

新住園島

令和 7 年度【第 8 号】
2025 年 11 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—

3 年間の活動を終えて

地域おこし協力隊として八頭町に来てから 3 年が経ちました。まずは受け入れて下さった八頭町の皆様、本当にありがとうございました。振り返ってみると、本当にあつという間だったなと思います。

最初の 2 年間は、船岡農場さんと生物多様性に配慮した形での稲作と希少種再生に向けた取り組みを行い、それらの場所が環境省の自然共生サイトに認定していただきました。また、町内の様々なため池にも関わり、池干しや維持管理作業のお手伝いにも携わりました。



活動報告会兼観察会の様子

そして最後の活動として、町内で最後のブラックバスが定着しているため池の池干しにも参加させていただきました。

この池は防災重点ため池として改修が行われます。2023 年、前回の池干しの際に生き残っていた在来種ナガブナを捕獲し改修済みの上のため池へ避難。今回この池の改修に伴い外来種の駆除と在来種の避難も実施しました。

2 年前の避難以降、外来種の食害が無くなった上の池ではフナが増殖。下の池でもかなり数が増えています。

そして今回の池干し、改修で恐らくこの池のブラックバスやブルーギル等の外来種の根絶が可能です。任期終了前に町内全てのバスギル生息地を抑えられたのは本当に良かったです。

生物多様性に関する様々な活動をしてきましたが、保全に関心のある同世代の友人たちと町内に『一般社団法人湿地管理組合』という法人を設立しました。私を含め、皆副業のような形に

はなりますが、今後も活動を中心に集めながらしっかりと保全活動を続けていきたいと思っています。

小宮春平



ため池でのバスギルの捕獲

ストレッチと呼吸

最近では鳥取インターハイなどスポーツイベントが多い影響かストレッチについて聞かれることがよくあります。その時に必ずお伝えしていることを記してみたいと思います。

ストレッチにおいては呼吸が最も大事です。

呼吸は体を伸ばす鍵となります。息を止めてしまうと筋肉は緊張し、かえって伸びにくくなりますが、深くゆったりと呼吸することで心身は安心し、自然と柔軟性が高まります。

吸う息では酸素を取り込み、体にエネルギーを届け、吐く息では余分な力みを手放すことができます。

特に吐く息に合わせて筋肉を伸ばすことで、無理なく可動域を広げやすくなります。



ストレッチの呼吸の様子



呼吸してリラックス
している様子

岡田悠作

また、呼吸に意識を向けることは「今この瞬間」へ心を戻すことにもつながり、ストレッチを単なる体操ではなく、心身を調和させるケアの時間へと変えてくれます。

この呼吸を意識したストレッチを毎日の習慣に取り入れると、体のしなやかさとともに心の落ち着きも育まれていきます。

皆さんも呼吸を味方にしたストレッチをぜひ意識してみてください。

八頭町に来て感じた 子育て面の良いところ

私はもうすぐ3歳になる子どもと一緒に八頭町へ引っ越してきたのですが、子育てがしやすい町だと感じるポイントがいくつかあるので今回はそのことを書いてみます。

1つ目は子育て支援センターが土曜日も開いていて、ファミリーサポートもいざというときの最後の砦として使いやすくなっていることです。

私が以前住んでいた地域では、土日となると屋内で遊べる施設がほとんどなく、一人きりで育児をするのが非常に辛かったのですが、交流の場やいざというとき頼れる場所があるというのがありがたいと感じる点です。

2つ目は町内で楽しめるイベントが多いことです。特に夏や秋は毎週のようにイベントが開催されていて、観光協会の若桜鉄道を利用したイベントなど八頭町だからこそできるイベントも多く毎回楽し



隼駅まつり

ませていただいています。

3つ目は保育園や子育て支援センターに来られる保護者の方や先生の挨拶や雰囲気が見るく、アットホームなことです。当たり前のように思われるかもしれませんが、その「当たり前」がどこでも通じる町というのは素晴らしいことだと思います。

他にも通学費の補助やフリースクール補助、病児・病後児保育、乳幼児家庭保育支援、子ども食堂など八頭町には様々な支援があります。

しかしながら、八頭町の出生



防災フェスタ

率は右肩下がりです。こんなにいい町なのになぜでしょう。

「この町で子育てしたい！」と思ってもらうには何が必要なのか、子育てサークルでの意見交換や女子会@やずの活動等を通じて私も知見を広げていきたいです。

杉川藍月

担当課より

この度小宮隊員が卒業となり時の流れの速さを感じます。定住の理由の1つとして「八頭町の素晴らしい環境が好きだから」ということを聞き担当、そして一町民として嬉しく思いました。現行隊員にもプラスの理由で定住いただけるようフォローしていきたいと改めて感じた次第です。（田淵）

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。