に介護予防に取り組む体操教室「こけないからだづくり講座」の交流会が1月17日、総合文化ホールで開催されました。市内の自治公民館などから、約千人が参加。最高齢者や皆勤者に対して、市長が表彰状を授与した後、講演や各地区の取り組みの紹介が行われました。今屋(菓子野町)地区の発表では、来場者らも一緒に体操をしたり、谷川(高崎町前田)・若葉地区は、「ボケない小唄」に合わせて、体を動かす踊りを披露したりするなど、会場は笑顔と熱気が溢れていました。



こけないからだづくり講座大交流会

## 噴火災害を風化させない

新燃岳の爆発的噴火が発生した1月26日に合わせて、西岳地区防災研修会が西岳小学校体育館クラブハウスで開催されました。災害の記憶の風化を防ぎ、防災意識を高めることを目的に開催。地区住民ら約100人が参加し、当時の様子や避難状況などを振り返りながら、日頃の備えの大切さを再確認しました。また、鹿児島大学の井村隆介(りゅうすけ)教授が、噴火から学ぶべきことについて講演。「噴火はいつ起こるか分からない。注意を怠らず、万全の備えをしておくことが大事」と促していました。



西岳地区防災研修会

## 寄せられた本約1万冊をプレゼント

家庭で眠っている児童書や文学書などを来場者にプレゼントする「図書ふれあい広場」が1月29日、ウエルネス交流プラザで開催されました。目当ての本を探しに、約900人が来場。守山由美子さん(南横市町)は「読まれなくなった本も、新しい読み手に渡る良いイベント」とほほ笑んでいました。



図書ふれあい広場

## 真心込めた道路清掃

南九州駅伝競争大会を翌日に控えた2月4日、コース沿線の清掃活動が志和池地区で行われました。選手らに気持ちよく走ってもらいたいとの思いから、志和池地区まちづくり協議会が企画。スポーツ少年団の団員や高齢者クラブの会員ら地域住民45人が、約4キロの区間のごみ拾いに汗を流しました。



志和池まち協・清掃活動

## 寒空の下、軽快に駆け抜ける

えびの市をスタートし、小林市や高原町、そして本市までの7区間61・3キロを駆け抜ける第71回南九州駅伝競走大会が、2月5日に開催されました。市内7チームを含む48チームがエントリー。強豪チームがひしめく中、国分自衛隊チームが優勝し、市内チームでは、都城工業高校が25位と健闘しました。



南九州駅伝競走大会

## 一緒に作るふわふわ豆腐

高校生と小学生が豆腐作りを体験しながら交流を深める授業が、1月30日から2月2日にかけて、都城農業高校で行われました。今年で19回目となるこの取り組み。農業科の生徒が中心となって種をまき育てた大豆を使って、「豆腐作り」に挑戦しました。食品科学科の生徒らが、祝吉小学校の5年生に、温度管理や豆乳にがりをいれて豆腐にする過程などを説明。石井瑞樹くんは「最初は緊張したけれど、「豆腐作りを通して高校生と話すことができ、とても楽しかった」と目を輝かせていました。



農業高校・祝吉小学校交流授業

## 愛情詰まったあったかいリンク

毎年恒例の吉之元小学校アイススケート教室が1月24日に行われました。全児童7人が参加。前夜の氷点下6度の冷え込みの中、保護者と教師が交代で夜通し水をまき、厚さ1センチの氷のリンクを完成させました。学校林を売却した益金で、スケート靴も新調した児童ら。下級生は勢いよく転んだり、上級生はスピードを出したりしながら、初滑りを楽しんでいました。谷口美沙樹さん（1年）は「初めて滑ったので、立つだけで精一杯。もっと上手になりたい」と息を弾ませながら話していました。



吉之元小学校アイススケート教室

## スポーツキャンプみやじのじよじ

サッカーJリーグチームや、実業団女子ソフトボールチームの春季キャンプが1月下旬から2月にかけて、高城運動公園で行われました。第一線で活躍するスポーツ選手のプレーを一目見ようと、会場には連日多くの家族連れらが詰め掛けました。期間中は、地元の皆さんもキャンプを強力にサポート。2月8日には、「肉のふるさと都城」にちなんで、選手らに牛丼や豚汁、鶏の炭火焼きの振る舞いを実施。練習で疲れた選手らを元気づけていました。



FC東京サッカークリニック



Jリーグキャンプ



実業団女子ソフトボールキャンプ



選手らへの豚汁などの振る舞い



2017年スペシャルオリンピック  
冬季世界大会(オーストリア)  
スノーシューイング 日本代表

有川 翔しょう さん



## 好奇心が開いた世界への扉

市内の公園で、競技用かんじき「スノーシュー」を着け、仲間たちと一緒に走り込んでいるのが、オーストリアで3月18日(土)から開催される「2017年スペシャルオリンピッククス冬季世界大会」にスノーシューイング日本代表として初出場する有川翔さん(梅北町)です。

有川さんは、昨年2月に新潟県で開催された国内大会で優勝し、日本代表に選考されました。

スペシャルオリンピックとは、知的発達障がいのある人たちに、日ごろの練習の場や成果を披露する場を提供し、社会参加を応援する国際的スポーツ組織で、日本では1994年に設立。今回のオーストリア大会には、110カ国から3千人のアスリートや4千人を超えるコーチ・ボランティアが参加する予定です。

子どもの頃から好奇心旺盛だった有川さん。高校生の頃「30分間走れるようになったら、一緒に青島太平洋マラソンに出よう」と先生に誘われて練習を重ね、3年生の冬、3ヶ月の部を見事完走し、走る喜びを味わいました。母親の美智子さんは「ゆっくりした足取りだったが、完走できて満足そうだった。走るのが楽しいようで、今でも県の障がい者福祉大会の1500mに出場している」と



目を細めます。

有川さんがスノーシューイングに出会ったのは二十歳のとき。作業所の先輩に「楽しいから、一緒にやろう」と誘われたのがきっかけで、メキメキと競技の腕前を上げました。親元を離れ参加した新潟大会では、不慣れな雪をもろともせず、雪のない都城での練習の成果を十二分に発揮し、栄冠を勝ち取りました。

その後の国内合宿では、両親の心配をよそに、初めて会うコーチなどと大好きな歴史や地理の話をしながら、信頼関係を深めてきた有川さん。間近に迫った世界大会では「金メダルを取りたい」と、目を輝かせていました。



# 地域おこし協力隊だより



Vol.7

市外の人材を活用し、地域の課題解決に向けた取り組みを進める「地域おこし協力隊」制度。今回は、高崎地区で地域の活性化や移住・定住、婚活支援に取り組み大原千佐子さんの奮闘ぶりを紹介します。

## 充実した活動の日々

地域おこし協力隊の隊員として活動を始めてから、2年3カ月が経過しました。これまで、たくさんの人たちに助けられながら、仕事はもちろん子育てや余暇など、充実した日々を過ごしています。

現在は、高崎地区内の空き家対策に取り組んでいて、市が開設したインターネット上の「空き家バンク」を活用しながら、空き家を解消したい人と高崎地区に住みたい人と

の橋渡しをしています。隊員としての任期は残りわずかとなりましたが、私がこれまで体験してきた高崎町の自然と食の豊かさや、地域の人たちの温かさなどを、一人でも多くの市外の皆さんに知ってもらい、高崎地区への移住につなげられるよう、盛り上げていきたいです。

## 新しい自分との出会い

協力隊の仕事に出会い、充実した毎日を過ごす一方で、不安を感じていたのが、都城での友達づくりでした。しかし、子どもを通う保育園のお母さんが主催するヨガ教室に参加したことがきっかけで、たくさんの方達に出会うことができました。

また、教室に通ううちに、友達とさまざまな情報を交換するようになり、それまで自分にとって不要なものと思い込んでいた、おしゃれや美容、食についても関心を持つようになりました。

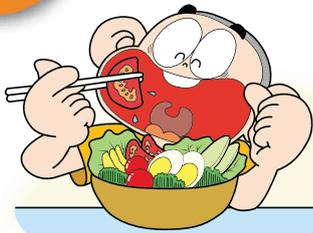
このような価値観の変化や、新しい自分を発見できたことは、高崎町で生活を始めてからの「一番の驚き」と言えるかもしれません。



◎問い合わせ 秘書広報課 ☎23-3174



盆地生まれの元気をいただきます!



## おひなさま 寿司

一日に5皿の  
野菜料理を食べよう!

※一人分543Kcal、塩分2.8g



卵には、タンパク質やカルシウム、鉄などの栄養素が豊富に含まれています。また、人の体内で作ることができない8種類の必須アミノ酸をバランス良く含んでいて、免疫力をアップしてくれます。

### ●材料(2セット4人分)

米	2.5カップ	C	卵	6個	
ゴボウ	40g		砂糖	小1	
ニンジン	40g		塩	小2/5	
干しシイタケ	1枚		片栗粉・水	各小1	
A	だし汁	1カップ	赤かまぼこ	4切れ	
	砂糖	大2	キュウリ	4枚	
	薄口しょうゆ	大2	D	ウズラの卵	8個(顔)
B	酢	大4		焼きのり	少々(髪)
	砂糖	30g		黒ゴマ	少々(目)
	塩	小1/2		紅しょうが	少々(口)

### ●下準備

ゴボウはささがき、ニンジンは2cmの千切り、シイタケは水でもどして千切りにする

### ●作り方

- ①下準備した野菜を鍋に入れ、Aとシイタケの戻し汁を入れ、煮汁がなくなるまで煮詰める
- ②Bを鍋で人肌に温め、ご飯に混ぜて酢飯を作る。酢飯に①の具を入れ、8個の三角おむすびを作る
- ③Cを混ぜ合わせ、8枚の薄焼き卵を作る
- ④ウズラの卵にDで顔を作り、ようじに刺す。薄焼き卵を半分に折り、おむすびに巻いたら、胸元あたりの位置に、ようじでかまぼことキュウリを止める

◎問い合わせ 健康課 ☎23-2765