

## 「さば玉」を買いに来てください!

まるやま かなめ  
丸山 要さん (20歳・西津福谷)

勤務先 向洋電機(株)

- ◆どんな性格?  
人見知りすることもありますが、しゃべると明るいです
- ◆休日の過ごし方は?  
趣味やドライブを楽しんでいます
- ◆趣味は?  
料理(パスタ作り)とカクテル作りです
- ◆最近興味のあることは?  
旅行です。イタリアとかいいですね
- ◆好きなタイプの女性は?結婚は?  
明るく素直で行動的な人です。25歳には夢は?
- ◆いい奥さんと幸せに暮らしたいです  
尊敬する人は?  
両親です
- ◆ひとりごと?  
月一回道の駅若狭おぼま(府中)ではまを販売しています。皆さん買いに来ないかな



次号は西津福谷の北村優希菜さんにバトンタッチです

### アート&カルチャー



## 思いをのせて書く

### 玄朋社(書道)

設立: 昭和50年  
人数: 10人  
書道を始めてみませんか? 年齢不問。初心者歓迎。申し込みは、文化会館 ☎ 53・9700 まで



玄朋社の皆さん。前列左が会長の中道さん



5月の展示会の様子

書を楽しむ仲間づくりを目的に活動する玄朋社。会長の中道佳宏さん(46歳・今宮)にお話を聞きました。  
「5月に久しぶりに展示会を開催しました。普段は個々に研さんを積み、市の美術展や秋の文化祭などにも出品しています」と、普段の活動を話します。

「きれいな形の文字だけが書道ではありません。温かいものや鋭いもの。同じ文字でもそのときの自分の思いをのせて作品を書きます。それを見てくれた人が共感してくれるとうれしいですね」と、やりがいを語ります。

今後の目標を尋ねると、「あまり先のことは考えられませんが、とりあえず展示会の開催を1回ずつ積み上げていきたいです。地域の皆さんにわたしたちの活動を見ていただき、書道の存在を身近に感じてもらいたいですね」と、笑顔で話してくれました。

★次号は、短歌の登美子俱樂部しるゆりの会を紹介予定です

食のまちづくり課 ☎ 53・1000

### 食で元気

## 「腹七分目」

「たくさん食べましょう」「おなかいっぱい食べましょう」と言いがちですが、健康のためには、「空腹の時間」を持つことと同様に、食べ過ぎないことが大切です。昔から「腹八分目に病なし。腹十分目に医者足らず」と言われますが、現代日本人が空腹の時間を持たなかったり、「腹十二分目」つまり「食べ過ぎ」であることが、医療がどれだけ発達しても病気が減らない原因のひとつと言えるかもしれません。先にも述べたとおり、食べ過ぎは肥満や生活習慣病の原因になるだけでなく、内蔵にさまざまな負担をかけ、免疫力の低下にもつながります。

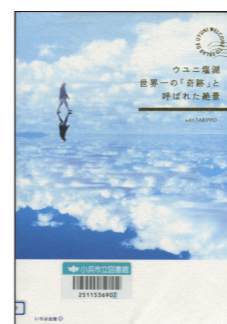
自分自身に必要な摂取カロリーを把握したうえで、実感として「もう少し少したべたいな…」と思うくらいで箸を置き、「腹七分目」程度の食べ方を心がけることが大切です。



自分の適量を把握できる「健康に食べよう会」

市立図書館 ☎ 52・1042

### 今月のおススメ本



### ウユニ塩湖 世界一の「奇跡」と呼ばれた絶景

アンデス山脈にある、雪原のように真っ白な塩の大地。雨が降るとそこには水が張り、水面は空を反射して、鏡の国に迷い込んだような錯覚を覚えます。世界一の絶景『ウユニ塩湖』の、奇跡の写真が詰まった一冊!



### 漂流物

#### ディヴィッド・ウィーズナー 作

少年が海で拾った古い水中カメラ。誰が使ったの?どこからきたの?何が写っているんだろう。中のフィルムを現像してみると…そこには驚くような世界が! 作者特有のリアルで美しい絵で表現された絵本の傑作!

利用時間: 10時~19時(平日)、9時~17時(土日)  
※休館日はP19のカレンダーをご覧ください

### イチ押し! トップアスリート

## 風や自然を感じることができる

### 小浜市ゴルフ協会

設立: 平成6年  
人数: 70人  
プロが指導する夏休み子ども教室 参加者募集中。  
問い合わせは小浜ゴルフクラブ ☎ 53・3555 まで



協会の皆さん。前列中央が船井さん(若狭カントリー・7月5日)



大会でのナイスショット

ゴルフを通して市民の親睦を図ることを目的に活動するゴルフ協会。会長の船井誠一さん(67歳・小松原川西)にお話を聞きました。

「協会には20代から80代まで幅広い年齢層の人が参加しています。普段は個々で練習をして、年3回、わかさカントリー倶楽部(若狭町)で大会を開催しています」と、活動内容を話します。ゴルフを始めたきっかけを尋ねると、「わたしは、40代のときにけがをして、リハビリがてら、ゴルフを始めました。たくさん歩く競技なので体力がいりますが、風や自然を感じることができて、楽しいです」と、笑顔で語ります。

「小浜は近くに練習場もゴルフ場もあり、恵まれた環境にあります。協会はだんだんと高齢化しているので、若い人を獲得していきたいですね」と、今後の目標を話してくれました。

★次号は、小浜市ボウリング協会を紹介予定です