



16 Teen's RADIO PROJECT

取材編～

11月11日 生放送
エフエム栃木「RADIO BERRY」
76.4 FM 午後7時～7時55分



店主の天谷さんが質問しやすい雰囲気を作ってくれました（あまたにチーズ工房）



食レポではフレッシュチーズを豆腐のような触感と表現しました（那須高原今牧場）

先月に引き続き2回目と3回目のワークショップが各中学校で行われました。2回目のワークショップではインタビュ어의ポイントを学び、那須中では職員室で、那須中央では役場で中継リポートに挑戦。生徒たちは「現場で見たものをどう言葉で伝えるか悩んだ」「緊張してなかなか質問できなかった」と現況を説明する難しさを振り返りました。



10/5 税務課の職員に仕事のやりがいについてインタビューしました

また10月20日には、那須中の生徒5人と那須中央の生徒3人が合同で、町内の那須高原今牧場・あまたにチーズ工房・MANIWA FARMを取材しました。チーズ作りで心掛けていることや手作りのメリット、おすすめの食べ方や牛の飼いやなど、生産者にさまざまな質問をし、また、チーズ作り体験や工場の見学をしました。
中学生から取材を受けたあまたにチーズ工房の天谷さんは、「中学生がチーズ作りに興味を持ってくれてうれしい。取材で感じ取っ

たことを素直にラジオで話してほしい」と期待していました。中学生たちは20日の取材の内容をもとに、11月11日、エフエム栃木のスタジオで生放送に挑戦します。ぜひ、お聞きください。



牛についているいる教えてくれました（MANIWA FARM）

町に眠る民謡大募集！

地域おこし協力隊の石田多朗です。現在「那須町で語り継がれている民謡の収集」に取り組んでいます。民謡に関するテープなどの音源がある、またはご自身が歌うことができる曲があるなど、こういった情報でも結構です。ぜひご連絡ください。

▼問合せ 那須町地域おこし協力隊 石田多朗

☎090-93314-7362

✉ishida.nasutown@gmail.com



こんにちは。今回は私が取り組んでいる「セルフケアの普及」についての活動を紹介します。

ご存知かと思いますが、現在、日本は超少子高齢社会を迎えており、今後急に人口が増えるということはありません。高齢化によって介護を受ける人は増加し、それにより社会保障費は増え、また少子化によって介護する人は減ると考えられています。

このような社会で「健康」を維持するためには、「できることは自分でやる」という主体的な考えがとても大切になってきます。また、できない部分に関しては周りの人に手伝ってもらう必要があるため、助け合うネットワークの構築も必要になってきます。

私がお伝えしている「和みのヨーガ」は世界で1番簡単なヨーガです。自分で頭のとっぺんから足の指先まで撫でたり、さすったり、揺らしたりしながら、心と身体に付いた緊張のコリをゆるめていきます。高齢者から小さな子どもまで誰でも行える内容です。



▶問合せ 那須町地域おこし協力隊
星野瑞季 ☎090-9383-1715
✉mizuki.townnasu@gmail.com

して寝てしまった」、「介護をやっている人は行った方がいい」、「普段意識していない体の状態に気付けた」、「簡単で良い」、「自分じゃやらないけど教室があると嬉しい」などさまざまな意見がありました。
今年はいづ野公民館で12月に開催される講座「美活」で和みのヨーガをお伝えする予定です。また、9月から文化センターで定期的に教室を開催していますので、お気軽に参加してみてください。
「健康」をテーマに地域おこし？と疑問に感じる方もいると思いますが、一人ひとりの心と身体の健康が地域の大きな力になります。この種の課題はまちづくりと切り離せない内容となっています。どんな場面でも、どんな状況でも、一人ひとりが町をつくっています。ぜひ、ご自身を大切にしてください。暮らしていけたらと思います。