



南島原市国際交流員

フランチのプレフェリート♥南島原

「Muoviamoci!!(ムオヴィアーモチ!!) = 運動しましょう!!」

※「プレフェリート」とは、イタリア語で「おすすめ」という意味です。

ようやく夏の暑さが収まり、体を動かすにはぴったりの季節になりましたね。

日本で10月といえば、第2月曜日が「体育の日」になっていることから、全国各地で各種スポーツの大会が盛んに開催される時期でもあります。



国民体育大会は、イタリアでも毎年開催されますが、秋ではなく5～6月に開催されます（以前のコラムでも取り上げたように梅雨がないためです）。それに、日本と違って毎年決まった一つの県だけで行われるわけではなく、毎年各地方で色々な競技が開催されます。

スポーツ競技に出る人は限られてきますが、日常生活において誰でも気軽にできるような運動といえば、やっぱりウォーキングが一番だと思います。私の仕事は普段デスクワークが主ですが、体を動かすのが好きなので毎日運動するように心掛け、お昼休みには、職場の周辺を30分くらいかけてウォーキングをしています。

また、南島原市は豊かな自然に恵まれているので、休日など時間に余裕があるときには、綺麗な風景を眺めながら

ウォーキングしたりします。これは、非常にリラックス効果が高められるので良いと思います。

以下に、市内のおすすめウォーキングスポットを紹介いたしますので、是非この機会に体を動かしながら地元の魅力を再発見してみてくださいね！

- 加津佐…前浜・野田浜海水浴場
- 口之津…緑地公園、オルレコース、白浜海水浴場
- 南有馬…原城跡、
真砂から原城跡まで繋ぐ海岸沿いの道(アコウ街道)
- 北有馬…日野江城跡、面無橋周辺
- 西有家…南島原消防署横のグラウンド
(須川港多目的防災広場)
- 有 家…有家総合運動公園 (マリンパークありえ)
- 布 津…こんぴら公園
- 深 江…ふかえ桜パーク



「ねんりんピック」の愛称で親しまれている全国健康福祉祭は、60歳以上の人を中心に、スポーツ競技や文化イベントを通して楽しみ、交流を深めることができます。第29回目を迎えるながさき大会は、「長崎でひらけ長寿の夢・みらい」をテーマに、10月15日に全国から1万人の選手・役員をお迎えして、県立総合運動公園で総合開会式が開催されます。

本市では、10月16日・17日にペタンク交流大会が行われ、全国から68チームが出場し、市内からも「みそ五郎チーム(西有家)」が出場します。また、本市では、全国から集う代表選手をおもてなしの心で温かく迎え、ふれあいを通じて交流を深め、新たな絆が育まれることを目指しています。期間中、ユニフォームを着用した選手を見かけたら、元気に笑顔であいさつをして迎えます。



ペタンクってどういう競技？

ペタンクは3人のチーム戦で行われます。各自2球、チームで6球のボールを「ビュット」と呼ばれる目標に向かって投げ、どれだけ相手チームより近づけるかを競い、13点を先取したチームが勝者となるゲームです。たった1球で形勢が逆転するなど戦術的な試合展開が見どころです。

ペタンクをするのに必要な道具は？

- **ボール(ボール)**
直径…7.05～8cm
重さ…650～800g
材質…ステンレスや鋼鉄などの金属製
- **ビュット(目標球)**
直径…25mm以上35mm以下
材質…木製または合成物質 着色は自由
- **サークル**
直径…35～50cm
※この中からビュットやボールを投げます。
※手の甲を上にして握る
- **コート(大きさ)**
長さ15m×幅5m
※決勝トーナメントのみ長さ15m×幅10m



特集 ねんりんピック長崎2016を

みんなで応援しよう!!

日時 **10月16日(日)～17日(月)**

会場 **有家総合運動公園**

開始式

10月15日(土) 午後5時～6時
ありえコレジヨホール
特別表彰
アトラクション…南有馬小学校児童による郷土芸能「浮立」
若木保育園児による「ひよっこ踊り」

ペタンク交流大会

有家総合運動公園

10月16日(日) ● 予選リーグ 午前9時～午後4時
● 交歓試合(予選リーグ第2試合終了後)

10月17日(月) ● 決勝トーナメント 午前9時～午後4時

関連イベント ※全て無料でご利用できます

- **健康づくりコーナー**
血圧測定、鍼灸ケア体験、健康相談など
- **おもてなしコーナー**
そうめん汁や具雑煮の提供
- **軽スポーツ体験コーナー**
子どもから高齢者まで、誰でも簡単に体験できます。



特産品など販売

● 市内事業者による特産品など販売
島原手延そうめん、かまぼこ、みかん、酒類、お菓子など



フランチのイタリア文化講座「ペタンク大会」

受講生募集

- 10月21日(金) 午後2時～3時30分
有家保健センター 研修室
定員20人(先着順)
無料
- 10月14日(金) 午後5時
電話、FAX、Eメールで申し込んでください。

イタリアからの国際交流員フランチェスカのイタリア文化講座を開催します。

今月は、「ねんりんピック長崎2016 ペタンク交流大会」が本市で開催されることから、イタリアの言葉や文化にふれあいながらペタンク競技(室内用)と一緒に遊んでみませんか。

企画振興課 ☎050(3381)5030 FAX0957(82)3086 Eメール: chiikiseisaku@city.minamishimabara.lg.jp