

地域おこし協力隊
Instagram (インスタグラム) #teshikagrogram

毎月第3金曜日に開催!
てしかがコミュニティTea
※詳しくは弟子屈町HPをご覗ください。

日々の活動を
発信中!

地域おこし協力隊
facebook(フェイスブック)
<https://www.facebook.com/teshikagachiikiokoshi/>

第125回
協力隊
通信

福祉活動包括支援員
いきなが えみこ
生永 絵美子



これが最後の協力隊通信です

協力隊としての活動も、残りわずか2か月となりました。

今年度は町内での活動に加え、心と身体の両面に目を向ける視点を深めるため、三つの講師資格を取得しました。マインドフルネス再発防止法(MBRP)、エコロジカルハーバリズム(クラフト)、ハーバルフードセラピストです。

MBRPは、依存症や習慣化した行動に関わる不安や衝動、渴望といった心の反応に気づき、同じ行動を繰り返さないための対処力を、日常生活の中で育てていく心理療法です。

エコロジカルハーバリズムは、ハーブや植物を単に「使う」だけでなく、自然との関係性や循環を大切にしながら、無理なく持続可能に楽しむための視点と実践を学ぶものです。

また、ハーバルフードは、日々の食事を通して心と身体のバランスを整え、暮らしの中で回復力を育てていくための知恵です。

これらは分野こそ異なりますが、日々の暮らしの中で心や身体の状態に気づき、整えていくことを大切にしている点で共通しています。いずれも私にとっては、「心の専門家」としての土台である臨床心理士の仕事につながる学びでした。

私自身は、「つらさが大きくなってから支援につながる」のではなく、普段の生活の中で早めに自分の変化に気づき、無理のないかたちでケアしていくことが大切だと感じています。協力隊としての活動を終えた後も、これまでの学びや経験を活かしながら、町の皆さんとの「未病」や「セルフケア」に関わる取り組みに、ささやかな形でも関わっていけたらと考えています。

そして今月は、協力隊期間中最後となる「はじめての香り養生」～冬～を開催します。寒さと乾燥が続く冬に、冷えやすい手元を温め、整える養生の時間を一緒に過ごしたいと思います。詳しくは7ページをご覗ください。

私が発信する協力隊通信は、今回で最後となりました。これまで長い間、温かく支えてくださり、本当にありがとうございました！まだまだ寒い冬が続きますが、皆さんどうぞ自愛ください。

人のうごき

【令和7年12月末現在】

●人口計 6,327人 (-18)
男 3,062人 (-6)
女 3,265人 (-12)
●世帯数 3,682世帯(-10)

お悔やみ申し上げます

羽田 麗香さん (51歳) 泉2丁目
辻 勇さん (91歳) 泉1丁目
水口 守さん (82歳) 字仁多
更科 満征さん (85歳) 中央1丁目

及川 輝雄さん (96歳) 美里4丁目
海保力一郎さん (77歳) 鈴蘭5丁目
勝呂喜美子さん (75歳) 泉3丁目
鈴木 征子さん (81歳) 中央3丁目
住田 信子さん (86歳) 泉3丁目

※お誕生、お悔やみは、12/1～12/31に弟子屈町に届け出をされた方のうち、掲載を希望された方のみ掲載しています。弟子屈町以外に届け出をされた方で掲載を希望される方は、役場環境生活課町民係までご連絡ください。



ひだべ はると
渡部 晴人くん

2026
ひとつになつたよ

できていますか？ 暴風雪への備え！

暴風雪による被害は、晴天から悪天候へと天気が急変したときに多く発生しています。悪天候が予想されるときは、現時点の天気が良くて油断することなく、気象情報や道路情報などを事前に確認しましょう。また、暴風雪が予想されるときは不要不急の外出は避けましょう！

日常から暴風雪に備える

家の中で安全に過ごすために

暴風雪による停電に備えて、懐中電灯、携帯ラジオ、防寒具、ポータブルストーブや灯油、非常食、飲料水などを準備しておきましょう。FF式暖房機などを使用している場合は、給排気口付近が雪で塞がれないようにご注意ください。

冬季間、車で外出するとき

天気の急変などにより車が立ち往生することを想定して、防寒着、長靴、手袋、スコップ、けん引ロープなどを車に用意しておきましょう。また、十分に燃料があることを確認しましょう。

暴風雪に遭遇してしまった

視界不良（ホワイトアウト）により方向感覚がなくなり、自分の位置がわからなくなってしまうことがあります。天気が回復するまでは安全な場所に避難してください。もし運転中に立ち往生してしまったら、後続車に追突されないようにハザードランプを点滅させましょう。エンジンは原則停止し、やむを得ずかける場合は雪で排気口が埋まらないように細心の注意を払ってください。また、近くに商店や民家がある場合は救助を求めましょう。必要に応じて警察や消防に救助を要請し、生命を守るために適切な対応を取りましょう！



火事と救急は119番
弟子屈消防署・川湯支署

☎ 482-2073 ☎ 483-2216
E-mail: teshikaga.fire.119@bird.ocn.ne.jp
kawayuda@smile.ocn.ne.jp

令和8年1月7日までの出動件数

火 災 0 件	救 急 14 件
(川湯支署含む)	



寄附ありがとうございます

ふるさと納税 44,321件 890,778,100円

23 広報てしかが 2026.2

22 広報てしかが 2026.2