



勤務先 (株)こんどう  
つじなな  
**辻菜々さん**  
(21歳・生守)

自分を生かせる仕事は必ずある

会社の窓口で、笑顔で応対する辻さん。上司の山本部長に辻さんの仕事振りを聞くと、「頼んだことは、何でもてきばきと早くしてくれませ」と、高評価の答えが返ってきました。辻さんに入社のきっかけを聞くと、「高校で学んだ土木関係の会社を探しましたが見つからずアルバイトをしていました。その後、友人から今の会社を紹介され、学んだことが生かせると期待して、二つ返事で申し込みました」と、振り返ります。

高校の恩師です」と語る辻さん。恩師の先生に尋ねると、「平板測量競技のクラブ活動に一生懸命取り組み、負けず嫌いで頑張り通す性格で、チームの要として活躍していました」と、当時の様子を話してくれました。辻さんは、「早く仕事を任せてもらえるようになりたいので、建設業経理事務士の資格取得に挑戦しています」と目を輝かせ、「地元の就職先は少ないかもしれないけど、自分を生かせる仕事は必ずあると思います」と、地元で働く喜びをかみ締めています。



サッカー部 キャプテン  
もりなか だいき  
**森中大樹くん**  
(小浜中学校3年生)

チーム一丸となって県大会へ

小浜中学校サッカー部のキャプテンとして、チームを引っ張る森中くん。試合では、攻撃や守備の中心として、コントロールする役割を担います。サッカーを始めたのは、小学3年生のとき。サッカーを題材にした漫画が好きになり、「自分でもやってみよう」と、当時、住んでいた上海のサッカースクールに飛び込みました。以来、サッカーに熱中する森中くん。競技を続けて来られたのは、いつも支えてくれる両親のおかげ」と、家族への感謝の気持ちを口にします。

昨年の夏、部内の推薦で、新チームのキャプテンに就任。森中くんが理想とするのは、「11人全員のパスワークから、相手を崩せるチーム」です。憧れは、日本代表の香川真司選手。「強い相手でも、最後まで向かっていく精神力がすごい。僕もそんな選手になりたいです」と、笑顔で話します。秋の新人戦では、地区大会を勝ち進めずに、涙をのみました。「春と夏の大会では、チーム一丸となって、勝ち進み、県大会に出場したいです」と、力強く目標を話してくれました。



剣道部 主将  
かきもと まなか  
**垣本愛果さん**  
(小浜第二中学校3年生)

今年こそ先生を決勝リーグへ

小浜第二中学校の武道館で、日々威勢良く鍛錬を重ねる剣道部。主将を務める垣本さんに話を聞きました。垣本さんと剣道との出会いは、中学校の体験入学のとき。縁あって剣道部を見学した垣本さんは、言葉で言い表せないほどの迫力、格好良さを感じ、そのまま入部に至りました。部員は男女合わせて18人。部員同士は仲が良く、それぞれの悪いところも指摘し合える関係を築いています。秋の新人戦では、個人でも団体でも県大会に出場するなど、結果を残しました。

自身を、捨て身で技を繰り出すタイプだと評する垣本さん。秋の新人戦では、「団体の代表戦に出場した際に、頭が真っ白の中、捨て身で一本が取れたときは、ほっとして涙が出ました」と、充実感のある試合を経験しました。目標は、集大成である夏の大会で、県大会の決勝リーグに進出することです。「昨年はあと一歩で進出できず、先輩から、次こそ先生を決勝リーグに連れて行って、と託されたんです」と、意気込みを見せる垣本さん。夏に向かって、今日も竹刀を振り続けます。

全国初の公益社団法人に

昭和31年に、発足した一般社団法人小浜市建設業会（当時は建設協会）。現在は、市内の土木・建設業者27社、約200人により構成されています。4月1日（金）に、一般社団法人から、公益社団法人へ移行。岩田さんは、「人口減少など社会が変化する中で、行政と民間が共に生き残るために、協働で公的利益を追求する必要性を感じました」と、その意義を語ります。岩田さんによると、建設業会が公益社団法人になるのは、全国でも初。これまでの砂浜清掃や災害支援など

のボランティア活動に加えて、防災・減災を軸とした、安全・安心のまちづくりを事業の中心に掲げます。「専門知識のある業者のノウハウを生かして、市に防災・減災対策についての提案をしていきたいですね」今後は、市内8カ所に防災の資器材を配備する予定だという岩田さん。「防災サポーターや除雪応援隊の登録も進めています。各区の自主防災組織と協定を結ぶなど、市と市民が一体になった体制を作っていきたいですね」と、今後の目標を話してくれました。



公益社団法人 小浜市建設業推進機構 会長  
いわた としお  
**岩田敏夫さん**  
(82歳・多賀)

あおしま  
**蒼島を眺めるサイクリングロード**

小浜でドライブをすると、あちこちで素敵な風景に出会うことができます。その中でお勧めの場所の一つが、「小浜大飯高浜自転車道(全長40.3km)」の一部です。ここはサイクリングはもちろん、車で走っても気持ちのいい道路です。

木のトンネルを通り抜けた先にある木々の隙間から、紺べきの海と蒼島の姿を見る度に癒やされます。蒼島のこんもりとした姿は、場所によって、カメの甲羅や、何かのスイッチボタンに見えるので、飽きることがありません。

ただし、蒼島は小浜湾内の一小島で、暖地性植物群落として国の天然記念物に指定されており、上陸することはできませんのでご注意ください。



【問い合わせ】  
若狭おばま観光案内所 ☎ 52・2082

【アクセス】  
加斗地区ほか  
JR 勢浜駅から自転車で37分  
舞鶴若狭自動車道小浜ICから車で17分  
(文と写真:地域おこし協力隊アイザワ)

イチ押し! トップアスリート

活動の集大成としてがんばりたい



小浜市ゲートボール協会 会長  
**木村 清さん**  
(80歳・上加斗)

小浜市ゲートボール協会の会長を務める木村さん。これまで老人クラブ連合会の会長などを歴任し、地域づくりに携わってきました。

協会では、大会の運営や、地元の小中学生への普及に取り組んでいます。「競技をする人に楽しんでほしい」と、1級審判員の資格も取得。市内の大会から全国大会まで、30年間で約300試合に、審判として参加してきました。

近年は、ほかのスポーツの台頭により、競技人口は減っているそうです。木村さんは前を向きます。「ゲートボールは、5人1組の団体戦です。運動になるのはもちろん、仲間の輪も広がります。頭も使うので、認知症予防にもぴったりです」と、魅力を語ります。

今後の目標を、「すべての地区にチームを作って、地区対抗大会を開催したいです」と、話す木村さん。現在、会長になって5期9年目になります。活動の集大成として、がんばりたいですね」と、笑顔で意欲を示しました。

ゲートボールを始めてみたい人、興味のある人は、協会事務局の大塩さん ☎ 090・8968・7401まで。

健康長寿のススメ

毎ベジファースト5 (ファイブ) ①

「毎ベジファースト5 (ファイブ) って?」

健康な体を維持していくために大切な野菜の栄養をしっかり取ってほしいとの思いから、市で作ったキャッチフレーズです。「毎日毎食ベジタブル(野菜)を、ファースト(最初)に食べよう! 1日に5皿分(350g以上)」という意味です。

「野菜を食べることを意識しましょう」

自覚症状が無い生活習慣病を、発症させない、進行させないための生活習慣として、毎日の食事に、「野菜を食べる」ことを意識してみましょう。

1日に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維などを補給するには350g〜400gの野菜摂取が必要です。色の濃いものや薄いものを取りそろえるとベストです。350g以上のうち、120g以上を色の濃い緑黄色野菜にすると、抗酸化作用によって有害な活性酸素を消去し、血管内膜炎の抑制に効果があるといわれています。

野菜1日400gを目標に3食に分けて 毎食、食べよう

いろいろな野菜を組み合わせると1日400gを食べましょう



- 次回のテーマ  
毎ベジファースト5 ②  
「先に食べる効能」
- 問い合わせ 健康管理センター  
☎ 52・2222

アート&カルチャー

自分の思いを直接歌にできる

平成8年に、歌人・山川登美子を顕彰する行事「若狭を謳う」が開催されました。そのときに有志で結成されたのが、登美子の生家がある千種区に名前に冠した「ちぐさ短歌会」です。

現在の会員は、50代から80代の男女10人。代表の玉井さんは、「月に1回の短歌会のほかに、寺社仏閣へ吟行に出かけたり、みんなで歌の勉強をしながら食事会をすることもあります」と、会員の仲の良さを語ります。

同会では、隔月で大阪歌人クラブ会長の上田明さんを講師に迎え、勉強会を開催しています。会員それぞれが短歌のコンクールで入賞するなど、日頃の勉強の成果も現れています。

会の結成時に短歌を始めた玉井さんですが、歌人の西行や若山牧水などの歌集は昔から愛読していました。短歌の良さについて、「俳句と違って季語を入れなくても良いので、31文字を使って自分の思いを直接歌にできるんです」と、玉井さんは目を細めます。

今後の目標を尋ねると、「このままずっと健康で長く続けることです」と、優しいまなざしで答えてくれました。



上/代表の玉井さん 下/会員の皆さんと指導者の上田さん(前列中央)



ちぐさ短歌会(短歌) 代表  
**玉井 令子さん**  
(80歳・広峰)