

あなたの歯磨きは大丈夫？

お口の健康フェスティバル

6月9日、ウエルネス交流プラザでお口の健康フェスティバルが開催されました。歯の健康に対する意識を高め、生活習慣を見直すきっかけにしておこうと企画。会場では、歯の無料相談のほか、歯科技工技術を生かした立体手形づくりや講演会などが行われ、多くの家族連れでにぎわいました。子どものフッ素塗布を受けた湯ノ迫由美さん(高城町穂満坊)は「家庭では難しいフッ素塗布や普段、手の届かない歯の裏側まで確認できた」と歯の衛生管理の大切さを再認識していました。



霧島の魅力を発信！

霧島ジオガイド養成講座(中級編)

6月17日から御池青少年自然の家で霧島ジオガイド養成講座(中級編)が始まりました。環霧島地域の景観や神話、歴史などの資源を、教育や観光につなげていくジオガイド。このジオガイドの資格を取得しようと県内外から46人が参加し、世界や日本のジオパークの現状、ガイドの手法などについて学びました。特にガイドの役割などでは、メモを取るなどして専門的な知識を得ていました。森ちづるさん(久保原町)は「講座終了後、霧島のガイドとして活動していきたい」と意欲をみせていました。



幽玄の世界にチャレンジ

次代を担う子どもの文化芸術体験

明道小学校で6月22日、次代を担う子どもの文化芸術体験が行われました。子どもたちに舞台鑑賞や演じ手を体験してもらい豊かな情操を養う企画。京都市を拠点に活動しているシテ方観世流能の片山家が、仏陀の遺骨を盗んだ足疾鬼を韋駄天が捕まえる物語「舍利」を演じ、子どもたちは熱心に鑑賞していました。演じ手を体験した山元颯流君(6年)は「練習と違い緊張したので、舞いが早くなったり遅くなったり、リズムを合わせるのが難しかった」と初めての体験に興奮していました。



柔らかな灯りが照らす笑顔

キャンドルナイト

キャンドルナイトが6月23日、ウエルネス交流プラザで行われました。照明を消してろうそくを囲みスローな夜を楽しむ「100万人のキャンドルナイト」に合わせ、ピアノのコンサートと手づくり雑貨が並ぶアートマーケットを開催。500個のろうそくの灯りが揺らめく中、来場者らはピアノの音色に聞き入ったり、家族や友人と話をしたりして、ゆるやかな夏の夜の時間を楽しんでいました。家族と訪れた温水良美さん(都北町)は「柔らかな灯りの雰囲気を感じました」と話していました。



高崎地区体育協会入ボーツ祭

今年で25回目を迎える高崎地区体育協会スポーツ祭が7月1日、高崎総合公園などを中心に開催されました。自治公民館対抗のミニバレーボールや四半的弓道、水泳の3競技に子どもから大人まで約150人が参加。参加者らは、家族やチームメートの声援を受けながら、日頃の練習の成果を思う存分、発揮していました。低学年ビート板キックの部に出場した鮫島咲翔君（高崎小2年）は「バタ足が上手にできた。次はビート板を使わずに泳げるようになりたい」と上達ぶりを確かめていました。



山田地区公民館対抗バレーボール大会

7月1日、山田地区公民館対抗バレーボール・ソフトバレーボール大会が山田体育館などで行われました。昭和34年に始まった伝統の大会も今年で54回目。住民の健康づくりの行事として親しまれています。41チーム、583人が参加した今年の大会は白熱した戦いが繰り広げられ、地域を越えた応援を通して絆を深めていました。ソフトバレーボールに毘沙丸地区から出場した井ノ上英幸さんは「プレーだけでなく、他の地区の人たちとの触れ合いも楽しい」とほとばしる汗を拭っていました。



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8日まで、織り姫展が開催されました。織女星と牽牛星が出会おうとされる七夕は、女の子の裁縫や手芸の上達を願う行事でもあったことから、七夕にちなんだ企画展を開催。館内では、市内の個人や団体約30組が製作した手作りの手芸品などが展示され、来館者らが興味深く見入っていました。新居崎満枝さん（若葉町）は「着物の生地を再利用した手芸品など、見るだけでなく買うこともできて楽しい」と手にとって品定めをしていました。



第1回都城消防団各方面隊操法大会

消防団員の技術の向上を目的に2年に1回開催される消防操法大会が7月8日から22日、沖水川河川敷などで行われました。口蹄疫の影響で前回大会が中止となったため、4年ぶりとなる今回は、1月に消防団が統合されてから初めての大会。15日には、高城方面隊の大会が行われ、小型ポンプなど3部門で速さと正確な操作を競い合いました。小型ポンプの部で優勝した前田潤さん（高城町石山）は「優勝に満足せず、もっと練習して、消防団活動を頑張りたい」と決意を新たにしていました。





キッズボンパク開催中!

あなたも都城の魅力を
体感してみませんか

都城盆地博覧会(ボンパク)運営委員

末永 陽子 さん



都 城盆地全体を会場に、さまざま体験型のプログラムを企画し、参加者に都城の魅力を体感してもらうイベント「都城盆地博覧会(ボンパク)」。その運営委員を務めるのが末永陽子さん(高城町石山)です。

ボンパクはもともと、大分県別府市で温泉観光の再生に成功した「別府八湯温泉博覧会(オンパク)」を手本に、都城まちづくり株式会社呼び掛けで集まったメンバーが平成20年から始めたイベント。その時に得たノウハウを基

に3年目からは、小学生を対象にしたキッズボンパクも開催しています。

キッズボンパクの目的は、子どもたちに古里を肌で感じてもらう、人に誇れる思い出づくりをしてもらうこと。3回目の今年は、遊びや料理、ほんち市での販売体験など、夏休みを満喫できる15のプログラムを企画しました。「参加してはじめて分かる、驚くような仕掛けもある」と話す末永さん。参加者の好奇心をくすぐる演出にもこだわります。

末永さんは、本業の洋裁の傍ら、グリーンツーリズムや食育などに取り組む「ばあばの知恵袋さくら」の代表も務めています。その経験を生かし、草木染めや郷土料理の教室などをボンパクでも開催。もてなす側としてもボンパクを盛り上げてきました。

「ボンパクは参加する人、もてなす人の両方が地元の魅力を実感できるイベント。もっとたくさんの人に、ボンパクを知ってほしい」と思いを語っていました。

キッズボンパクに続き、10月中旬からは、大人を対象にしたボンパクが開催されます。皆さんも都城の魅力満載のボンパクを体験してみてください。

環霧島探訪

— かんきりしまたんぼう —

Vol.4

今月は、国内でも類いまれな景観の沢原高原（湧水町）を紹介します。

◎問い合わせ 湧水町総務課 ☎0995-74-1311

霧

島山の元となった加久藤カ
ルデラ内に最初に出現した
栗野岳溶岩台地。その上に、新た
な溶岩流で形成された飯盛溶岩台
地に沢原高原が広がっています。

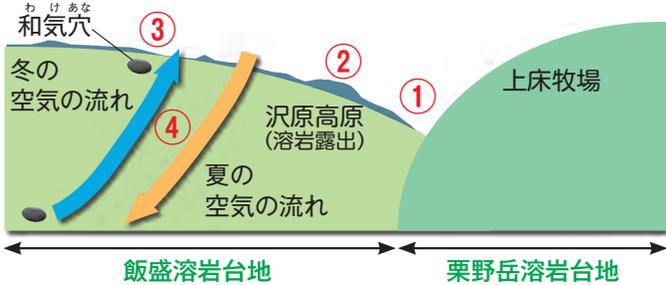
阿蘇久住に次ぐ九州第2の草原
がある沢原高原。面積1,000
鈔の大草原と樹齢数百年の巨木が
生い茂る栗野岳の原生林とが隣接
する地形は国内でもまれで、貴重

な動植物の宝庫ともなっています。
また、地質学的にも珍しい景観や
現象を確認することができます。

こうした沢原高原のさまざまな
景観や現象は、まさにジオパーク
そのものです。これからの夏の
シーズン、高原に群生する「ゆう
すげ」も一見の価値あります。昼
間の暑さを忘れさせてくれますの
で、ぜひ訪れてみてください。



夏の沢原高原に咲く「ゆうすげ」の花



① 栗野岳溶岩台地に飯盛溶岩が重なった様子が判別できます

② 溶岩流内のガス爆発で隆起した数多くの火山隆起丘が見られます

③ 隆起丘の中腹に「和気穴」と呼ばれる奥行23mの溶岩洞穴があります。日本洞穴学会の調査により世界で2例目に発見（確認）された安山岩性溶岩洞穴です

④ 和気穴は風穴になっていて、夏は空気を吸い込み、冬には吹き出す現象が見られます。標高350m以下にある風穴では、逆転現象が見られ、地底で空気の対流が生じていることが想像され、自然の不思議さを感じさせます



ニガウリの酢の物

盆地生まれの
元気をいただきます
暑い夏を乗り切る

※1人分58kcal、塩分0.7g



- 材料 (4人分)
ニガウリ…1本 (200g) ツナ (缶) …40g
- (A) [砂糖…大さじ1 酢…大さじ1
濃い口しょうゆ…大さじ1 みりん…大さじ1]
- 下準備 ニガウリ…縦2つに切り、種と綿を取り薄切りにする
- 作り方 ① ニガウリをさっと湯通し、冷水にさらした後、絞って水気を切る
② ①とツナを合わせ、(A)をあえて器に盛り付ける

ワン!ポイント
ビタミンCは、シミなどの元となるメラニンの生成を予防し、肌の張りなどを与えるコラーゲンの生成にも欠かせません。

ニガウリは、ビタミンCやミネラルが豊富に含まれ、夏ばて防止や食欲増進の効果がありません。また、加熱してもビタミンCが壊れにくいので、暑い夏には欠かせない食材です。

◎問い合わせ
健康課 ☎23-2765