

My life
in Kuji

ホイットニー・シーバートソン

インディアナ州・24歳／長内小、小久慈小、大川目小、宇部小、久喜小、小袖小、長内中、宇部中を担当

「またね！」

皆さんがこれを読んでいる頃には、私はもうアメリカへ帰国しています。これまで、私の書いた文章を読んでいただき本当にありがとうございました。この連載を通して、私の思いや感じたことを皆さんにお伝えできたことは、かけがえのない経験でした。

久慈で過ごした1年はあっという間でしたが、この1年間の思い出と、私を温かく迎え、支えてくださった久慈市の皆さんのことは一生忘れません。

私が久慈で好きなことのひとつは、多くの人が自然の美しさを大切にしていることです。

ある日、学校で授業の準備をしていると、子どもたちが突然、「虹が出た！」と声を上げ、一斉に外へ飛び出しました。先生方もその後に続き、私も子どもに戻ったような気持ちで、一緒に虹を見に行きました。あの日、みんなで見た虹を思い出すたびに、久慈で過ごした温かい日々がよみがえります。

またいつか、皆さんと一緒に虹を見つけられる日が来ることを願っています。またね！

市民

センター だより

宇部市民センター
☎56-2706



宇部市民センター事業紹介

盆踊り太鼓教室

毎年、地元の太鼓奏者を講師に迎え、市民センター事業として取り組んでいる盆踊り太鼓教室。

8月9日の「宇部夏まつり」への参加を目標に、市民センター講堂で全5回の練習を行い18人が参加しました。

太鼓の打ち方には「二ツ甚句」、「三ツ甚句」、「どんかしょ」、「十二足」の4種類があります。初めて参加した受講生もいましたが、講師やベテラン受講生の打ち方をまねしながら技術を身に付けました。

太鼓に合わせて歌や踊りの練習も同時に行われ、地元の歌い手を中心としながら熱のこもった練習が続きしました。

夏まつり当日は、飛び入り参加の太鼓奏者もいる中で、受講生の皆さんは4種類の演奏を披露。時間は1時間ほどでしたが、途中で休憩をはさみながら最後まで演奏を続けました。

来年以降も、教室を継続していきたいと考えていますので、多数のご参加をお待ちしています。

牛飼いは虫飼

見学に来る方と、山の草を食む体重600kgの牛を見ていると「肉を食べるわけでもない草だけを食べるこの動物が、どうしてこまで大きな体になれるのか」と質問をいただくことがあります。考えてみれば、体の大きな哺乳類の多くが草食動物です。体を大きくするためにはタンパク質が大量に必要ですが、草食動物はそれを微生物から得ています。彼らが食べている草は体内に住む数京匹以上の微生物の餌となり、その微生物を肉として摂取しています。いわば、牧場にいる牛の体の中には微生物の牧場があり、そこで育てられた微生物を牛が食べているとも考えられます。人が牛を健康に飼うためには、体内の微生物（虫）を健康に保つことが重要で「牛飼いは虫飼」という言葉があるほどです。そんな話をしながら、短角牛のこと、獣医療のこと、色々な体験をサポートするのが私の仕事です。誰でも受け入れ可能ですので、お気軽にお問い合わせください。

協力隊
つうしん

照井 周二 さん

(てるい・しゅうじ 32歳)

令和7年4月着任。北上市出身。獣医師。山形村短角牛の魅力発信、研修の受け入れに取り組む。



受け入れを行う照井隊員(右)

●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。



みんなの広場

きらり 人輝く

岩手県勢で初めてのことを成し遂げたい
目標は日本一。

誰かの心を動かす剣道を

7月12日に日本武道館で開催された第18回全日本都道府県対抗女子剣道優勝大会に岩手県代表として出場した金田一さん。剣道に対する姿勢や教師を目指したきっかけなどを伺いました。

■剣道を始めたきっかけ

通っていた保育園の隣に剣道場がありました。毎日、剣道を目にしながら、小学校に入学したら剣道を始めようと決めていました。入門して最初の1年間の主な稽古は基礎体力作り。早く上級生のように竹刀を振りたいと思いながら稽古に励んでいた記憶があります。

■恩師との出会い

高校は、親元を離れて県内有数の剣道強豪校に進学。稽古に励み、剣道に打ち込む日々を送っていました。教師を目指したのは、当時出会った恩師の存在が大きいです。剣道に対する姿勢や指導者としての姿など全てが憧れでした。いつか恩師を超えたい。その気持ちが教師を目指す原動力であり、教師を続ける意義になっています。

■岩手県代表として

「岩手にはすごい選手がいる」と、私の剣道を見た人に思ってもらえるような姿を目指しています。県代表としてのプレッシャーはありますが、一瞬でも弱気になったら負けるのが剣道。相手を圧倒する攻めを意識しながら、勝っても負けても誰かの心を動かす剣道をこれからも続けていきたいです。

■魅力的な人間になってほしい

生徒たちには、自分はこのくらいと諦めや見切りを付けることなく、自分がやりたいことや目標を明確に持ち、それに向かって努力を続けてほしいです。目標に向かって努力する姿や挑戦する姿勢は、必ず誰かの心を動かします。

私自身も生徒たちにとって魅力的な人間でありたいと思います。



Name
金田一 裕美 さん
きんだいち ゆうみ (38歳)

Profile

▶宮古市出身
▶剣道錬士7段
▶久慈翔北高等学校 教師（保健体育）

【主な実績】

▶全日本女子剣道選手権大会（3回）
※第59回大会 ベスト8・優秀選手賞
▶国民スポーツ体育大会（3回）
※第77回大会 5位入賞
▶全日本都道府県対抗女子剣道優勝大会（5回）

いきいき キッチン

簡単柔らか鶏むね肉のピカタ

今月の担当：長内地区食生活改善推進員



■材料：2人分 【1人分…294kcal/ 食塩相当量…1.0g】

鶏むね肉・・・ 200g 小麦粉・・・大さじ2
溶き卵・・・ 1個分 オリーブ油・・・大さじ1
塩・こしょう・・・少々 ケチャップ・・・大さじ2

1 鶏むね肉は30分ほど水（分量外）に浸けておく。

POINT 鶏むね肉を水に浸けることで、しっとりとし上がります。

2 **1**の水気を拭き取り、薄くそぎ切りにし、塩・こしょうで下味を付ける。

3 小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせる。

4 オリーブ油を熱したフライパンで**3**を両面焼く。

POINT オリーブ油でニンニクを炒めて香りを移し、取り出してから焼くと、より風味豊かになります。

5 焼き色が付いたら皿に盛り、お好みでケチャップを添える。