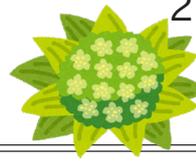




いわき探検記



2024年3月 Vol.25
地域おこし協力隊
辻村 春香

2月3月と変な天気が続き、「冬らしさ」を感じる間もなく、春を迎えようとしています。
春は変化の時。
私も3月末で“地域おこし協力隊”を退任し、宮地地区の自宅を拠点に新たな生活を始めます。

居場所づくり@五代多目的集会所 みんなの居場所ステップ44

まず予告！ 4月13日 9:30～レッツヨガ！（第2弾）



**参加者
募集中!!**

3月2日に実施し、好評だったので、4月にも実施することになりました。

中央公民館岩木館で毎週月・水の夜間に活動しているヨガグループの方にもご協力いただきます。

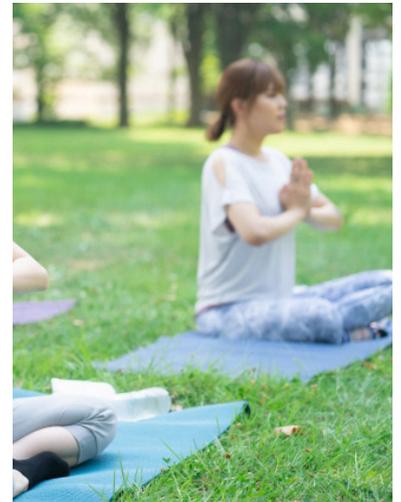
居場所づくりのこのヨガで、まず体験をしてみませんか？

ヨガは自分のペースで無理なく体を動かします。
女性のヨギー（= Yogi。ヨガをする人）が多いイメージもありますが、男性のヨギーも増えつつあります。
これを機会に、男性も体験してみませんか？

と き : 4月13日（土）9:30～11:30ころまで
と ころ : 五代多目的集会所（弘前市五代字沼田137-1）
持 ち 物 : 汗拭き用フェイスタオル、水（水分補給用）。ヨガマットまたはバスタオル。

参加費 : 500円
申込み : フォーム入力で。（前々日 17:00まで）
<https://forms.gle/EDNAHWmcZFzhwToq8>

※電話は出られないことが多くなると思いますので、できればフォームで入力お願いいたします。
電話：090-7790-9925



←お申込みフォーム

今後の活動について

令和5年9月から実施してきた居場所づくり。
今後も継続しますが、広告の規模を縮小します。理由としては、私が
隊員活動の一環で補助金申請や広告物作成をお手伝いしてきましたが、
それができなくなるためです。
また、補助金申請の事務も分量が多いことから、令和6年度は補助
金を申請しないことになりました。補助金の大部分は、チラシを印刷す
るための印刷代と、外部講師をお願いした時の講師料として利用してい
ましたが、それができなくなる見込みです。

今後は五代町会および周辺町会の掲示板に告知をお願いしつつ、インターネットでの予告・募集・報告に変更していきたいと考えています。

【予 定】4月ヨガ、5月どろんこ田植え、6月りんご実すぐり、
7月こぎん刺し、…



みんなの居場所ステップ 44 (活動報告)

2月 防災ワークショップ “身近にひそむ災害とは!?”

講師は“ひろさき未来創生塾(弘前市企画)第2期”の同期で、弘前医療福祉大学に所属する防災士・鳴海圭祐さんにお願ひしました。私のわがままな要望「できるだけ講義は短くして、体を動かしながら実践できるものを!!」に答えてくださいました。

当日。開始30分ほどは、家に備えておくべき防災用品のほか、防災食の期限管理の簡単な方法、「家にあるコレは使える!(毛布、椅子)」という講義をしていただきました。

そのあとは、みっちり実践。

毛布を使った救護人の搬出方法、毛布+棒で即席担架、段ボールベッド・簡易段ボールトイレの組み立て、ロープワークなど。休憩で、医療福祉大学の先生&生徒による寸劇映像「おじいちゃんがお風呂で倒れた!」を上映。上映終了するや否や、「じゃあ、これから皆さんで避難所を設営しましょう!」というスパルタ指示。20分ほどで、五代集会所にある物、目に入ったものを活用して避難所をつくり、講評いただきました。

参加のきっかけの多くは、やはり1月1日に発生した能登半島地震。

そのほかいろいろお話を伺っていると、防災士の資格のほか弘前市の防災マイスターをお持ちの方がなんと半数以上。町会の役員をされている方もいらっしゃいました。そのうえで感想を伺ったところ「これまで防災講座に何度も参加しているが、講義がほとんど。こんなに体を動かす防災講座は初めて」「今回のように『さあ、これから避難所をつくりましょう』というロールプレイをしてみて、知識だけでなく情報判断力や、その場にある物をどう使うか知恵を働かせることが現場では大事になってくると感じた」とのこと。

町会等の行事で、防災に関することを企画している方がいらしたら、鳴海講師をご紹介しますので、辻村までご連絡ください♪



3月 レッツ ヨガ!!

中央公民館岩木館のヨガグループで、水曜日の講師もしている鈴木さんに、講師をお願いしました。鈴木さんは、我が“みんなの居場所ステップ44”の代表でもあります。

この日は、当日の欠席者もございましたが10名ほどで実施。自己紹介でお仕事・不調部分をお聞きし、スタート。不調部分は、職業的な部分が多く、連続作業や固定した姿勢に起因しているものが多いようでした。

正味1時間半。ヨガ、ストレッチ、呼吸法など内容盛りだくさん。



終了後の交流タイムで、「はじめてのヨガだったけれど、いつも視界が曇っているのに今はすっきりしているの」「久しぶりのヨガだったけど、これまで体験したヨガとは違った」「『効く!』」と思ったけれど、沢山の動きをやったので、覚えきれないわ」等と参加者の声が聴けました。

岩木館ヨガグループでは参加者を絶賛募集中とのこと。

コロナで下火になってしまった地域の方たちの活動が、少しずつ元気を取り戻そうとしていると感じる、良い時間になったと思います。

からむしの展示をしてきました！

2月17～18日 @ 白神山地ビジターセンター

前号で告知いたしました“からむし”の展示をしてきました。

“からむし”はこぎん刺しの夏用の布材料となっている植物で、津軽地域で自生している植物です。

岩木地区内では、一町田地区や葛原地区で自生しています。昨年、葛原地区の古民家“丹鶴庵”でも、庭の片隅に生えているのを確認できています。

実施日は、白神山地ビジターセンターで年3回おこなわれる“ふれあいデー”実施日。ちびっ子たちがクイズラリーや体験ワークショップにたくさん訪れ、大人の数よりもちびっ子の数が多い日です。

“ふれあいデー”実施日は、ビジターセンターの道の駅ビーチ西目屋のイベントがある日とタイアップしていることが多く、村役場近くの駐車場から、道の駅・ビジターセンターへと徒歩で移動する必要があります。

折しも当日は、道の駅2階のスペースでこぎん展“こぎんツリーの森”の、前後期展示入れ替え後の初の土日。展示を見にきたこぎんファンの中には「なんかにぎわっている」とビジターセンターに立ち寄る方も。久しぶりにお会いするこぎん作家さんとお話することもできました。

ブースに来てくださった方の一部は私の展示を目的に来てくださいましたが、多くは「通りがかり」の方でした。ちびっ子付き添いの親や、道の駅の展示目的でいらした方、18日に実施のウルシ植樹・縄文のウルシの講話を聴きにきた方など。

ほとんどの方はこぎん刺しをご存じでしたが、その素材のひとつである植物“からむし”を知る方は少なく、それゆえに“からむし”の生えている写真や繊維になったものを見たことがありませんでした。

身近なものでも知らないものがある、という事実をたくさんの方に知っていただき、改めて身近な資源を知り、活用するきっかけをもっと作っていきたいと思いました。

3月3日 ウィンターフェスティバル 大盛況 @ 岩木青少年スポーツセンター

昨年に引き続き、スタッフとして参加してきました！

昨年はこぎん刺しブースがあり、ゆめみるこぎん館さんが展示とこぎん刺し体験を提供していたので、体験の補助をしておりました。

今年は馬そり担当。

秋田からやってきた馬だということで、今年もたくさんの方を乗せてくださいました。乗車・下車のお手伝いをし、人数をカウントし、1日のほとんどを外で過ごしました。

昨年も感じましたが、岩木でこんなにたくさん子どもたちを見かけける機会は滅多にありません!! 子どもたちを見ると、将来、おとなになった時にもウィンターフェスに子どもを連れてこれるよう、継続的な行事運営をしなければ、と感じます!!

午前中は雪もちらちらと降るくらいでしたが、14時近くには雪の量も増え、風も出てきて天気が悪くなりかけました。

馬の疲労がたまっていたこともあり、14時頃に最終案内をアナウンスしていただき、早めに馬そり体験は切り上げることに…。

カウントした結果、1便当たり11～17人、10時～14時半の間で400人以上の乗車となりました。

30週近くコースを回り、たくさんの方に馬そりを楽しんでいただけたようです。馬そりに乗ってみたい方は、ぜひ来年のウィンターフェスをチェックしてください♪ 馬もスタッフも、みなさま、お疲れさまでした！



3月9日「活動成果報告会」無事？終了

14時から実施された地域おこし協力隊の成果報告会。
予想以上に会場が賑わって、驚きました!! 75名前後の参加
だったそうです。

私の発表はトリでしたが…。
自己紹介で時間を使いすぎ、『やったこと』は資料に載せて
いるからゴメンナサイ」的にすっ飛ばし、今後の動きについてな
んとか話して終了したという。

いやはや、なんとも締まらない報告会になってしまいました。
友人からは「笑える～!」という評価(?)をもらい。いっぽうで「活動の動機がそれだったから、
いろんな活動になっていったのね」とも。

質疑応答では、地域活性についての、みなさんの高い関心を感じました。
地域おこし協力隊、という存在が地域に対し疑問符を提示し、突き動かされ始めた方も何人か
はいてくださると信じています。
“岩木地区を知らない”状態で始まった3年間。まだまだ知らないことばかりなので、私の“探
検”はこれからも続いていきます!
いっしょに探検していきたい方、お声がけを待っています!!



卒業後の事業について

宮地地区の自宅で、事業開始するための準備をしています。
それだけでは食べていけないと思うので、他の仕事もしつつ、
という形になるかと思えます。
“イナカ基地”として自宅を整備し、
基幹 : 農村体験コンテンツの提供
副次 : 民泊(⇒短期宿泊よりも中長期滞在を重視
したいと考えています)
として“岩木ぐらし”を提案し、ゆくゆくは移住サポートができ
ればと考えています。(発信は“イナカ基地”でおこなう予定。)



3下旬。民泊提供する部屋の漆喰塗りに
いそしんでいました～

4月下旬目標に、ホームページ整備や提供コンテンツの具体的
提示を始められるように進めています。
仲間を募りながら、少しずつ着実に形づくっていきたいと思ひ
ます。

地域の皆様に、応援していただけるとうれしいです♪

◆◇ 編集後記 ◇◇

あっと言う間の3年間でした。
迷走していたことも多く、駆け抜けた36カ月でもありました。
お時間を割いて、お会いしたりお話を聞く機会を頂戴したり。地区の活動に加えていただいたり。
地域の皆さまのおかげで、何とか満期、勤めあげることができました。
どうもありがとうございました!!

今後の連絡先：辻村

Mail: haru3michinoku@gmail.com
Tel: 個人携帯なので、表示いたしません。
いったんメールにご連絡頂けると助かります。



「いわき探検記」
のバックナンバー
は、市のホーム
ページでもご覧に
なれます。