



私が働く「レストラン内外海」から見える、志積の海。日本海側特有の冬の荒れた海も、私にとっては新鮮な光景です。

地域によって環境にも特色がありますが、小浜は「自然とともに生活をする」のだなあと感じています。

これからも、小浜での生活の中でいろいろな発見や驚き、感動を見つけないながら、料理に落とし込めるように努力していきたいです。

他にも、小浜での生活で感じたのが、動物の多さです。サル、シカ、イノシシなどの動物を日常的に見かけることなど、今まで経験したことがありませんでした。

また、自然が豊かな一方で、動物たちに田畑が荒らされる被害に悩む現状があることにも、とても驚きました。

私が小浜に来て新鮮に感じたことは、海の近さです。

私は「海なし県」埼玉県の出身のため、これほど近くに海があり、毎日波の音を聞いて生活できることに、とても感動しています。同時に、海がすぐそばにある生活は、想像していたより磯の香りが弱いことなど、いろいろな驚きと発見の連続です。

驚きと発見に満ちた
小浜での生活

隊員たちのよもやま日誌

地域おこし協力隊が、日々の活動や感じたことをリポート！

今月号は
やなぎ しんご
柳 信吾
がお届けします



ドラッグストアで鼻洗浄液が購入できるほか、自分で作ることもできます。500mlのペットボトルに小さじ1杯の食塩を入れ食塩水を作ります。

鼻うがいの方法
①鼻洗浄液を用意



②鼻を洗浄する
鼻洗浄液を片方の鼻から入れて、もう片方の鼻または口から流す

①鼻洗浄液を用意
自分で作る場合は、水500mlに対して食塩小さじ1杯を入れ人肌に温める

鼻うがいのすすめ

鼻うがいとは

鼻うがいとは、名前のとおり鼻の中をうがい洗浄する事です。鼻うがいは、鼻や喉、口の中にある細菌・ウイルス・花粉・鼻汁・痰を洗い流し、鼻や喉の症状を緩和させます。

具体的に効果が期待できる症状としては、アレルギー性鼻炎や慢性副鼻腔炎のほか、鼻風邪や鼻水、鼻づまり、鼻のかゆみ、鼻の奥の痛み、鼻の違和感といった鼻に関する症状や、喉風邪、喉の違和感、痰の絡み、異常な量の鼻水が喉へ流れる後鼻漏といった喉に関する症状です。これらの症状の緩和に、鼻うがいの効果が期待できます。

②鼻を洗浄する

ドラッグストアの鼻洗浄器をお勧めします。うつむいた状態で、洗浄液を片方の鼻から入れて、もう片方の鼻または口から流します。



耳鼻咽喉科
富田 かつみ 医師

健康生活のとびら

杉田玄白記念 公立小浜病院

■問い合わせ ☎52・0990

令和2年度 広報アンケート結果

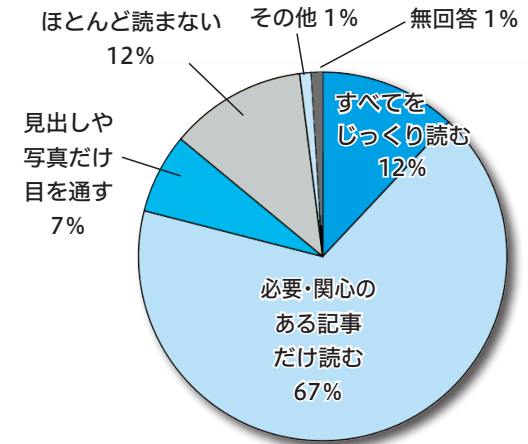
【実施期間】1月7日(木)～1月29日(金)

【対象】20歳以上の市民1,000人(無作為抽出)

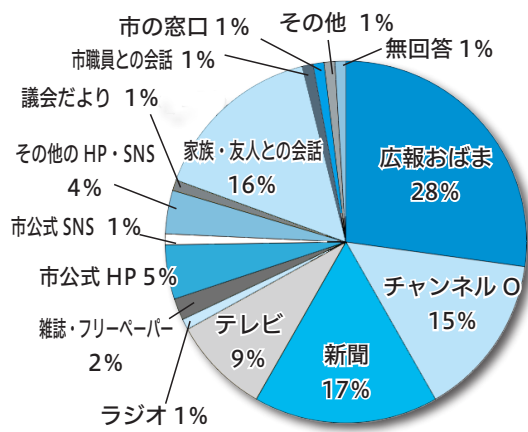
■問い合わせ 市民協働課 ☎64・6009

※回答は小数点以下を四捨五入しているため、円グラフ内の合計が100%にならないことがあります

■広報おばまをどのように読んでいますか



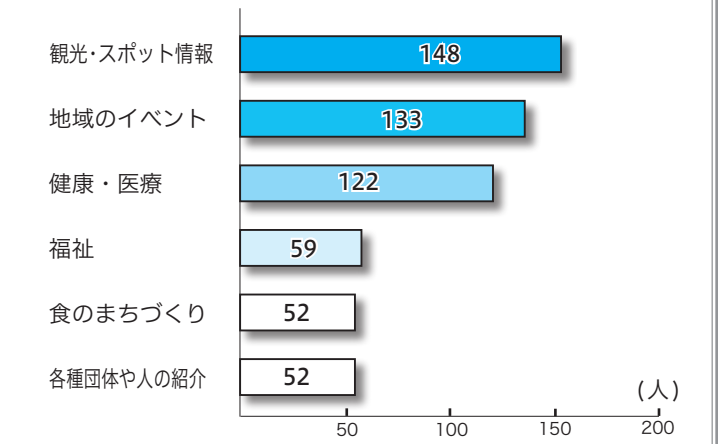
■あなたは主にどこで小浜市の情報を手に入れていますか



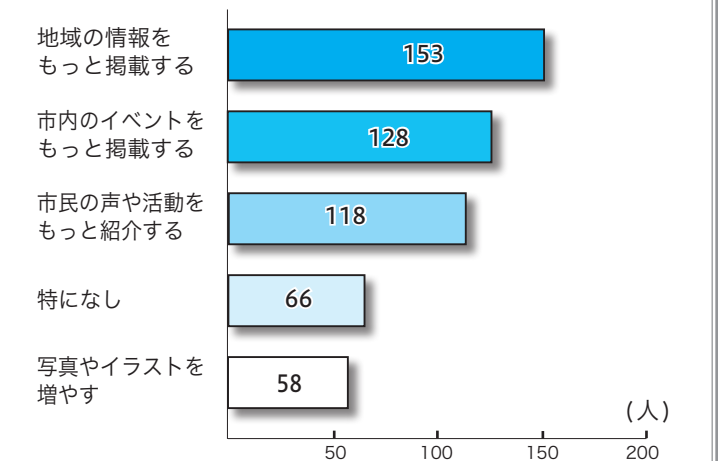
■ご意見の一部を紹介します

- ・エネルギーあふれる子どもたちの写真（特に表紙を飾る）は、元気がもらえますし未来を感じます。
- ・暮らしの情報のデザインレイアウトが見にくい。もう少し工夫をお願いしたい。
- ・部活動や働く若者のコーナーが楽しみです。写真も大きく、笑顔から元気をいただきます。
- ・小浜市の会社（店）紹介があってもいいと思います。新しく開店した店とか…
- ・「広報おばま」の表紙はいつも人物ですが、景色や名所などでも良いと思います（人物以外）
- ・各地区の公民館のイベントを掲載してはどうでしょうか。ふるさと祭りやイベントなどどんなことをされているのか関心があります。

■広報おばまに取り上げてほしい内容（複数回答）



■広報おばまのどのような点を改善すればいいと思いますか（複数回答）



- ・特集など、1回の掲載だけでなく連載しなくてはならない記事内容もあるはずなので、毎号連続する方法も一つではないでしょうか。
- ・市民が得る情報をもっと発信して欲しい。市の保有する制度が分かりづらい。
- ・イベント情報は、結果報告より、事前の情報を分かりやすく発信して欲しい。

▶ 広報おばまでは、アンケートの結果を踏まえて、毎年紙面のリニューアルを行っています。令和2年10月号からは、昨年度のアンケートで希望が多かったイベント情報について取り上げる「イベントスケジュール」を掲載しています。今後もより良い広報になるよう努めます。

「お客さまの考えや困っていることを聞き、できるだけ早い対応を心掛けています。お客さまに『ありがとう』と言われることは、素直にうれしくやりがいを感じます」と思いを話す

これからも粘り強く



勤務先 株式会社ウィルパックニシヤマ
中井 康平 さん
(26 歳・福谷)

魚や野菜などを出荷するダンボールケースや箸袋、台紙など多種類の資材を取り扱うウィルパックニシヤマ（尾崎）は、幅広い業種からの注文を受け、ダンボールの製造やパッケージのデザインを行っています。同社で働く中井さんは、取引先を訪問する営業の仕事をしています。「お客さまの考えや困っていることを聞き、できるだけ早い対応を心掛けています。お客さまに『ありがとう』と言われることは、素直にうれしくやりがいを感じます」と思いを話す

きりり！小浜人

文化の火種 絶やさぬように

小浜市文化協会は、文化の振興と継承などを目的に活動する市民団体。茶華道や音楽、絵画、詩歌などの文化活動に励む67団体が加盟しています。会長の岸本さんは、文化活動の魅力を「技術を磨き、前向きに作品づくりに取り組むことで、常に自分自身が新しくなれるところ」だと語ります。「活動分野は違っても、根っこにある創作の楽しみは同じ」との思いを抱く岸本さん。昨年度に本市で行われた県選抜芸能祭では、各団体の垣根を超えた共演の実現に尽力しました。

同会は令和2年度で創立60周年を迎え、今年2月には、各団体の思いなどをまとめた記念誌を発行。しかし、コロナ禍で活動が大幅に制限され、予定していた記念イベントも延期を余儀なくされました。それでも、「今は文化の火種を絶やさぬよう、できる活動を少しずつ続けることが大事」と前向きな姿勢を見せる岸本さん。「コロナが収まったら、さまざまな分野の人を集めて、より盛大に催しを開きたいですね」と、笑顔で話してくれました。



小浜市文化協会 会長
岸本 三三 さん
(66 歳・泊)

燃えろ！青春！部活動

みんなを支えたい



女子卓球部 キャプテン
福井 みのり さん
(小浜中学校2年生)

熱心に白球を打ち合う小浜中学校女子卓球部には、1・2年生合わせて16人が所属。「信頼される自分」「信頼し合える仲間」の2本柱を合言葉に、県大会出場を目指しています。キャプテンの福井さんは、小学生のときから卓球経験があり、中学生になり部活を選ぶ際、「先輩の技術を見て、自分もかっこいい卓球をしたい」と思い、同部に入部しました。福井さんが練習で心掛けていることは、「2人で球を打ち合って練習しているときに、相手が床に落ちた球

を拾ってくれたら、気持ちを込めて『ありがとう』と言うこと。感謝を行動で表すようにしています」と、はつらつとした声で教えてくれます。福井さんについて、顧問の橋本先生は、「部の活動に対して、考えをしっかり持っている」と、評価します。「キャプテンとして、みんなのお手本になりたい」と話す福井さん。「前に立つのではなく、同じぐらいの立ち位置で、話を聞いたり話しかけたりして、みんなを支えたいです」と、真つすぐな瞳で話してくれました。

燃えろ！青春！部活動

嶺南で一番に

若狭東高校バスケットボール部には、1・2年生の男子選手10人、女子マネージャー4人が所属しています。キャプテンの千田くんは、中学生の頃にテレビでNBAの試合を見て「自分もやってみたい」と競技を開始。高校入学後も迷わずバスケットを続けることを決めました。自身の性格について、「部活動でも普段の学校生活でも、ムードメーカーなところがある」と語る千田くん。「大会や練習試合で負けてみんなが落ち込んだ時は、『次までに改善すれ

ばいい』と励まし、具体的な練習方法を話し合うようにしています」と、名実ともにチームを引っ張ります。同部は現在、春の県大会に向けて、基礎力向上のため練習中。千田くんはチームの課題について、「他校と比べて体格に恵まれない分、足を使った守備を強化して、すばやく攻撃に転じれるようにしたい」と話します。千田くん今后的目標について尋ねると、「次の大会では、嶺南の高校で一番になりたいです」と語ってくれました。



バスケットボール部 キャプテン
千田 龍輝 くん
(若狭東高校2年生)