

「将来は地元で働くことを強く意識していた」と話すのは、やまと寿し(四谷町)で接客や調理補助を任されている森島さんです。「両親が飲食店を営む姿を見て育ってきたので、自然と調理関係の職に就きたいと考えるようになりました」と振り返ります。

「県内外のさまざまな地域から訪れるお客さんに、この店を選んでよかった」と喜ばれることにやりがいを感じる」と語る森島さん。「心地よい空間でおいしく食べてもらい、笑顔で帰っていただけるように心掛けています」

生まれ育ったまちに貢献したい

尊敬する人には自身の両親を挙げ、「父の包丁さばきや料理の技術、母の接客方法など見習いたいところがたくさんあります。時間が空いたときには、家業を手伝いながらスキルの向上に役立てています」とはにかみます。

「いずれは自分の店を持ち、小浜の特産品を使ったメニューなどを提供する事で、生まれ育ったまちに貢献していきたい」と意欲をみせる森島さん。「もっと料理の腕を磨き、調理師免許を取得することが当面の目標です」と夢に向かって挑戦を続けます。



勤務先 有限会社やまと
もりしま ちはる
森島 千遥 さん
(23歳・雲浜一丁目)

25人の部員が所属する小浜第二中学校の女子バスケットボール部。ミニバス経験者が部員の多くを占めており、キャプテンを務める松岡さんも小学3年生のときから家族の影響で地域のチームでプレーしてきました。

夏に行われた地区大会では準優勝に輝き、県大会に駒を進めましたが、初戦で惜敗。「前半のリードから気が緩んでしまい、後半に逆転を許してしまった」と振り返る松岡さん。「試合でできなかったことを反省して次に生かしたい」と練習に励んでいます。

反省生かし勝利につなげる

基礎固めの夏が過ぎ、最近では、より実践的な練習メニューが取り入れられ、「チーム全体のレベルが上がってきています。一人一人が各々の目標に向かって懸命に取り組み、勝利につなげたい」と意気込みます。

現体制を、「みんなで声を出し合え、互いに切磋琢磨できている良いチーム」と表し笑顔をみせる松岡さん。今後の目標について尋ねると、「県大会で3位入賞を果たし、北信越大会に出場すること。夢は全国大会出場です」とさらなる高みを見据えています。



女子バスケットボール部 キャプテン
まつおか るりか
松岡 瑠里香 さん
(小浜第二中学校2年生)

子どもたちに可能性示したい

松見さんは、平成23年に自宅で書道教室を開講。現在は主婦業や子育て、学習塾の講師をしながら、週3日、小・中学生に書道を教えています。

「教えるときは必ず、その子のいいところを褒めるよう心がけています」と話す松見さん。「書道は、つい『きれいな字を書く』ことが目的になってしまいがちですが、自分の思いを字に込め表現する行為でもあります。子どもたちには、書道を通して『もっと自由に自分を表現していいんだよ』と伝えたいです」

松見さん自身も表現者として、年間数点の作品を製作するほか、書道文化を世界に発信するため、実際に海外に赴き、教室や揮毫を行なっています。

今年8月には、フランスで行われた日本文化を紹介するイベントに参加。これをきっかけに出品した「日本・フランス現代美術世界展」では見事入賞し、国立新美術館(東京)で国内外の芸術家の作品と並んで展示されました。

「海外での経験を糧にして、考え方をひとつでさまざまな道があることを、子どもたちに示せたらうれしいです」



書道教室 講師
まつみ ゆかり
松見 由香里 さん
(42歳・下加斗)

みんなの先頭に立つ存在に

若狭高校女子バドミントン部には、1・2年生11人が所属。キャプテンを務める畑中さんは、小学3年生のころ、母親の勧めで入った地域のクラブチームで競技に出会い、その面白さに魅了されました。

「スマッシュが気持ちよく決まったときが特にうれしい。バドミントンを好きになったのも、まだうまくシャトルを返せなかったころ、たまたま上手に打てたスマッシュを周りが褒めてくれたことがきっかけです」と屈託のない笑顔で語ります。

一方で、キャプテンとしての責任感も強く、土日も含め毎日練習があるハードな日々にも、「実力の面でも、練習に取り組む姿勢の面でも、みんなの先頭に立って引っ張っている存在になりたい」と意気込みます。

畑中さんに、普段の過ごし方を尋ねると、「自分たちの試合や、プロ選手などの動画を見て、プレーの勉強をしています」と、まさにバドミントン漬けの毎日。「とにかくバドミントンが大好きなんです」と語る表情は、充実感に満ちていました。



女子バドミントン部 キャプテン
はたなか まき
畑中 茉希 さん
(若狭高校2年生)

白鬚神社古墳

平野区の民家と畑に挟まれた小路を抜けると、その先に現れるのが「白鬚神社古墳」です。

遠くから一見すると、単に小高い山の上に白鬚神社が建っているように見えますが、実は、そこから左右に広がる山は、全長58mの、れっきとした古墳なのです。その形状は前方後円墳で、写真の鳥居が立っている山が後円部、鳥居に向かって左に位置する山が前方部にあたります。

平成7年に県若狭歴史博物館（当時は若狭歴史民俗資料館）が調査を行い、中から6世紀ごろの埴輪などを発見しました。

約1400年前のこの辺りには、どのような風景や暮らしがあったのでしょうか。想像が膨らみます。



【アクセス】
 小浜市平野
 JR新平野駅から徒歩で2分
 小浜ICから車で8分

【文と写真】
 地域おこし協力隊 オカモト



みんなで国体障スポ

地域や世代を超えてつながる

O BAMA はびねずダンスPRボランティア隊は、福井国体の機運を高めるため作られた「はびねずダンス」を通じて地元開催の国体を盛り上げようと結成されました。

隊長の嶋口さんは、小学生から70代までの総勢約250人の隊員をまとめ、国体が開幕する3年前から、市内はもちろん、県内外のイベントなどで精力的に活動してきました。「50年に1度の貴重な機会に、ぜひ、地元で開催される国体に携わりたいと思いました」という嶋口さん。

その活動の魅力を、「今まで関わりがなかった人たちとつながりを持つこと。国体やはびねずダンスを共通の話題にして、地域や世代を超えた交流が生まれることがやりがいです」と語ります。

「一人ではできないことも、大勢でならば成し遂げられる。国体は終わっても、そこで生まれたつながりをきっかけに、さまざまな人が互いに協力し、活躍できる場を今後も作ってきたいです」と、さらなる情熱を燃やしています。



OBAMA はびねずダンス PR ボランティア隊 隊長

しまぐち あきら
嶋口 彰 さん

(51歳・遠敷5丁目)

アート&カルチャー

喜ぶ親子の姿にやりがいを感じる

平成5年に設立された福墨会では、毎週月曜から土曜まで、代表を務める福井さんの自宅で書道教室を開催。学生を中心におよそ50人の会員が通っており、市の総合文化祭などの作品展で練習の成果を披露しています。

30歳を過ぎてから本格的に書道をはじめたという福井さん。「周りの皆さんのおかげで今まで続けてこれました」と感謝の思いを口にします。福井さんは、子どもたちに対して「根気よく教えること」を大事にしていると言います。「それぞれに個性がある

ため、焦らずにじっくり向き合うことで成長につながると実感しています」

「子どもの作品が入賞し、喜ぶ親子の姿を見ると続けてきて良かったとやりがいを感じる」とほほ笑む福井さん。「白と黒の美しい空間を作り出す書道は奥が深い」と、今でも講師を招き、自己研鑽に励む日々を送ります。「最近朝の散歩を始めるなど健康第一を心掛けています。今後も子どもたちから多くのパワーをもらいながら、一日でも長く付き合っていきたいです」と穏やかに話してくれました。



ふくぼくかい 代表
 福墨会
福井 春湖 さん
 (82歳・大湊)

健康 生活のびびら

骨粗しょう症の 予防と治療について

骨粗しょう症って？

骨粗しょう症とは、骨の強度が低下してもろくなり、骨折しやすくなる病気のことで、高齢化に伴って増加する傾向にあり、日本では約1千万人の患者が存在し、治療を受けているのは、このうち25%程度といわれています。

骨粗しょう症は骨がもろくなっている状態のため、通常では骨折しないような力でも折れてしまいます。骨折しやすい部位は、脊椎、手関節、股関節などで、これらの箇所の骨折によって生活の質は大きく低下するので、予防または適切な治療が非常に重要です。

どうしたら予防できるの？

予防法の一つとして食事療法があげられます。カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなどの栄養素をとることで骨密度を増加させることができますが、栄養やカロリーのバランスが良い食事を規則的にとることが基本になります。運動不足も骨密度を低下させる原因になるため、日常生活の中で運動量を増やすようにするだけでも効果があります。



整形外科
 竹野 建一 医師

杉田玄白記念 公立小浜病院
 ■問い合わせ 52・0990

どんな治療をするの？

骨折した場合の治療は、ギプス固定などによる保存療法、もしくは手術療法が選択されます。

大腿骨付近の部位の骨折では、歩けなくなるなどによる寝たきりや肺炎、床ずれなどを防ぐために、多くの場合は手術を行います。

脊椎が押しつぶされるように骨折してしまう脊椎圧迫骨折の場合は、コルセットやギプスによる保存治療もありますが、より早く痛みがとれ、日常生活への復帰を早くすることができるよう、人工の骨（カルシウムペースト）を骨折した部位に注入する治療法もあります。