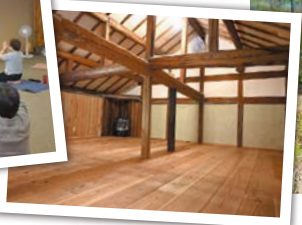


# このまち 津市で輝く

Vol.96



## 美杉で出会えた 自分らしい暮らし

高橋さんはかつて横浜で、ヨガ教室を主宰していた。ヨガは心と体の調和を主な目的とするもの。深く学んでいくうちに、都会を離れ、自然と調和した暮らしをしたいと思うようになった。映画がきっかけで好きになった美杉地域。この地の季節の移ろいを見たいと、夫婦で何度も足を運んだ。そして平成30年、移住が実現した。

「近所の人に引っ越しのあいさつをした時、ヨガ教室を始めることを話しました。あつという間に口コミで広がり、多くの生徒さんが集まってくれました」。強いつながりのあるコミュニティが存在していることを感じる出来事だった。

以来6年、ひとめぼれした古民家で暮らし、屋根裏部屋を改装したスタジオや公民館などでヨガを教えている。「たくさんの人にヨガを体験してもらい、いつまでも健康で、もっと自分らしくいられるように力になりたい。教室が人との交流を深める場にもなれたら嬉しい」と思いを語る。

自身の移住経験を生かし、津市田舎暮らしアドバイザーとしても活動する。週末は道の駅美杉で移住者の相談に乗ったり、移住者同士の交流会を開催したりもしている。ヨガを通じて、人や自然と調和しながら、自分らしく生きる姿が津市にあった。

## ヨガを通じ感じてほしい 心身の調和、人との調和

### PROFILE

1967年生まれ、神奈川県出身。美杉地域に興味を持ったきっかけは同地域を舞台にした映画「WOOD JOB! (ウッジョブ) ～神去なあなあ日常～」。

津市やふるさと帰郷支援センターに相談して移住。畑ではヤーコンやレンコンなどを栽培。

ヨガインストラクター

高橋 裕美子 (57)

Yumiko Takahashi

農作業をしている時間が幸せ

愛犬の名前は  
メンマとチャーシュー



広告掲載欄

## 弁護士法人心

交通事故・後遺障害・過払い金・借金  
相続・遺言・企業法務・労務・労災・障害年金 他 45名以上!!

交通事故・後遺障害 損害賠償 遺言書  
過払い金 遺言書 障害年金  
無料診断サービス 無料診断サービス 無料診断サービス 無料診断サービス

※主たる事務所は愛知県弁護士会所属 ※費用には増外や変更もありますので、詳しくはホームページをご覧ください。※本広告は令和6年10月時点のものです。

市財政収入の一部に寄与することを目的とし、裏表紙に広告を掲載しています。なお、掲載している広告内容については津市が保証しているものではありません。

相談料0円 (交通費・検定料・電話料等 別払い) 夜間・土日祝相談可 (要予約)

平日 9時～21時 受付  
土日祝 9時～18時 受付  
12/31～1/3は除く (本番通称中の休業や振替) (休業中もこの限りです。詳細はHPをご覧ください)  
詳細は → <https://www.kokoro.law>

0120-212-403

津駅 0.5分 弁護士法人心 津法律事務所 <三重弁護士会>  
近鉄四日市駅 1分 弁護士法人心 四日市法律事務所 <三重弁護士会>  
松阪駅 1分 弁護士法人心 松阪法律事務所 <三重弁護士会>

他の事務所 松坂屋名古屋店・名古屋駅 岐阜駅・東京駅・京都駅まで

## 広報つ!

毎月1日・16日発行

- 編集・発行 津市政務財部広報課 〒514-8611 西丸之内23-1 ☎059-229-3111 FAX 059-229-3339
- 印刷 寿印刷工業株式会社