

八頭町

令和 6 年度【第 4 号】
2024 年 7 月 1 日発行
八頭町役場 商工観光室
(0858-72-0144)

—八頭町地域おこし協力隊活動の現場から—

☆ 令和6年5月から新たに隊員が加わりましたので紹介します。 ☆



氏 名
出 身
業務内容

杉川 藍月（すぎかわ あづき）

鳥取県

地域農業支援

地域住民や各世代間の交流支援

趣 味
特 技

料理、人と話すこと、歌を歌うこと

4コマ漫画を描くこと、誰とでも楽しく話せること、子どもの手形・足形アートづくり

活動拠点

船岡地域（活動範囲は町内全域）

任 期

令和6年5月15日から3年間の予定

抱 負

初めてのことばかりで日々試行錯誤しながらの活動になるかと思いますが、八頭町のお役に立てるように頑張ります！

見かけたら気軽に声をかけてください！

腕のストレッチ

春から夏への季節の変わり目。仕事も一段と忙しくなり、ついつい自分の体のことを棚にあげてしまいます。そこで今回は一番の仕事の相棒でもある腕（とくに前腕）のストレッチをご紹介します。

前腕には大事なツボがたくさんあります。寒さに強くなる（外関）や心を落ち着かせる（内関）のツボもあります。

まず手を絵のように伸ばします。ストレッチしたいほうと反対の手で指の付け根を自分の手の方に向かって押します。手の平側と手の甲側だと伸びる部位が変わります。両方してみてください。30秒かけてゆっくりと呼吸しながら伸ばしていきます。気持ちいい強さで伸ばして下さい。

もし、急に痛かったりしびれている場合は整形外科の受診をおすすめします。腕をストレッチでほぐして暑い夏を乗り切りましょう。ぜひ試してみてください。

岡田悠作

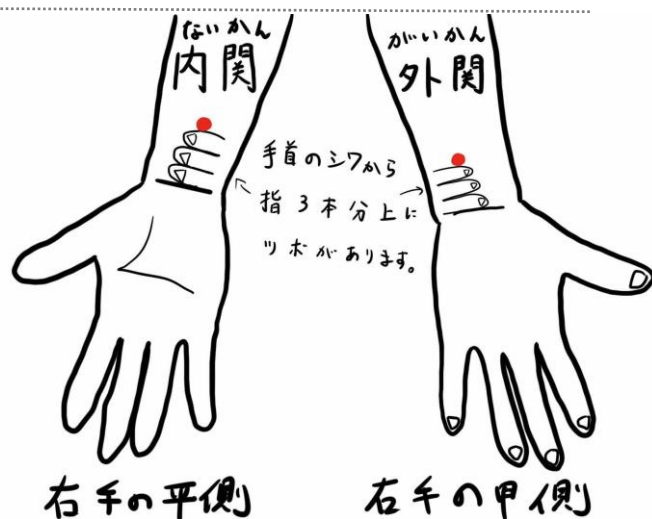


手の平をおさえてのばすと斜線のところかひきます。

① 指をおさえると軽く伸びます。

② 手の平や手の甲をおさえてしっかり伸びます。

手の甲をおさえてのばすと斜線とこがひきます。



右手の平側

右手の甲側

土地を耕し新たな命を育む時

春から夏にかけて、田植えから夏野菜作りの気配を感じる季節がやってきました。今年は八頭町で畑と田んぼを借りて、野菜と米の自家栽培を始めました。移住地で作物を栽培すると、より思い入れも深まります。土地を耕し、種をまく作業は新たな始まりへの期待で満ちています。種が土壌から芽を出し、太陽の光を浴びて成長する様子は、生命力そのものを感じさせます。米栽培では、農家さんから機械を借りて操作方法などを学ぶ機会に恵まれ、大変感謝しております。今年も数日間にわたり、園児や消費者の方々との交流で田植えイベントが開催されました。

自然との調和や作物の生命力を肌で感じるこの過程で、日々の暮らしに対する感謝の気持ちが高まり、畑仕事を通じて、自然の摂理や季節の変化を感じながら、丁寧な気持ちを込めて野菜や米を育てる喜びを噛みしめています。これからも、自然との調和を大切にしながら暮らしを送ります。真柳加奈子



毎年恒例の田植えイベント



初めてのトラクターで代掻

八頭町の食虫植物

食虫植物というと、ハエトリグサやウツボカズラなど、熱帯の奇抜な見た目の植物が有名ですが、実は日本国内にも食虫植物のモウセンゴケが生息しています。モウセンゴケは粘性のある葉で小バエのような小さな昆虫を捉えて捕食します。サイズは大きくても5cm程の大きさで、意識しておかなければ見落としてしまうほど。

モウセンゴケはどこにでもあるというわけでもなく、貧栄養な日当たりの良い湿地に生息しています。というのも、食虫植物は他の植物が住めないような栄養の少ない場所に、虫を食することで生き残る特殊な生存戦略を取っているのです。その為、他の植物と競合する場所では生きていけず、その姿を見かけることは少ないです。しかしながら、八頭町内には県内随一の大群生地が存在します。ひっそりと生き残っていた貴重な群落です。昨年からは草刈りをして生息環境を整えています。今年も大群落を形成しました。

ここは誰にも知られていない価値を秘めた、天然食虫記念物級場所だと思えます。

小宮春平



モウセンゴケと大群落

〇担当課より

- ・5月から新しい隊員が加わりました！人脈づくりのため、イベント等にどんどん顔を出すと思います。お声がけが励みになりますので、見かけられました際はよろしくお願いいたします。（田淵）

〇協力隊からのお知らせ

- ・インスタグラム【 yazu_life 】で八頭の魅力を発信しています！。

八頭町役場ホームページからカラーでご覧いただけます。