

キラリと輝く一芸

キラリ☆生涯学習フェスティバル

生涯学習講座のボランティア指導者とその受講者らによる発表会「キラリ☆生涯学習フェスティバル」が1月17日から20日まで、ウエルネス交流プラザで開催されました。市内で活動する15教室が書道や手芸、絵手紙、表装などの作品を展示。舞台発表では、日頃の練習の成果を発表しようと53団体が舞踊や体操、三味線などを披露しました。フラダンスで出演した金子玲子さん（中町）は「緊張しましたが、日頃の練習のかいあってうまく踊れました」とほっとした表情を見せていました。



新春の都城路で俊足競う

都城市成人記念ロードレース大会

新春の都城路を駆け抜ける成人記念ロードレース大会が1月20日、都城運動公園陸上競技場を発着とするコースで開催されました。25キロの21種目に小学校低学年から壮年まで413人の市民ランナーが参加。応援に駆け付けた家族やチームメイトらの温かい声援に応えながら日頃鍛えた健脚を競いました。この大会のために、祖父と1年間練習をした江口瑠さん（財部小2年）は「上級生に負けて悔しい。来週出場する大会ではぜひ優勝したい」と新たな目標への意気込みを話していました。



初めて触れる都城大弓に興味津々

都城大弓体験学習

1月23日、明道小学校で都城大弓を学ぶ体験学習が行われました。国の伝統的工芸品に指定されている都城大弓。2人の弓師が4年生41人に、江戸時代から伝承されてきた都城大弓の作り方を実演してみせました。児童らは弓師の説明を聞いて学んだことをノートに書き留めたり、くさびを打ち込むむらびに竹が曲がっていく様子を身を乗り出して観察したりしていました。実際に自分の手で都城大弓を引いた子どもたちは「格好良く面白かった」「弓道を始めてみたい」などと関心を寄せていました。



世界の国々を都城で体験

ワールドフェスタinみやこのじょう

ワールド・フェスタinみやこのじょうが1月26日、ウエルネス交流プラザで開催されました。市内在住の外国人や国際交流員などの協力で、友好交流都市である中国やモンゴルをはじめとする13カ国のコーナーを開設。参加者らは、各国の伝統的な芸術や遊びを体験したり、ステージで行われた歌や踊りを楽しんだりして、外国の文化に触れていました。家畜の骨を使ったモンゴルの占い「シャガイ」を体験した大和子鈴さん（東小3年）は「夢がかなうといわれてうれしい」と喜んでいました。



防災に向けた決意新たに 西岳地区防災研修会

新燃岳噴火から2年目を迎えた1月26日、防災研修会が西岳地区公民館で開催されました。噴火災害の記憶を風化させないため、この日を西岳地区防災の日と定めて開かれた研修会に地元住民92人が参加。陸上自衛隊都城駐屯地広報室長の神宮寺悟さんが「東日本大震災の教訓」と題して講演し、避難場所や家族との連絡方法を日頃から確認しておくよう呼び掛けました。さらに「みんなで助け合う共助が大事。手を取り合ってかけがえない命を守ってほしい」と地域の絆の大切さを訴えました。



健脚自慢、難コースに挑戦！ 高崎クロスカントリー大会

1月27日、高崎総合公園多目的広場周辺で高崎クロスカントリー大会が開催されました。年齢や性別ごとに設定された500メートル3キのコースに、体力向上と健康増進を図ろうと小・中学生を中心に193人が挑戦。吹きすさぶ寒風の中、起伏に富んだコースで健脚を競い合う選手らに、詰め掛けた家族から熱い声援が送られていました。小学3・4年生女子の部で優勝した東七海さん（勝岡小4年）は「陸上クラブのきつい練習を頑張ったので、優勝できました」と息を弾ませていました。



合格の鐘に大きな歓声沸く NHKのど自慢

2月3日、視聴者参加型の音楽番組「NHKのど自慢」が総合文化ホールで開催されました。14年ぶりの地元開催とあって、会場には市内外から約1,200人が来場。放送前にあいさつした池田市長は「全国に都城を発信する良い機会。大いに楽しんでください」と歓迎しました。ステージでは前日の予選会を勝ち抜いた20人が熱唱し、緊張した面持ちで自慢の歌声を披露しました。観客らも合格の鐘がなるたびに大きな拍手を送り、プロ顔負けの歌声を楽しみ元気をもらっていました。



たすきでつなぐ都城までの難区間 第67回南九州駅伝競走大会

南九州駅伝競走大会が2月3日行われ、えびの市真幸地区体育館をスタートし、都城市役所までの7区間61・25キロの行程で健脚を競いました。同大会に都城市内の7チームを含む48チームが出場。沿道には選手たちの走りを一目見ようとたくさんの見物客が詰め掛け、熱い声援を送っていました。1区のランナーを務めた原口伸一さん（高城町大井手）は「暖かな天候の影響もあってきついレースになったが、沿道の人たちの声援で頑張ることができた」と汗をぬぐっていました。





地域のふれあいづくり
に取り組んで20年

ウエルネスふれあい110番会長

守屋 ^{さちこ} 幸子 さん



高

齢化や少子化が進展する中、住みよい地域づくりを目指し、互いに支え合う活動をサポートしているウエルネスふれあい110番（110番）。昨年、設立20年の節目を迎え、県内でも他に例のない取り組みを続けるこのボランティアグループの会長を務めるのが守屋幸子さん（姫城町・86歳）です。

守屋さんは、義母を介護した経験から「用事が重なり、どうしても人の手を借りたい」そのような時だけでも、気軽にそして素早く支援が受けられる仕組みがあればいいのではないか、この会の設立に至りました。

110番の仕組みは、事前に登録した協力会員が、支援を必要とする利用会員に1時間当たり600円で有償のサービスを提供するというもの。利用会員は、購入したサービス券を利用して、介護保険の対象とならない入院中の高齢者の付き添いや着替えなどの介助のほか、買い物や家事などの支援を受けることができます。

20年前、姫城地区を中心に始めた取り組みは、その範囲を広げ、現在、約60人の協力会員が約170人の利用会員を支えています。「年を取るのには誰もが通る道。その時、支えてくれるのは遠くに住む家族ではなく、身近な地域の人たちです。サービス券を持っているだけで心強いという利用会員もいますよ」と話す守屋さん。

守屋さんは、80歳を過ぎ週3回の110番の連絡業務をこなす今でも「健康で年を重ねてこられたからこそできるやりがいのある仕事。支援を必要とする人たちにとって、頼れる身近な110番をもっと利用して欲しい」と熱い思いを話していました。

ウエルネスふれあい110番の取り組みに興味を持った人や困りごとのある人は、☎26-2081まで連絡ください。

環霧島探訪

— かんきりしましたんぼう —

Vol.11

今月は、肥薩線の世界遺産登録プロジェクトの活動を紹介します。

◎問い合わせ 湧水町企画課 ☎0995-74-3111

鹿児島県湧水町、宮崎県えびの

市、熊本県人吉市が発起人となり沿線の14市町村で構成する「肥薩線を未来へつなぐ協議会」は昨年4月、人吉市役所内に肥薩線世界遺産推進室を設置。鉄道関連施設の調査や蒸気機関車D51（愛称デゴイチ）の復活運行に向けた取り組みなど、肥薩線を世界遺産に登録するための一大プロジェクトが本格的に始動しました。

1909（明治42）年に全線開通した肥薩線。当時の我が国で最高の鉄道・土木技術を駆使して数多くのトンネルや橋、暗渠が建設され、険しい地形を克服するため日本初となるループ線とスイッチバックを併用した線路が敷設さ



おこば大畑駅付近のスイッチバック構造の線路



沿線で最も断面規模の大きい瀬久谷川暗渠（幅=4.58m、奥行き=38.6m）

れました。現在もさまざまな鉄道関連施設が建設当時の姿で利用されていることから、鉄道史の中では歴史のみならず、文化的にも貴重な遺産と評されています。

肥薩線を未来へつなぐ協議会では、現在、肥薩線にある木造駅舎やトンネル、橋、暗渠などの鉄道関連施設についての現地確認などのほか、明治以降の肥薩線に関する文献調査も行っていて、今後10年以内の世界遺産の暫定リスト入りを目指して事業を進めています。

※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

元気ないただきます

いちご大福

※1個90キロカロリー

レンジで作る簡単お菓子



●材料（4人分）

イチゴ…4個 黒あん…40g 片栗粉…適量

〔A〕—〔もち粉…60g 砂糖…10g 水…90cc〕

●下準備

イチゴ…へたの部分を包丁で平らに切る
黒あん…4等分にし、丸く伸ばす

●作り方

- ①ボールに〔A〕を入れて混ぜ合わせ、ラップし電子レンジで2分（600W）加熱した後、軽く混ぜる
- ②再度、ラップし電子レンジで2分加熱した後、混ぜ合わせる（混ぜ合わせると透明感としがでる）
※柔らかいときは、少しずつ加熱し固さを調整する
- ③生地が熱いうちに片栗粉を敷いたバットの上に取り出し、4等分にする
- ④生地が熱いうちに黒あん、イチゴの順に包み丸める



イチゴに含まれるビタミンC量は、果物の中でもトップクラス。風邪の予防や細菌、ウイルスに対する抵抗力を高めます。また、疲れを感じている人やたばこを吸う人は、ビタミンCが不足しがちなことから、積極的に摂取をお勧めします。

ワン!ポイント

黒あんの代わりに、白あんやチョコレートを使ったり、生地に抹茶や食紅を混ぜたりしても楽しめます。

◎問い合わせ

健康課 ☎23-2765