

広報

いちき串木野

特集 笑顔ころがる「ころばん体操」10周年
このまちで出会った！きらきらびと

R6. 10. 21 発行

10

vol. 228

一緒だから続けられる
ころばん体操10周年



いちき串木野市公式LINE

イベント情報など配信中！ぜひご登録ください





笑顔ころがる「ころばん体操」10周年

筋力アップ、元気度アップのために住民主体の通いの場「ころばん体操」が本市で始まったのは平成27年。そこから10年で市内の各公民館に笑顔の輪が広がっています。

島平上公民館10周年おめでとう

ころばん体操は、平成27年1月に島平上公民館で始まりました。それから10年経った現在、市内各公民館へ広がっています。

今回は、島平上公民館で、当時の濱涯龍也元館長と現在の都甲勝敏現館長、お世話役の皆さんにころばん体操10年の歩みを聞きました。

ー10年前にころばん体操を始めた経緯を教えてください。

当時の健康増進課長から事業の紹介があり、公民館内で共有したところ、活動に対して皆さんが快諾してくれたことから平成27年1月にスタートしました。そこから当番を班ごとにして、片付けをするなど、役割を分担したり、畳が傷つかないようにブルーシートを敷いて行うなど工夫して、10年間継続してきました。お世話役の皆さんにも大変良くしていただき成り立っています。（濱涯さん）

ーどのような効果を感じていますか。

参加している方は、皆さん口を揃えて、「毎週みんなと会えるのを楽しみにしている」と話してくれます。また、ころばん体操の効果なのか、この地区ではグラウンドゴルフも盛んです。公民館行事が中々難しい時代となっていますが、ころばん体操で、地域のつながりを感じます。（濱涯さん）

ー今後の目標を教えてください。

今まで市外や県民交流センターでの事例発表など多くのところで発表させてもらいました。今後も皆さんと一緒に協力しながら、継続していきたいです。（都甲さん）

ころばん体操は
よかよ～♪



地域も元気に



濱涯元館長（写真左）と都甲現館長（写真右）



島平上公民館のころばん体操を支えるお世話役さん
（左から東郷美智子さん、東祥子さん、寺園君代さん）

取材を終えて

参加者の皆さんがとても元気で、ここに来ると元気がもらえるという言葉を実感することができました。また、ころばん体操が地域の結束をさらに強めていると感じることができました。

ころばん体操の輪、広がっています！

浜町公民館が、令和6年5月に立ち上げました（98ヶ所目）

R6年5月立ち上げ 浜町公民館



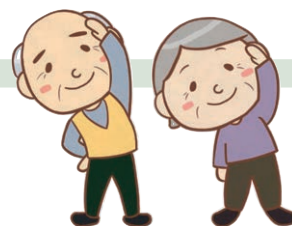
今日も楽しく

姿勢もピンと

体が動かしやすくなりました！

週1回、皆さんと会ってお話できることが楽しみです！

ころばん体操を始めてから腰痛や膝の痛みが軽減されました



ころばん体操

体操動画配信中♪



ひっかけん体操

「飲み込み」や「誤嚥を防ぐ」ために必要な筋肉の体操です。
どちらも右の二次元コードから視聴できます。ぜひ、ご覧ください♪

▼ ころばん体操 ▼ ひっかけん体操



通所型サービスCのご紹介 ～体カアップコース～

運動・口腔機能低下予防、認知症予防のために短期集中的（週1回、全12回）に取り組むコースです♪
65歳以上の方で、基本チェックリストに回答していただき、該当になった方が対象となります。

次のことが気になる方はぜひご相談を！

- ・15分以上続けて歩けない
- ・この1年間に転んだことがある
- ・人との交流が減ってきた
- ・6ヶ月間で2～3kg体重が減った
- ・お茶や汁物でむせる など…

- ・日 時 毎週水曜日13：30～15：30
- ・場 所 デイサービスHOMEBASE（旭町61番地）
- ・内 容 筋力アップ運動、脳活性化トレーニング
口腔・栄養指導など
- ・参加費 無料 ※送迎あり！

自分の調子に合わせてトレーニングができるのが良いです

週1回外に出る習慣ができました！



ころばん体操や通所型サービスCについて詳しく聞きたい方は・・・
地域包括支援センター（☎33-5644）まで

このまちで出会った！ きらきらびと

8月、東京の清泉女子大学から学生が地域おこし協力隊インターンとして本市に赴任。市内の魅力的な方々に取材しました！

【主な活動内容】

Intern

地域おこし協力隊インターン事業とは、連携協定を結ぶ清泉女子大学から学生を受け入れ、本市への就職可能性のあるインターン生として地域おこし協力隊の業務を体験。その中で、市の魅力を再発見する活動を行いました。



インタビュー

精力的に活動されている市民の方々を取材しました。



広報紙制作

インタビュー内容を広報紙の特集記事として編集し、掲載しました。



SNS投稿

市公式Instagramで市の魅力を発信しました。



アンケート作成

女性の社会活躍や子育て世代から支持されるまちづくりのためのアンケートを作成しました。大学内で実際にアンケートを実施する予定です。



イベント準備

大学教授によるセミナーの受付や、串木野高校ものづくり同好会さんが取り組んだ砂像作りのお手伝いをしました。

お詫びと訂正

広報紙9月20日号4ページの“このまちで出会った！きらきらびと”で、白石酒造の白石貴史さんの氏名に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

難転じて福となす

2014年に交通事故で右手に大けがを負った青木さん。指のリハビリとして、妹さんの結婚式のウェルカムボードを切絵で作成し、SNSで投稿したところ、投稿を見た人から輪が広がり、依頼が入るようになったそう。海外からの注文もあり、今後は海外で個展を開きたいと熱く夢を語ってくださいました。「とてもつらい思いをしたけど、10年後こうなるなんて思ってもみなかった。切絵に出会えて、今は事故にあってよかったとすら思ってる」と明るく話してくださったのが印象的でした。



切絵師
青木文明さん



元気を与えたい

色を入れる作業は、切絵師の個性が最も表れるといます。和であってイマドキであることを軸に、見る人が明るい気持ちになるような色遣いを意識しているそうです。

一つ一つ思いを込めて

趣味はキャンプと息子さんのサッカー応援という青木さん。作品を作るときは趣味でリフレッシュをはさみつつ、楽しみながら一つ一つ丁寧に作ることを意識しているそう。いい作品に仕上がっていくとニヤニヤしながら作業をしてみようのだとか。

ページ担当
田村 風夏

毎日どこに行こうか迷っちゃうぐらい、美味しい焼酎と料理が楽しめるお店がたくさんあるいちき串木野市。食べることが大好きな私にとって、魅力的で贅沢な環境です。2か月ではお店をめぐりきれなかったので、美味しいものを食べにここに戻って来たいと思います！



資源のフル活用で地域に循環を

「いちき串木野市はたくさんの資源があるのに、それらを活用しきれていない」と話す五嶋さん。そんな五嶋さんは2年ほど前から、食品を作る過程で出た廃棄物の“未利用資源”を肥料として有効活用するように。例えば、ケントコーヒーさんのコーヒーかすや菊屋さんの卵の殻などを使い、自身で肥料づくりをしているそうです。今後も、他に未利用資源があればどんどん使っていきたいと話しました。

好きだから続けられる

五嶋さんが有機農業をやる理由は、単純に好きだから。しかし、8月末の台風の被害に遭った時は「絶望した」と胸の内を明かしてくださいました。また、有機農業は一般的な栽培と比べて技術の習得に時間がかかり、手間や売り先の確保も必要なため、様々な困難を伴います。それでも好きという気持ちや学校に届けた野菜に喜ぶ子どもたちの姿に励まされ、それがやりがい、さらには生きがいへと繋がっているといいます。

オーガニック農家

五嶋 大真さん

いちき串木野市内の数少ない有機農家さんの1人。農作業の傍ら、地元の野菜を学校給食センターへ納入する活動もしており、子どもや地域との繋がりを大切にしている。いずれは子どもの自然教育にも力を入れたいとのこと。

大好きなまちで、大好きなもので、社会貢献

廃棄されてしまう柑橘類に目を向け、「日の当たらない所にある材料から香りを採って商品開発をしている」という久木田さん。皮は香りに、中身はお茶にと素材を余すことなく使い、フレグランスやバーム、お茶などの商品を手掛けているそうです。地域に貢献しようとする姿勢には、「大好きないちき串木野市をもっと多くの人に知ってもらいたい」という思いが根底にありました。生産者さんや地域の人からの声がそうした活動の原動力になっています。

ル・シエル・フュゼ

久木田 紫絵留さん

現在大学2年生の久木田さん。小さい頃からアロマやハーブが好きで、高校生の時にアロマとオリジナルブレンドティーの会社「ル・シエル・フュゼ」を立ち上げる。自身で精油の抽出作業から営業、商談、講座の開催まで幅広くこなす。今後の目標は商品の県外進出を図ること。

心の仲間を増やしたい

「いちき串木野市って素敵だなと思う人がもっと増えてくれたら嬉しい」と話す久木田さん。普段から周囲の人にもいちき串木野市の魅力を伝えていているといいます。また同時に、地元で愛着をもつことの大切さを語ってくださいました。



清泉女子大学4年 伊東 瞭

ページ担当

私にとってのいちき串木野市は、都会すぎず、田舎すぎない暮らしやすいまち。この1カ月でたくさんの魅力を見つけ、いちき串木野市の可能性を感じました!!



選挙特報

10月27日(日)は、

衆議院議員総選挙・最高裁判所裁判官国民審査の投票日です！

- 時間 7:00～18:00
 - 場所 ハガキに記載の市内各投票所
- ※投票所入場券は10月中旬に発送しています。

あなたの大切な一票、棄権せず投票しましょう

●選挙権のある方

次の要件を満たす、選挙人名簿に登録されている方

- ・年齢要件 平成18年10月28日までに生まれた方
 - ・住所要件 令和6年7月14日までに転入届をして引き続き3か月以上市内に居住している方
- ※転出前は期日前投票ができます。

●期日前投票

投票日当日に仕事や用務、病気などの理由で投票所に行けない方は、事前に期日前投票をすることができます。

- ・期間 10月16日(水)～10月26日(土) 8:30～20:00
- ・場所 中央公民館1階(市立図書館前ロビー)、市来庁舎1階会議室

※送付される入場券の裏面は「期日前投票宣誓書」になっています。期日前投票に行く際は、入場券裏面の宣誓書に必要事項を記入して投票所へ持参ください。

●不在者投票

- ・指定の病院、老人ホーム、その他の施設に入院、入所中の方は、施設内で投票ができます。院長や施設の管理者に申し出てください。
- ・重度の身体障害者は、自宅で投票ができます。(自宅での不在者投票は、郵便等投票証明書の交付を受けた方に限られます。申請期限は、10月23日(水)までです。詳しくは、選挙管理委員会事務局へお尋ねください)
- ・船員の不在者投票は、選挙人名簿登録証明書の交付を受けている方が、その証明書と船員手帳を提示すると、指定された入港地の選挙管理委員会で、船員用の不在者投票用紙の交付を受けて投票することができます。

●投票所の変更

次の投票所に変更があります。対象の地域の方は、お手持ちの投票所入場券をご確認ください。

- ・「串木野小学校体育館」→「串木野中学校1階会議室」
- ・「生冠中学校体育館」→「生福小学校体育館」
- ・「照島小学校体育館」→「照島交流センター」

●その他

- ・10月10日以降に市内転居された方は、転居前の投票所での投票になります。
- ・ケガなどで字が書けない方は、投票所に行って投票管理者に申し出ると、投票事務従事者が代わって記載します。
- ・投票所入場券(ハガキ)を無くしたり、忘れた場合は、投票所でその旨をお伝えください。

●問合せ 選挙管理委員会事務局 ☎21-5125

本市で取り組んでいる「食のまちづくり」に関連する情報を紹介します。「食」を通じて、いろんなことを楽しむ、いろんなことをやってみる。人がいきいきと輝き、まちが元気になる。それが「いちき串木野市 食のまちづくり宣言」です。本市は、海の味、山の味、こだわりの珈琲から蔵元の焼酎まで、心がほっとするおいしいものが身近にある、豊かな食文化を誇るまちです。この食文化をおいしく、楽しく味わいながら、人がいきいきと輝くまちにみんなで育てていきましょう。



「まちおこしから誕生した、ここでしか食べることができないオンリーワンの“まぐろラーメン”」

Text & photo Yasutoshi Kami

絶品！まぐろラーメン誕生

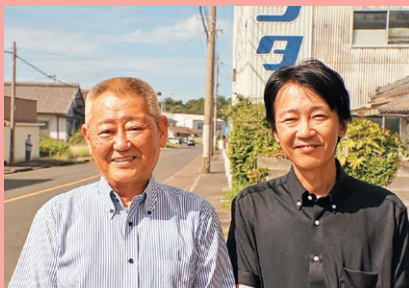
まぐろラーメンが誕生したのは今から23年前のこと。きっかけは旧串木野市の観光協会より料飲業組合への相談だったといいます。九州新幹線の開業や南九州自動車道の開通が迫り、まちとして観光の目玉不足や過疎化に対する強い危機感が大きな背景だったそうです。

旧串木野市は、当時まぐろ漁船船籍数が日本一。しかし、漁船の大型化や輸送コストの問題もあり、まちでの水揚げが減少していったのです。

まぐろのまちとして賑わいを取り戻すためにまぐろの名物を作り、消費を起すことで地元の港にまぐろ船の水揚げを呼び戻そうという“まちおこし”をテーマに“まぐろラーメン”開発のプロジェクトがスタートしました。

見た目の美しさにこだわり、5原色の色彩を意識した素材を使い、今までにあまりなかった立体感の盛り付け。味は塩をベースに、風味付けに醤油を使うことで上品な味に。さらに、魚臭さの問題を解決するために「頭を焼く」手法にすることで絶品なスープに仕上がったといいます。

地域に支えられてきたからこそ、みんなを幸せにする味を



【有限会社みその 代表取締役社長・勘場洋平さん】

“まぐろラーメン”は『味工房みその』で誕生しました。みそのは、市内だけでなく、県内外多くの人々が何度も訪れるお店になっています。2代目の明さん（写真左）がまぐろ漁船に乗っていた経験を活かし、多くの人の手を借りながら地域に根ざすラーメンを確立。現在、3代目の洋平さん（写真右）が引き継ぎ、伝統の味を未来に繋げるため日々挑戦しています。

「“どげんかせんといかん”という気持ちを事業者や関係機関の方々が持ち合わせたからこそ今のまぐろラーメンがあると思います」（明さん）

「“みその”の歴史や味は多くの人の厚意に支えられてきています。だからこそ、最高の仕事をしてみんなを幸せにしたいです」（洋平さん）

まぐろラーメンの美味しい食べ方を聞くと、麺を食べ終わったら、スープに白飯を投入。茶漬け風にして、黄金スープを最後の一滴まで味わい尽くすのが通なのとか。ぜひ、試してみてください。

横の繋がりを大事に、手を取り合いながら次の世代へ受け繋ぐ



【酔匠の里 花もん・崎野正邦さん】

花もんでは他の店舗と差別化を図り、伝統の味を受け継いだ「まぐろ塩」に加え、味噌を加えた「まぐろ味噌」や豚骨スープとの「あいのり」をラインアップに加えることで、間口を広げ、“まぐろラーメン”を食べにまちへ訪れる機会を増やすことに繋げてきました。

そんな花もんを切り盛りする崎野さんはまぐろラーメン共栄会の現会長。提供店の高齢化が進む中で「今の自分にできることは何か？」と模索する日々だといいます。

「一つの飲食店ではできることに限りがあります。飲食店同士や異業種、行政など横の繋がりで連携し、今まで以上に多くの人に“まぐろラーメン”を愛し続け、次の世代へ受け継いでいけるように新しい取組にも挑戦していきたいです」

公式note

これまでのおいしい情報、
コラムの続きは右の二次元
コードからご覧ください。

