



～やりたいことを進める自分時間～ アオスバシの「もくもく会」

毎週水曜日の午後、小高駅前のアオスバシで「もくもく会」が開かれています。仕事や趣味、勉強など、やりたいことに集中したい人たちが集まるこの会では、参加者がそれぞれのペースで黙々と取り組む時間を共有しています。

参加方法はとても簡単。開催時間にアオスバシに行き、好きなドリンクを一杯注文。そして自分の作業をスタートするだけです。

「この時間は〇〇をする！」と目標を決めておくと、より充実した時間が過ごせます。同じ空間に集中する仲間がいるだけで、自分も自然とやる気が出てくるので不思議です。

最後の15分は、参加者同士で自己紹介をしたり、その日の成果を共有したりする時間。実際に参加して話をすると、新しいつながりが生まれたり、刺激を受けたりするのも、この会の大きな魅力。取り組んだ内容について話すことで、頭の中も整理され、達成感を味わうこともできました。

「一人ではなかなか進められない……」と思っていたことも、この場を活用すればきっと前に進めるはず。新しい年のスタートに、もくもく会で「やりたいこと」を始めてみませんか？

(書き手：蒔田志保)



もくもく会の参加者は
こんなことやっています！

- ・石の本を読む
- ・1年間の振り返り
- ・取材音源の文字起こし
- ・イベントのチラシ作り

etc…

もくもく会情報

日時：毎週水曜日 13:00-16:00
場所：パンとカフェ アオスバシ
(旧青葉寿司)

参加費：無料
※飲食の費用は各自負担

小高でつなぐ！リレーインタビュー☆

Q.小高の好きなところは？

山と海、どちらもあって、静かに歴史を感じられる場所があるところ。最近行って良かった場所は、摩辰にある「高村光太郎の碑」です。

Q.日々の暮らしで楽しい瞬間は？

ゆめはっと合唱団の練習ですね。
令和7年で設立15周年を迎えます。30～90歳まで約50人の多世代交流の場になっています。
合唱の魅力は、混声合唱(男声と女声が混ざった合唱)のハーモニーの重なるの美しさです。
移住者にコミュニティの魅力を知ってもらったり、誰かと交流したいと思う方も一歩外に出るだけで楽しい場所があるよというのを知ってもらいたいです。小高に来て楽しかったと思ってもらうために、私が「まずは合唱練習に来てみない？」って声をかけてるの(笑)。

Q.小高のおススメを教えてください。

小高源流(小高学的アート・グラフィック・マガジン)を発行されている、すぎた和人さん(カメラマン・ライターなど)が主催する月一回の「小高学」です。
繋がりがなさそうな小高の偉人、鈴木安蔵や平田良衛などが俳句や文学・農業を通じて繋がっているということが知ることができて面白いと思いました。小高は文化文教の町と言われています。偉人を輩出した歴史をひもといていくのも小高の魅力だと思います。

No.4

森山さん→西さんへバトンタッチ！



西 佳世子さん

小高区在住 / 小高区出身

にしや(衣料品販売)の店主
ゆめはっと合唱団・小高商工会女性部

次回は…西さんからご紹介の方に
インタビューします！

お楽しみに～☺

Q.移住検討中や移住してくる方へ メッセージをお願いします！

小高はないものもたくさんありますが、一人でゆったり過ごすこともアクティブに過ごすことも選べる環境があると思います。

★ 小高のイルミネーション2024★

（以下 書き手
おだかぐらしコンシェルジュ 本田 奏）

11月16日から1月13日まで「あかりのファンタジーイルミネーションinおだか2024」が開催されました。小高区内、28か所のきらびやかなイルミネーションがまちを彩りました。今回は私のカメラマン経験を活かしてイルミネーション撮影が楽しくなる”フォトスポット”を監修しました。また、体験型の「スカイランタン」も行われ、参加者がランタンに思いをこめながら書いている様子に心がほっこり。皆さんの素敵な冬の思い出になったのではないのでしょうか★



（協力：日本スカイランタン協会®）

監修フォトスポットはこちら！
イルミネーションの中に入って楽しめるように工夫しました★



皆さんの思いをのせた
たくさんのランタン！
いつまでも見ていたくなる
光景でした★

11月16日（土）のイルミネーション点灯式後に写真ミニ講座を行いました📷
スマートフォンでもキラキラした写真が撮れる「手作りリクロスフィルター」の使い方をレクチャー。参加者の皆さんは飲み込みが早く、思い思いの画角で楽しみながら撮っていました。日常的にスマホ写真が楽しめるきっかけになれば、とても嬉しいです😊

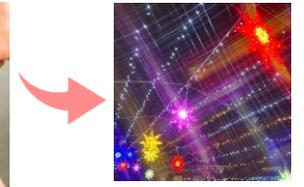
レクチャー中！
@小高浮舟ふれあい広場



手作りフィルター
（材料：透明な下敷き）



< 使い方 >
レンズに密着させたフィルターを
まわして好みのキラキラ感が
出るよう調整します★



★ 気持ちもゆるりと★開放型サロン「んぐど」

南相馬市社会福祉協議会の初の試みとして、小高区福祉サービスセンターで開放型サロン「んぐど」が11月に5回開催されました。

私が取材した日は天気もよく、秋田犬の大馬も遊びに来ていて、大馬を通じて参加者同士も笑顔に😊

参加された方は、「はじめましての方とお友達になれて嬉しい」と楽しそうに話されていました♪ゲームをしたり、お茶が飲めたり、ふらっと来れる空間がとても魅力的でした👏「誰かと話したいけどそういう場所がない…」という方にとって、心地よい距離感で人と話せる場所だと思いました。

社協が目指すのは、社協の職員が毎回実施するのではなく、お世話好きな方などが場所を切り盛りする形だそうです。

学校帰りの子どもたちが宿題をやったり、遊べるような場所の1つになってもいいかもしれませんね📝

「んぐど」が「行こう！」という意味だと知らなかったの、はじめて聞いた時、可愛い音の響きだなと思いました(笑)。私は移住1年生で相馬弁はまだまだ…。地域の方と関わりながら勉強していきたいです。



大馬と記念撮影📷



初対面同士でも話が弾む空間

★ おだかぐらし担当より

次回は、臨時号/2月15日です

2025年がスタートしましたね★
皆さんはどんな年末年始を過ごしましたか？

寒くなると外に出るのが億劫になりますが(笑)
東町児童公園に新遊具が設置されました。
体を伸ばしたり、ぶら下がったりと簡単に体を動かせます！

冬に負けない体力づくりをしましょう😊

新遊具、おひろめ会の様子

