

まちの皆様インタビュー！

結婚を機に10年ほど前に宮代にきた岡田保子さんは、夫が縁のある山崎にお住いです。住んでみて、宮代町は空が広いなあ、夕焼けがきれいだなあ、ちょっとまちなかもあり、自然もあり、広い空もあり、ちょうどいい感じと思ったとのこと。そんな岡田さんにお話を伺いました。

【子どものあそびばで自分も楽しむ】

今回の取材は、「子どものあそびばを主宰している方がいる」との町の子育て支援課の紹介がきっかけでした。お会いして早々、岡田さんは帽子をかぶると、「いつもの岡田さん」から「子どものあそびばの岡田さん」に切り替わりました。岡田さんの主宰している「子どものあそびば」は、道佛地区の公園を会場に月1回程度開催されており、未就園～小学校低学年くらいの子どもたちが参加しています。告知は主にSNSを使っているとのことですが、子どもたちばかりでなく、地域を盛り上げたい、つなげたいという思いの大人も来るそうです。公園の前をたまたま通りかかったから参加、という子どもも多く、ゆるやかな雰囲気のように感じます。シャボン玉や公園にある傾斜を使っての芝滑り、岡田さんの手作りの大きなオセロで対戦したりと、子どもたちはなんでも得意になってやっているのが印象的だそうです。特に子どもたちが、自分の力を見せられた、というような表情をするのを見るにつけて、人のお役に立っているなあと感じるそうです。

【自分自身と向き合って】

こうした活動を岡田さん始めたのは、町が主催する講座に参加したことがきっかけ

だったそうです。自分を変えたくて、このままではいけないと思って講座に通い、自分の好きって？ワクワクって？と考える時間となりました。受講中に自分の子ども時代を回想する中で、遊びきれていないことに思い当たり、もっと近所の子と遊びたかった、遊びの輪に入りたかった、という思いを「子どものあそびば」を通じて昇華させられるのではないかと考えて参加したのがあそびばの運営だったそうです。講座では、自分自身と向き合うプロセスの集大成として、開催されたマルシェがあり、岡田さんは子どものあそびばとして参加。それが現在の活動につながっています。人の役に立っている。そのために時間を使っている、という充実感は仕事をやる時間では得られないもので、お金じゃない何かを子どもたちからもらっているように感じているとのこと。

【生活のペースを大切に】

ご自身も子育て真っ最中の岡田さん。あそびばは月1回程度開催していますが、自分のこと、家族との生活も大切にすると、このくらいのペースがちょうどいいとのこと。定期的に開催できれば、参加する子どもたちとのつながりも深まると思うものの、無理しないようにバランスをとっているのだそうです。家族や日常的に顔を合わせる小学生の息子さんは、あそびばの準備をしていると手伝ってくれることもあるそうで、自分の好きなことを熱心に取り組む母の姿、というのが、息子の人生にいい影響があったらいい、と話して下さいました。

このコーナーでは、宮代町に在住・在勤・在学など宮代町に関わる方々にお話を伺っています。



「子どものあそびば」では、自身の中にある少女の頃の自分が、参加している子どもと一緒に遊んでいるような感覚になるそう。「子どもたちのため、というより、自分自身が癒されています。」と話していました。



「子どものあそびば」には、岡田さん手作りのおもちゃがたくさんあり、子どもたちは思う存分楽しむことができます。

宮代町で活動している人とのつながりが広がったという岡田さん。ご自身の暮らす地域の人とのつながりとは別につながった仲間が、地域のために自分の出来ることを志高くやっている姿に心を打たれる、とおっしゃっていました。4月には道佛の桜の道公園であそびばを開催予定とのこと。

なきじんせん 今帰仁村だより



【ウマチーについて】

沖縄には、稲と麦に関わるウマチーという農耕儀礼があり、二月ウマチー（麦の初穂儀礼）、三月ウマチー（麦の収穫儀礼）、五月ウマチー（稲の初穂儀礼）、六月ウマチー（稲の収穫儀礼）の年4回行われています。琉球王府時代は、王府が日を選んで各村々に行かせていましたが、明治時代以降は、旧暦の15日に固定されるようになりました。各家庭単位や村（字）単位など様々なレベルで行われており、それぞれのやり方で祈願を行っています。

現在の沖縄では麦・稲の栽培はごく一部の地域のみで行われているため、農耕儀礼としてのウマチーの内容は省略される地域もみられます。作物に対する儀礼としての五穀豊穡の祈願だけでなく、家内安全や無病息災、子孫繁栄の祈願として行われている地域も多くあります。

今帰仁城跡が所在する今泊（いまだまり）区では、ウマチーの日には区長・書記・ヌル（神人）が参加し、区民の安全祈願や子孫繁栄の祈願が行われています。

※この文章は今帰仁村教育委員会社会教育課文化財係のご協力により作成しました。



今泊区がウマチーの時に御願（ウガン）をする祠。フィドウンチといひます。



今泊区長、ノロ（神女）が御嶽（うたき）に向かって拜んでいる様子。

このコーナーでは、季節それぞれにあった健康法を紹介していきます！

季節のリズムに合わせた養生ライフ♪

4月の養生

二十四節気では、3月20日～4月3日にかけてが春分（しゅんぶん）、つづいて4月4日～清明（せいめい）、4月19日～穀雨（こくう）と続きます。自然界では新緑が出て花々が咲き、動物も目覚め活動を始めます。私たちの身体も同様に精神的・肉体的に活発になってきます。東洋医学で

かつては大事にされていたはずの予防を重要視する「養生」という考え方。「食事・運動・休養」のよき習慣を続け、よくない習慣は減らす。意外と普通的で「あたりまえ」のこと。この「あたりまえ」を大事にするのも「養生」。このコーナーは、二十四節気(春夏秋冬をそれぞれ6つに分けたもの)にそって健やかに過ごす生活の知恵を紹介しているコーナーです。本年度もよろしくお願いたします！

は*春の臓器は「肝」とされており、消化・精神・気血の運行、血液循環のコントロールに関係します。この働きを「肝気」といい、滞れば抑うつ感が出やすくなり、過剰に働きすぎるとイライラしたり…故に春は精神面への影響が出やすい季節といわれています。

※【春の臓器は「肝」】

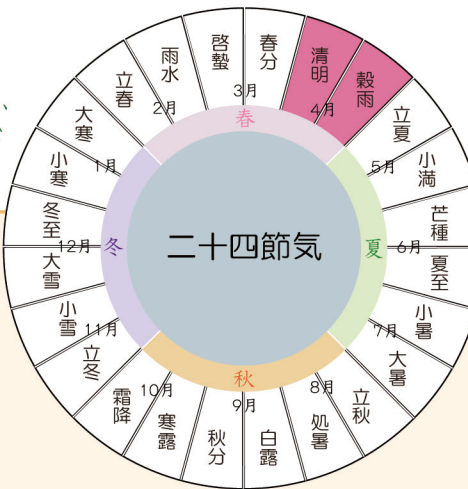
東洋医学の基となる五行学説では「春=肝・夏=心・長夏=脾・秋=肺・冬=腎」のように、それぞれの臓器が属する季節（五季）があり、該当する臓器にトラブルが発生しやすい傾向があるとされています。

《養生ライフ》

夜は少々遅くとも早起きを心掛け、心身ゆったりとできる楽な格好で散歩や軽めの運動を。春に芽生える植物と同じように、生き生き活動的な生活を意識しましょう。自然に身をおき、草花の美しさ、鳥のさえずりなどに感動するのもいいかもしれません。食事は、冬に蓄積された老廃物を山菜・お茶などの苦味でデトックス。また、酢や柑橘類・梅干しなどの酸味を取り入れリフレッシュ。

《おすすめ食材》

肝の機能を補助する	ほうれん草、ニンジン、レバー、イカ、豚肉、卵、ごま
イライラ・のぼせの緩和	セロリ、せり、菜の花、明日葉、はぶ茶、そば、ジャスミン
デトックス	たらの芽、シソ、三つ葉、ネギ、ミョウガ
消化器系の働きを補助	米、イモ類、キノコ類、かぼちゃ、牛肉・鶏肉・イワシ・蜂蜜



デジタルQ&A

Q. あるHPの見え方が、スマホとパソコンで違うのですが？

A. そのHPが、スマホとパソコンで違う見え方になるように制作されているからです。

ホームページ（以下、HP）はパソコンで見ると一般的なデザインですが、今はスマホで見ると見やすくなっています。そのため近年のHPは、スマホ用のデザインとパソコン用のデザインが用意されており、表示画面のサイズで自動で切り替わるようになって

います。パソコン用は横長で画面も大きいので、1画面にたくさんの情報が表示されるようになっており、スマホ用は縦長で画面が小さいため、1度に見える情報量を少なくして、全体を通して推し情報が目立つような構成になっています。これらの表示

切替はスマホやパソコン側の設定ではなく、HP側に施された設定ですので、スマホやパソコンの不具合によるものではありません。スマホで見ても画面が切り替わらないHPもありますが、それはスマホ用・パソコン用が別々に用意されていないHPです。

このコーナーでは、デジタル機器（パソコン・スマホ・デジカメなど）に関するさまざまなギモンにお答えしていきます！