女子卓球部　キャプテン

## 大石 桜子（おおいし さくらこ）さん

（小浜中学校２年生）

### 気持ちを伝えて引っ張りたい

小浜中学校女子卓球部の大石さん。この夏に自ら立候補してキャプテンに就任。部員16人と練習に汗を流します。

「3年生の先輩が背中を押してくれたので立候補しました。率先してみんなを盛り上げていきたいです」

1年生のときの部活見学をきっかけに卓球を始めた大石さん。最初は試合中の自分への声かけがうまくできなかったと話します。「今は、応援してくれる仲間の声を受けて、自分でも〝ドンマイ〟〝集中〟と声を出すことで、強気になれるようになりました」

10月の新人戦では地区大会団体2位と、惜しくも県大会出場を逃しました。自身もダブルスで出場しましたが、「ペアとのコミュニケーションが足りなかった」と反省。悔しさをバネに、冬の大会では1位を目指します。

尊敬する人は自分の母親。いつも支えてくれることに感謝の気持ちを述べるとともに、「お母さんは自分の考えをちゃんと言葉に出せる人。わたしもキャプテンとして、みんなに気持ちを伝えて、引っ張れるようになりたいです」と、力強く話してくれました。

芸術部　部長

## 原禰 文香（はらね ふみか）さん

（小浜第二中学校２年生）

### 互いの才能を高め合える部活に

幼いころから絵を描くのが好きで、「チラシの裏によく絵を描いて遊んでいました。今はアニメのキャラクターを描いています。授業中に新しいキャラクターを思いつくこともあるんです」とほほ笑む、部長の原禰さん。

部活は男女合わせて8人の部員が美術室に集まり、それぞれの得意分野で創作活動を行います。

2学期明けに、顧問の先生の発案で、初めて小浜中学校芸術部との共同制作を行いました。「部員同士の交流もでき、刺激も受けてとても楽しかったです。部活の新たな魅力に気付きました」と、話します。

現在、部では、11月開催の恒例行事『ふるさとウオーク』のチェックポイントに使うスタンプ制作に取り組んでいます。「部員の個性を生かして、アイデアを出し合い一緒に作品を作り上げることで、互いの技術や才能を高め合える部活にしたいです」と、抱負を語ります。

絵描きノートを常に持ち歩き、「将来は、絵を描くことを仕事にしたいんです」と、夢を膨らませています。

勤務先　日産プリンス福井販売㈱小浜店

## 上嶋 茜（うえじま あかね）さん

（23 歳・島）

### 目標は〝何でもできる事務員〟

自動車販売店のフロントでお客様にはつらつと対応する上嶋茜さん。

「入社1年目は、電話を受けても、内容がわからず、お客様にも聞けず、苦労の連続でした。でも、先輩に一つ一つ教えてもらい、3年目くらいから自信もついて、ようやく一人前になれたと思います」と、振り返ります。

性格は負けず嫌い。車の構造から仕様まで、理解するためのノートを作って勉強したとか。そのかいあって、「車の調子を尋ねるのも的確に聞き取り整備担当に伝えることが出来るようになりました」と、お客様や社内の信頼も厚いようです。目標は、「フロントだけでなく、整備関係や営業まで〝何でもできる事務員〟です」と、意欲的です。

そんな上嶋さんの〝元気の素〟は、小学生のとき母親と参加してからずっと続けているよさこい。「よさこいのリズムでスイッチが入る感じ。体が自然に弾けるんです。観てくれる人の笑顔で何もかも吹き飛びます」と、笑います。大好きなよさこいも仕事も「継続は力なり」と話し、充実した毎日を過ごしています。

OBAMA食のまつり推進委員会　委員長

## 米村 幸眞（よねむら ゆきまさ）さん

（40 歳・小松原川西）

### 小浜の食の魅力を広めたい

商工会議所青年部で副会長を務める米村さん。市内最大級のイベント『OBAMA食のまつり』の委員長に平成26年から就任。今年も10月8日、9日の2日間で5万2000人を集客してイベントを成功に導きました。

「市民と市で作る委員会のメンバーはベテランが多く、若い自分を支えてくれます」と、話す米村さん。「いろんなアイデアを取り入れて毎年お客様に楽しんでもらえる工夫をしています」

今回初めて設置した子どもの遊び場も親子連れから好評を博しました。

念頭に置いているのは「地域のPR」。生まれ育った小浜を離れた大学時代、地元の食べ物のおいしさに気づき、食の魅力をもっと広めたいと思うようになったとルーツを話します。

「食のまつりは県外から多くのお客様が来る絶好の機会。ご当地グルメや地魚、地酒、若狭塗箸などのコーナーを作り、小浜のPRに努めました」

イベントを通じて生まれる交流が財産という米村さん。「地域を盛り上げたいという人の輪を広げていきたいですね」と、笑顔を見せました。

## 支えるチカラ

### 障がい児の可能性 引き出したい

平成7年に、障がいを持つ子どもの親を中心に設立された『いさざの会』。「当初は、障がい児を取り巻く制度や医療、教育などの勉強が目的でした」と、大竹さんは振り返ります。

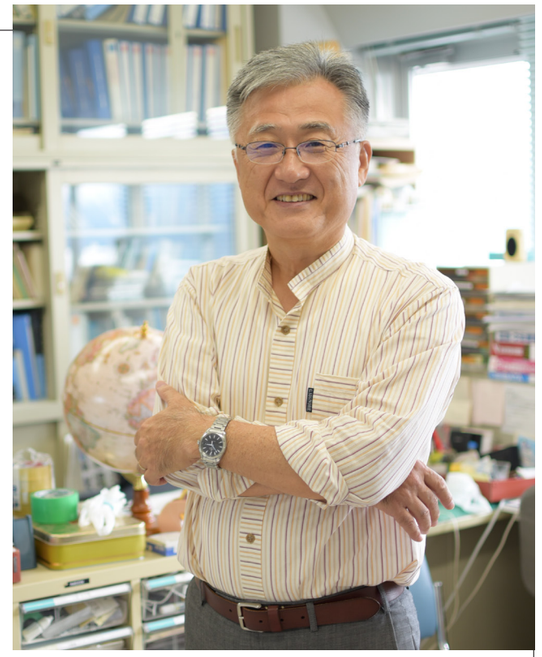
平成14年からは、地元文化人の力を借りて、障がいを持った子どもたちによる書道や陶芸、絵画の創作の場づくりを進めるようになります。

「成長に合わせて子どもたちのさまざまな可能性を引き出したいと思いました。創作活動をしていると、みんな生き生きとした表情になるんです」

作品は、はまかぜ通り商店街をはじめ、市内外に展示。「社会とつながることで、子どもたちに積極性が増し、誇りや生きがいづくりにつながっています」と、手応えを感じています。

商店街や社会福祉協議会など多くの人の支えがあるという大竹さん。「小浜の人や地域のやさしさを感じます。これからも活動の輪を広げていきたいですね」と、話してくれました。

いさざの会の活動に参加したい人は、小浜市社会福祉協議会☎56・5800まで。見学や悩み相談も可。



いさざの会　代表
**大竹（おおたけ） 臣哉（しんや） さん**
（61歳・一番町）

## アート＆カルチャー

### 自分なりの作風を築きたい

平成15年に10人でスタートした音無川短歌会で代表を務める山本さん。

現在は、会員が5人となりましたが、自宅を会場に、月1回、会員が集まり、短歌づくりを楽しみます。

「亡くなった主人が、〝家に人が集まり使ってもらえるとうれしい〟といつも言っていたので、一回でも長く元気で続けたいです」と、話します。

認知症の予防にもなると思って始めた短歌。今ではその魅力にはまり、「字が書けて、絵が描けて、短歌が詠めたら最高」と、短歌のほか、俳句や絵手紙、書道にも意欲的に取り組みます。

「短歌を通じて多くの人との出会いをいただき、それが何よりもありがたいです」と、うれしそうです。

日頃からメモを取るノートを携え、言葉を〝練る〟のが楽しいという山本さん。尊敬する短歌の先輩から「どんないい歌を詠んでも、人格、風格、品格が備わっていないとだめよ」と言われたことが心に残っているとか。

「さすがはあの人の歌やなあと言われるような作風を築きたいです」と、心を穏やかに日々励んでいます。

音無川短歌会 代表
**山本（やまもと） 保子（やすこ） さん**
（68歳・池田）



地域おこし協力隊おススメ

# 小浜百景

第13回

## まち歩きの楽しみ方～こま犬めぐり編～

小浜のまちなか散策というと、古いまちなみを歩くことが多いです。今回はちょっと目線を変えて神社のこま犬を巡るまちなか散策をお伝えします。

一つの神社にたくさんのこま犬が鎮座している八幡（はちまん）神社（地図①）や、長年の時を経て味わい深い表情になった蛭子（えびす）神社（八幡神社から徒歩1分）のこま犬、目力の強い厳島（いつくしま）神社（地図②）のこま犬も味があります。ほかにも、足元に子こま犬が座っているもの、形がとがったもの、毛の柔らかさが伝わりそうなもの、スタイリッシュな立ち方のお稲荷さんまで、その魅力はさまざまです。

今回はまちなかや市内のこま犬写真を集めてみました。ぜひ、こんなまち歩きも試してみてください！

【問い合わせ】
商工観光課☎内線220

【アクセス】
市内各所
JR小浜駅から車で各10分程
舞鶴若狭自動車道小浜ICから車で各10分程

（文と写真：地域おこし協力隊 アイザワ）

## 健康長寿のススメ

### 知って得するがん検診①

#### がんの発生とがん検診

私たちの体は、約60兆個の細胞からできています。このうち、毎日約1％が死滅するので、遺伝子をコピーして細胞分裂で補います。毎日、数千億個のコピーを繰り返すうちに、コピーミスが起こり、突然変異を起こした細胞が生まれます。この多くは死滅しますが、時に、とめどもなく細胞分裂を繰り返す「死なない細胞」が「がん細胞」となります。

がん細胞は、健康な人でも1日に5000個程度生まれますが、免疫細胞が、この細胞を発見し、攻撃して死滅させます。しかし、免疫細胞の監視を逃れ生き残ったがん細胞は、やがて、「がん」になっていきます。

1つのがん細胞が、検査で分かる1㌢ほどの大きさの「早期がん」になるには、多くは10～20年かかります。そして、その後はたった1～2年で2㌢を超える「進行がん」になります。

9割が完治すると言われる「早期がん」には、症状がまったくありません。定期的に検診を受けることがとても大事です。

#### 推奨されるがん検診

早期がん
発見できるチャンスは
たった1、2年

| 部位 | 検査方法 | 受診年齢 | 検診間隔 |
|---|---|---|---|
| 胃 | 胃バリウム検査<br>胃カメラ検査 | 50歳から（注） | 2年に1回（注） |
| 肺 | 胸部X線検査<br>喀痰（かくたん）細胞診検査 | 40歳から（注） | 毎年 |
| 大腸 | 便潜血検査2日間法 | 40歳から（注） | 毎年 |
| 子宮頸部 | 子宮頸部細胞診検査 | 20歳から | 2年に1回 |
| 乳 | マンモグラフィー検査 | 40歳から | 2年に1回 |

（注）平成29年度からの受診年齢、検診間隔となります。

※がんはどこにでも発生する可能性がありますが、臓器の性質によって増殖速度が異なるため、部位によって検診間隔の推奨期間が異なります。上記以外の部位のがんについては、現在のところ確立された早期発見の方法がありません。しかし、さまざまな検査方法が開発されつつあります。

●次回のテーマ
知って得する がん検診②
「胃がん」
■問い合わせ　健康管理センター
☎52・2222