ジョギング

英会話教室
弓削 月 19:30 ～ 弓削地域交流センター
生名 月 11:00 ～ 3分団集会所
岩城 木 20:00 ～ 岩城総合支所庁舎

こんにちは。ジョージです。最近、春が訪れて前よりも少し暖かくなってきたので、ジョギングをすることが増えてきました。週に2、3回ぐらいジョギングすることが習慣になりました。本当に好きですよ。特に弓削をジョギングすることが好きです。上弓削の海岸沿いを走ると、潮の流れや波の音が聞こえて本当に特別なことだなと感じます。ジョギングが好きなところを三つシェアしたいと思います。

まず1つ目は、身体によいというところです。ジョギングをし始めてから、私は前よりも健康的になったような気がします。実はジョギングによる健康の効果は、数え切れないほどです。体全体を使うので効率的に脂肪を燃焼できますし、良質な睡眠、肩こりの改善など、健康によいとされています。

2つ目は、メンタルにもよいというところです。ジョギングをし始めたばかりの時は、辛さをもちろん感じていましたが、諦めずに続けるとともにそれが楽しみに変わりました。そして個人的にジョギングはとてもよいストレス解消になりました。大学生のころ、受験や卒論のストレスが溜まっているときに、よくジョギングしていました。一人で静かなところで無心でリフレッシュすることができました。ジョギングは、とてもいい気分転換ではないかと思います。

3つ目は、町の魅力を発見できるところです。ジョギングを通じて、窮屈な部屋から出て、景色がいいところを見つけることができます。私は時々、夜にジョギングをします。星空の下を走るのは言葉では言い尽くせないほど素敵です。

ジョギングはとてもシンプルで、思いついたら誰でも手軽に始められるスポーツです。経済的な負担も全くありません。みなさんも新しいことに挑戦してみたければ、ぜひジョギングをしてみてください。

今月の担当 ALT
マリンズ・ジョージ（弓削）

わたしの上島旅

— 第29回 —
今月の旅人

name: Nancy Ji　ナンシー
occupation: Phd Student, Keio University　慶應義塾大学（博士課程）
Resident from: New Zealand　ニュージーランド出身

皆さん、こんにちは。私はニュージーランド出身のナンシーです！2021年の初めに上島町に住み始めました。

私は日本の地方活性化について研究していて、博士課程のフィールドワークのために上島にやってきました。佐島にあるゲストハウス「汐見の家」は、古い空き家をリノベーションしたもので、そこに住んでいました。ゲストや地元の人達とのおしゃべりがとても楽しいです。みんな親切で辛抱強く日本語を話してくれるので、東京で暮らしていたときよりも日本語が上達しました！

私の親友の一人は地元のおじいちゃんで、よくいろんな野菜やいのしし肉をくれます。いのしし肉がこんなに美味しいとは知りませんでした！佐島で作った炭で焼くと最高に美味しいんですよ！スーパーもコンビニもない島での生活は不便だろうなと最初は思っていたのですが、島には何でも揃っているんですね。いつも佐島の「しまのひろば」に行き、今日はどんな野菜が売っているんだろうと楽しみにしています。美味しい旬の食べ物を食べて、季節の移り変わりを感じられてとても幸せです。（上島町観光協会カレンダー6月号にも載っている「すもも」も美味しいですよ！）

研究のため、しまなみの島々を訪れましたが、上島町は今では「ふるさと」だと感じています。 いつも帰ってくるたびに「おかえり」といわれて、そのたびに感動します。

上島町は私にとって、第二の故郷です。私はもうすぐニュージーランドに戻りますが、また来ることを楽しみにしています。

お問い合わせ ☎0897-72-9277　上島町観光協会 Kamijima Tourism Association　http://www.kamijima.info

双葉俳壇二一五〇回句集

寿ぎぬ島に架橋の弥生かな　伊佐　幹男
嘻々として雀むれ翔つ弥生かな　田中　華丘
縁取らる棚田百選菫花　林　波恵
レモン苗改植待つや弥生尽　幸本　郁夫
声弾む菫みつけて屈む吾子　山元　征子
抱き寄する嬰の喃語や花すみれ　美濃部妃苗
懐かしの友のたよりや花菫　森本　伸子
雨上り山菜どっと弥生かな　古林　幹枝
花菫春陽を愛でて可憐なり　田名後篁雨
孫の背の仰ぐがごとし卒業す　幸本　孤燈

令和五年歌会始のお題

「友」

歌に詠む場合は「友」の文字が詠み込まれていればよく、「友人」、「学友」、「友好」のような熟語にしても、差し支えありません。

詠進歌の詠進要領

◆詠進歌はお題を詠み込んだ自作の短歌で一人一首とし、未発表のものに限ります。

◆**書式**　用紙は半紙とし、記載事項は全て毛筆で自筆してください。（書式図参照）

◆**期間**　9月30日（金）まで（消印有効）

◆**宛先**　〒100-8111　宮内庁
※封筒に「詠進歌」と記載

書式図（半紙横長）

お題「友」
、、、、、、、、、、
、、、、、、、、、、
（山折り）
〒住所
電話番号
氏名（ふりがな）
生年月日
性別
職業

詳細は「令和五年歌会始」で検索

上島町の未来のために「空き家」をつなごう！

上島町では、町に住み続けていただく「定住促進」のため、町を好きになり住んでみたい方への「移住促進」のために、空き家・空き地バンク制度を実施しています。

現在、上島町に住み続けたい、住んでみたいといった方から、空き家紹介のご希望を多くいただいていますが、登録物件が少なく、ご希望にお応えできない状況です。空き家・空き地バンクへの登録をぜひ、ご検討ください。

空き家・空き地バンク ミニコラム　11

土地基本法の改正について

国が土地についての基本理念を定めた「土地基本法」が、令和2年に改正されました。前号（令和4年4月号）でお伝えした「相続登記の義務化」も、改正「土地基本法」の理念に沿った施策です。

「土地基本法」は、平成元年（1989年）に成立しました。当時は、地価上昇が著しいバブル景気の真っ只中。そのため基本法では、投機的な土地取引を抑制し、公共の福祉を優先することが目指されていました。

それから30年以上が経ち、令和の時代に入りました。人口減少には歯止めがかからず、所有者不明の土地や、管理されずに放置される空き家や空き地が増加しています。改正「土地基本法」は、空き地や空き家の発生を抑制するため、土地所有者に土地の適正な管理を求めています。また国や自治体に土地の適正な利用や管理に関する施策や取組を求め、土地所有者は国や自治体の取り組みに協力しなければならないと定めています。

具体的な施策として、「相続登記の義務化」の他に、土地を手放すことのできる制度の創設や、所有者不明の土地を管理し利用できるようにすることなどが計画されています。

空き家・移住定住ワンストップ窓口
弓削総合支所2階　**相談専用ダイヤル**　☎0897-77-2501