

宮崎公立大学3年  
遠山 大樹(とおやま ひろき)さん (20歳)

大学進学を機に政治に関心を持つようになり、3年生になった今春から同じゼミのメンバーと選挙啓発サークル「ライツ」を立ち上げる。趣味はロードバイクで、同級生と一緒に宮崎から神戸まで走ったこともある。

1人でも多くの人に  
関心を持って欲しい

6月18日、遠山さんが代表を務める選挙啓発サークル「ライツ」は、国富町役場で模擬選挙を行いました。参加したのは新たに有権者となる18〜19歳の11人。「ライツ」のメンバー3人が候補者となり、宮崎を活性化させるための公約を掲げて演説し、模擬投票や、デイスカッションを行いました。

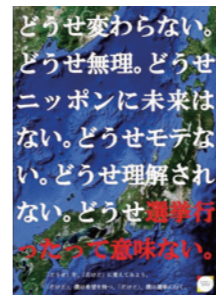
「参加してくれた人が1人でも多く政治に関心を持ち、投票に行ってくればうれしい。多くの人に、選挙権を18歳に引き下げてよかった、と思ってもらえるようになるのが望みです」と笑みを浮かべながら活動を振り返る遠山さん。進学するまでは大学の図書館で何げなく手に取り、それ以来、政治や経済に強く興味を持つようになったそうです。

選挙啓発サークル「ライツ」は、現在13人で活動中。宮崎市選挙管理委員会や、宮崎市明るい選挙推進協議会、国富町役場など、さまざまな組織と一緒に活動しています。

「宮崎市明るい選挙推進協議会からは、5人のメンバーを協議会常任委員に委嘱していただきました。宮崎市選挙管理委員会からも提案をいただき、選挙啓発のための卓上広告物を作成しました。気軽に選挙公報を見てもらおうと、委員会の皆さんと一緒に市内の大学をはじめ9か所に卓上広告物を設置したんです」。メンバーは学内でも、工夫を凝らしたキャッチコピーの啓発ポスターを制作して掲示するなど、精力的に活動。新聞やテレビに取り上げられる機会も増え、注目を集めています。

きっかけはゼミの先生との出会い

そんな中で遠山さんは、現在所属しているゼミの先生と出会います。「1年生の時に、憲法に関する講義で初めてお会いしました。講義の内容が分かりやすいのももちろん、講義とは関係のない社会の話題についても、事細かに答えてくれて感激しま



▶学内に掲示しているオリジナルの選挙啓発ポスター。複数のデザインパターンがあります。

キラリ! 宮崎人27 Miyazaki Human Interview

宮崎市で輝いている人を紹介する「キラリ! 宮崎人」。今回は、若者の政治への関心を高めようと活動を続けている、宮崎公立大学選挙啓発サークル「ライツ」代表の遠山大樹さんです。

選挙で将来が少しでも明るくなれば。そんな思いで活動しています。

ゴーヤとポテトサラダのチーズ焼き

旬食レシビのお弁当

旬の食材を使ったお弁当のレシビを紹介します。お弁当に限らず、普段の食卓にもぜひ活用してください。

ししとうとカラーピーマンの焼き浸し

宮崎県の豚飼育頭数は、鹿児島県に次いで全国二位です。肉質も良く高い評価を得ています。

vol.04 豚肉の照り焼きへべす風味

ご飯が進む爽やかな風味の照り焼きです。豚肉とクエン酸を含む食材と一緒に食べると疲労回復に効果的です。

[ 材料 ] (2人分)



豚肉	150g	(タレ)	
塩、こしょう	少量	へべす	1個
片栗粉	適量	しょうゆ	大さじ1/2
サラダ油	小さじ1	蜂蜜	小さじ2
へべす	1/2個		

[ 作り方 ]



へべす1個を搾り、しょうゆと蜂蜜を加え、混ぜ合わせてタレを作る。残りのへべすは薄切りにする。

前日に準備しておく  
当日は加えるだけ。



豚肉は筋を切り、塩、こしょうをふる。両面に片栗粉をまぶし、余分な粉をはたく。



フライパンにサラダ油を熱し、2の豚肉を入れ、中火で両面を焼く。

豚肉を入れたらしばらく  
触れずに焼き色を付けます。



1のタレを加え、火を強める。タレにとろみがついたら火を止める。薄切りにしたへべすを添えて盛り付ける。

ここでしっかり豚肉に  
火を通しましょう。



●レシビ監修/レシビユニット「みやちゃぶ」  
「みやちゃぶ」は「食」に興味旺盛な3人で運営しています。特産物や旬の食材を使ったお手軽レシビをお届けします。メンバー/飯田みどり、佐藤薫、青木直美