

新住園島

令和 6 年度【第 7 号】
2024 年 10 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—

「隼駅まつり2024は

熱気がすごかった！」

8月には隼駅まつりにスタッフとして参加させていただきました。

私は隼駅にてスタッフをしていましたが、前日準備や当日早朝の段階で多くのライダーさんが来られていて驚きました。(隼駅には当日約630台、船岡竹林公園には過去最高記録の2500台のバイクが遊びに来てくれました！)

ライダーさんの熱量の高さはもちろんのこと多くのボランティアスタッフの皆さんの熱量も負けていませんでした。最後まで笑顔でライダーの皆さんに手を振り、スタッフ同士でも積極的に声を掛け合う姿を見て、この温かなおもてなしの気持ちに惹かれて毎年通うライダーさんもいるのではないかと感じました。また、「地元のものはないのかな?」と言われるライダーさんも多くいらつしたので、来年は自分の趣味であるイラストを使ってオリジナルバイクステッカーを配布できないだろうか

密かに考えています。

より魅力的なステッカーを作るべくこの秋からは道の駅はつとうで定期的に開催されているライダーさんが集まるイベントに参加して情報収集や交流をする予定です。私自身がバイクを運転するのはなかなか難しいけれど、バイクの後ろに乗せてもらって魅力を教えてもらうかしらという考えもあります。

杉川藍月



おそろいの隼で来られたライダーさん

思わぬ恵み

コンパニオンプランツ

数年前、小さな畑を借り自然と共に暮らすという夢への第一歩を踏み出しました。しかしその畑は狭く栽培できる作物は限られていました。

豊かな菜園やハーブガーデンの写真を見ては、「いつか自分も」と憧れていたことを思い出します。八頭町に移住し、夏には野菜を自給できるようにコンプランツとして育てる中で、その豊富なビタミン・ミネラルや栄養価の高さ、そして主役級の抗酸化作用を知り「やみつき味噌大葉」を作り始めました。パセリもコンパニオンプランツとして育て、豊作となったため、無駄にしないように手作りドレッシングを作り、今では食卓を彩る定番の一品となっています。意外にも、紫蘇とパセリには食べないと勿体ない効果があり、この発見は私にとって嬉しい驚きでした。

関東に帰省した間、戻ってみると畑が雑草に覆われていました。少し焦りましたが、ご近

所の皆様に見守っていただき、ご心配をおかけしながらも改めて感謝の気持ちを抱いています。

大好きな季節の1つである八頭町の秋がやってきました。季節の移ろいを感じ、豊かな暮らしを紡いでいきたいと思っています。

真柳加奈子



沢山の恵を与えてくれた夏野菜に感謝を込めて



最後の夏野菜の収穫

八東川の八つ目のウナギ

ウナギといえば、皆さんご存知のニヨロニヨロとした60cmほどの細長い魚ですね。

では、ヤツメウナギという種類をご存知でしょうか？サイズは20cm程、細長くウナギというよりむしろドジョウのような見た目。しかし、顔をよく見てみると、不思議な丸い口に、エラが7個。ウナギに似ても似つかない魚です。しかも、幼いころは目もないアンモシーテス幼生というミミズみたいな見た目をしています。

水が綺麗な川の砂礫底に住む原始的な魚類です。正確に言えば無顎類、尾索動物（ホヤ等）と私たち人を含む脊椎動物（有顎類）の間で別れた、魚の一手前みたいなのでも古いタイプの生き物です。

今では絶滅が危惧されている生き物ですが、八東川含む千代川水系にはそれなりにいるようで、水路の泥上げをしている時などに見たことある方もいらっしゃるかもしれません。太古の昔から今に続く生物史

が、実は私たちのとても身近な場所で見られるのです。

小宮春平



ヤツメウナギ



無顎類、顎がなく吸盤状の口をしている



アンモシーテス幼生

こむら返り

まだまだ日中は暑いですが、朝晩は涼しくなってきました。今の季節、割と起きやすいのは足がつることです。この時期なぜ足がつるかと言うと色々ありますが1つは気温差の大きさです。夜寝る時は特に夏の名残りで足をだして寝てしまうと冷えてしまい足がつる原因となります。なので今回は足がつる方に対処法とストレッチをご紹介します。

図の右上は、壁に向かって立ちます。次に1歩前に片足を出しながら両手を壁につきます。この時残している足が地面から離れないように。壁との距離は調節してみてください。

図の左下はつった時の対処法です。つった場合はタオルが簡単です。図のように足裏にタオルをかけ寝ころびます。そのまま足をあげてタオルを引っ張ると足が伸びます。

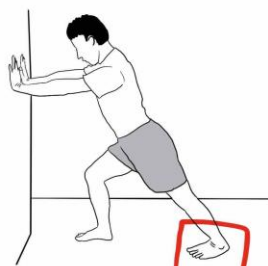
寝転ぶのが難しい方は座ったままでも大丈夫です。無理せずゆっくり伸ばして下さいね！

足がつる原因

冷え・脱水・筋疲労
運動不足
食事の偏り
カフェイン摂りすぎ
腰痛 などなど

どうしても治りにくい場合は病院に行くことをおすすめします。ぜひやってみてください！

岡田悠作



かかとをつける。

指のつけ根に
かけると
伸びる。



担当課より 暑さも少しずつ和らぎ秋の足音が少しずつ聞こえ始めました。実りの秋、食欲の秋、スポーツの秋…こうして「〇〇の秋」を書き出してみると隊員の活動に密接なテーマが多いです。秋を迎える八頭町で各隊員が実りある活動ができるよう、皆様も応援の程よろしくお願いいたします。（田淵）

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。