

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23人の地域おこし協力隊員が活動しています。
今回は、小野、福田、小林の様子を報告します。

こんにちは。大正地区の地域おこし協力隊小野雄介です。
協力隊最終年度を迎えた私は、任期終了後も四万十町で暮らしていくため、日々動いている状況です。一方、プライベートでは今年も、四万十町の踊り子隊「四万夢多」の一員として、よさこい祭りに参加します。

高知を代表する夏のお祭り「よさこい祭り」。今年も200組以上のチームが8月10日、11日の2日間、高知市内各地で素晴らしい演舞を見せてくれます。

私は今年で3度目。過去2年、参加してみても楽しかったので、結局今年も参加してしまいました。この歳（37歳）になってここまで熱くなれるものはなかなかなく、また、高知の祭り独特の雰囲気にも魅せられ、週3回のチーム練習を含め自主練などもして、頑張っています。

今年は協力隊からも私を含め6名が参加しています。「四万夢多」は町内各地のイベントでも踊っていますので、見かけた際には応援していただけたら幸いです。



石井 創

大塚 智裕

小野 雄介

浦島 卓也



初めまして。先月より、十和地域の中山間農業の担い手を育成するプロジェクトに地域おこし協力隊として参加し活動している福田圭帆と申します。20代は大学で文化人類学を専攻し、在学中より国内外で働きながら旅することに費やし、30歳を過ぎてからは音楽を仕事にし、日本全国各地を巡業しながら生きてきました。現在35歳、妻と1歳4ヵ月になる娘がいます。与えていただいた任期の期間にお茶や栗・畑など多様なジャンルの先達から、ここで自立して生きていくための技術や知恵、または伝統を学び、この四万十町の豊かな自然と共生していくことの魅力を地域内外に発信していける人間に成長し、地域の活性化に貢献していきたいと考えています。何卒、よろしくお願いいたします。

町営塾「じゅうく。」のスタッフをしています、小林玲央です。四万十町に来て半年が過ぎ、おかげさまで、この町での暮らしにだいぶ馴染むことができました。基本的には、通塾生徒と過ごす時間が多いのですが、高校の先生方との接点もかなり増えてきました。町の教育をさまざまな視点から見られることは興味深く、貴重な体験をさせていただいております。

今年の夏は、高知市内に出向き、市内で開催されるアート展の見学や、大学のオープンキャンパスで生徒と同行するなど、外に出向く機会もあります。四万十町の高校生が自分の体験から得られる学びをより広げていくべく、他地域の取り組みも勉強しつつ、四万十町に還元していきたいと思っておりますので、これからも「じゅうく。」を見守っていただけたら幸いです。



笹倉 潤

森脇 瑞穂

宮武 敢司

野村 一将

小林 玲央

岩垂 桂也

小沢 隆一郎

鈴木 信太郎

今井 深暉

神野 紗也

井原 理恵

福田 圭帆

熊澤 正太

菊池 祐

立花 聡子

松本 千花

加瀬 栄由



からだにいいはなし

心房細動のおはなし 1

心房細動は、心房内で不規則な電気信号が発生し、心房全体が小刻みに震えるようになる不整脈です。特に60歳を境にその頻度は高くなり、80歳以上では約10人に1人は心房細動があると言われていています。

心房細動は、まず初めに短い心房細動から起きることが多いようです。「発作性心房細動」といいますが、数時間で正常に戻る。また発作的に心房細動が起きて、また数時間後に戻る。繰り返しているうちに、持続時間や頻度が上がり、「慢性心房細動」という状態になります。人間ドックや健康診断で分かるのは、慢性心房細動だけです。発作性が始まってから、慢性に移行するまでに、だいたい10年前後かかります。

発作性心房細動は発作が起こっている時しか心電図に異常

が出ないため、症状がない場合は診断がとて大変です。そこで、自分で脈拍をチェックして、無症状の心房細動を見つけて、脳梗塞予防の治療を始めることが重要になります。



四万十町国保大正診療所
石井隆之・中川大輔
大川剛史

ヘミン通信

募集締め切り
8月21日(月)



アンニョンハセヨ! 国際交流員ヘミンです。

梅雨が明け、夏が始まりました。去年よりさらに暑く感じますが、皆さんはどうですか。

梅雨の直前であつた6月初めには、家族が高知へ遊びに来ました。半

年ぶりの再会だったので、一緒に高知市で泊まり、楽しい時間を過ごしました。

お母さんとおばさんは四万十町がすごく気に入ったようでした。6月に私の誕生日があることもあって韓国から色々な料理を持ってきてくれました。久しぶりに食べた韓国料理はすごく美味しかったです。

さて、ここからは料理教室のお知らせです!

ヘミンの韓国料理教室

皆さんが知っている韓国のトッポッキは辛いですか? 実は、韓国には辛いトッポッキもあります。

「宮中トッポッキ」は醤油で味付けをしたトッポッキです。昔、宮殿で王様やお姫様、王子様のおやつ的な料理でした。韓国ドラマ「チャングムの誓い」にも出たことある料理!!どんな味が気になる方、一緒に作ってみませんか!



日時 9月2日(土)
正午～午後2時
場所 改善センター料理実習室
参加費 500円
定員 16人

※お問い合わせ:生涯学習課 キム・ヘミン(22-3576)
※広報などへの写真の掲載を承諾して、申し込みをします。
※締め切り以降のキャンセルはできません。ご了承ください。
※参加者人数が少なかった場合は中止になることがあります。

【お問い合わせ先】
教育委員会 生涯学習課 ☎22-3576