

ひまわりプラン応援団体大募集

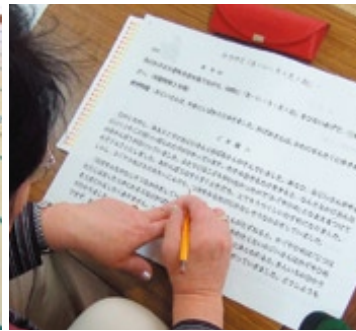
「ひまわりプランだより」であなたの団体を紹介してみませんか。

南島原市ではひまわりプランの推進を行っています。その一環として、健康づくりに取り組んでいる団体を紹介しています。あなたの周りの団体を右記までお知らせください。

南島原市健康づくり計画

ひまわりプランだより No.31

市民生活部 健康対策課 健康政策班 ☎050(3381)5141



ひまわりプラン 応援隊!!

今回の応援団体

チューリップ会(深江)

今回は、脳トレーニング、体操、手芸など、毎回の脳活性化を楽しみながら取り組んでいる「チューリップ会」(代表 高柳久美子さん)を紹介します。

この会は、3年前に行われた「脳活性化教室」の受講生が主なメンバーの自主グループです。会員は10人、平均年齢は70歳で、最高年齢者は75歳です。毎月1回、午後1時30分から2時間程度、深江公民館で活動しています。

活動のメインは何と言っても脳のトレーニングです。トレーニング中の目や手の動きなど、皆さんの集中力は、とても平均年齢70歳とは思えないほど。きつとトレーニングを続けた成果なのでしょうね。

脳トレーニングの後には、体を動かしたり、小物や料理を作ったりと、趣向を凝らした活動に取り組んでいます。

会の皆さんからは、「生活に張りが出てきた」、「視野が広がった」、「家でも運動するように気をつけるようになった」などの声がありました。中には、「以前は人と会うのが嫌だったけれど、今はこの会に参加するのが楽しみ」という人も。こんなうれしい声を聞くことができるのも、明るく、笑顔の絶えないこの会だからこそ。

これからも脳の活性化だけでなく、心の活性化など、いつまでも若々しく活動していきましょう。

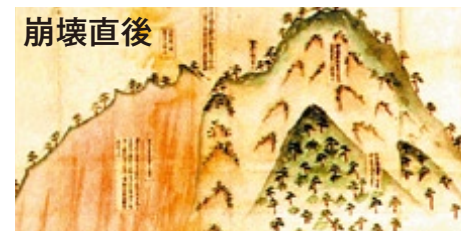
世界に羽ばたく島原半島ジオパーク

島原半島ジオパークを楽しむために

今月のテーマ ②人々と火山の噴火 ~人々は、繰り返し起こる火山の噴火とどう向き合ってきたのか~



崩壊前 眉山崩壊前の古図(「寛政四年大震図」の一部)



崩壊直後 眉山崩壊直後の古図(「島原大変大地震図」の一部)

歴史時代以前の人々の暮らし

島原半島では約3万年前から人が生活を営み、狩猟を行い、土器を製作していました。旧石器時代の百花台遺跡、縄文時代の筏遺跡、大野原遺跡、原山ドルメンなどの遺跡が、当時の様子を今に伝えます。また、南島原市にある権現脇遺跡では、縄文時代に起きた噴火による爆風によって、樹木がなぎ倒された様子が、遺跡や地層に刻まれています。

江戸時代の噴火と災害

雲仙火山は、江戸時代に2回の噴火を起こしました。記録に残る最古の噴火は1663年(寛文三年)の噴火です。このときは、山頂付近の九十九島池から噴火が起り、普賢岳の北東側斜面を古焼溶岩が流れ下りました。また、噴火の翌年に赤松谷付近で起きた土石流により、安徳付近で約30人の犠牲者が出ました。次は1792年(寛政四年)の噴火です。このときは、普賢岳の北東側斜面を新焼溶岩が流れ下りました。強い地震による落石で、小浜付近で犠牲者が出ただけでなく、噴火活動の末期に眉山が大崩壊し、当時の島原市街が壊滅しました。崩壊による土砂が引き起こした大津波は対岸の熊本側にもおしよせ、「島原大変肥後迷惑」と呼ばれる大惨事となりました。



水の都「しまばら」の象徴「白土湖」。

すばらしい自然や美しい景観があふれる島原半島。そんな島原半島に暮らす人々は、大地の恩恵を受ける一方で、雲仙火山の噴火災害と復興を繰り返しながら、現在の文化を創り出してきました。今月は、第2回目として、「人々と火山の噴火」を紹介します。

江戸時代の災害復興 白土湖と音無川

眉山の崩壊後、現在の島原市上の原地区にできたくぼ地に水がたまり、白土湖ができました。白土湖の出現によって当時の主要街道・島原街道は分断され、さらに水の湧出も続きました。

そこで当時の住民は、街道を復活させ、荒れ果てた大地を再生させるための第一歩として、この水を排水するための水路を造りました。

この水路はもとの海岸線に沿って造られたため、勾配がゆるく、水の流れる音がほとんどしないことから、「音無川」と名づけられました。崩壊後も繰り返し起こる地震の恐怖に耐えな



どんなときも、穏やかに水をたたえる音無川

から、住民の力を結集して造られた音無川。今なお穏やかに水をたたえる静かな川は、江戸時代に起きた大災害からの復興を、今に伝える証なのです。

古文書が今に伝える過去の噴火の歴史や、噴火と向き合ってきた人々の取り組み。平成噴火のときにも繰り返されたこれらの取り組みは、次の火山噴火の予知に繋がるだけでなく、世界各国の人々が、火山とともに生きていくうえで非常に貴重な経験となるものです。

ジオパークの取り組みを通じて、火山とともに生きてきた私たちの暮らしを、次の世代に伝えていきましょう。

※次回は、「③災害の予防」を紹介します。お楽しみに。

ジオさらくバスツアー参加者募集

※詳細は、19頁の「くらしの情報」をご覧ください。

朝ごはんコンテスト 優秀賞レシピ きゅうりとアジの干物のおろしあえ

考案者…植木 アツ子さん(南有馬町)

調理時間20分

材料(4人分)

- きゅうり.....1と1/2本(約150g)
- アジの干物.....1枚(約70g)
- 大根.....1/4本(おろして80g)
- みょうが.....2個
- 青じそ.....3枚
- わかめ.....30g
- 白ごま.....小さじ1
- 塩.....小さじ1と1/2

(調味料)

- 薄口しょうゆ.....大さじ1と1/3
- みりん.....小さじ2
- しょうが汁.....小さじ2
- レモン汁.....小さじ2
- 酢.....小さじ2

作り方

- アジの干物を焼いて、冷めたら骨や皮を取り除き、身をほぐす。
- きゅうりは両端を切り落として縦半分に切り、薄切りにして塩を振り、水気を絞っておく。
- 大根は皮をむいてすりおろし、水気を切る。
- わかめはざく切りにしておく。
- みょうがは薄い小口切りにし、水に放して水気を切る。青じそは千切りにする。
- 調味料は合わせておく。
- ボウルにきゅうり、大根おろし、アジ、ごま、わかめを入れて混ぜ合わせる。⑥を加え、ざっくりと混ぜる。
- 器に盛り、⑤を載せる。

