

## たくさんの人にきれいになって 喜んでもらいたい!!

さくま みやこ さん (25歳・生玉)

勤務先 ヘアーインターナショナル 101

- ◆趣味は?  
メイクやネイルなど美容全般です
- ◆どんな性格?  
素直です
- ◆休日の過ごし方は?  
講習会やコンテストなどに参加したりショッピングに行ったりしています
- ◆好きなタイプの男性は?  
優しい人です
- ◆結婚は?  
機会があれば・・・
- ◆尊敬する人は?  
両親、(美容の)先生、友だちです
- ◆夢は?  
何でも出来てお客様に喜んでいただける美容師になりたいです



次号は府中の前田貴士さんにバトンタッチです

### アート&カルチャー



焦らず、あわてず、あきらめず

小浜墨書会

設立：昭和58年  
人数：20人  
書道を習いたい人（一般・学生どちらでも可）  
は、代表の足立さん ☎  
56・0021 まで



墨書会・学生部の皆さん。前列右から3人目が足立さん



真剣に書道に取り組む子どもたち

多くの人に書道に親んでもらうことを目的に設立された小浜墨書会。設立者で代表の足立香月さん（70歳・多田）にお話を聞きました。

「会では、毎週木曜と土曜に書道教室を開催しています。一般の部と学生の部があり、年に何度かは生徒の作品を市美展などに展示しています」と、普段の活動を話してくれました。

「上手に字を書くためには『焦らず、あわてず、あきらめず』が、大事です。書道に取り組むことで、集中力が養え、精神的にも落ち着きます」と、書道に取り組む姿勢を語ります。

やりがいを尋ねると、「子どもたちの成長が見えるときが、一番嬉しいです。パソコンで文字を打つことが多くなった現代ですが、筆で書く書道に、多くの人に親しんでほしいです」と、笑顔で話してくれました。

★次号は、合唱のヴォーチェ若狭と、プレネリ少年少女合唱隊を紹介予定です

食のまちづくり課 ☎ 53・1000

### 食で元気

#### いちぶつぜんたいしょく 一物全体食

一物全体食とは、食材を丸ごと使用し食することを意味する仏教用語です。生物が活着しているということは、生物自体でさまざまなバランスが取れているということです。それをそのままいただくことが、人間の身体のバランスを取るのにも望ましいため、穀物を精白したり野菜の皮をむいたり、動物の肉や魚を部分的に食用にするのではなく、できるだけ丸ごと食べましょうという考え方です。

すべてのものを一物全体食というわけにはいきませんが、小魚を丸ごと食べる、根菜類の葉も食べる、米を玄米かつき米にするなど、できる範囲でこの考え方を食生活に取り入れましょう。



市立図書館 ☎ 52・1042

### 今月のおすすめ本



#### 30年のハピネス ディズニーファン編集部 編

東京ディズニーリゾート初の公式エピソード集です。パーク内での心温まる87話のショートストーリーは、どれもハピネスに溢れています。夢の国ならではのエピソードが、幸せな気持ちにさせてくれます。



#### ばばあちゃんのクリスマスかざり さとう わきこ 作

みんなでクリスマスの飾りを作るよ。折り紙や発泡スチロールで壁や窓を飾って、木の枝や段ボールでツリーを作って、雪を使って外も飾ろう。どんな飾りができるかはお楽しみ！ばばあちゃんの工作絵本です。

利用時間：10時～18時(平日)、9時～17時(土日)  
休館日：祝日、火曜、第3日曜、第4水曜

### イチ押し！トップアスリート

強くしたいという熱意を持つて

小浜市ソフトボール協会

設立：昭和53年  
人数：500人(45チーム)  
地域のチームでソフトボールをはじめてみたい人は、市民体育館 ☎  
53・0064 まで



大阪のチームと練習試合をする協会のソフトボールチーム



協会理事長の大藤さん

市内で行われる大会の運営や選手の育成を行っているソフトボール協会。理事長の大藤直也さん（50歳・酒井）にお話を聞きました。

「小浜のソフトボールは、女子は全国区なのですが、男子はまだまだ発展途上です。強くしたいという熱意を持って、講習会の開催などに取り組んでいます」と、思いを語ります。

「市の野代グラウンドを、みんなで整備して、手作りの球場を作りました。毎週日曜日は、各チームに声をかけて、誰でも参加できる練習の場を作っています」と、協会の活動を力強く話します。

今後の目標を尋ねると、「まずは、良いピッチャーを育てることです。協会役員の高齢化も進んでいるので、若手の育成にも努めていきたいですね」と、話してくれました。

★次号は、小浜市バドミントン協会を紹介予定です