

笑顔と元気なあいさつがツウリ」
 野球で培った精神力と持ち前の笑顔で、嶺南を中心に建設資材の営業に走り回る河端純也さんです。
 就職して1年目、配送係からスタートして、1月から営業担当に。今は「まずは顔を覚えてもらおうと、事業所をせっせと回る日々が続いています」
 河端さんのモットーは、「あいさつ」を基本に、「時間を守る」「笑顔と元気」「商品は大切に」の3つと言います。
 そして、「どんなときでも笑顔を保ち、元気な声であいさつすることを心がけています」と快活に話します。



勤務先 山崎金属(株)敦賀支店
 かわばた じゅんや
河端 純也 さん
 (23歳・江古川)

教質に通っていることもあり、営業になつてからは、帰宅時間も遅くなり、「正直キツイですね」と漏らします。それでも、小学校から大学まで続けた野球を通じて得られた人とのつながりで就職できたことを誇りとして、「一つ一つの『出会い』を大切に1日1日乗り切っています」
 「休日にも、若狭ボイーズの後輩たちの練習に顔を出すのが気分転換です」と目を細め、「お客さんに安心して信頼してもらえる営業マン」を目指し、今日も営業にまい進しています。

一心一意でチームを引っ張る
 17人の部員が所狭しと走り回る体育館。ひととき大きな声で部員を引っ張るのがキャプテンの橋本さんです。
 「声出しは基本ですから」ときっぱり。小学1年生のとき、ミニバスケットボールを始め、その魅力にはまりました。「シュートが決まった瞬間の満足感と爽快感がたまらなく好きです」
 「チームメイトもほとんどがミニバス経験者で、仲もよく、元気がいいです。試合に出られるのは5人。互いに競い合つて切磋琢磨できていると思います」と続けます。



女子バスケットボール部 キャプテン
 はしもと あすみ
橋本 晏純 さん
 (小浜中学校3年生)

積極的に仕掛けながらパスをつないで、3点シュートも狙っていく攻撃パターンが得意という橋本さん。
 「試合中のコミュニケーション不足が課題」と分析し、先生の指示を「しっかりと自分たちで考えることが難しい」とその策を練ります。
 日課は、好きな音楽を聴きながら、その日の練習を振り返ること。気が付いたことを翌日の練習に生かします。
 若狭地区では、常にトップの浜中。「今年こそ県で勝てるチーム」を目標に、一心一意で突き進みます。



写団わかさ・若狭路文化研究会
 すがわ たつみ
須川 建美 さん
 (70歳・生守)

写真を通じて出会えた人に感謝
 アマチュアカメラマンの須川さん。地域の伝統行事を中心に取材を重ね、記録を冊子として発行しています。
 写真を始めるきっかけになったのが、会社員時代の平成8年に定年後を考える研修を受けたこと。「四季を通じてできる趣味は」と思索し、その2年後に写真と出会いました。
 「最初はコンテストで入賞したい一心でしたが、祭りのいわれやよきたりを知るにつれ、大事なことを忘れていたような気がして、準備から最後まで取材するようになりました」

1つの祭礼を撮影するために、その地域に3年通つて許可をもらうことも。「カメラマンのために地域の行事がある訳ではありません。常に『見せていただいている』という姿勢を忘れないようにしています」
 自費出版した伝統行事の記録は10冊以上になります。冊子は歴史的史料としての評価が高く、最近では講演の依頼も舞い込むようになりました。
 「写真を通じて出会えた多くの人に感謝したいです。これからもできる限り記録を残していきたいですね」



弓道部
 くまたに ふうま
熊谷 颯真 くん
 (若狭東高校3年生)

弓道にかけける青春 高み目指して
 若狭東高校の弓道場では、凛とした空気が張りつめる中、18人の部員が順番的に向かって矢を放ちます。12月の全国選抜大会で個人7位入賞を果たした熊谷くんは話を聞きました。入部当初は「型を覚えるのが遅く、本格的に弓を引けるようになったのは夏頃でした」と振り返ります。
 先生や友人のアドバイスに耳を傾け、繰り返し練習をするうちに、苦手だった動作を克服。県内1位の成績を残し、「大きな大会で緊張しました」という全国の舞台でも輝きました。

顧問の上山先生も、「決して器用なタイプではないが、まじめにコツコツ積み上げたことが結果につながったんだと思います」と目を細めます。
 「まだまだ他の人よりも欠けている部分が多い」と話す熊谷くん。「改善点を修正し、的に中たつたときがうれしいです」と笑顔をみせます。
 同級生の友人と共に団体強化選手に選ばれ、切磋琢磨する日々。次の大会を前に「個人はもちろん、団体戦でみんなと入賞を目指してがんばりたいです」と意欲を燃やしていました。

小浜湾（人魚の浜東駐車場より）

逢魔が時、夕方の薄暗くなる昼と夜が逆転する時刻。小浜湾に沈む夕日を見ようと、多くの人々が人魚の浜東駐車場を訪れます。赤みがかった空は美しくも不気味に輝き、夕日を隠す暗い雲は赤を反射して優美に色づく。小浜湾のやさしい波音に、誰そ彼（たそかれ）のおぼろさ。海風の寒さに耐えながら眺めた夕日は、旅の良い思い出にもなります。

東駐車場からの景色は日中もひかれますが、やはり、たそがれ時の魅力は格別です。疲れたときには夕日を眺め、悲しいときには波の音を聞きに行く。色々な感情を受け止めてきた小浜湾は、観光スポットであると同時に、小浜に住む人の心のよりどころなのではないでしょうか。



【問い合わせ】
 商工観光課 ☎内線 220

【アクセス】
 小浜白鬚・日吉
 JR 小浜駅から徒歩 10 分程
 舞鶴若狭自動車道小浜 IC から車で 10 分程
 （文と写真：地域おこし協力隊ハラ）

支えるチカラ

きれいな花で「おもてなし」を



小浜駅花いっぱい推進グループ 会長
新谷 房子 さん
 （78 歳・多賀）

まちの玄関口となる駅を花で飾ることを目的に、平成11年に設立された小浜駅花いっぱい推進グループ。駅に季節の花のプランターを設置し、17人が交代で毎日（冬季は隔日）草取りや水やりなど世話をしています。

会長の新谷さんは、「特別高価な花ではないですが、小さな花でもきれいに咲かせようと、力を合わせて取り組んでいます」と笑顔を見せます。

「天候に左右される花の世話は大変ですが、観光のお客様や市民の皆さんからの声が進みになっています」

大切なことは、「毎日の積み重ねと人のつながり」と話す新谷さん。小浜駅をはじめ小中学校や行政などとも連携。「運転手さんや一般の方から苗や花を提供いただくこともあり、助かっています」と感謝を口にします。

平成30年の福井しあわせ元気国体大会に向けて、28年から応援花壇の設置を始めました。「外から来た人を、花で「おもてなし」したいですね」

グループでは一緒に活動する会員を募集中。興味のある人は、会長の新谷さん ☎52・1558まで。

健康長寿のススメ

知って得するがん検診⑥「がん検診を受けよう」

がん検診の受け方
 予防的生活を心がけていてもがん発生の確率がゼロにはなりません。推奨されるがん検診であっても早期発見のチャンスは1年か2年に1回となります。機会を逃さず、一定の間隔で欠かさず受けることが重要です。

生活習慣病としてのがん
 がんは、遺伝性のもものもありますが、その多くは長年の生活習慣によるものです。原因となるものを極力避けること、予防的生活習慣を身につけることで予防できるがんもあります。

検診が推奨される5つのがん
 がんは、からだのどこにでもできる可能性があります。発生した部位やがん細胞の性質によって、小さいうちに発見しやすいがんや、成長が遅いがんがあります。

正確にがんを発見できる検査方法が確立され、検診が推奨されるのは、胃、肺、大腸、子宮頸部、乳の5つのがんです。

腫瘍マーカーなどの血液検査でリスクをはかる方法もありますが、正確性に欠けることから検診として推奨するには至っていません。

●5つの予防的生活習慣

1. 発がん性物質を避ける（代表的なもの＝タバコ・食品添加物）
2. 原因となるウイルスや細菌を予防・駆除する（代表的なもの＝肝炎ウイルス・ヒトパピローマウイルス・ピロリ菌）
3. ストレス・タバコ・過度の飲酒を避け、抗酸化作用のある野菜や緑茶などを積極的にとる活性酸素対策をする
4. 規則正しい生活リズムや睡眠と笑うことで免疫力を上げる
5. 過度の放射線や紫外線を避ける

●市が実施する平成29年度がん検診は5月から開始します。詳しい日程は、広報おばま5月号と一緒にお知らせします



● 検診年齢と間隔	部位	受診年齢	検診間隔
	胃	50歳から	2年に1回
	肺	40歳から	毎年
	大腸	40歳から	毎年
	子宮頸部	20歳から	2年に1回
	乳	40歳から	2年に1回

- 次のテーマ
おばまの健康づくり10か条①「健やかおばま21」
- 問い合わせ 健康管理センター ☎52・2222

アート&カルチャー

裏方で支えることこそこだわり

所属する劇団久須夜の2月公演で、大道具を任せられた北川敏さん。

スムーズな場面転換の仕掛けなどに創意工夫を凝らし、立派に舞台を盛り上げました。「お客さんに喜んでもらい、役者さんやスタッフに事故もなく、無事終了できて満足感でいっぱいです。やっと一息つけました」

平成15年の若狭路博でステージイベントの裏方を体験したのがきっかけ。華やかな舞台を陰で支える音響や照明など裏方の仕事に引かれ、その後もボランティアで劇団久須夜な



劇団久須夜 団員
北川 敏 さん
 （43 歳・新保）

どのステージづくりに関わり、2年前に正式に同劇団に入団しました。

「舞台づくりの技術は、数々の舞台を手伝い現場を重ねることで磨いてきましたがまだまだ。スポットライトを浴びるよりも裏方で支えるのが性に合っているんです」とこだわります。

「開演直前のブザーが鳴った瞬間のゾクゾク感がたまらない」と、次の舞台づくりに思いを馳せます。

同劇団では、団員を募集中です。興味のある人は、代表の木下昇さん ☎090・3767・3700まで。