

# 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

## 冬の阿蘇に挑む ライドイベント開催

12/4(日)、阿蘇市と小国郷を100km以上走り抜けるロードバイクのイベント「2016 九州 Heaven Ride」が開催されました。5人1組での出場で、今回は19チームが参加。当日は、あいにくの雨でしたが、小国町の木魂館から出発し、満願寺温泉の手掘りトンネル、ミルクロードから阿蘇谷に下るつづら折りの小径、歴史を感じる佇まいが残る内牧の集落、本塚、草千里、そして再び木魂館へ…想像するだけでも、かなり長距離に感じませんか？

しかもオフロードのようなグラベル（非舗装路面）も経由します。普段は通ることのない道に、サイクリストたちは苦戦をしながらも、非日常的な出来事に思わず笑顔がこぼれます。途中、濃霧やどしゃぶりになったりと、まさに試練の連続。ですが、サイクリストたちからは「阿蘇最高!」、「これだからやめられない」、「絶対また来ます!」という声が溢れ、阿蘇の魅力を全身全霊で感じていたようでした。

こうした民間主催のイベントが阿蘇地域はじめ県内外で増えています。仲間づくりも楽しみの一つ。ぜひ、皆さんもサイクリングにトライを!



「阿蘇サイクルツーリズム学校」  
フェイスブックやってます!

TOPIC 2

## おすすめコース 設定に向け、調査中

先月号でお伝えした各地域の意見交換会が終了しました。現在、皆さんから教えていただいた阿蘇のみどころや魅力、サ

イクリストが休憩できる場所などの情報をもとに、ルート設定に向けた試走調査を行っています。実際に走ってみると、はっとするような壮大な眺めや風情ある集落の風景などに出会い、改めて阿蘇の奥深さを実感します。

### サイクルツーリズム関連情報

INFORMATION



### 「阿蘇×自転車」の魅力伝える フリーペーパー「AsoBo Aso」創刊!

阿蘇で自転車を楽しみたい方に、ぜひ読んでいただきたい冊子が創刊されました! 楽しみ方を紹介する特集記事や自転車好きの方へのインタビューなど、盛りだくさんの内容です! 阿蘇市内や熊本県内の観光拠点施設、サイクルスポットなどで配布中ですので、ぜひご覧ください!

器提供: 阿蘇如月窯

## かんたん大学いも

### 材料 (4人分)

- さつまいも…500g
- 砂糖…50g
- 油…50cc
- 黒ゴマ…少々

### 作り方

- ① さつまいもは皮をむき一口大に切り、15分程度水に浸けアク抜きをする。
- ② フライパンに油、砂糖、さつまいもを一緒に入れる。最初は強火で、泡立ってきたら弱火で7分煮る。
- ③ さつまいもがくしでさせるようになったら強火に戻し残りの煮汁をさつまいもにからませる。



#### 食改胃から一言

揚げなくていいので簡単にできますね。さつまいものビタミンCは熱に強く、食物繊維もたっぷりに含まれているので、美肌や便秘解消にいいですね。



問一の宮保健センター ☎ 22-5088



さわやか

阿蘇市で働く元気な若者を紹介!  
**フレッシュマン**  
りな  
**松下 莉奈**さん (22歳) 住所: 宮地  
阿蘇カドリー・ドミニオン 勤務

趣味 読書

好きな人のタイプ 優しい人

阿蘇の好きなところ 自然が豊かなところ

仕事の内容 受付 (入園チケット販売)

仕事で日頃から心がけていること 笑顔でいること

**一言コメント** 当園ではさまざまな動物とのふれあいや、ショーなどを行っており、小さいお子様から大人の方まで楽しむことができます。また、春には施設の一部をリニューアルする予定ですので、新しくなったカドリーに、皆さまぜひ遊びに来てください!

### 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