

市内の小・中学校で英語を教えているALT（外国語指導助手）の皆さんが、久慈で生活して感じてきたことなどを紹介するコーナーです。

My life in Kuji



ローレン・ブーカー さん

インディアナ州・24歳 / 長内小、宇部小、長内中、宇部中、山形地区の小中学校を担当

初めてのパークゴルフ

ある日曜日の午後、長内川付近を散歩中にパークゴルフをしている人を見かけました。挑戦したいと思った私は、思い切って女性に声をかけると、体験させてもらえることになりました。最初は少し難しかったのですが、3人組のグループに誘われて一緒に1時間ほどコースを回り、確実に上達！高校時代にしていたゴルフと比べ、ボールが大きくてクラブが1本だけというのは、とても便利だと感じました。

その後はパークゴルフをした元英語教師の人と奥さんが、コーヒーを飲みに誘ってくれました。2人はとても親切で、一緒に英会話をしていたALTの写真や話を紹介してくれて、興味深かったです。

散歩を始めたときは、こんなにいろいろなことが起こるとは思っていませんでした！久慈の皆さんは、フレンドリーで親切な人が多いですね。初めてのスポーツはとても楽しいです。久慈に来てスキー、スノーボード、サーフィンを経験しました。また新しいスポーツに挑戦できることを楽しみにしています。

市民

センターだより



侍浜市民センター
☎58-2110

侍浜市民センター事業紹介

節目の年「侍浜柔道教室」

侍浜市民センターでは、柔道教室を開設しています。現在、幼児から大人まで約40人が所属。週3回程度活動しています。

本年度も4月3日、ふれあい交流センターで開講式を行いました。練習は柔道の基本である礼法から始まり、受け身や体力作りなどを中心に、明るく楽しい雰囲気なか実施しています。子どもたちは各種大会に向けて、良い成績を残せるよう、練習に励んでいます。

おかげさまで、当教室は今年で30年目を迎えました。関係者の皆さんのこれまでの尽力に感謝するとともに、これからも当柔道教室の活動を見守っていただければ幸いです。

一緒に汗を流す仲間を募集中です。初心者も大歓迎！見学からでもいいので、興味がある人は問い合わせください。



練習に励む子どもたち

協力隊 ふうしん

新村 樹 さん
(にいむら・たつき 29歳)

令和5年4月着任。山根町で自然に近い農業や食文化の魅力発信に取り組む。



卒隊に向けて取り組んでいきます！

令和5年に久慈市へ移住し、早いもので協力隊3年目となりました。消防団に入団し、地域の行事へも参加させてもらうなど山根町の一員として温かく迎えていただいています。最近は農作業に追われながらも、山根の自然に囲まれて、毎日楽しく過ごしています。

昨年度は栽培した野菜や作物などを、市内の飲食店やイベントで販売しました。たくさんの人から野菜を食べてみての感想や応援の言葉をいただき、大変励みになりました。この場を借りて感謝を申し上げます。本年度も引き続き、飲食店や雑貨屋などで販売する予定です。卒隊に向けて、定期的な直売会や宅配による販売も計画中。皆様にお会いできることを楽しみにしています。

12月から3月にかけては、味噌づくり体験会を開催する予定です。チラシやインスタグラムなどでお知らせしていきますので、楽しみに！



農作業をする新村隊員

●地域おこし協力隊…移住定住促進を目的に、都市部からの移住者に対して市が委嘱。カフェを中心とした地域の活性化、新規漁業者の確保や水産物の高付加価値化への取り組み、農泊事業の実践と推進、地域資源の商品開発・販路拡大PRなどを行います。

きらり人輝く

筋膜リリースと気功整体で体の循環を改善
地域に密着した活動を展開

地域を盛り上げていきたい

令和6年5月に開業したマッサージオリエンタルが、開業1周年を迎えた平田真実さん。開業の経緯や施術について伺いました。

■開業のきっかけ

移住したパラグアイで受けた施術に大きな効果を感じ、現地で学びながら約10年施術を行ってきました。帰国して東京を中心に活動していましたが、妻の故郷である久慈のテナント募集が目にとまり、地元密着でやってみようと思いを決断。市や商工会議所のサポートもあり、お客さんも口コミで増えて開業してすぐ軌道に乗りました。久慈に来てよかったです。

■大切なのは循環

健康に大切なのは循環です。施術では全身を覆う筋膜をはがし、

気功でリンパの流れや血流を良くします。久慈は真面目な人が多いからか急なキャンセルがなく、症状が改善したと言ってくれる人も多くてやりがいを感じています。

■久慈を盛り上げていきたい

久慈には約30年通っていますが、昔と比べ閑散としてきていると感じています。自分がモデルとなり、若い人たちにここでやりたいことができると思ってもらいたいです。料理関係の動画配信者としても活動しています。さまざまな活動を通して、まちを盛り上げていきたいです。



Name
平田 真実 さん
ひらた まこと (中央・63歳)

Profile
■マッサージオリエンタル
▶営業時間…10時～12時、14時～18時
▶定休日…月・日曜日
▶住所…久慈市中央4-13
☎090-3472-3174

きらり人輝く

地元で3歳の双子を育てながら
大病やマッサージの経験を生かし働く

かかりつけのケアサロンに

令和6年4月からヘアパリスでセラピストとして働く中村彩乃さん。現在の仕事や地元での生活について伺いました。

■様々なマッサージを経験

エステティシャンに憧れ、仙台と東京の専門学校へ進学。卒業後はフェイシャルや痩身などの仕事を体験し、ハワイでロミロミマッサージも習いました。令和元年に実家へ戻り、縁があって現在はリンパケアの施術を担当。おすすめのハーブテントは、汗をかくことで毒素をしながらハーブの効果を吸収し、すっきりできます。

■地元での生活

子育てをしながらの仕事は大変ですが、4世代で一緒に住む家族に助けられています。散歩であい

さつを交わし、近所の人から野菜をもらおうといった都会にはない地域のつながりが心地いいです。帰郷を悩みましたが、今は戻ってきて心から良かったと思っています。

■自身の経験を生かして

20代で大病を経験し、体に気を使ってきました。店には健康についての本を設置。お客さんの中には本を貸し借りしている人や持病の話をしてくれる人もいて、経験が生きていて感じています。疲れた、行きたいと思ったときに思い出してもらえる、かかりつけのサロンが理想です。



Name
中村 彩乃 さん
なかむら あやの (長内・33歳)

Profile
認定エステティシャン
■ヘアパリス3階セラピー (男性は脱毛のみ可)
▶営業時間…10時～17時 (月、第2日曜日定休)
▶住所…川崎町12-3
☎53-0202