

未来へつなぐこの人

三原を愛する人たち INTERVIEW



駅前広場盛り上げ隊 代表 柳田 豊さん

「街中に賑わいを」って、どうしたらいい？ 「自分たちの出来ることから始めよう」と決めました」

「行け〜」「頑張れ〜！」とスゴい声援のどぶランニングバイクレース「ミハライダーズカップ」は2015年から三原駅前広場で開催されています。3年を迎え、そのエントリーの数は大会ごとに増えています。今回は大会を自ら企画・準備・運営をされている「駅前広場盛り上げ隊」代表 柳田 豊さんに、人気のランニングバイクの魅力と駅前の賑わいについて伺ってみました。



三原駅前広場で数々のドラマが繰り広げられる

ミハライダーズカップのきっかけは？

私は三原駅前前で自転車販売・修理などの仕事をしていて、数年前から「駅前ににぎわいを」という会合やワークショップに参加していました。参加するごとにドンドン悩み始め、自分たちでできることはないのか、考えるばかりでなく行動しなければと思っていました。その頃にペダルのない二輪車が子どもたちのバランス感覚を養うのに良いと聞いて、すぐランニングバイクの代理店に申し込みました。駅前の広場で子どもたちが一生懸命駆け回り、それを親御さんたちが応援している姿がイメージできたのです。

どのような大会なのでしょう？

足で地面を蹴って進むランニングバイクで、広場に作られた特設コースを走って、年齢ごとに分かれたクラスで競います。2歳から小学3年生までが参加でき、選手達はヘルメット、手袋等を装着

し真剣に挑みます。サポートする親御さんたちは、応援する以外にコースの走り方を教えたり、気合い入れたりしてこちらも真剣なからです。参加者は市外からもたくさん来られ、遠くは京阪神、九州方面からもエントリーされています。大会スタッフやボランティアの方々で、三原を知っていただくために三原のおいしいグルメを屋台形式で販売しています。レースを通じて三原を紹介し、賑わいを作ろうと取り組んでいます。ミハライダーズカップの他にランニングバイク教室やサイクリング大会を開催して二輪車でみなさんと交流出来るように活動しています。

将来の三原をどう思いますか？

これからの三原がどうなるのか分かりませんが、三原は活気がある街だねって言ってもらいたいで、難しいことではなくて自分のできることをやり続け、いろんな方面の方と繋がって行ければ明るい未来の展望も見えてくると信じています。自分たちは行動で交流を深めようとして活動しています。とにかく仲間と楽しく、一生懸命やっていますので機会があれば観戦に来てください。

10月15日(日) 9:00~16:30 三原駅前市民広場 ミハライダーズカップ vol.6 開催



成人式は衣裳専門店！成人式振袖レンタル展示会

成人式振袖 (フルセット) +ヘアメイク着付け +写真 (1ポーズ) ￥50,000~(税別)

成人式振袖 (フルセット) ￥30,000~(税別)

Q. 今展示会は何年生まれが対象なの？ A. [平成30(2018)年の成人式に出席される方] 平成9(1997)年4月2日~平成10(1998)年4月1日生まれ

お勧めするのは7月~9月の今時期。一番着数が充実している時期でもあり、長期のお休みや帰省が重なります。学生さんも社会人の方もこの機会を利用して選びに来られる方が多いです。『まだ時間はあるし、今決めてしまおうは早いかな?』と思われるかもしれませんが、実は振袖を決める時期は年々早くなってきています。振袖の種類、当日のヘアメイク着付けの時間帯等、早くに決めると優遇される点は沢山あります。特別な一日を満足のいくものにするために余裕を持って準備しましょう。

私立幼稚園 昭和園 平成30年度園児募集. 年齢: 5歳児, 4歳児, 3歳児, 満3歳児保育. 受付開始: 平成29年9月1日(金) 8:00より. お問い合わせ: 0848-62-2963.

「テングのつまみ」販売いたしますよ〜!! 第42回やっさ祭り JR三原駅前グルメ横丁に出店! 三原のお祭りでたま〜に見かける「テングのつまみ」が8月11日(金)12日(土)の二日間やっさ祭りのグルメ横丁に出店します。

日本会議広島三原支部設立10周年記念講演会 5名様プレゼント. ケント・ギルバート氏、文化講演会 いざ三原へ!!

テングのつまみ. 瀬戸田のレモンを搾った「しまなみレモンサワー」美味いで!

日のおしえて先生!!

日常の何気ない疑問をその分野のスペシャリストに教えていただくコーナー、「おしえて日のおしえて先生!!」今回は、「糖尿病」の初期段階の特徴について、みはらえきまえクリニックの胃腸内科担当医 金行祥彦先生にお伺いしました。

先生、糖尿病の初期症状ってわかりますか？

今回は2型糖尿病について少しお話ししましょう。2型糖尿病(インスリン非依存型)は、遺伝的要因や過食・運動不足などの乱れた生活習慣など様々な要因が原因で発症します。発症初期の場合、生活習慣の改善等で軽快することもありますが、悪化するにつれ内服や、インスリン自己注射の治療が必要となります。しかし、日常から生活習慣に気を付ければ予防できうる病気です。

ですが、みなさんどうですか?食文化が飽和状態の今、「いつでもどこでも高カロリーで塩分の高いものが食べられ」、「たまのお休みは疲れた身体をくつろがせるのに運動などは特にせず」、「若い頃はこれくらいの量は平気で食べられたから」と無理をして、なんて生活を送っていませんか?たしかにおいしい料理をおなかいっぱい食べたいですよね?しかし年齢とともに臓腑の動きは衰えてきます。つまり血糖を分解するインスリンの分泌が減ってくる。この状態から高血糖になってくるわけですよ。このようにみなさんにも覚えがある生活習慣から静かに糖尿病はあなたのもとに近づいてくるんですね。

日常生活の中で、ほんの少しの自覚を持って健康管理に気をつけるだけで、暴飲暴食をやめて臓器を休めてやるだけでも体調は変化していきますよ。もちろんウォーキングやストレッチ、体操なんかプラスしてされるとなおさら良いですよ。この状態までは医者はいりませんから、ご自身で出来る健康管理です。

受診の目安になる初期症状とは？

●のどの渇き ●尿の量・回数が増えた(多尿・頻尿) ●体重が急激に減る(食べているのにやせる) ●全身がだるく、疲れやすい ●目がかすむ(視力障害) ●手足のしびれ(手のしびれ・足のしびれ) ●手足の冷え(手先の冷え・足先の冷え) ●尿の泡立ちがなかなか消えない ●尿に糖が出る(尿糖) など原因が不明確な病気とは思えない症状くらいしか初期の段階ではわかりません。しかし近くの専門医療機関で検査されてご自身の「今」の状態を知っておくのは大切なことです。

金行先生に次回は「糖尿病が進行するとどうなるの?」についても教えていただきます。先生ありがとうございます!

みはらえきまえクリニック 検索 www.mihara-cl.jp



「三原の赤ひげ先生」金行先生は、話し易い雰囲気を作ってくれて、気軽に相談できます。三原駅徒歩約1分ですのでぜひ気軽に立ち寄りいただければと思います。スタッフ一同お待ちしております。

●糖尿病治療 ●胃カメラ・大腸カメラ検査 ●下肢静脈瘤治療 ●循環器治療

みはらえきまえクリニック 血管外科・胃腸内科 三原市城町 1-8-7 0848-63-5000 9:00~12:30 14:00~17:30 日、祝、土曜午後 休

三原にも銘水あり 「沼田本郷の天然水」はおいしいよ ~日おしえて先生が買ってみました~ 沼田川対岸から見えていただけ初めて行きました。静かな場所で気持ちがいいですね。100円で20Lのタンクがいっぱいになり、汲み入れた水を少し飲んでみると、山のやさしさのようなまろやかな感じがして、これが「恵み」なんだろうなと思いました。



ブランドサングラスが揃っています COACH 18,400~ 『お肌の日焼けと同じように眼もお疲れです』

新車・中古車、バイクや車検、借換にも! あなたのカーライフをサポート! カーライフプラン. 年2.6%, 年2.4%, 年2.4%, 年2.3%. 年3.6%, 年3.4%, 年2.9%, 年2.8%.

三原日おしえて PHOTO 2017.JULY.22.SAT 西港町「宮島さん」