



田中神社を参拝するツアーの参加者。松江市鹿島町名分

「悪縁絶ち」ツアー企画

県立大短大生の二人

島根県立大学短期大学部(松江市浜乃木7丁目)総合文化学科1年の船本唯さん(19)と菅家みくさん(19)は、松江市立女子高時代に観光甲子園でグランプリを受賞したアイデアを基に、「悪縁絶ち」をキーワードにした同市内のモニターツアーを企画した。

学生の独創的な企画に大学が費用を補助する「キラキラドリームプロジェクト」の採択を受け昨年11月、1泊2日の日程で開かれた。

選んだ場所は、縁切りで知られる田中神社(同市鹿島町名分)や、国連教育科学文化機関(ユネスコ)の無形文化遺産に登録されている「佐陀神能」で有名な佐太神社(同市鹿島町佐陀宮内)、「願い石」と「叶い石」で人気を集める玉作湯神社(同市玉湯町玉造)など。県内の大学生ら4人が参加し「良い出会いがありますように」などと祈った。

ツアー名は「Let's縁きりふれっしゅ」松江ではじまる「縁旅」。「悪縁を絶ち、リフレッシュするなら松江」「新しい自分に生まれ変わるなら松江」とのメッセージを込めた。

菅家さんは「縁切りをプラスの意味にとらえて、多くの人に知ってもらいたい」として、旅行会社と商品化を検討するという。

受験シーズンの到来

高校や大学などの入学試験シーズンを迎えた。体調を整え、本番で実力を出し切りたい。島根県立大学短期大学部松江キャンパスの名和田清子教授（臨床栄養学）は、体調管理のポイントに「規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事」を挙げ、家族のサポートを呼び掛けている。

◆ ◆ ◆
受験生の中には連日、深夜まで勉強を続け、生活が「夜型」になってしまう人も少なくない。

名和田教授はこうした生活リズムの乱れが、体調を万全な状態から遠ざける恐れを指摘。「試験は朝からあり、身体機能は日中にピークを迎え



体調管理を万全に

規則正しい生活、栄養バランスある食事



受験前の食事についてアドバイスする名和田清子教授—松江市浜乃木7丁目、島根県立大学短期大学部松江キャンパス

事を抜いたり、菓子やインス炭水化物を中心に、野菜などタント食品のような手軽な物も交え多様な食材をバランスで済ませたりしがちになる。良く食べよう。

が、体のコンディションと学習効果の両面から毎食、栄養トやブドウ糖を固形化した商品バランスのとれた食事が欠か品も、手軽に栄養を補給できせない。

る。ただ、名和田教授は「手

夜から昼型へ転換を

島根県立大松江
名和田教授助言

る。朝早く起きて受験勉強も日中に行う方が、学習効果の向上も期待できる」と説き、少なくとも本番の2、3週間前からは「昼型」の規則正しい生活に切り替えるよう説く。根を話めて勉強をしようと

る。朝早く起きて受験勉強も日中に行う方が、学習効果の向上も期待できる」と説き、少なくとも本番の2、3週間前からは「昼型」の規則正しい生活に切り替えるよう説く。

軽なだけに過剰に摂取しやす食でお薦めなのは野菜や卵を入れた雑炊、鍋焼きうどんなど。消化が良く、栄養バランスのとれた。

冬はおなかを壊しやすい時期でもある。「ヨーグルトなどに含まれる生きた乳酸菌や、食物繊維を積極的に摂取し、腸内環境を整えて試験に臨もう」と名和田教授。「普段の食事や弁当に保護者がひと手間加えるだけで、受験生の体調管理につながる」と、家族の後押しを呼び掛けた。

受験前の体調管理のポイント

- ◆ 勉強は夜ではなく、日中にやろう
- ◆ 脳の栄養はブドウ糖。米やパンなどを食べよう
- ◆ 疲れ予防に効くのはビタミンB群。豆類、豚肉、胚芽などを食べよう
- ◆ 風邪予防にはビタミンCとビタミンA。イチゴやミカン、緑黄色野菜などを食べよう
- ◆ 乳酸菌と食物繊維で腸内環境を整えよう



留学生増やす案次々と 江

山陰両県の 5大学・短大 学生らが意見交換 松

山陰両県の大学・短大生や大学教授、職員らが地域振興の道筋を共に考える「グローバル化のための意

見交換会」が24日、松江市西川津町の島根大学松江キャンパスであり、留学生を大学に呼び込む方策についてアイデアを出し合った。

山陰5大学・短大などによる共同教育推進事業「山陰地域ソーシャルラウンジ」で出会った学生が、自主的に進めている交流活動の一環。留学生が少ない現状に着目し、学生の国際交流を活性化する方法を考えようと、島根県立大学短期

同部会員ら3人が神在ねぎの特長を説明しながら試食を勧めると、買い物客は「初めて食べた。おいしい」「甘い」などと話した。

生産者の岡康之さん(32)「出雲市神西沖町」は「神在ねぎの良さを知ってもらい、地元で根付かせたい」と意気込んだ。

ームステイの受け入れ態勢を充実させ、都市部にいる留学生を短期で呼び込むべきだ」と提案した。

また、島根大学2年の石川絵美子さん(19)らは、留学生との接点の少なさに触れ「一緒に受講する必修授業を作るといい」と話した。各大学などから約60人が参加。島根大学教育開発センターの齋尾恭子准教授(40)は「学生自身が自主的につくる新たな学びに感銘を受けた」と話した。

平成 27 年 1 月 25 日 付 け ・ 山 陰 中 央 新 報

思い出写真のよう

漫画家

ひらかわあや氏

出雲市出身



ひらかわあや氏

「天空の城ラピュタ」など「天空の城ラピュタ」や「時をかける少女」など、どの作品も「これ、あの時のあの場所だ」と、背景を見ると思い出の写真のようにフラッシュバックしてきます。作中では前に出すきず、

なのにあれだけ印象の強い背景美術を手掛けてこられたことを尊敬します。「思い出の場所」を実際に目の当たりにできるなんて、それこそ物語の登場人物になった気持ちになれるのでは

略歴

2003年、小学館の「週刊少年サンデー」の「サンデーまんがカレッジ」で『GREAT THIEF』が佳作を受賞。10年から14年に同誌で、女形の歌舞伎役者を主役に、歌舞伎役者の世界を描いた「國崎出雲の事情」(単行本全19巻)を連載。14年12月から同誌で声優をテーマにした新作「天使とアクト!!」を連載中。

平成 27 年 1 月 31 日 付 け ・ 山 陰 中 央 新 報