

のじり

庁舎だより

10
2016
No. 78



撮影地：野尻町三ヶ野山

特集

運動について考える

のじり聞き書き vol. 10 商工会

運動について考える

「運動をした方が良い!」ということは、なんとなくわかっているけれど、なぜ運動をした方が良いのか。それには大きく2つの理由があります。

生活習慣病などの予防

運動不足になると、食べ物から摂取したエネルギーは脂肪としてからだに蓄えられます。脂肪が必要以上に蓄積されると、肥満となり、糖尿病、高血圧といった生活習慣病になるリスクが高くなります。



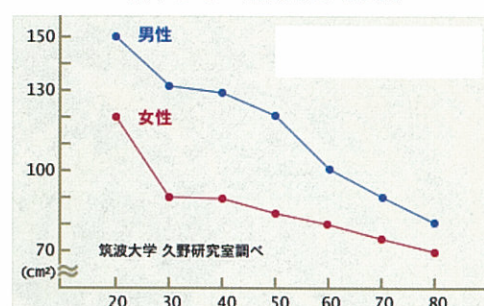
運動の効果

- 健康的な体形の維持
- 体力、筋力の維持および向上
- 生活習慣病の予防
- 加齢に伴う生活機能低下の予防
- 心肺機能の向上により疲れにくくなる
- 腰や膝の痛みの軽減
- 血行促進により肩こり、冷え性の改善
- 抵抗力を高める(風邪予防)
- 認知症の低減
- 気分転換やストレス解消(メンタルヘルスの改善)

筋力やからだ機能の維持

人間は持つていてる機能を使わないと、驚くようなスピードでその機能は低下していきます。たとえば「歩く」という動作でも大腿四頭筋、大腿二頭筋、前脛骨筋、下腿三頭筋といった多くの脚の筋肉、さらにお尻や腰、背中、腕の筋肉など全身の筋肉を使っています。また、バランス能力や心肺機能も必要となります。筋肉量は成長期に増え、その後、加齢とともに減少していきますが、骨とは違って、何歳でもトレーニングを行えばその分増やすことができる組織です。

筋肉量は年齢とともに減少(太ももの筋力と年齢)



1日「プラス10分」の運動から始めよう

普段あまり歩かない人が「1日1万歩」と高い目標を掲げても、長続きは難しいでしょう。運動習慣(※1)をつくるのが理想ですが、まずは今の生活に「+10分」の運動を始めてみましょう。長期的には10分(※2)の歩行を1日に数回行う程度でも健康上の効果が期待できます。大切なのは無理せず、継続していくことです。

※1) 1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続していること
 ※2) 10分は歩行にすると1,000歩程度

「やってみたいけど、初心者だからわからない。」
 「どこで運動すれば良いの?」
 「運動がしたいけど一人では長続きしない。」

そんなあなたには、『クラブのじい』がオススメ!!

総合型地域スポーツクラブ クラブのじり

クラブ理念
 いつでも、どこでも、だれでもスポーツや文化活動を通して健康で明るい地域をめざす。

総合型地域スポーツクラブは、運動そしてスポーツを定期的、継続的に実践することを重点に、スポーツとの関わり方を提案する「場」として始まりました。地域に住む人たちの生活の一部として、生涯にわたってスポーツを楽しみながら、地域や世代を超えた交流できるスポーツの拠点を目指しています。全国の各地域で組織されているクラブで、野尻町区域には「クラブのじり」があります。

教室案内

※年会費1回の支払いで、全ての教室の参加が可能です。無料体験も出来ます。

教室名	開催曜日	開催時間	場所
社交ダンス	毎週 月曜	13:30~15:30	農村環境改善センター
ミニバレー	毎週 月曜	20:00~21:30	
ヨガ	毎週 火曜	10:00~11:00	
ガッツイ(軽運動)	第2・3・4 火曜	19:30~21:00	
三味線	毎週 水曜	19:00~20:00	
トランポリン	第1・3 木曜	19:30~20:30	
いきいきハツラツ(体操)	第1・2・3 木曜	10:00~11:00	
健康体操	毎週 金曜	10:00~11:00	
3B体操	第2・4 金曜	13:30~15:00	
ハーモニカ	第1・3 金曜	14:00~16:00	
よさこい夢見隊(太鼓)	毎週 木・土曜	19:30~20:30	紙屋地区体育館
バドミントン	第1・2・3 木曜	20:00~21:00	
剣道	毎週 火・木・土曜	19:00~21:00	
ペタンク	毎週 水曜	13:00~15:00	三ヶ野山ペタンク場(グラウンド) 横

※開催曜日、時間は都合により変更される場合があります。

私たちこんな活動しています(教室の一部を紹介)

年会費	
~17歳	3,000円
18~64歳	5,000円
65歳~	4,000円
+	
保険料(年)	1,000円

ミニバレー

責任者 田爪満生さん

毎週月曜日に十数人で楽しくミニバレーをしています。初心者の方でも楽しく参加できる雰囲気、適度に汗をかきますので、運動したい方にはピッタリだと思います。気になる方はぜひ参加してください。

3B体操

指導者 山崎優子さん

3つのB(ボール、ベル、ベルダー)を使いながら、ゆっくりとした音楽にあわせて、無理なく体を動かす体操です。幼児から高齢者まで年齢層に合わせた動きがありますので、お気軽にお越しください。

申込み及び問い合わせ
クラブのじり
 TEL 44-1955
 (農村環境改善センター内)

地域の発展を支えて半世紀

園芸、畜産に続き、今月号からは商工会の歩みに迫ります。商工会は地域にとってどんな存在だったのか：初回は文献と写真を元に紹介します。

商工会

商工会とは？

原点は戦時中の物資配給業務
昭和二七年任意団体から始まる

多様な業種

旅館、映画館、でん粉工場、縫製工場、多種多様な業種



昭和40年代

現在



昭和30年代

▲東麓国道沿いの移り変わり

昭和十三年、国家総動員法が発令され統制経済に突入し、当時の野尻村では物資の配給機関として、商業組合を結成しました（昭和二二年解散）。昭和二七年、任意団体としての野尻村商工会が発足。商工業者の向上発展のため、街路灯の設置維持や年末年始の大売り出しなど、自主的な活動を行いました。

そして昭和三五年、商工会法が施行され法人としての野尻町商工会が誕生しました。「地区内における商工業の総合的な改善発達を図り、あわせて社会一般の福祉の増進に資し、もって国民経済の健全な発展に寄与すること」を目的に、半世紀以上にわたって活動を続けています。青年部・女性部も設立されそれぞれ目的に沿った活動を行ってきました。

野尻町商工会設立時は、会員数176名。業種は食料品販売、衣料品販売、菓子製造、林業、建設業、理容業、酒販売業、鉄工所、製茶業、製麺業…など、三十七種類と多様な業種で成り立っていました。旅館や搾油業、桶製造など、今はない業態も多々見当たります。

また、昭和四十年代まで重要産業だった甘藷でん粉工場や、誘致企業第一号の「三巧ニット株式会社」（昭和四六年創業開始）など工業の形態も移り変わってきました。



▲三巧ニット（株）の内部



▲町内唯一の映画館（昭和36年）

地域活性

祭りやイベントの開催、地域活性化を牽引する

多岐に渡る活動の中で、地域経済活性化事業の一つとして祭りやイベントを行ってきました。昭和三六年の「夏祭り協賛のど自慢大会」に始まり、昭和四四年「第一回商工祭り」を開催。昭和五八年には「もつと野尻のこ」として「もつと野尻」という想いから、商工会青年部が中心となり「九州地区野尻湖釣り大会」を開始。

毎回多くの方が訪れ「来てくれた人にもつとおもてなしをしたい」と「のじり湖祭」開催へ発展したのです。この動きが、「のじりこぴあ」等開発のきっかけにもなりました。その他、環境整備活動や福祉活動、商店街活性化など、住みやすく活気のある地域づくりを牽引する、無くてはならない存在になっていきます。

参考文献：『野尻町史』『野尻町商工会50周年記念誌』



▲釣り大会の様子



▲のじり湖祭「女尻相撲」

あとがき

商工会の歴史とともに、町の移り変わりを感じました。次回以降は、歴代会長インタビューや現役の商工会会員の方々のお話を掲載していきます。お楽しみに！

魅力ある資源を活用へ！ハーブとヨガイベントを開催します！

11月5日（土）、薬草・地域作物センター&ゆ〜ぱるのじりを会場に、ハーブティーと青空ヨガのワークショップを開催します。それぞれ専門の講師を招き、ハーブティーの美味しい入れ方や体調に合わせた選び方を学び、青空の下でヨガをする。心と身体のバランスが整い、リフレッシュできるような内容を企画しています。ハーブ祭では市外からも多くの方が訪れ、薬草・地域作物試験センターもあり、薬草・ハーブは野尻の魅力ある資源の一つだと感じています。「ハーブの町」として認知され、人が訪れる拠点になるきっかけとなればと思っています！

詳しくは【コバヤシ大学】で検索して下さい。

地域おこし協力隊
細川 絵美
協力隊 通信
のじり版



▲写真はイメージです。



人、花火、歓声が舞う

8月27日にのじりこぴあで、『第32回のじり湖祭』（主催：のじり湖祭実行委員会）と『第14回商業祭』（主催：野尻町商工会）が開催されました。当日は約15,000人が来場しステージイベントなどを楽しんでいました。初の試みとなった高校生による企画（書道パフォーマンスなど）も大好評でした。

地域でつくる共助の組織

9月9日に野尻庁舎で『自主防災組織説明会』が開催されました。大災害時には公的な支援が遅れることも予想



されるため、地域で助け合い非常時を乗り切る“共助”のための防災組織と防災マップをつくり、活動していきます。

地元の方も、帰省した方も

8月15日に三ヶ野山コミュニティセンターで『栗須夏祭り』（主催：栗須公民館）が開催されました。



今年で22回目となる祭りで、当日は地元の方や帰省した家族など約200名の来場者で賑っていました。

残暑もへっちゃら

9月11日にのじりこぴあで『第5回魚のつかみどり大会』（主催：のじりこぴあ）が開催されました。



小学生以下の幼児や児童166人が参加し、暑さも忘れてプールに放流されたニジマスを追いかけていました。

消防魂、一致団結

8月27日に宮崎県消防学校で『宮崎県消防操法大会』が開催され、野尻町区域の第10分団第6部が準



準優勝をたしました。同部は7月に開催された、市大会と郡大会で優勝し、西諸の代表として、見事な操法を披露されました。

10月のお知らせ

薬草イベントの案内

薬草・地域作物センターでは次の2つのイベントが開催されます。

◆薬草を利用した染め物教室

日程 10月30日(日曜)
時間 10時00分～12時00分
備考 事前申込・実費負担が必要

◆薬草見学会

日程 10月 毎週日曜(2、9、16、23、30)
時間 ① 10時30分～11時30分
② 14時00分～15時00分
内容 薬剤師による薬草見本園の案内
備考 事前申込不要、無料

申込・問い合わせ 薬草・地域作物センター

TEL(21)6061

介護者の集い

自分で介護している方同士で日頃の悩みや不安などを語り合います。



日程 11月9日(水曜) 9時30分～
場所 友愛会館
内容 介護のコツ(介護用品展示) 茶話会(介護の体験談・悩み・相談)
参加費 無料

申込・問い合わせ のじり地域包括支援センター

TEL(44)2271

輝けフロンティアのじり通信 第14号

★問い合わせ 事務局 TEL(47)4184

●平成28年度 地域活性化交付金の交付状況についてお知らせ (6月18日～9月15日)

輝けフロンティアのじりでは地域の伝統文化、地域行事などで頑張っている団体の皆様に『のじり庁舎だより』で紹介し、また本年度からは申請のあった団体への財政的な支援も行っています。現在の支援状況は左記のとおりです。

事業	内容
地域農業資源及び農業体験の充実・拡大	修学旅行生や一般の方々に農家民泊・農業体験・田舎料理を通して野尻の魅力を丸ごと体験していただく活動を実施。
絵本の読み聞かせグループたんぼぼ	小中学校での読み聞かせを通して「健やかで心豊かな子どもたちの成長の一翼を担う活動」を目的に実施。

財政的な支援をご希望の団体は、事務局までご相談ください。



住民交流委員会から地域の団体をご紹介します！

⑰わかくさ合唱団



練習風景

(活動内容)

団員は19名で、50代から80代まで幅広い年代の女性が活動しています。『生涯学習』で一緒に歌ったのがきっかけで発足し、今年で3年目になります。活動は月2回(第2、第4月曜)野尻庁舎で練習し、年3回特別養護老人ホーム「きりしまの園」を訪れ、慰問として歌声を披露しています。

(代表 大浦ノリ子さんのお話)

『歌うことによって自分たちの満足感をえて健康的に過ごしたい』という目的で発足された団体です。素人ばかりなので、生涯学習の時にお世話になった講師の先生にお願いして指導を受けています。

今後も、和気あいあいの楽しい雰囲気の中で歌い続けていけたら良いと思います。



10月 イベント・行事&ごみの収集

日	月 (1~3区)	火 (4~6区)	水 (全区)	木 (1~3区)	金 (4~6区)	土
ミニ情報欄 ・15日 レストランミニコンサート 12時30分~13時30分(のじりこぴあ) 毎回大好評のミニコンサート。メロドーム内に綺麗な音色が響き渡ります。 問い: のじりこぴあ TEL(44)3000						01 ・運動会 (大塚原保育園) ・西諸地区秋季体育大会
02 ・運動会 (栗須保育園) (野尻幼稚園) ・西諸地区秋季体育大会	03 ・3店合同スタンプラリー開始 (のじりこぴあほか) 燃やす/生ごみ	04 燃やす/生ごみ	05 ・西諸地区秋季体育大会(陸上) 廃プラ	06 生ごみ/紙類	07 ・ちよきちよき (子育て支援センター) 生ごみ/紙類	08 ・秋休み (各小・中学校)
09 ・こばやし大運動会 (小林市総合運動公園)	10 体育の日 燃やす/燃やさない/生ごみ	11 燃やす/燃やさない/生ごみ	12 ・始業式 (各小・中学校) 廃プラ	13 生ごみ/紙類	14 生ごみ/紙類	15 ・レストランミニコンサート (のじりこぴあ)
16 家庭の日 リサイクルの日	17 燃やす/生ごみ	18 燃やす/生ごみ	19 ・小体連陸上教室 (小林市総合運動公園) 廃プラ	20 生ごみ/紙類	21 生ごみ/紙類	22
23 ・のじりまちあるき ・かえるマーケット&ストリートライブ (のじりこぴあ)	24 燃やす/生ごみ	25 燃やす/生ごみ	26 廃プラ	27 生ごみ/紙類	28 生ごみ/紙類	29 ・ハッピーハロウィン祭 (のじりこぴあ) ※31日まで
30 ・染め物教室 (菜草・地域作物センター)	31 燃やす/生ごみ	01 燃やす/生ごみ	02 廃プラ	03 文化の日 生ゴミ	04 生ごみ/紙類	05 ・市総合文化祭 (農環境改善センター) ・ハーブ&青空ヨガ (菜草・地域作物センター)

Vol. 28

漆野 智規さん (上漆野)

(昭和62年9月23日生まれ)

(株)漆野ファーム・ライスで養鶏、稲作、仕出し・オードブルをしています。また、宮崎県SAP会議の西諸地区長を任されている他に、地域での活動として消防団やパレー、ソフトボールもしており、忙しい中にも色々な人と知り合える面白さを感じています。今後も人の繋がりを大切にしていきたいです。



編集後記

運動について取材しながら、自分の生活スタイルを見直し運動不足であることを再認識しました。これがきっかけだと思い、まずは10分間のウォーキングから始めようと思います・・・明日から!(S)

←野尻町区域内にお住まいまたは勤務されている方募集中です。自薦・他薦は問いません。◇野尻地域振興課まで