

## ときYeah manだより

令和7年7月2日

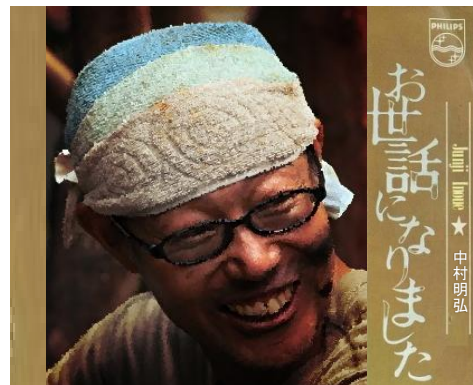
お世話になりました！ 活動報告会やります。

♪明日の朝、このまちを・・・、僕は出ていきません(笑)。

今月末で卒業することになります。いろんなことがありましたが、無事に終わることができそうで安心しています。3年間続けられたのは、周りの皆様のご協力に他ならないと思っています。本当にありがとうございました。

時山炭継承に関してはまだ道半ばですが、これからも継続していこうと思います。また、鍼灸も再出発しますのでこちらもよろしくお願いいたします。

報告会は、チラシがあるのでぜひ目を通してください。



出版はしていません

## 上石津郷土資料館 ～炭焼き企画展～



企画展準備中に展示用の炭を持っていきました

郷土資料館では年に3回ほど企画展が開催されています。3年前の協力隊の面接のときには、古文書から見つかった、医療や薬に関する企画展をされていたことを懐かしく思います。

この7月12日(土)からは、「上石津と炭焼き」と題した企画展が計画されています。炭焼きは古くから上石津内でも多くの地域で行われていました。時山炭の小コーナーも設けられていますし、貴重な古文書・資料や道具など内容が良い炭のようにギュッと詰まっています！

ご多忙中とは思いますが、皆様ぜひご覧ください。

## 鍼灸師としての雑感 ～自然環境～



旧上石津町章

## 裏面あります

発行者 大垣市 地域おこし協力隊 第3期生 中村 明弘

上石津町の環境と街のそれを比べると上石津の方がずっといいと感じています。

一つ目の理由は空気です。森林から放出される酸素が新鮮なものと空気中に含まれる有害なガスが少ないこと。

二つ目の理由は菌です。動植物が多様なところは菌の種類も多く、その環境で暮らすと腸内の菌の種類も多くなるとのことです。街に住む人の方が炎症性腸疾患になる率が高いことと関係があるかもしれません。

上石津に住んでいて、元気でいられることは自然も応援してくれているかもしれません。上石津最高です！

TEL 0584-45-3113

(上石津地域事務所 地域政策課)

鍼灸師 中村明弘による



# 今日から役立つ、養生とセルフケア教室 受講者募集

～ 東洋医学の入門編 ～

・開催日:令和 7 年 7 月 21 日(月・祝)

・場所: 時支所2階

・受付開始時間:13:00～

・開催時間:13:30～15:00

・定員:20名

・用意するもの: 動きやすい服装、タオル、飲み物

参加無料



## 応募方法

事前予約が必要です！

電話:090-3834-5362(中村)

Email: k\_chiikiseisaku@city.ogaki.lg.jp

※定員に達し次第、締め切ります。

↓ 申込 QR コード



## 内容

- 1) 東洋医学について
- 2) 経絡の大まかな流れについて
- 3) 実践編

首・肩・腰・膝などのケアのやり方をセルフマッサージと運動(ほとんどが座ってやります)をやりながら解説します。

# 卒業活動報告会

## 3年間の思い出ベスト3

1位 炭窯作り 2024



2位 時地区文化祭 のど自慢大会司会 2025



3位 家内制手工業 家族で炭出し 2025



窯打ち以外にもたくさんの方から協力を頂きました！本当にありがとうございました！  
おかげさまで、今も無事に使うことができています。



↑「インスタグラム 時ナウ」より

「やる人がいないならやりますよ。」と気軽に受けてしまいました。が、本番は手が震えてとても緊張していました。多くの方から「よかったよ」と言われたのでとても安心しました。



多くの方から支えて頂いていますが、家族の協力があってこそでした。息子の炭並べはともうまく、楽しくやってくれています。いつかは一緒にすべての工程をやりたいものです。

←今や専属となった(?)大橋カメラマンより

他にもいろんなことがあり、想いがあります。それらを報告会でお伝えさせていただきます。



# 大垣市 地域おこし協力隊

3 期生 中村明弘

## 卒業活動報告会



伝統文化「時山炭」の復活をめざして時山地区に移住し、「時山炭保存会」の一員として活動をスタートしてから早や3年が過ぎようとしています。

7月末に卒業を控え、これまで多くの方々に世話になりながら取り組んでまいりました「時山炭づくり」について、活動報告会を開催させていただきたいと存じます。

これまでの3年間の活動内容を映像、写真パネルなどをまじえながら振り返ります。皆様のご参加をお待ちしております。

日 時

令和7年7月31日（木）

19：00 ～ 20：00

申込不要  
入場無料

場 所

えぼしふれあい会館

内容

3年間の活動と  
これから

中村 明弘

〔任用期間〕

令和4年8月1日～令和7年7月31日

〔活動ミッション〕

伝統文化時山炭の保存継承

主催

時山炭保存会

大垣市地域おこし協力隊 中村

大垣市上石津地域事務所

問合せ先

上石津地域事務所 地域政策課

Tel:0584-45-3113 Fax:0584-45-3080

Email: k\_chiikiseisaku@city.ogaki.lg.jp