ASO CYCLING TOURISM 通信

「阿蘇×自転車」のイマをお知らせする！阿蘇サイクルツーリズム通信

TOPIC 1 この冬から、自転車に乗ろう！

秋開催のイベントで、市民が手軽に自転車の魅力を知る、学ぶ、体験する動きが始まりました。11/6は「阿蘇マルシェ」「大阿蘇ジャンボリー」、11/13は「錯覚美術館」の会場付近で「パンプトラック体験（※）」を行いました。

両日合わせて、小学生から40歳ぐらいの大人までの方々が、合計で約40名参加しました。会場に用意されたMTB（マウンテンバイク）、または自分の自転車で、木製のパンプ超えなどに挑戦。インストラクターの指導を受けて、初体験の参加者はわずか10分ほどの間にみるみる上達。大きなパンプを自力で乗り越え、汗をかきながら満面の笑顔を見せていました。

阿蘇という豊かな土地で、自転車に乗る楽しさ、充実感を味わえる体験イベントは今後も開催予定です。「自転車いいな」「乗ってみたいな」という気持ちになったら、この冬からぜひ、チャレンジしてみてください。

（※）パンプトラック…土や木材を使い、滑らかな凸凹で組み立てた自転車コース。体重移動によりペダルを漕がずに加速して走る、世界共通の自転車遊び。

TOPIC 2 地元の方々に、「魅力」をたずねる

自転車を使った観光に対するご意見や、地域住民の皆さんだけが知っている阿蘇のみどころをお聞きする意見交換会を地域で行っています。眺めの良い場所、阿蘇の四季を感じられる場所、地元の味が楽しめる場所などの情報を、阿蘇を訪

れる人や市民が"阿蘇と自転車の良い関係"を体験してもらえるルートづくりに活かしていきます。お楽しみに！

サイクルツーリズム関連情報 INFORMATION

○「家族でできる！自転車遊び」

12月22日／2017年1月19日／1月29日

【お問合せ】市役所教育課（☎0967-22-3229）

プロ自転車パフォーマーとマウンテンバイクインストラクターの指導のもと、自転車遊びで楽しみます。補助輪なしで自転車に乗れる小学生から参加OK！遊びながら体幹トレーニングとバランス感覚アップができます。

「阿蘇サイクルツーリズム学校」フェイスブックはじめました！

フェイスブックでは自転車関連のイベント情報を中心に更新しています。自転車関連の記事もアップしていきます！ページへの「いいね！」お願いします！

阿蘇サイクルツーリズム学校

地産地消 Cooking!

食生活改善推進員協議会

しし味噌煮込み鍋

材　料（4人分）

●猪肉　●ゴボウ　●ハクサイ
●ニンジン　●シイタケ　●ネギ
●豆腐　●ダイコン
　お好みの量で
●白味噌 適量　●醤油 少々

作り方

❶猪肉を筋に沿って切り、昆布で出汁をった鍋に入れた後、猪肉の臭みをとるためにゴボウを入れる。
❷ハクサイ、ダイコンを入れ、しばらく煮込んだらアクを取り除く。
❸十字に切れ目を入れたシイタケを入れ、ニンジンとねぎを入れて再度沸騰させる。
❹沸騰したら、ハクサイを茎の部分から先に入れた後、葉を入れ、大きめに切った豆腐を入れる。
❺白味噌を入れ醤油で味を調えて混ぜ合わせた後、香りづけにネギを入れてできあがり。

市場にはなかなか出回らない猪肉。味噌との相性も良く、冬の鍋料理にはピッタリ。身体を温める効果のある根菜野菜などと一緒にどうぞ。

問一の宮保健センター　☎ 22-5088

大塚 ちなみさん（24 歳）　住所：南宮原

肥後銀行 宮地支店　勤務

趣味　旅行　　特技　バレー

好きな人のタイプ　優しい人

好きな言葉　一日一善

阿蘇の好きなところ　自然が多く豊かなところ

仕事の内容　銀行業務

仕事で日頃から心がけていること　一生懸命すること

一言コメント　商店街も近く、活気のある職場です。お客様の身近な存在になれるよう笑顔の多い親しみやすい職場を目指しています。

フレッシュマン

阿蘇市で働く元気なフレッシュマンを募集しています！自薦他薦は問いません。
[対象] ①阿蘇市民 ②阿蘇市内で働く人 ③仕事を始めて５年以内 ④おおむね 30 歳未満の男女
[問い合わせ] 総務課秘書広報係 ☎ 22-3111　（メール）pr@city.aso.lg.jp