

地元のいろんな人と関わって 輪を広げ仲良くなりたい！

ま と ば あ か ね
的 場 明 音 さん（27 歳・水取一丁目）
勤務先 福井トヨペット(株)小浜営業所
「第20回」



- ◆どんな性格？
明るくておもしろいです
- ◆休日の過ごし方は？
カラオケで踊ってます♪
- ◆趣味は？
ゴルフと「ボパン（LINEゲーム）です
- ◆最近興味のあることは？
いろんなスポーツ探してます
- ◆好きなタイプの男性は？
やさしく、たのしく、ドレえもん
みたいな人です
- ◆結婚は？
いい人がいればいつでも
- ◆尊敬する人は？
お母さんです
- ◆ひとりごと？
「ゴルフをいっしょに回ってくれる上手な人募集中です

次号は山王前二丁目の矢野修平さんにバトンタッチです

制約の中で楽しむ

小浜市俳句作家協会

設立：昭和 48 年
人数：16 人
第 19 回尾崎放哉忌俳句
大会を 5 月 7 日(※)に常
高寺(浅間)で開催。受付
12 時～。参加費 700 円。



小浜市俳句作家協会の皆さん。前列中央が信谷さん

俳句の伝統を守ることを目的に活動する俳句作家協会。会長の信谷冬木さん(71歳・上中井)にお話を聞きました。「会では毎年5月に尾崎放哉忌俳句大会、11月に小浜市俳句大会を開催しています。ほかにも、年数回、近郊を散策して俳句を作る吟行会も催しています」と、会の活動を話します。「俳句は、季語と字数の制約の中で、自分の思いを伝えるものです。制約があるからこそ、苦しみと楽しみの両方があります。誰かひとりにでも『良かったよ』と、理解してもらえるときは嬉しいですよ」と、俳句の魅力を語ります。参加方法を尋ねると、「協会とは別ですが、俳句教室(中央公民館)や西津四ツ葉句会(西津公民館)も毎月開催されています。俳句を作ると、初めて会う人同士でも仲良くなれます。皆さん気軽に参加してください」と話してくれました。

★次号は、ミュージックフレンズを紹介予定です



句会の様子

山の楽しみ方はいろいろ！

小浜山の会

設立：昭和 37 年
人数：42 人
参加者募集中。毎月第 1・3
水曜日 20 時からボランテ
ィアセンター(中央公民館
内)で開催の例会まで。



小浜山の会の皆さん(北アルプス・白馬岳にて)。後列 1 番右が古谷さん

登山の楽しさの普及を目的に活動する小浜山の会。会長の古谷良治さん(62歳・上中井)にお話を聞きました。「会では、月3回の月例山行(登山)を計画し、みんなで県内の山や日本アルプスに登っています。一般の人を対象にした募集登山や、登山道の整備、HP上で周辺の山情報の発信もしています」と、普段の活動を話します。登山の魅力を尋ねると、「山の楽しみ方はいろいろです。『百名山』を全部登ることを目標にする人から、風景写真を撮影する人、キャンプや食べ物を楽しむ人。その人に応じた楽しみ方ができるのが魅力ですね」と、語ります。「最近若者や女性の間でも登山が人気です。ひとりの登山は不安も多いですが、みんなで山に登るのはとても楽しいので、皆さんぜひ参加してほしいです」と、笑顔で話してくれました。

★次号は小浜市ゲートボール協会を紹介予定です



轆轤山(若狭町)にて月例山行

食で元気

食のまちづくり課 ☎ 53・1000

「ペットボトル症候群」

ペットボトル症候群とは、清涼飲料水などを短期間に大量摂取することで起こる糖尿病に似た状態のことです。水分補給として糖分を多く含む飲料を大量に摂取すると、血糖値が急激に上昇し、インスリンが不足します。この状態が続くと、昏睡など重篤な症状を引き起こします。患者の多くがペットボトルで清涼飲料水を飲んでいたのでこの呼び方をしていますが、糖分を多く含む缶コーヒーや缶ジュース、パック飲料などの甘い飲料水も同様です。成人の糖分の摂取量の目安は、1日に20g以下が望ましいとされていますので、適量を摂るようにしましょう。

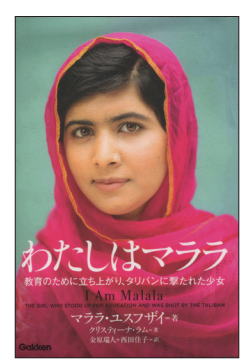
やはり水分補給の主体は水です。小浜市には「平成の名水百選」に選ばれている「雲城水」や「お水送り」で有名な「鶴の瀬の水」などのおいしい自然の湧水が豊富です。大地の恵みに感謝しながら大切にいただきましょう。



雲城水(一番町)

今月のおススメ本

市立図書館 ☎ 52・1042



わたしはマララ
マララ・ユスフザイ 著
「女性が教育を受ける権利」を命懸けで訴えた、マララ・ユスフザイ。タリバンに銃撃されてもなお、勇敢に闘った16歳の少女の手記。国連本部でのスピーチも収録された世界24カ国で翻訳の話題作です！



おむすびさんちのたうえのひ
かがくい ひろし 作・絵
今日はおむすびさんちの田植えの日。しゃげさん、たらこさん、おかかさん、ほそまきさんやおいなりさんもお手伝い。みんなで田植えを始めましょう。せっせのせ、せっせのせ…。すると、そこにやってきたのは！？

利用時間：10時～19時(平日)、9時～17時(土日)
※休館日はP21のカレンダーをご覧ください