

地域おこし協力隊奮闘記



田村市には特有の地形を活かした観光地や地産物を活かした加工品など、国内外の方に知ってもらいたい魅力的なモノ・コト

現在、田村市産物を活用した商品開発・市外への販路構築などに取り組んでいます。また、アート・デザインを活用した教育・観光資源の創出にも取り組んでいます。

田村市の皆様、初めまして。8月より起業型地域おこし協力隊に着任いたしました奥田航大と申します。着任前はグラフィックデザイナーとして商品のパッケージやポスターなどの制作やアートギャラリーの運営を行っていました。

たむらチャレンジ 〜第一章〜



が沢山あります。潜在的な魅力を引き出して田村を知らない方に商品や街の魅力をつなぐ事が自分自身のミッションです。「商品を作りた・売りたい」「アート・デザインに関わる事で相談したい！」など、ぜひお気軽にご相談ください。

田村市ブランドを確立し全国に認知してもらうことを目指し、事業者さんのチャレンジを支える身近なパートナーになれるよう、皆様と共に創していきたいと思っています。

問い合わせ先メールアドレス
or.k.okuda@gmail.com

海を越えて 英語指導助手 ペンリレー No. 148

たくさんの感謝



デミトリアス・デイヴィスさん
アメリカ合衆国・バージニア州出身
(田村市に来て1年目)

田村市に来てから約半年が経ちましたが、これまで素晴らしい体験をしてきました。この時期になると、故郷アメリカでは大切な人と一緒においしいものをたくさん食べながら、感謝の気持ちを振り返る祝日「感謝祭」の準備を始めます。この記事で、感謝の気持ちを少し皆さんと共有したいと思っています。

教育委員会や若草学園を通して知り合ったアメリカ人英語教師や日本人の先生方に心から感謝しています。田村市でクリスチャンとして共に学び、成長できる仲間がいることは素晴らしいことです。中学校や小学校の先生方や生徒たちにも感謝しています。田村市で英語教師として教えていますが、皆さんとても親切で、忍耐強く、一緒にいるのが本当に楽しいです。これからの学び、教えていくのを楽しみにしています。田村市国際交流協会のゴスペル教室や教会を通して出会う機会に恵まれた方々にも感謝しています。これからもたくさんの友人と出会い、



交流していきたいと思っています。田村市に来てからの全ての経験に感謝しています。最初の経験は、アメリカ人英語教師や新しい友人とお花見でした。他にも鶴ヶ城を見たり、山梨にいる兄を訪ねたり、そして最近では富士山に登る機会に恵まれました。もちろん、ここに来てから多くの難しさに直面しましたが、どんなに困難な時でも感謝の気持ちでいっぱいです。落ち込んだ時にいつも思い出す聖書の一節は、詩篇28篇7節です。「主はわが力、わが盾」。どんなに心配事があっても、困難や恐怖に直面しても、神様はいつも私を支え、力づけ、そばにいてくださいます。これからどんなことが起ころうとも、神様を信頼し、山あり谷ありの人生で与えられる恵みに感謝したいと思っています。これから先も、出会う人々に喜びを与え続けられるよう努力します。これからの日々を楽しみにしています。皆さんに神様の祝福がありますように。

げんき アツプ通信

No.18

飲み方を変える

- ・食事やおつまみと一緒に飲む。
- ・強いお酒は薄めて飲む。
- ・飲む前、飲んでいる間の水分補給も忘れずに。

週に2日は休肝日

- ・肝臓の修復期間として、2日間の休肝日を取るのが理想的。
- ・休肝日は、お酒以外の趣味などのリフレッシュの時間に。

寝酒や深酒はしない

- ・深い眠りを妨げるので、寝酒は避けよう。
- ・気分がよくなる「ほろ酔い」程度でストップ。

お酒との上手な付き合い方

お酒は、少量ならリラックスやコミュニケーションに役立つといった楽しい面もありますが、飲みすぎは禁物です。健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

問保健福祉部 保健課 ☎81-2271

【厚生労働省 アルコールウォッチ】

飲んだお酒の種類と量を選択することで純アルコール量と分解時間を簡単に把握するためのWEBツールです。ぜひ、飲酒や飲酒後の行動の判断のために活用してみましょう！



1日の飲酒量の目安（このうちどれか一つ、女性や高齢者はこの半分です。）

ビール (5度)	日本酒 (15度)	ウイスキー (40度)	ワイン (12度)	焼酎 (25度)
中びん1本	1合	ダブル1杯	グラス2杯	グラス1/2杯

ちょこっと

エコライフ ~身近な省エネを実践しよう!~

vol.27 断熱は一石三鳥!



みなさんは断熱が、環境にも健康にも家計にも大きな役割を果たしてくれることをご存じですか?実は、日本の住宅の8割以上は十分な断熱性能を備えていないと言われています。そのため、冷暖房の効率性が低下し、光熱費がかさむだけでなく、エネルギー消費増によるCO₂排出量の増加につながっています。

断熱性・気密性の高い家に建て替えたり、本格的な断熱リフォームを施工することがベストです。実際に断熱性能の高い住宅に住むことで、ヒートショックや熱中症のリスクが下がり、喘息などの疾病を持つ人の割合が減ったという研究結果も報告されています。

経済的にもメリットは大きく、高断熱住宅では冷暖房費が抑えられるため、長期的には大幅な節約になるだけでなく、建物の長寿命化につながるとも言われています。福島県では断熱改修に補助金が出る制度もありますので、リフォーム費用も軽減でき、未来への投資としても有効です。

コストを安く抑えるなら、市販の内窓キットを用いてDIYで内窓を設置する方法もあります。常葉公民館と船引高校ではこのやり方を使った断熱ワークショップを行いました。



断熱は環境、健康、家計のすべてを守る切り札です。小さな窓の工夫から始めても大丈夫!快適で健康的な暮らしのために、ぜひ断熱について考えてみませんか?

(獨協大学法律学科3年 中尾・国際環境経済学科3年 小坂)

断熱改修の補助金制度や、断熱性能の高い住宅のメリットについてはこちらから▶



今月のごみ量 (8月分)

- 1日1人あたりのごみの量: 824g
- 田村市のごみの量の目標: 750g
- 目標達成まであと74g減! ※7月のごみの量と比べて、58g減!

