

地域おこし協力隊が行く!

皆さん、こんにちは。四万十町では現在20人の地域おこし協力隊員が活動しています。今回は、新しく着任した小沢・熊澤・宮武・加瀬隊員を紹介します。



小沢 隆一郎

四万十町の皆様、初めまして！4月より着任しました、小沢隆一郎と申します。「おざわ」ではありません、「こざわ」です！大正地域の奥四万十(中津川・下津井・大奈路・下道・江師)担当です。まだわからないことばかりで不安もありますが、町の方々とは積極的に交流をしていきたいと思っています！道端で見かけたらぜひ声を掛けて下さい！

地域おこし協力隊としては、「今何をするべきか」「必要とされているものは何か」といったことを見極め、自分の役割をしっかりと把握した上で活動していきたいと考えています。3年後は四万十町に欠かせない存在になることが目標です！どうぞよろしくお願い致します！

石井 創



大塚 智裕



浦島 卓也



熊澤 正太



笹倉 潤



菊池 祐



野村 一将



加瀬 菜由



松本 千花

初めまして、このたび地域おこし協力隊十和地区に着任した熊澤正太と申します。前職での街路樹の選定や農業での経験を活かして担当である栗とお茶、その他野菜の生産で地域おこしに貢献していくことが主なミッションです。

出身は南国市ですが、高校から広島に引っ越しましたので高知県に住むのは久しぶりです。四万十町の目の前を川が悠々と流れている環境に戸惑いというか不思議な感覚が引っ越して2週間たった今でも残っています。この特殊な環境で育まれた人、物、風土をしっかりと感じ取りつつ3年間ミッションに携わらせてもらおうと思います。よろしくお願いします。

はじめまして。4月から四万十町地域おこし協力隊として窪川地区を担当させていただくことになりました宮武敢司と申します。

この度は「サッカーを通じた子どもの育成」として窪川地区の子どもたちにサッカーを指導させていただくことになりました。

私は香川県出身で小学1年生からサッカーを始め、16年間サッカーを続けてきました。高校時代は実家を離れ岡山県の高校で3年間寮生活を行い、卒業後高知大学へ進学しました。大学4年間は高知大学体育会サッカー部の選手として、また高知県の小中学生に指導者としてサッカーを指導してきました。サッカーを続けてきたことで体力・技術面の向上だけでなく、多くの人に出会い自分自身が人として大きく成長できたと感じています。

このことより、窪川地区のサッカーをしている子どもたちにもサッカーが上達するだけでなく、様々な面で大きく成長してもらいたいと感じており、私自身も子どもたちがサッカーを通じて大きく成長できるように尽力したいと思います。

子どもたちだけでなく、サッカーが「好き!」とか「興味がある!」という方は声をかけてください!

みなさんこんにちは!4月から地域おこし協力隊として活動している加瀬菜由と申します。窪川地区の野地・家地川の地域づくりを担当します。千葉県で生まれ育ち、国内旅行が好きな私は、高校2年生の時に初めて高知を訪れました。たくさんの自然とおいしい食べ物、地域の方のあたたかさ心に動かされました。高知旅行でいろいろ調べている際にこの地域おこし協力隊を見つけ、「誰かの役に立ちたい」「地域に携わる仕事がしたい」と思い決めました。4年間待ち、21歳になり、やっと待ちに待った地域おこし協力隊として活動し、四万十町に移住することができました。4年越しの想いを込めて、若さを活かし全力で頑張っていきます。四万十町をたくさん知れるよう、イベントには積極的に参加しますので、見かけたらぜひ声をかけてください!まだお友達も少ないので、お友達になってくれる方大募集です!精一杯頑張りますのでどうぞよろしくお願いします。



森脇 瑞穂



鈴木 信太郎



今井 深暉



宮武 敢司



井原 理恵



立花 聡子



小林 玲央



岩垂 桂也



からだにいいはなし

お白湯のおはなし2



お白湯にはこんな効果があるといわれています。

【白湯の健康・美容効果】

内臓機能を温めることで、血流が大変よくなります。

内臓の温度が1℃上がると免疫力が約30%上昇する、基礎代謝も約10~12%上がると言われているので、脂肪が燃焼されやすくなります。白湯で痩せやすい体へと作り変えていくことも可能です。

【内臓の疲労が回復】

内臓が温まるので、弱っていた内臓の動きも活発化します。

胃腸が弱っている方、飲みすぎ、ストレスなどで体調が優れない人にお勧めです。

【老廃物を洗い流すデトックス効果】

普通の水と違い、身体に受け入れられやすい白湯ですから、どんどん飲むことができて利尿作用も高まります。

利尿作用により体内の老廃物が洗い流され、肝臓や腎臓の動きはさらに活発となります。

新陳代謝も高まりますし、尿を排出することによりむくみ解消にも繋がります。

また水分摂取により便秘も解消されやすくなります。

【冷え性や夏の冷えにも効果的】

白湯を飲むことで胃や腸が温まりますので、新陳代謝が上がり、体に熱が作られます。

冷え症に困っている方の体質改善や、夏に冷たいものやクーラーのつけすぎによって体が冷えてしまっている人の冷え取りにも効果があります。

四万十町国保大正診療所

石井隆之・中川大輔

大川剛史

サラ通信



皆様、Hello!
お久しぶりで
す!サラ通信にも
う一回書けるよ
うになって、う
れしいです!皆様
もご覧になった
かも知れないで

すが、私はミュージカルに出ました。GENKI 青年会土佐弁ミュージカルの、土佐バスターズという劇でした。(人気映画「ゴーストバスターズ」から借りてきました)この劇は外国人が台本を書いて、外国人が出るのですが、セリフは全部土佐弁です!

土佐弁を覚えるのは大変でしたけど、こんなに高知の文化と土佐弁を触れ合えるチャンスがあって嬉しかったです!大学で日本語を勉強しましたが、土佐弁はまるで違う言語みたいです。四万十町に住むこの2年間に聞けるチャンスが多かったのですが、自分がそれを喋ったら、本当

に土佐人になった気がします。日本に住んでいた間、外国人は日本人の皆から離れている感じは結構ありましたが、土佐弁ミュージカルのおかげで、皆様とのコミュニティに入ることができると感じました。今後もそういう経験があるのは楽しみにしています!今年もよろしくお願いします。



【お問い合わせ先】 教育委員会 生涯学習課 ☎22-3576