



勤務先 チューリップ保育園
なかむら ゆうき
中村 優希さん
(22歳・青井)

笑顔で築く子どもとの信頼関係

チューリップ保育園で子どもたちに囲まれながら、仕事に励んでいる保育士3年目の中村さん。

中学生の時にインターンシップで保育園を職場体験。子どもの元気を身近に感じたことがきっかけで、保育士としての道を選びました。

「子どもから頼られ、信頼関係を築くことができた時に喜びを感じます。反対に、子どものことがしつかり理解できていないと、悲しい思いをさせることになり、反省することもあります」とやりがいと苦労を語ります。

「子どもが自分で考えて行動できるようにするには、私たちにどんなお手伝いができるのか」をいつも考えながら接していると話します。

中村さんが心に決めていることは、何事も楽しむこと。「保育士が笑顔でいないと、みんなが不安になってしまいますから、自分が率先して楽しんでるんです」と言います。仕事だけでなく、プライベートでも「人生は一度きり、今しかできないことを精一杯楽しむようにしていきたいですね」と表情を緩めました。



女子卓球部 キャプテン
ふるたに りの
古谷 梨乃さん
(小浜第二中学校3年生)

あきらめずに、楽をしない

小浜第二中学校女子卓球部の部員17人を笑顔で引っ張っているのが、キャプテンの古谷さんです。

キャプテンになって最初のミーティングの時に「あきらめずに、楽をしない」という目標をみんなで決め、自分が先頭に立って声を出すことで、チームを盛り上げていきます。

一番工夫していることは、新たな練習メニューを取り入れることだと言う古谷さん。「みんなの意見を取り入れながら決めていきたい」とキャプテンとしての責任を語ります。

自分の卓球スタイルは「守り」を得意としていると言う古谷さんですが、性格は積極的。キャプテンには自ら立候補し、生徒会では執行部員を務めて活動に励んでいます。

試合当日の朝は両親から「頑張って」と声を掛けてもらうことで、スイッチが入ると話します。

目標を尋ねると、昨年の新人戦では惜しくも敗退してしまっただため、「地区大会で優勝し、県大会でベスト8に入ることを目指しています」と意欲をみせました。



文芸部 部長
たなか しゅんた
田中 竣太くん
(若狭高校3年生)

文芸作品 新しい視点をくれる

若狭高校文芸部では、部員5人が小説や随筆、詩などの創作活動に取り組んでいます。平成14年から発行を続ける部誌『若菜』は、全国高校文芸コンクールの部誌部門でこれまで何度も入賞を果たしてきました。

部長の田中くんも、作品づくりに魅せられた一人です。「昔から本を読むのが好きで、文芸部への入部をきっかけに小説を書くようになりました」。好きなジャンルはSF作品。「小説は夢を与えてくれるし、新しい視点や刺激もくれる」と魅力を語ります。

「読む人はもちろん、自分たちも楽しんで書ける部になりたい」と言う田中くん。「人と競うのではなく、お互いに高め合うことで良い作品づくりにつながりたいです」と話します。

『若菜』最新号では、歌人・山川登美子の短歌から作品を創作する文学手法『歌物語』にみんなで挑戦するなど意欲的な取り組みが続いています。今後の目標を尋ねると、「『リレー小説』のように、部員同士で協力し合って一つの作品を完成させたいですね」と笑顔をみせました。



まちゼミ繁盛会 会長
きしの みつやす
岸野 光恭さん
(55歳・駅前町)

まちゼミで店とお客様をつなぐ

商店と商工会議所、市が連携して平成24年から毎年開催している『小浜まちゼミ』。毎回25店舗程が参加して、特色を生かした『ゼミ』を実施。11回で延べ3千人が受講してきました。

3月に参加店など有志9人が『まちゼミ繁盛会』を設立。会長の岸野さんは、「会議所や行政に頼ったままではなく、事業者自らが盛り上げようと会を結成しました」と話します。

「まちゼミの目的は店とお客様をつなぐこと。繁盛会では、宣伝方法やゼミ内容の改善に力を入れています」

第12回まちゼミは7月8日①から8月13日②にかけて開催予定。目標は参加40店舗、受講者500人。「子ども向けゼミの実施や参加店同士のコラボレーションを始め新しい展開も考えていきたいですね」と意欲的です。

「お客様の心に寄り添い、悩みの相談に乗れるのが個店ならではのサービス」と言う岸野さん。「参加店も受講者もよろこんでもらえるように頑張ります」と笑顔をみせました。

繁盛会では第12回まちゼミの参加店を募集中。詳しくはP12を参照。

忠野八幡神社

珍しいもの、綺麗なもの。心を動かされるシーンに出会うと写真に残したくなります。小浜は自然が豊かで、日常の中でシャッターを切る回数が多くなりました。地域おこし協力隊として小浜に着任後、最初に撮った写真がこの一枚です。

集落の中にある小さな神社。足元はコケのじゅうたんが伸び、木漏れ日とその緑を照らす。存在感のある木々たちが、風に揺られ音を奏でる。社は地元の人に大切に手入れされているのがよくわかります。自然と、その自然に感謝する人々の暮らしが調和している美しい空間。都会では見ることがあまりないけれど、小浜ではたくさん見ることができます。そんな場所で暮らせることが、贅沢だなあ。



【アクセス】
 忠野 8 付近
 JR 東小浜駅から車で 8 分程
 舞鶴若狭自動車道小浜 IC から
 車で 10 分程

【文と写真】
 地域おこし協力隊 ハシモト

支えるチカラ

安全で安心な地域を目指して

今年、民生委員制度が創設100周年を迎えるにあたり、小浜市民生委員協議会連合会の品川会長に話を聞きました。「市内では民生・児童委員100人が活動をしています。地域福祉ボランティアとして、児童から高齢者まで困っている人の相談にのり、行政につなぐ役割を担っています」

近年は相談内容も多様化しているという品川さん。「いじめや介護、認知症などさまざまな相談があります。会では定期的な研修の開催と充実に努めています」と意欲をみせます。

相談対応以外にも、各区でふれあいサロンの開催や、子どもや一人暮らし世帯の見守りを実施。各団体との連携・協働の強化も進めています。「誰もが安全で安心して暮らせる地域づくりのために、地域住民の立場に立った支援をしていきたいですね」

負担も大きい活動ですが、原動力は「地域への思い」だと話します。「みんな地域を良くしたいという気持ちで取り組んでいます。今後委員一同、力を合わせて頑張りたいです」

※民生委員についてはP8にも掲載



小浜市民生委員協議会連合会 会長
品川 憲治 さん
 (65歳・泊)

健康長寿のススメ

おばまの健康づくり 10か条①「健やかおばま 21」

健康状態と受診率
 医療・健康診査の結果などから、市民の健康状態を分析したところ、小浜は全国に比べ、おむね健康長寿なまちでした。

一方で、長期入院や後遺症による通院が、国や県の平均より高くなっています。特定健診やがん検診の受診率も低いことが分かりました。

健康増進計画「健やかおばま21」
 市民の生活習慣がより健康的になるよう、市では健康増進のための計画「健やかおばま21」を策定しました。その中で、生活行動の目標として「おばまの健康づくり10か条」を掲げています。

健康施策の基本方針
 健康を脅かす病気の多くは、自覚症状のない生活習慣病です。一人一人が病気の予防を心掛け、健康的な生活ができるよう、以下の事項を市の健康施策の基本方針としています。

① 健康的な生活の推進
 ② 生活習慣病の発症予防と重症化予防
 ③ 健康を支え、守るための環境づくり

健康増進計画「健やかおばま21」
 市民の生活習慣がより健康的になるよう、市では健康増進のための計画「健やかおばま21」を策定しました。その中で、生活行動の目標として「おばまの健康づくり10か条」を掲げています。

「おばまの健康づくり 10か条」

- 第1条 毎食、野菜から食べましょう。「^{まい}毎^{ファイブ}ベジファースト5」
- 第2条 減塩を心がけ、汁物、漬物は1日1回程度にしましょう
- 第3条 間食は時間を決めて、控えめに
- 第4条 週に2日は休肝日を設けましょう
- 第5条 タバコは止めましょう
- 第6条 今より10分多く体を動かしましょう
- 第7条 早寝早起きを心がけましょう
- 第8条 週に1度は歯と歯茎の健康をチェックしましょう
- 第9条 毎日、体重をはかりましょう
- 第10条 今年も健康診査を受けましょう



10か条を心掛けましょう。
 次号から毎月1条ずつ解説していきます!



- 次のテーマ
 おばまの健康づくり 10か条②
 「第1条：栄養・食生活」
- 問い合わせ 健康管理センター
 ☎ 52・2222

アート&カルチャー

ゆっくり花と向き合う時間を

小浜市華道連合会は昭和48年に設立されました。華道の普及と文化教養の向上を目的に、現在指導者12人が所属。文化祭や市庁舎での華道展をはじめ、毎月の伝統文化子ども教室で小学生の指導にあたっています。

「多くの人が花に触れる機会を増やしたい」と話す会長の前田さん。「日本の伝統文化なので特に若い世代に伝えていきたいです」と意欲をみせます。

「華道は、美的感覚を磨くだけでなく、あいさつや後片付け、座り方などの礼儀作法も身に付きます」



小浜市華道連合会 会長
前田 敦子 さん
 (69歳・広峰)

前田さんが華道を習い始めたのは19歳の時。50年目の節目を迎え、指導者となった今でも、「日々勉強」と言います。「生徒さんの感性から学ぶことは多いです。教えることは自分が勉強することにつながっています」

「花を通していただいた『ご縁』を大切に、これからも励みたいです」

華道の魅力を尋ねると、「花を入れてみると無心になれること」と語り、「忙しい現代社会の中で、座って、ゆっくり花と向き合う時間も必要ではないでしょうか」と笑顔をみせました。