

小浜郵便局で、バイクに乗って封書やハガキなどの郵便物を配達している門川さん。「多くの人と関わる仕事がしたい」という思いから、高校卒業と同時にこの仕事に就きました。「毎日行われる郵便配達は日常生活に欠かせないもの」と自身の仕事に誇りを持つ門川さん。一方で、「郵便は遅滞なく届くことが当たり前。雨で配達物が濡れないよう細心の注意を払ったり、大雪で路地に入れないときは、近くにバイクを置いて歩いて配ったりすることもあります」

送り手の思いそのまま届けたい



勤務先 日本郵便株式会社 小浜郵便局
もんかわ ようた さん
門川 洋太
(19歳・水取一丁目)

門川さんは、「仕事を通じて多くの地域住民と触れ合ってきたことで、世代を超えた人付き合いに抵抗がなくなってきました」と話し、「プライベートでも、さまざまな人との関わり合いが増えてきた」と笑顔を見せます。今後の目標について尋ねると、「まだ配達できるエリアが限られているため、今後さらに区画や道順を覚え、仕事の幅を広げていくこと。そして、物だけではなく、送った人の思いもそのまま届くよう心掛けていきたいです」と意気込みを語ってくれました。

美術とバイオリンの2コースからなる小浜中学校の芸術部では、26人の部員が、コースに分かれて作品制作や演奏の練習に取り組んでいます。美術コースに所属している部長の平田くん。小学生のときから絵を描くことが好きで、中学に入ると迷わず芸術部に入部。これまでさまざまな分野の作品づくりに挑戦してきました。部長になってからは、「全体を見渡すことが増えた」と言い、「みんなが制作に専念できる環境づくりが自分の役割」と話します。顧問の田中先生

絵を描く楽しみを感じていたい



芸術部 部長
ひらた そうし くん
平田 崇視
(小浜中学校3年生)

も、「何事にも真面目にコツコツと頑張っており、部長としても頼もしく成長してくれました」と目を細めます。作品づくりでは、「細かい部分に至るまで意識を傾けることで、出来上がりもきれいで、納得できる作品に仕上がります」とこだわりをみせます。今後は、8月に開催される『ふくい中学アートリンピック』に「これまでの経験を生かし、自身の集大成となる作品を出展したい」と語り、「これからも楽しく絵を描いていくことが一番の目標」と爽やかに微笑みました。

「自らの手で作る」特別な達成感

県内を中心に活動するバンドやユニットが集う野外音楽イベント「若狭シーサイドミュージックジャム」。実行委員の藤本さんは、平成18年にイベントを立ち上げた時のメンバーで、現在も実行委員の中枢を担う一人です。「立ち上げ当時の小浜には、なかなかライブをする場がなかった。そこで、『ないなら作ってしまえ』と、仲の良いバンド3組が集まって始めました」同イベントの最大の特徴は、出演者自身が実行委員会に加わり、企画運営や協賛金集め、ステージ作りなど

どのイベント制作に参加すること。その理由については、藤本さんは、「面倒なことも多いですが、自分たちの手で一から作り上げるステージには、ただ出演するだけとは違った熱量や達成感がある。それをみんなで分かち合うところが、このイベントの醍醐味です」と熱く語ってくれました。「今年も8月26日(土)に食文化館(川崎三丁目)のマリンデッキで開催します。屋台やパフォーマンスもあり、家族で楽しめるイベントです。夏休み最後の日曜日、ぜひ遊びに来てください」



第12回若狭シーサイドミュージックジャム実行委員
ふじもと たけし さん
藤本 竹志
(51歳・青井)

悔しさバネに練習に打ち込む

若狭東高校陸上部に所属する小竹くん。1年生の秋ごろから、やり投げの選手として、日曜日を除く週6回の練習に取り組んでいます。小・中学校では野球部に所属していた小竹くん。陸上部に入部したきっかけを尋ねると、「病気で運動ができなかった時期があり、高校入学当初は文系のクラブに在籍していました。回復した後、『やっぱり体を動かしたい』と思った時に、投げるという動作が野球と共通するやり投げに興味を持ちました」と話してくれました。

その後は着々と実力をつけ、今年の春季総体では、北信越大会進出まであと一歩に迫ったものの、惜しくも敗退。それでも「最後の一投で逆転を許してしまった悔しさをバネに、今では最後まで集中を切らさないよう心がけるようになりました」と、精神面での成長をのぞかせます。「投てき距離45mが当面の目標。来年の大会では結果を残せるように頑張りたいです」病気も敗北も乗り越えて、今日もまっすぐ前を見据えています。



陸上部 キャプテン
こたけ りょうと くん
小竹 量士
(若狭東高校2年生)

地域おこし協力隊おススメ

小浜百景

第34回

めんざんひ
面山碑



【アクセス】
小浜市上野
舞鶴若狭自動車道小浜ICから
車で9分

【文と写真】
地域おこし協力隊 オカモト

江戸中期、肥後（熊本県）に生まれためんざん和尚は、16歳で僧侶となり、江戸で仏教を学んだ後、全国を渡り歩き修業しました。

その後、小浜藩主の酒井忠音に招かれて、47歳で小浜藩の菩提寺である空印寺（男山）の住職となりました。1,000巻に上る書物を残した実績から、江戸時代の曹洞宗が輩出した最大の学僧と呼ばれています。

59歳のころ、空印寺を退いて、上野に永福庵を建てて静かに暮らし、89歳で亡くなるまでに多数の著作を続けました。

永福庵はその後、奥田縄に移転されますが、上野の跡地に建てられたのがこの「面山碑」です。

健康長寿のススメ

子どもの元気は食事から④「おやつを食べ方与え方」

成長期のおやつは食事のひとつ
子どもの食事量は胃の大きさが目安です。胃の大きさは、1歳で200mlほど、その後も1年ごとに100ml程度大きくなります。しかし、その量で必要な栄養を十分に取ることは難しいため、3回の食事と1〜2回の間食で、必要な栄養が取れるように種類を考えます。エネルギー量や含まれるビタミンやミネラル、必須アミノ酸、必須脂肪酸など、成長に必要な栄養素を含む食べ物が好ましいですね。

甘いものは控えましょう
炭水化物はエネルギー源として必要ですが、砂糖などの糖類はほんのり味程度で十分です。仮に体重15kgの子どもの糖質15gのプリンを食べた場合、血糖値は1250mg/dlになることになり、実際には、即座にすい臓からインスリンが分泌されるため、ここまでは上がりませんが、小さいころから、すい臓を酷使すると、将来インスリンが枯渇し、血糖値が下がらず、糖尿病になる恐れがあります。おやつは種類と量、時間を考えて与えましょう。

「お菓子をあげないのかわいそう」は大人の発想 日ごろのおやつとは

食品区分	食品例（分量は100kcal程度/回）
穀類	おにぎり、うどん、そば、せんべい、もち
イモ類	サツマイモ、ジャガイモ
豆・種子類	いり豆、クリ、クルミ、ピーナッツ、トウモロコシ
干し魚類	メザシ、ジャコ、スルメ
果物・ドライフルーツ	ミカン、リンゴ、イチゴ、干し柿、干しぶどう
黒砂糖・はちみつ	くずもち、麩菓子
砂糖・油脂類	スナック菓子、クッキー、ビスケット、ケーキ、アイスクリーム
甘い飲料水	清涼飲料水、炭酸飲料、スポーツドリンク、乳酸菌飲料、果汁飲料

望ましいおやつ
控えたいおやつ
X

血糖値とは？
血液中に含まれる糖分量のことで、空腹時の正常値は70〜99mg/dlが目安。血糖値は、食事によって上昇しますが、140mg/dl以上で高血糖。その状態が続くと糖尿病になります。

●次回のテーマ
子どもの元気は食事から⑤
「早寝・早起き・朝ごはん」

■問い合わせ 健康管理センター
☎ 52・2222

みんなで国体障スポ

集中保ち結果につなげたい
弓道で県の強化指定選手に選ばれている浅野さん。国体出場選手を決める7・8月の選考会に向け、仕事の合間を縫って稽古に励んでいます。

弓道との出会いは、「高校進学前に、弓道をしている母の知人に勧められ、体験教室に参加しました」とのこと。

その後、袴姿への憧れなどもあり、高校入学後に弓道部に入部。2年生の秋ごろから、大会入賞などの成績を収めるようになり、大学時代にはインカレで優勝するほどの腕前になりました。

「弓道は、他のスポーツに比べて、自分の心の状態に左右されやすい競技。ひとつひとつの所作をルーティンに、集中を切らさないことが何より重要です」と、競技の難しさを語る浅野さん。射場に立つ前の、息を長く止め、ゆっくり吐く深呼吸は、高校生のころから続けるルーティンです。

最後に、今後の意気込みを尋ねると、「昨年、初めて出場した愛媛国体では、チームに貢献できませんでした。今年は空気に飲まれず、しっかりと結果を残したいです」と話してくれました。



弓道 県強化指定選手
あさの りえ
浅野 里江 さん
(24歳・大手町)

アート&カルチャー



内外海絵画クラブ アート久須夜 代表
いずもと ただし
泉本 貞 さん
(78歳・阿納尻)

「アートの里・小浜」を目標に
アート久須夜は、内外海絵画教室を前身とした団体で、平成25年に広く地域の文化や芸術の向上を目指し、地域に貢献することを目的として改称。市内外に住む60代から70代の男女20数人が所属し、月2回の例会やスケッチ旅行、地域住民を対象とした絵手紙教室などの活動を行っています。

70歳のときに教室に入会し、絵画の魅力を知った泉本さん。世話役を引き受け、会の充実に努めてきました。

泉本さんは、「絵を描くことを通じ、人との交流が活動の魅力」と語り、「画題をじっくりと観察し、頭や手を動かすことで、認知症予防にもつながります」と笑顔をみせます。

会では、素晴らしい指導者に恵まれ会員も増え、グループ展や他団体との合同展なども開催しています。今年から市文化協会へも加入し、「さまざまな団体と連携を深め、市全体が芸術への関心を高めることで、小浜を『アートの里にしたい』と意欲をみせました。

「同団体では、会員を広く募集しています。興味がある人は気軽に内外海公民館までお問い合わせください」