

「海や魚が大好きで、水産業に携わる仕事がしたいと決めていました」と話す、県漁業協同組合連合会小浜支所(川崎三丁目)に勤める垣本さん。「高校在学中に行っていた漁連でのバイト経験や、魚の流通について興味があったことから就職を決めました」

垣本さんは、漁業者が漁獲・生産した魚介を仲介業者に売るための準備や競りなどを担当。「自分が関わった魚が、店頭やスーパーなどに陳列されることで、仕事が身近に感じられて面白いです」とやがやがいを語ります。

小浜の水産業界盛り上げたい



勤務先 福井県漁業協同組合連合会 小浜支所
かきもと さとし
垣本 哲志 さん
(22歳・城内二丁目)

一方で、漁師や仲買人との会話の中で、知識不足を痛感させられることもあると言います。「その時々によって魚の価値は変化します。その価値を瞬時に判断するために知識を養い、消費者ニーズに合わせた販売をしていきたいです」と話に熱が入ります。

「今、若者の間で『魚離れ』が進んでいると言われています。漁業者と仲買人、漁連が一体となり海産物の魅力を伝え、消費者を増やすことで、小浜の水産業界を盛り上げていきたいです」と笑顔で話してくれました。

メリハリあるチームを目指して

小学1年生のときに両親の勧めからスイミングスクールに通い始めた兼田くん。以来、水泳を続けており、小浜中学校の水泳部ではキャプテンを務めています。始めた当時は運動が苦手でしたが、先日行われた校内マラソン大会では、見事優勝するなど体力・精神力が培われています。

「水泳は基本的に個人競技ですが、一人で練習しても速くなれません。チームの仲間たちと切磋琢磨しながら練習するほうが、断然上達が速いと感じます」と思いを口にします。



水泳部 キャプテン
かねだ ゆうた
兼田 悠汰 くん
(小浜中学校3年生)

昨年の夏、「先輩たちが頑張っていてきたものを継続・向上させていきたい」と思い、キャプテンに立候補。「他チームに負けない応援で全員が一つになって競技に打ち込みたいです」年に2回の県大会を6月、7月に控えた兼田くん。「大会までの期間にメリハリある練習ができるチームにして、各自の良いところを伸ばしていきたいです。そして、7月の夏季県大会では上位3位に入賞し、北信越大会への出場を果たしたいです」と夏に向かって速度を上げていきます。

思いやりの心考える機会を

小浜市・おおい町・高浜町の委員17人で構成する小浜人権擁護委員協議会。古谷さんは平成24年に委員になり、現在は副会長を務めます。

毎週火曜日に人権相談を行う傍ら、人権教室として子どもたちに紙芝居を上演するなどの啓発活動にも取り組んでいます。

「人は生まれながらにして自由・平等であり、私たちが生きる上で最も尊重されなければならない権利、それが『人権』です。もし悩み事や気になることがあれば、気軽に相談に来てほしいです」と古谷さん。



小浜人権擁護委員協議会 副会長
ふるたに かつ
古谷 活や さん
(69歳・滝谷)

「子どもたちが人権紙芝居を見る姿や、毎年応募してくれる中学生の人権作文の作品からも、人権について真剣に考えているのが伝わってうれしくなります」と、活動の魅力を語ります。

「今年、『世界人権宣言』70周年と同時に、国体・障スポが福井で開かれるまたとない機会。子どもたちが『人権の花運動』で育てた花の一部を大会のおもてなしに活用するなど、障がい者の人権や思いやりの心について考えるよい機会にしたいです」

勉強の日々努力の結実達成感

1〜3年生の部員10人が、顧問の櫻井先生の指導のもと、大会や検定を目指し勉強に励む商業研究部。3年生の仲良し3人は、商業科への入学を機に、検定試験の対策になることから入部を決めました。

部長を務める古川さんは、入部以来、簿記1級や電卓検定1級など、数々の検定に合格。次なる目標は「電



商業研究部
部長 ふるか 古川 歩美 さん
部員 かみたに 紙谷 宥衣 さん
部員 ひょうれん 兵連 菜々美 さん
(ともに若狭東高校3年生)

卓やキーボードを打つ時のミスを手をなくすこと。もっと速く正確に打てるようになりたい」と、研鑽に余念がありません。

部員の2人も、毎日2時間の活動の中、兵連さんは会計実務、紙谷さんはビジネス文書実務と、それぞれ検定合格を目指して頑張っています。

部活でやりがいや達成感を感じる瞬間を尋ねると、「先生の講義が理解できるようになったとき」(古川さん・写真中央)「わからなかった問題が解けるようになったとき」(兵連さん・同左)「電卓を打つのが速くなったとき」(紙谷さん・同右)。

「実感したとき」(紙谷さん・同右)。努力が実を結んだ瞬間の達成感が、勉強の原動力になっています。

妙祐寺のしだれ桜

口名田地区にある妙祐寺のしだれ桜です。春には美しい花を咲かせるこの木は、長い間、竹やぶの奥で誰の目にも留まることなく佇んでいました。

平成4年に近くの無縁仏を改修する際、裏山の竹やぶを切り開いていた時に偶然発見されました。

高さ17㍍、幹周り2.5㍍、樹齢は約140年。この木は140年もの間、ここでずっと時代の移り変わりを見てきたのだと想像すると、深い感慨を覚えます。

鮮やかな花は瞬く間に散り、今の時期は葉っぱだけになってしまっていますが、その幹やしだれた枝、いきいきとした葉の存在感は、花がなくなったことかえって際立ち、独自の魅力を放っています。



【アクセス】
 小浜市中井 13-60
 JR 小浜駅から車で15分
 舞鶴若狭自動車道小浜ICから車で20分
 【文と写真】
 地域おこし協力隊 ヤマダ

みんなで国体障スポ

大会通じ理解と交流深めたい

今年の福井しあわせ元気大会に出場予定の二人は、本市在住または本市のふるさと選手で結成する「チーム小浜」に所属。中さんは陸上競技に、岩田さんは卓球に、それぞれ出場します。中さん（写真左）は以前から障害者スポーツ大会に出場し、今回が6回目。「もともと、障がい者同士や健常者との交流の場として始まった大会。『障がいがあってもここまでやれるんだ！』と頑張る姿を、多くの人に会場に見に来て欲しい」と、熱く語ります。一方、高校から障がい者卓球を始め

たという岩田さんは、「大会は試合の勝ち負けもあるけれど、それ以上に、いろいろな障がいを持った人が全国から集まる貴重な機会。自分自身も障がいに対する理解や交流を深めたいです」と、こちらも意気込み十分。「若い人を育てるのも自分の仕事」と言う中さん。孫ほど歳の離れた岩田さんが隣でインタビューに答える様子を、温かく見守ります。年齢も競技も全く違う二人。でも、大会への想いは一つ。「スポーツを通じて、みんながつながる場を作りたい」



福井しあわせ元気大会 出場選手
 なか ゆきとし 中 幸俊 さん (67歳・住吉)
 いわた まさし 岩田 雅史 さん (20歳・湯岡)

健康長寿のススメ

子どもの元気は食事から②「毎食食べるよカラフルお野菜」

体が成長するということは、細胞が増えることです。細胞は野菜に含まれるビタミンAやC、葉酸などのビタミン類やミネラル類などの助けを受け、①呼吸に必要な鼻や口の粘膜②全身を守る皮膚③消化吸収のための胃や腸の粘膜④固くないと困る骨や歯⑤腱や血管の外膜⑥酸素を運ぶ赤血球⑦細胞の核などを丈夫に作り上げていきます。野菜の栄養が不足すると、それらの細胞が丈夫に育ちません。いろいろな種類の野菜を食べることで、より多くの種類の栄養を摂取することができます。

カラフル野菜を食べよう
 野菜の味覚を獲得しよう
 少し甘味のあるお乳しか飲めない子が、パサパサザラザラの舌触りと、酸味や苦味を持つ野菜を食べることができるようになるには、繰り返しの練習が必要です。たっぷりのお水でゆで、トロトロにすりつぶした、なめらかなペーストや、野菜のペーストから始め、次第に種類を増やし、形ある物にしていきます。3回食のころには多くの野菜が食べられるといいですね。

最初に使いやすい野菜

- 【緑黄色野菜】
 ホウレン草(葉先)
 ニンジン
 ブロッコリー(つぼみ)
 トマト(皮と種除く)
- 【淡色野菜】
 大根・カブ・玉ネギ
 白菜・キャベツ



- 次回のテーマ
 子どもの元気は食事から③
 「消化吸収の力とアレルギー」
- 問い合わせ 健康管理センター
 ☎ 52・2222

子どもの体と野菜の栄養素

含有量順位	細胞の増加・入れ替え時のコピー機	細胞の核を作る	酸化を防ぐ		エネルギーやタンパク質を作る補助	酸素を運ぶ	細胞分裂
			ビタミンA(μg)	葉酸(μg)			
1	ニンジン	ブロッコリー	赤ピーマン	カボチャ	ホウレン草	小松菜	小松菜
2	ホウレン草	ホウレン草	ブロッコリー	赤ピーマン	ブロッコリー	ホウレン草	ホウレン草
3	カボチャ	小松菜	ピーマン	ブロッコリー	カボチャ	ブロッコリー	キャベツ
4	小松菜	キャベツ	カボチャ	ホウレン草	ナス	カボチャ	白菜
5	赤ピーマン	赤ピーマン	キャベツ	小松菜	キュウリ	ミニトマト	ブロッコリー

緑黄色野菜(葉物)

※日常手に入りやすく、調理しやすい野菜で比較

アート&カルチャー

伝統文化を次世代へ継承

市内に住んでいる女性4人が所属し、生け花の習得を目的に活動をしている和敬会。月に2回の稽古を行い、市の総合文化祭や池坊の若狭支部、福井県連合支部などが開催する花展で、その成果を披露しています。会の設立以来、会員の指導にあたっては渡邊さん。「素材と向き合い、自分の感覚で生けることで、心の『デトックス』になります」と魅力を語り、「玄關に飾れば、人を迎えられる、家族を気持ちよく送り出すことができる」と暮らしの中にも取り入れていきます。



華道池坊 和敬会 代表
 わたなべ こはる 渡邊 小春 さん
 (54歳・東勢)

幼いころから花が好きで、高校卒業後に生け花の専修学校に進学してから、現在まで華道と関わっている渡邊さん。「花が持つ力に助けられることもあり、長く続けてこれました」 「今後は、華道に興味を持つ人が増えるような、きっかけづくりに一層励み、文化を次世代に継承していきたいです。また、会では、6月9日④、10日⑤に若狭図書学習センター(南川町)で開催される『池坊若狭支部花展』に出展しますので、ぜひご来場ください」と話してくれました。