

街暮らしの新たな魅力を見つけるために

佐賀で自分らしく暮らす人にお話を伺いました。

三峯 奈々さん

メッセージ

身近な場所で気軽に学び自分を癒す
わざなびじゅく
和然旅塾 代表

PROFILE

1977年兵庫県神戸市生まれ。大手通信会社に17年間勤務。名古屋、東京、大阪と東名阪の転勤を繰り返しながら、女性管理職として社長賞を受賞するなど仕事中心の生活を送る。確実にキャリアを伸ばす一方、組織の中での未来に疑問を感じ、突き動かされるように4度のインド渡航。幸せで、よりよい人生を目指すためのインドの伝統医療、アーユルヴェーダと出会い、新しいステージでチャレンジすることを決意する。2017年、働く女性のために「和然旅塾」を立ち上げ、仕事以外の学びの場、ほど良い刺激を与え合う仲間、コミュニティが精神的な安定、癒しにつながることを、読書会を通じて実証。新しい歩みを踏み出したい、でも何をしたらいいのかわからない、そんなモヤモヤした気持ちの女性をクリアにし、リラックス&リフレッシュできる学びの場を提供している。



「ゆるゆる読書会」で自分らしいライフスタイルを

一まずは活動内容（和然旅塾、そしてゆるゆる読書会など）について教えて下さい。

和然旅塾というは大人の女性のための学びの場です。ここに参加する「女性」が自分をリラックスさせる、自分を取り戻す空間を作ればと思っています。ここでは「ゆるゆる読書会」というのをやっていて、そこで学ぶツール、身边にある簡単なツールが「本」なんです。本を読んで、その本から学んだり、意見を発表してシェアしたり。それが一つの学びになりますし、いろんな人に出会うことも学びになります。そういうゆるやかな学びの場、自然体で話せるゆとりの場が、頑張っている女性には必要だと思っています。読書会は最初に朝活（毎週火曜、7時半～※女性限定）で始めて、その後昼や夜もやるようになりました。実は元々、会社で働いているときは私自身が朝活に行っていたんです。神戸から大阪の京橋まで一時間半くらいかけて。そこでも7時半がスタートで出社前にリフレッシュしていました。その後、結婚して主人の転勤がきっかけで佐賀へ。「こっちでも朝活やってるかな? やってたらいこか?」と思って探してみたら、やってなかったんですね…。だったら…、自分でやっちゃおうと。「もし誰も来なかつたら一人でやろう♪」と思っていたら一人来ていただき、そこから少しずつ増えてしまいました…。

読書会で使用する本は事前に決めており、朝活では毎回ポジティブ心理学をテーマにした「ハーバード大学の人生を変える授業」を使用しています。「感謝する」とか「習慣化する」など、一つ一つが52の短い章に分かれています。毎回その中の一つをその日のテーマにして読書会を開催しています。参加される方は、会場に来たらその章を読んで自分の考え方や思いをシートに書き出し、他の人とシェアするんです。最近は書くという行為が少なくなっている方も多いので、書き出すことが頭の整理になると考えています。また、シェアするときは「その意見おかしくない?」などと反論するのではなく、それに対して「自分はどう思うか?」と自分に問いかけ自分で答えたり、そして「そんな考えもあるよねー」「違って当然だよねー」と互いの考え方の違いを認めて共感したり。もう三年目なので、本は既に二巡しています。朝活の本はいつも決まっていますが、昼や夜は参加者の傾向を踏まえて、毛色が違う本を使っています。話題も朝と昼・夜では微妙に違ってくるので面白いですね。

読書会の会場は、私が気に入ったところにしています。佐賀駅のシートルズベストコーヒーさんや、木と本さん、こねくり家さん、あとゲストハウス Hagakure さんとかですね。み

地図とともにくすり屋109年
ミズ・溝上薬局

健康長寿日本一 佐賀県を目指して

第一期 募生定員残りわずか!
入塾の申し込みはミズ・溝上薬局の店舗まで
【電話でのお問い合わせ】**0120-22-7911**
受付時間 8:30~17:30(土・日・祝除く)

錦田 實の
がんばらない
健康長寿実践塾

街なかかわらばん 編集室

TEL 0952-22-7340
FAX 0952-22-7346
MAIL kawaraban@humanite-saga.com

編集後記

今回の特集は実際に転妻として佐賀にやってきたライターさんから、やりましょうよ! と何年か前に言われたのがきっかけでした。いつもと少し違う視点で特集内容を組むことができ、新鮮でした。(編集長 庄野 雄輔)

●アートディレクション・デザイン/松本健児(PINEBOOKS) ●イラスト/山本翔(CIEMA)
●ライター/田村史子、庄野雄輔、伊藤恵子、桑原康子、大坪美和、木本真澄

人とまちをつなぐ新聞

街なかかわらばん

TAKE FREE
さが

2020.1.15号

no.41
Machinaka Kawaraban

街なかのおすすめ賃貸情報更新中!
www.kawaraban-web.com

てんつま 「駅周辺に住む転妻さん、 そして県外出身の方々へ」

～街なか暮らしに役立つ情報を市内在住者より伝えます～

転勤族の妻、いわゆる転妻（てんつま）さん。好奇心旺盛な方もたくさんいらっしゃるのではないかと思います。そこで今回の特集では、週末は市外に足を運ぶ機会はあっても日々の生活のベースは街なかだという方を想定し、街なか暮らしに役立つ情報を市民ライターさんよりお届けします。転妻さんも佐賀の住みやすさを感じることができれば、いずれ別の場所に引っ越しても佐賀の広告塔になっていたいだけのでは…と期待しています。



01 街なかにある子育て広場に
子どもも出かけませんか?

幼い子を抱えて知らぬ土地に住み始めたら、なかなか出かける先がないかと思います。そんなときは、街なかを散歩してお気に入りの場所を見つけるのも一策。それが火曜日なら、ぜひ「さんさんひろば」に立ち寄ってみては? ここは、「子育ての先輩」スタッフが迎えるほんわかとした場所で、ボランティア団体「子育てひろば さんさんさん」によって運営されています。こぢんまりとした空間なので、初対面の人にも話しかけやすいですよ。月ごとに一度、絵本の読み聞かせや子育て講座が開かれて、子育てが楽しくなる話を聞かせてくれます。お弁当を持ってきててもよし、近くの白山アーケードにある店で昼食を調達してもよし、気ままに過ごしましょう。

「公園は早いけど、動きが活発になってきた」ちびっこだったら、エスプラットにある「ゆめ・ぱけっと」もオススメ。未就学児を対象にした子育て広場で、遊具やおままごとブースのほか、絵本もたくさん揃っています。さらに、佐賀市内の子育てサロン・サークル情報が集まっているので、お出かけのきっかけを探せますよ。帰り時には同ビルにあるスーパーで買い物すれば、あとは帰るだけ。

佐賀は子育てがしやすい街だとよく聞きます。転妻さんの中には、佐賀を気に入りそのまま住み続けた人も（ダンナさんだけ転勤!）。ぜひ、佐賀のよかとこをたくさん見つけてくださいね!



02 産直所の「ワクワク感」を日常的に。
今春には駅前に移転予定

毎日の生活で必要なのは日常の買い物。スーパー やドラッグストア等で買い物をする方が多いと思いますが、道の駅などの産直所はなんとなく「ワクワク」しませんか? 野菜等の生鮮食品はもちろん、加工品やお惣菜も美味しさが何倍増しあり思えてしまいます。そこで今回紹介するのは、そんな「ワクワク」を感じさせてくれる街なかの直売所「JA直営 JA直街かど畠」です。ここは佐賀牛で有名なレストラン「季楽」のすぐそばにある、生産者の顔が見えるJA直営の「八百屋さん」。県内一円から、生産者さんが新鮮野菜等を毎日直接納品されています。他にも魚介類や、豆腐や漬物、乳製品といった加工食品の取り扱いも多数。また、店内にある工房「おにぎり工房」で作られる弁当や唐揚げ等（佐賀県産米や街かど畠の野菜、有明鶏を使用）も人気のようです。店長片瀬さんの話では、年間を通してだと、ここに納品されている生産者さんはなんと500人以上だと。私が訪問した時も荷物を運び入れる方がひっきりなしに出入りされ、商品がどんどん陳列されていました。

また、OPENして16年目を迎えた昨年、お店の方と生産者さん達が一緒にになって、対面販売の朝市が初めて開催されました。街なかで生産者さんから対面で購入できるということで、多くのお客様で賑わったそう。まだチャレンジの段階ということですが、定期的に続けていくとのことです。街かど畠は佐賀の新鮮な食材、そして産直売り場独特の「ワクワク」感に、日常的に触れられる素敵な場所です。しばらくは今の場所で営業されますが、駅前の元西友があった場所に建設中のビル「コムボックス」の中へ、今春6月頃移転予定。規模も今より拡大するそうなので、駅周辺にお住いの方にとってより「便利」な場所になりそうですね。

[INFORMATION]
JA直営「街かど畠」 ☎0952-27-8505 ●佐賀市大財3丁目7-15 ●営業時間/9:00~18:00 ●休日/毎月第2水曜(変更になる場合もあり) ●駐車場/あり



近くのスポット
駅前街かど広場&
偉人モニュメント

維新博をきっかけに設置された佐賀の偉人モニュメント25体。広場と中央大通りに並んでいます。