

幸報ふじ

発行：佐賀市富士支所
編集：幸報ふじ事務局
(一般財団法人スマイルアース)
TEL：0952-57-2341
FAX：0952-57-2217
hoonoki@smile-e.org
住所：富士町藤瀬724-4

景色がいいです。 ここに住めるライフスタイルが とても気に入っています。

今回は、2年前の8月に須田地区へ移住してきました、マーティン・エルボーグさんに自宅でお話を伺いました。



マーティンさんはドイツ、フランクフルトの近郊で生まれ、陶磁器で有名なマイセン近くの田舎で育ちました。ドイツでも珍しい6人兄弟の大家族。子ども頃のマーティンさんは石が好きで、水晶のような結晶してできた鉱物に興味がありました。そんな子ども頃の興味は、今のお仕事にも少しつながっています。マーティンさんのお仕事は太陽光発電のエンジニアで、太陽光パネルにはシリコンの結晶が使われているからです。ドイツの大学で物質化学を学んだ後、2008年に来日。横



太陽光パネル

浜にあるドイツの会社でインターンシップをするためでした。その後、筑波大学と物質・材料研究機構が連携した大学院プロジェクトで博士課程を修了し、ブータンの大学で2年ほど再生可能エネルギーについて教えました。現在は、福岡にオフィスのある企業に所属し、週に1回オフィスに出勤する以外は、ほとんど自宅でのテレワークです。自然豊かなブータンから日本へ戻ることになったとき、都会には住まないと心に決めていました。日本の街は、同じ先進国でもヨーロッパの街とは異なり、自然もスペースも少なく息苦しさを感じます。それに対し、田舎は水もおいしいし、畑や養蜂など街ではできないいろいろなことができる。集合住宅では薪ストー



ブも使えません。今の家では、太陽光パネルを4枚設置し、自家発電をしています。電力会社との契約もしてはいますが、8割は自家発電でまかなえるそうです。つくば市に住んでいたときは、太陽光パネル1枚で100パーセントまかなっていませんでした。電力の消費を抑えれば可能なのだ、とマーティンさんは言います。テレワークではあっても、1日8時間の他、残業もある忙しい毎日ですが、マーティンさんは田舎暮らしを満喫しています。先日、納屋にツバメが帰って来ました。ツバメは、去年の巣がまだ残っているのを発見し、声を上げて喜んでそうですよ。昨年はヒナが5羽生まれました。今年は何羽生まれるんでしょうね。ツバメがやってくる家は幸せな家だと言われています。今、マーティンさんは、土間に石造りの薪ストーブを手作りする計画を立てています。

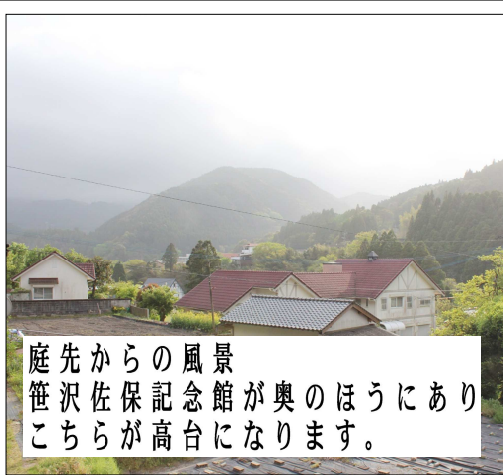
晴好雨奇 ふじ俳句同好会(二十五)
田植花届きしパンのお八つ時
木原照芳
天山の湧きたつ風か青嵐
古賀雅子



竹とんぼ

「有田で焼いた耐火煉瓦が手に入ったので、もうすぐ薪ストーブ作りに取りかかります」と声をはずませていました。ピザやパンも焼ける石造りの薪ストーブの他にも、マーティンさんにはやりたいことが山ほどあります。裏山の杉を使って本格的に家のリフォームもする予定です。自宅の横には、解体された住宅からもらった陶器瓦がたぐさんありました。「部分的には大工さんをお願いします。でも、そういう作業が好きなので、メインは自分でゆっくり修繕していくつもりです。かやぶき屋根のところは萱に葺き替えたいけれど、そんなことをやっている人はもうほとんどいないからやめた方がいい、とみんなに言われます」と。とってもフレンドリーなマーティンさんは、知り合いも多く、いろいろなイベントに参加しています。茶摘みのお手伝いをし、釜炒り茶を飲んだり、山に自生している漢方薬になる野草の勉強をしたり。先日、唐津のお寺で開催されたイベントでは、子どもたちに竹とんぼ作りを教えたそうです。つくばにいた頃、マーティンさんは80歳の先生から竹細工を習っていて、竹細工でコーヒーフィルターも作れるんですって。「実際に使えるものを作るのは、一番楽しいですね」

また自宅では、土壁を修理するワークショップも開催しました。今後も、太陽光パネルを使った自家発電のワークショップを開催するつもりだそうです。「電力の使い方工夫すれば、小さな数枚の太陽光パネルとバッテリーで自家発電できます」マーティンさんのお自宅は、笹沢左保記念館を少し登ったところにあります。私が「この風景は、笹沢左保が愛した景色だそうですね」と言うと、「ここは高台だから、彼が見たのよりもっといい景色！」とマーティンさん。この風景の中で、ここから少しずつ自宅に手を入れたら、パーマカルチャーを取り入れた暮らしを創造していくそうです。パーマカルチャーというのは、持続可能な農、建



奥のまほす。景観に風台が記高から保が先沢庭

神水川パークゴルフ場 大会日程 TEL51-7005

6月の予定	
1日(土)	一般者大会
7日(水)	ペア大会
16日(日)	10周年記念大会
20日(木)	ペア大会
29日(土)	一般研修会
定休18日(火)	神公協月例会

サマーナイト ハイキング

- 期日 6月17日(土)
- 受付 午後6時30分前
- 集合場所 富士支所玄関前
- 出発 午後7時
- コース 富士支所から榎木 榎木でのホテル観賞 往復8キロ
- 問合せ先 富士公民館 体育協会事務局 58-2882

※天候、新型コロナウイルス感染等で変更や中止になる場合がありますのでご注意ください。

築、暮らしの総合的な設計で、自然栽培で野菜を育て、ミツバチを飼い、裏山にはナッツや果物の木を植えてフォレストガーデンを作る予定です。マーティンさんのお両親はドイツにご健在で、たくさんのお孫さんたちのお世話で楽しく忙しい毎日を送られているそう。そんなご両親を、来年桜が咲くころ、日本にご招待したいとマーティンさんは考えています。古湯の旅館に泊まって日本の美味しいお料理と温泉を楽しんでもらいたい、と思っているんです。ワクワクするような計画でいっぱいマーティンさん、これらが楽しみですね。(記事 恵良五月)

温泉病院だより アレルギーについて

花粉症や皮膚炎等、一年間を通して色々なアレルギーに多くの方が苦しんでいます。アレルギーとはどういった病気なのかをより知りつもらい、一緒に乗り越えていきましょう。

①アレルギーとは
異物から体を守るための反応が過剰に起こっている状態です。即ち、自分自身で体を傷付けている状態です。今まで問題なかった食べ物等であっても、ある日突然、体が異物と判断することがあります。このように突然アレルギーになることがあります。

現在の医療では、アレルギーになること自体を完全に予防することは難しいです。アレルギー症状を起さない、ひびくしないことが重要です。
②アレルギー症状を起さないためには
アレルギーの原因と接触しないことが一番です。食べ物の場合は食べない、花粉症の場合はマスクや防護眼鏡等を使うといった予防法があります。

③薬について
アレルギーの薬は、飲み薬、塗り薬、吸入、点眼等、多くの種類があります。状態によって、医師が判断し、薬を出してくれます。

アレルギーの飲み薬の中には、眠気を引き起こすものがあります。もし飲まれている方で眠気がある場合や違和感がある方は、病院・薬局に相談ください。
使用し方や気になること、薬で症状が落ち着かない等のことがあった場合も病院・薬局に相談ください。

④注意してほしいこと
アレルギーは慣れればよくなると思われている方もいます。治療としても少しずつ慣らしていく方法があります。自己判断によりアレルギーの原因となるものを体に取り入れることは大変危険です。アレルギーの原因となるものを食べる方が時々ありますが、薬だけでは抑えきれない場合もあり、危険ですのでやめてください。
なるべくアレルギーの原因となる食べ物を避けてください。



薬剤科 石牟礼 慎也
佐賀市立富士大和温泉病院 電話 63-0111
ホームページ <http://www.hospitalfj.saga.jp/>
アレルギーとうまく付き合っていく必要があります。より問題なく過剰な受診をお願いします。より快適にアレルギーとうまく付き合っていくまいしょう。
薬剤科 石牟礼 慎也

富士ふれあい広場 (旧富士ふれあい一む) 開館日：火・木曜日 (祝日閉館)

6・7月の予定

場所：富士支所2階 時間：10時30分～15時30分
ふれあい広場は親子でのんびり集える場所です。
子どもは地域の宝！どなたでも遊びに来てください♪

★ 6月の予定 ★

- 6日(火) ぐんぐんkids (要予約) -ちゃぶちゃぶ
- 13日(火) ヨガたいむ 13時30分～ (タオル・飲み物をご持参ください)
- 15日(木) 親子でリズムダンス (タオル・飲み物をご持参ください)
- 22日(木) Decoカレンダー (要予約) 7月と8月

★ 7月の予定 ★

- 4日(火) ぐんぐんkids-つくって遊ぼうとブックCafe (夏)
- 11日(火) ヨガたいむ 13時30分～ (タオル・飲み物をご持参ください)

● 問合せ先：
大和ふれあい広場
37-3716

■特産品開発等に支援■

団体が行う特産品の商品開発等を支援します。

- ※目的
- ※対象者
- ※対象となる経費
- ※補助率(予算の範囲内)
- ※必要経費の10/10。
- ※総事業費10万円以上の事業で、上限50万円まで
- ※応募期間
- ※6月1日(木)～30日(金)
- ※問い合わせ先
- ※要件等ありますので、まずは左記までご連絡ください。
- ※富士支所総務・地域振興G
- ※電話 58-2112

■親元就農者へ支援■

将来の農業の担い手を確保・育成するために富士町において、親元で就農した場合、一定の要件を満たした方に対して支援します。

- ※目的
- ※給付対象者
- ①担い手として位置付けられた、父母、祖父母が経営する農業経営体に就農する者
- ②親元就農日が、申請年度の前2年度の4月1日以降である者
- ③親元就農日の年齢が18歳以上50歳未満の者 他
- ※給付内容
- ※年間60万円/人 最長2年間
- ※就農報告の義務
- ※給付期間中及び給付終了後2年間就農状況報告書を提出すること
- ※申請期間
- ※6月1日(木)～7月3日(月)
- ※定員
- ※2名
- ※問い合わせ先
- ※要件等ありますので、まずは左記までご連絡ください。
- ※富士支所総務・地域振興G
- ※電話 58-2112

おたっしや本舗富士からのお便り

ダンベル体操でフレイル予防・介護予防
『令和5年度センター版元気アップ教室』参加者募集します。

【元気アップ教室とは?】
佐賀市高齢福祉課介護予防係よりなごみ荘が委託を受けて、佐賀市センター版元気アップ教室として週に1回、4か月間の介護予防教室を富士町で開催しています。この教室では富士町に住む65歳以上の要支援・要介護状態になる可能性(フレイル)がある地域住民の方に対して、重りを使ったダンベル体操や栄養、お口の健康など介護予防に必要な体操やお話をリハビリの作業療法士や管理栄養士、歯科衛生士などの専門的な知識や技術を持った職員と一緒に取り組む教室です。

- ・南部コミュニティセンター (南山地区内野) 6月13日～10月3日(火)
- ・北部コミュニティセンター①(北山地区中原) 6月1日～9月21日(木)
- ・富士公民館(フォレストふじ)①(古湯地区) 6月28日～10月18日(水)

それぞれ 10:00～12:00の2時間

【6月からの教室参加者を募集中です!】
現在、6月から開講する教室の参加者を募集しております。教室では体力測定や4か月の目標設定なども行います。自分のいまのからだの状態が気になる方や頭とからだの運動習慣、1日の過ごし方を見直したい方、いろいろ話してスッキリしたい方などからだもこころも元気になりたい方におすすめです。送迎付きですので車がない方やちょっと遠い方でもふるってご参加下さい。

お問い合わせ先
おたっしや本舗富士(富士支所1階) TEL☎：(0952) 58-2810
が窓口となっております。お気軽にお問い合わせください。

6・7月の行事予定

- ◆ 6月
- ◆ 富士町内一斉清掃
- ◆ 剣道大会 (体育協会) 10日 土曜日
- ◆ サマーナイトハイキング (体育協会) 17日 土曜日
- ◆ バトミントン大会 (体育協会) 18日 日曜日
- ◆ 男子バレーボール大会 (体育協会) 22・23日 木・金曜日
- ◆ 富士音楽サロン 22日 木曜日
- ◆ 7月
- ◆ 大般若会(下無津呂)
- ◆ 八坂神社 祇園さん(杉山)
- ◆ 女子混合バレーボール大会 (体育協会) 6日 金曜日
- ◆ 富士音楽サロン 27日 木曜日
- ※行事につきましては順不同、日程の変更もあります。また、新型コロナウイルス感染症拡大防止の為に中止となる場合があります。ご了承ください。

みんなの声

皆さんからのお声をお待ちします。掲載できるものであれば、どんどん載せていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。
幸報ふじ事務局

次号『幸報ふじ』は 7月下旬の発行予定です。

『幸報ふじ』は、インターネットでも閲覧・ダウンロードができます。
ウェブ사이트 <http://www.smile-e.org/kohoufuj.html> に掲載しています。