

市報

よみが



特集

百歳 アラひゃく in SOO City

6
vol.144

百歳アラひゃく in SOO City

目 次

| | |
|---------------------|----|
| 百歳アラひゃく in SOO City | 3 |
| まちの話題 | 12 |
| 市からのお知らせ | 14 |
| 教育委員会だより | 28 |
| 図書館だより | 29 |
| 情報掲示板 | 30 |
| 市民の広場・今月のプレゼント | 33 |
| 実は隣のスゴイ人 | 35 |
| 戸籍の窓 | 36 |
| くらしの情報 | 37 |



今月の表紙

今年101歳を迎えた水流ヒサさん。日課としているのが、スケッチブックに絵を描くことで、鳥やお花を繊細にそして力強く描かれています。取材後、息子夫婦の敏朗さん、ますみさんと一緒に記念撮影。終始、笑顔のたえないヒサさんに元気をもらいました。

たか森カフェよりお届け!

曾於市の 旬を食べる。

材料

| | |
|-----------|--------|
| トマト | 1個 |
| 玉ねぎ | 1/4個 |
| にんにく | 1かけ |
| レタス | 2枚くらい |
| オリーブオイル | 大さじ1/2 |
| 卵 | 1個 |
| ○水 | 600cc |
| ○鶏がらスープの素 | 大さじ1.5 |
| ○塩 | 一つまみ |
| ○酒 | 大さじ2 |

つくり方

- ①卵は常温に戻しておく。
- ②トマトは湯むきをして2^等角にカットする。玉ねぎはさいの目切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③鍋にオリーブオイルとみじん切りにしたにんにくを入れたら火をつける。玉ねぎも入れ炒める。
- ④いい香りがしてきたらトマトを入れ油が回るようさっと炒める。
- ⑤○を入れ、沸騰したら弱火で3分くらい煮る。その間に卵を溶きレタスは洗ってちぎっておく。
- ⑥溶き卵を入れたら火を止め、ちぎりレタスを入れて再び温めたら完成！

第2食目 シャキシャキレタス の3色スープ



梅雨の憂うつな気分をふき飛ばす、はじけるソーダ(甘夏みかん・サワーポメロ)のドリンクメニューが新登場!!大人気の季節の野菜ランチの他、パスタ、ピザ、カレーなど、豊富なフードとスイーツを気軽に楽しめます。詳しくはホームページをご覧ください。なお、ご予約のお客様が優先となります。

たか森カフェ

毎週金・土曜日 11時~16時営業
財部町北俣 5410-1 ☎ 0986-28-6120

特集

百歳 アラひやく

in SOO City



鹿児島県は人口 10 万人当たりの 100 歳以上高齢者数が、九州では 1 番、そして全国でも 4 番目に多いのをご存じでしょうか。※1 曽於市にも、54 名もの 100 歳以上の方があり、最高年齢はなんと 105 歳となっています。※2 今回、まだまだ元気な 100 歳オーバー（アラウンド 100 歳 = アラ百）の方々にお話を聞いてきました。ぜひ、元気の理由を見つけてみてください。

※1 平成 28 年 9 月 1 日現在

※2 平成 29 年 5 月 10 日現在



いくつになっても、
やりたいことはやりたい。

生まれも育ちも財部町。この土地を長く知るヒサさんは、今年101歳を迎えた。戦争が終わってからは夫と農業を始め、20年前まで続けていたという。一緒に住む息子の敏朗さんは「よくテレビで言っている長寿の秘訣みたいのあるじゃないですか。それが全部当てはまってるんですよ」と笑いながら話してくれた。無理して健康になろうとしているのではなく、自然に毎日を過ごすことが健康につながっていく。その日々の話を、ご自宅で聞いた。

たまにはね、アクセサリーも
風に吹かせてあげないとよ。
身だしなみもちゃんとしないと。



水流 ヒサさん

1916年（大正5年）4月生まれ。12人兄弟の次女（4番目）として財部町で育つ。20歳のときに警察官の夫と結婚。転勤のため、県内のあちこちをまわりながら、5人の子どもを育てる。孫が7人、ひ孫は12人。現在101歳。

——ヒサさんは4月で101歳になられたんですね。

そうです。生まれは財部町正ヶ峯。実家は農業をやっていたんだけど、20歳と20日間の時に、警察官だった夫と結婚したの。

——日数までよく覚えてますね！ 旦那さんはどんな方だったなんですか？

字のキレイな人。あと、頭がよかつた。警察官だったから徳之島とか種子島とか色んなところに転勤で行つたのよ。そのあと、財部に帰つてきて農業を始めました。米に唐芋、たばこを作つていて、牛と豚も。夫は牛をすごくかわいがつていたので、品評会でも評判だつたんですね。

——素敵な旦那さんだったんですね。自分は牛にしか興味がないから、牛が高く売れるところがわざしがそのお金で、旅行に行つたりしてたの。「水流さんのところの牛が高く売れたから、またヒサさんがどつか行くね」って近所の人には笑い話にされたくらい（笑）。

——旅行がお好きなんですか？

お友達とでかけたりね。70～80代の頃はマイクメラもあつたから、色んなところで写真を撮りました。栃木県の日光には4回も行つたから、あとの方は説明飽きちゃつて（笑）。あとは、娘が甑島の民宿に嫁いだので年に一回は手伝いに行きましたよ。

——今は旅行には出られないんですか？

90歳のときは車で息子たちが東京まで連れていってくれたけど、今は家で、毎日絵をかいりしてます。でも、家を出なくともおしゃれには気使つてますよ。アクセサリーも使つてないのがあつたら、たまには風に吹かせないとですしね。

——今日の服装も素敵ですね。

髪の毛も自分で染めているし、顔もね、ちゃんと剃らないとだからね。気になることはちゃんとしないと。

——こだわりがあるんですね。

そうね、庭の木を見ても気になるとすぐ口にするし、ごはんも食べたいものを食べたいですね。

——好きな食べ物はなんですか？

お肉を毎食くらい食べてたわね。でも、食べたいものが結構変わるの。好き嫌いまではいかないけど、そのとき食べたくないものは食べない（笑）。でも、食べたいものがあるつていうのは、楽しみがあることだから。おかげ様でこけても骨折しないくらい丈夫ですよ（笑）。

——それはすごいですね！

自分で庭に出たいときは、縁側も登り降りするのよ。やりたいことは自分でやりたいね。



取材を終えて…

今回のお話、実際は息子さんである敏朗さんと奥様にもお話を聞かせていただきました。ヒサさんと一緒になって話してくださって和気藹々とした楽しい取材となりました。写真はヒサさんが書いた絵とスケッチブック。部屋にもたくさんスケッチブックが置かれていました。

70歳前に始めてからもう30年以上。
今なお、的を狙い、弓を引く。

「四半的」という競技をご存じだろうか。畳に正座して、横向きに狙いを定めて的を射る弓術のことで、的までの距離が、四間半（約8尺）、矢の長さは四尺半（約1尺半）、そして、的の大きさが四寸半（約13cm）であることから、「四半的」という名がつく。宮崎県日南市から、ここ末吉町にも伝わった。末吉弓道場には四半的専用の練習場もあるのだ。

決して簡単ではないこの競技を100歳を超えた今でも続ける安荘さんに、話を聞きに弓道場へ向かった。



自由気ままに、やつています。
毎日することといえば、
居眠りと晩酌かな（笑）

あんしょう
安荘 明男さん

1916年（大正5年）11月生まれ。末吉町生まれ。
「小学校1年生のときに末吉に汽車が開通した」と話す。子どもが4人、孫が8人、ひ孫は7人いる。

現在100歳。弓を引く姿は力強く、まだまだ現役。

——毎週、弓道場にいらっしゃるんですか？

家がすぐそこなんだから。来れるときはね。元気なときは暇さえあればやつてたけど。今は週に2回の練習のときだけ。

——もうどれくらい続けてるんですか？

末吉町に「四半的」がきた頃だから、昭和58年かな？ そのときはまだ67歳くらいだったから：30年以上になるか。その頃は、グラウンドゴルフなんてものもなかつたから、みんな四半的をやつてたよ。末吉だけでも50～60人くらいいたんじゃないかな。それもあって、こんな立派な弓道場に四半的の練習場もつくつてもうらえてね。こんなにちゃんとした四半的の練習場、宮崎のほうでもそうそうないよ。

——ずっと四半的一筋なんですね。

いや、昔はね、体育指導員もやつてたからグラウンドゴルフの普及とかもやつたんだよ。だから若いときは四半的やりながら、グラウンドゴルフもやつてたね。今は、足と目が悪くなつたもんだから、グラウンドゴルフはやめて四半的一だね。

——四半的の魅力つてなんでしょう？

まあ、的が動かないことだね（笑）。だから弓を引いて、狙いをどんなに定めても焦らないし。座つてやる競技だから足が悪くともできるし。高齢者にはぴったりの競技だと思うよ。

——四半的をする時以外はどんな風に過ごされているんですか？

仕事もないから、自由気ままに過ごしてるよ。そのときは元気で、ちょっとしたことやつても、後にこたえるからね。毎日してるのは、居眠りとダレヤメくらい（笑）。

——いいですよね、ダレヤメ。

毎日ね、25度の焼酎をさらうに薄めたやつをおちよこでちびちび飲むんだ。人に飲ますと「なんだ、こんなのは飲んでんのか」って言われるくらいだけど、ちょっとずつ飲むのがうまいんだよ。医者に行つても絶対「飲んでもいいよな？」って聞くんだ（笑）。

——毎日の楽しみなんですね。

そうだね。毎日、朝起きたら、身じたくをして血圧を何回か測つたら平均出して、新聞読んで…そのままこたつで居眠りするときもあるな。で、夜はおかげをつまみながらダレヤメ。食べすぎだつて、娘に怒られたりするときもあるんだよ（笑）。

——楽しい食卓ですね（笑）

うちは4人とも娘で、昔は「男の子がいなくてかわいそう」って言われたりしたけど、今じゃみんなに「女の子ばっかりでよかつたね」って言われるよ。本当、ありがたいね。



取材を終えて…

四半的、体験させていただいたのですが、弓を引くのは結構な力が必要でした。安荘さんはこの日、すべて的に当てていて、すごいの一言です。四半的は無料で参加できるので、興味のある方は毎週火・金の13時半から末吉弓道場へ足を運んでみてくださいね。



自分の家が一番。
誰かが来てくれるのが、嬉しい。

緑のトンネルを通り、長い坂をくだるとサダさんの家がある。広い庭があり、大きな柿の木が玄関前にはあった。撫子などの色とりどりの花も咲いている。外から声をかけるとドアを開け、にこやかに迎えてくれた。「外のお花も近所のお友達が植えてくれて、草刈りも先週、息子がきてやってくれたの。ありがたいね」と笑顔になるサダさん。今もなお、食事の準備や洗濯、お風呂など家事のほとんどを自らで行い、一人暮らしを満喫するサダさんの日常を聞いてみた。

生きるのって、大変よ（笑）
だからお友達とか家族とか、
みんなのおかげなの。



山下 サダさん

1917年（大正6年）3月生まれ。8人兄弟の長女として大隅町で育つ。現在は一人暮らし。大分にいる娘さんが毎週、食べ物を送ってくれていて、嬉しいそう。子どもが4人、孫が10人、ひ孫も10人いる。

——サダさんは、ずっと大隅町ですか？

そう、大隅町の新田場で生まれて、23歳で結婚して、ここに嫁いできたの。夫が63歳で亡くなつて、その時わたしは59歳。その頃はまだ牛の肥育や田んぼをやつていたから、まわりのみんなに助けてもらいながら、73歳まで続けたの。家の前の長い坂を、牛を引いていかなきやで大変だつたんだけど、皆さんがいたからできた。みんなのおかげ。

——今でも交流はあるんですか？

もちろん。日に5、6人は訪ねて来てくれるのよ。嬉しいわよね。わたしはもう車もないし、あまり出かけないけど、みんなが訪ねて来てくれるから、毎日楽しいの。だからわたしの一日は、短く感じる。来ないと寂しくて、きっとすごく日が長く感じるんじやないかしら。

——お話をすることって大事ですよね。

そう、楽しみよね。もうわたしは100歳だし、生きるのってすごく大変なのよ（笑）。今までも、食べ物がのどを通らなくらいの時もあつたし、頭がクラクラして立ち上がるのもしんどい時もあつた。だけど、そんな時もお友達とか家族が気にかけて、訪ねてきてくれたの。すつごくありがたかった。

——きっと皆さんもサダさんとお話ししたくて来るんでしょうね。

ふふふ、わからないけどね。この間も早い時間にお風呂に入つてたら誰か訪ねてきて、お風呂の窓をあけて、窓越しに裸のままで話したの。こんなおばあちゃんいないわよね（笑）。

——想像すると面白いですね（笑）。サダさんは毎日されていることってありますか？

朝起きたら拭き掃除をして、料理して、毎日坂の上までとか庭をぐるぐる歩いたりしてます。歩けなくなつたら大変だからね。あとは、家計簿は何十年も、毎日つけてるのよ。前の日のことは覚えてるけど、何日か経つと忘れちゃうから毎日。

——元気に過ごされてるんですね。

もう、自分の家で思うようにするのが一番。テレビ見たいときは見て、眠い時は寝る。デイサービスに行つても、わたしの昼寝の場所をとつておいてくれたりするのよ。お友達も地域の人も、みんな孫みたいなもの。わたしのまわりは、良い孫ばっかりなの。みんなのおかげで、わたしは毎日楽しい。わたしがこの年まで元気なのも、みんなのおかげ。ありがとうございました。てて、感謝感謝です。



取材を終えて…

和やかな雰囲気で楽しげにお話しするサダさん。みんなと話してるとときは聞き役で、『「じゃっど」と相づちをうつのが仕事』と笑っていました。庭にある柿の木の下のベンチ（左写真）で、お茶会をすることもあるそうです。楽しい時間ありがとうございました。

いくつになっても元気に 毎日の健康づくりを心がける。

健康づくりには、日々の生活がとても大事です。

100歳高齢者の方々にアンケートを行ったところ、「長寿の秘訣」として
以下のような回答があったそうです。ぜひ、3人のインタビューと合わせて、
健康づくりのヒントにしてみてくださいね。



生活スタイル

- 人と良く話す
- 規則正しい生活
- よく寝る
- 自分でできることは自分でする
- 目標をもつ
- 健康に気をつける
- 読書、新聞を読む
- こだわらない
- 日記をつける

性格・信条

- 物事を前向きに考える
- くよくよしない
- マイペース、のんびり過ごす
- 明るい性格
- よく笑う、いつも笑顔
- 自由気まま
- 穏やか
- 感謝の気持ちを持つ

食生活

- 好き嫌いがない
- よく食べる、何でも食べる
- 規則正しい食事（1日3食）
- 粗食、質素な食事
- 適量な食事（腹八分目）
- 肉を好む
- バランスの良い食事

趣味・運動

- 体を動かす、適度な運動
- 農作業、畠仕事、草取り
- 良く歩く
- 歌を歌う、聴く
- 踊り、体操
- ゲートボール
- 楽器

参照：鹿児島県ホームページ「鹿児島県の百歳以上高齢者について」

曾於市では こんな事業を行っています 「高齢者元気度アップ・ポイント事業」

65歳以上の高齢者の健康づくりや社会参加活動に対して、曾於市地域商品券に交換できる
ポイントを付与し、その蓄積されたポイント数に応じて地域商品券と交換ができます。

【対象活動】

サロンでの活動やグラウンドゴルフなどの社会参加活動、介護保険施設等におけるボランティア活動、市などが実施する健康増進・介護予防・地域貢献学習に関する活動。

※高齢者元気度アップ・ポイント事業へ登録してある団体が実施する活動に限ります。

【ポイント付与】

30分で1ポイントとし、1時間以上の活動は2ポイント付与されます。
ただし、1日につけられるポイントは2ポイントまでとします。

【ポイントの交換】

5ポイント毎に曾於市地域商品券1枚（500円）へ交換することができます。

この事業について、申請方法や条件などの詳細は下記へお問い合わせください。

曾於市地域包括支援センター ☎ 0986-76-8824

平成29年度大隅曾於地区消防組合

消防史員採用試験

採用予定人員 4名
受験資格

▽平成2年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた者

▽学校教育法に基づく高等学校卒業以上の学歴を有する者（平成30年3月卒業見込みを含む）

▽採用後、管内に居住できる者

試験日 平成29年9月17日（日）

場所 曾於消防署

試験方法

▽1次試験

・教養試験、作文、適正検査、体力検査

▽2次試験（1次試験合格者のみ）

・面接

受験申込書の請求

・消防本部、各消防署、各分署、分駐所、曾於市役所総務課

※市のホームページからもダウンロードできます。

受付期間

▽平成29年7月14日（金）から8月15日（火）まで

提出先・問い合わせ先

大隅曾於地区消防組合消防本部 総務課
☎ 099-482-0569

広告

新規開業（個人・会社）を応援します！！

個人事業・会社の新規開業パック！税務顧問料を無料！

税務署等への届出も無料！

★新規開業の個人事業主様の初年度（金額は税込）

税務顧問（毎月打合せ）無料+記帳月 16,200円 +確定申告 38,800円

★新規設立の会社様の初年度（法人成りを除く）（金額は税込）

税務顧問（毎月打合せ）無料+記帳月 16,200円 +法人税地方税申告 75,600円

★新規開業について税務署・役所への届出書類の作成提出は無料！

★会社設立登記手続きも、司法書士と連携していますので安心!!

 赤田元日出税理士事務所・まんりょう税務会計事務所 ☎ 099-479-4170 志布志市志布志町志布志 1-20-12

広告

JAバンク サマー キャンペーン

キャンペーン期間 平成29年6月1日(木)～平成29年7月31(月)

【定期貯金「貯王」】

★貯金の種類 スーパー定期1年もの（自動継続）
★お預け入れ金額 20万円以上
★金利 年0.10%（税引後0.0790%）
組合員の方
年0.05%（税引後0.039%）
員外の方

※上記の金利は初回満期までとします。

期間中に定期貯金「貯王」を新規で20万円以上ご成約の方に嬉しいチャンス!!

「鹿児島県黒牛・黒豚セット」を抽選でJAそお鹿児島で100名様

★取扱い対象 個人の方で新規にお預け入れの方に限ります。

詳しく述べは、お近くのJA各支所の貯金窓口までお問合せ下さい。

JAそお鹿児島 本 所 099(482)6812 大隅支店 099(482)6811
財部支店 0986(72)3114 末吉支店 0986(76)7702

【皆来館】1周年記念式典



あいさつを述べる実行委員長の福岡勝さん

4月8日、柳迫小学校体育館で
福祉拠点施設『皆来館』(末吉町柳迫)の1周年記念式典が行われました。施設は、深川駐在所跡を活用。高齢者が集う茶飲み会や食事会、乳幼児向け子育てサロン、隔週土曜日に開く児童クラブなど、定期的に集いの場を設けて交流活動を行っています。

柳迫小6年の東国原来夢さんは「折り紙体験や室内ゲーム、ビデオ鑑賞が特に思い出に残っている。皆来館ができる楽しみが増えました」と話しました。



九州ろうきん 防犯用ホイッスルを贈呈

4月12日、九州労働金庫志布志

支店が市内の小学1年生264人に対し、防犯用ホイッスルを無償で配布しました。

この活動は平成23年からはじまり、曾於市での配布は2回目。「未 来を担う子どもを守る活動」として志布志市、大崎町でも継続して行っています。

九州労働金庫志布志支店長の和田洋美さんは「ランドセルに付けているだけでも防犯になる。危険を察知したらホイッスルを吹いて助けを求めてほしいです」と話しました。



別府家 きょうだい合わせて700歳

大隅町岩川の別府家は、父の武

次さんの命日にあたる3月5日に、きょうだい合計年齢700歳を祝う記念祭を霧島市のホテルで開きました。

最年長の勲さんは「父母に感謝。10年後、800歳になるのを楽しみにしている」と話しました。

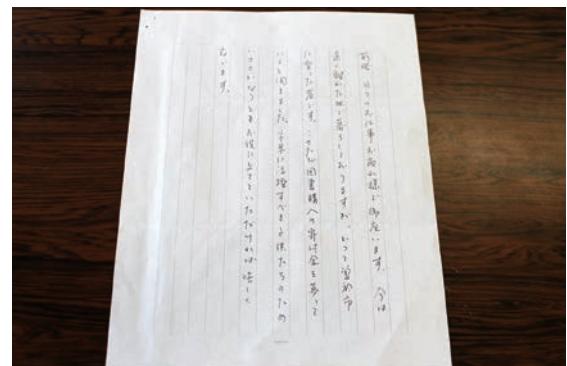
【別府家きょうだい（年齢順）】
谷口勲さん（79）、矢野愛子さん（78）、渕合ミツ子さん（76）、遠藤麗子さん（72）、別府等さん（71）、緒方正子さん（69）、浦リヨ子さん（67）、別府久夫さん（65）、別府和夫さん（63）、石脇末子さん（60）

図書購入へと匿名での寄附金

4月13日、教育委員会社会教育課に郵便で現金15万円の寄附がありました。送り主は匿名で、現金とともに手紙が添えられていました。いただきました寄附金は、寄付者の意向に沿うよう図書購入に活用させていただきます。

手紙の原文

「今は遠く離れた地で暮らしておりますが、かつて曾於市に育つた者です。このたび図書購入の寄附金を募っていると聞きました。未来に活躍すべき子どもたちのためにいささかなりともお役に立てていただければ嬉しく存じます」



寄付者の手紙