

失敗恐れず、悩む前にまず行動

「小浜に帰ってくることを、就職活動の条件にしています」。今春、大阪の大学を卒業して、福邦銀行にＵターン就職を果たした坂口さん。「地元を離れて、都会での学生生活で、田舎の良さを実感しました。人とのつながりや、豊かな自然がいいですね」と地元への思いを語ります。

早く一人前になるために、先輩行員を観察し、接客方法などを学ぶ日々。「二回言われたことは、できるようにしたい」と意欲を見せ、「先輩方が良い手本になっています」と続けます。



勤務先 (株)福邦銀行 高浜支店
さかぐち 坂口 あいり さん
(22 歳・住吉)

「仕事のスキルアップのためには、たくさんの方が必要」と言う坂口さん。「取得のための勉強は、大変だとは思いません。知識が身に付きますし、銀行に勉強させてもらっている立場ですから」とポジティブに考えます。

持ち前の前向きな性格で、何事も「悩む前にやってみる」ことを実践。「自分の成長が、銀行や地域の人たちの役に立てればと思っています。そのためには、何でも恐れずに、挑戦していくことですね」と今後の目標を笑顔で話してくれました。

きりり！小浜人

ゆったりできる空間めざして

助産師会うぶごえは、若狭エリアで妊産婦、乳幼児に対する支援活動を行っている団体。平成13年に設立され、15人の助産師が所属しています。主な活動は、妊娠中の夫婦を対象とした『プレパパ＆プレママ講座』。産後には『母乳育児相談』や『離乳食キッチン』などがあり、小中学生対象に、赤ちゃん抱っこ体験も行っています。代表を務める芝田さんは「妊娠中から育児中は、周囲のサポートが必須。催しに参加することで、助けになるつながりを広げてほしい」と話します。

今年の4月からは、助産師と何気ない会話や相談ができる『子育てサロン』を開始。「育児中のお母さんが、ゆったりでき、自分自身を大切にできる空間を提供したい」と言います。今後について尋ねると、「全国的に防災意識が高まる中、妊産婦や乳幼児の対策が不十分なのが現状」と課題を話し、「自分たちの身を守るために、防災意識を高めることが必要。サロンに防災備品を展示したり、講演イベントも考えています。ぜひ、お母さんたちのご参加を」と意欲をみせました。



小浜助産師会うぶごえ 代表
しばた じゅんこ さん
芝田 淳子 さん
(72 歳・伏原)

燃えろ！青春！部活道

部員との出会いに感謝

小浜第二中学校柔道部主将の田中さん。男女合わせて17人が所属している中、女子唯一の3年生として、部員たちをまとめています。入部のきっかけは、中学生になり、いろいろなことに挑戦しようと思っていたところ、柔道に一目惚れ。「一本を取った瞬間の表情に憧れて、入部することを決めました」と振り返ります。柔道の魅力について、背負い投げが得意な田中さんは「技が決まったとき、言葉では表せないくらい気持ちがいいです」と笑顔をみせます。

部員同士は、周りの生徒がうらやまど仲が良く「みんな年下ですが、メンバーに恵まれています」と話します。田中さんは生徒会長も務めており、同活動で部活に参加できないときも、「支えてくれて助かっています」と部員へ感謝の言葉を続けます。今後の目標は、「先輩から引き継がれた方針である『明るく、まじめに』を理想として、活気ある部にしていきます。男女それぞれが地区大会での優勝や北信越大会への出場を目指します」と元氣よく語ってくれました。



柔道部 主将
たなか ひな さん
田中 陽菜 さん
(小浜第二中学校 3 年生)

燃えろ！青春！部活道

甲子園 みんなで勝ち取りたい

若狭高校野球部で主将を務める入江くん。野球好きの家族に囲まれ、「生まれたときから野球があった」と振り返ります。小学2年生になると地元の少年野球に参加。ポジションは、地域のソフトボールチームで活躍する母と同じキャッチャーを選びます。好きな野球選手は、日本人キャッチャーとして初めてアメリカ大リーグでプレーした城島健司さん。「自分の考えを貫き通す姿」に憧れました。「高校野球はレベルが高く、配球や試合の組み立てなど自分に足りない

部分を実感した」と言う入江くん。「選手としてはまだまだですが、元気が取り柄なので、声を出してチームを引っ張りたいです」と笑顔をみせます。部員たちも「チームの雰囲気がい暗いときでも、主将はみんなを明るく元気にしてくれる」と信頼を寄せます。春季県大会ではシード校を撃破してベスト8入り。7月の夏季大会ではさらに上を目指します。「ライバルは多いですが、日々の練習を積み重ねて、みんなで甲子園を勝ち取りたいです」と力強く話してくれました。



野球部 主将
いりえ はなお くん
入江 花男 くん
(若狭高校 3 年生)

田植え風景（上加斗）

私は愛知県岡崎市の出身で、幼い頃はよく田んぼで虫取りをしたり、泥に足をとられて靴を片方無くしたりしました。最近帰省すると、田んぼは建物に代わり、用水路は無くなり、子供が網を持って走る風景もほとんど見なくなりました。

小浜は美しい田園風景が多く残っていて、一面に広がる田んぼを見るとうっとりして、わくわくして、都会とは別の次元にある豊かさを感じます。「若杯者プロジェクト」は、19歳の若者を中心に田植えから酒造りまで一緒に行い、成人を迎えたら一緒に乾杯しようという、地域と若者をつなげる企画です。その中の田植えの様子をパシヤリ。笑顔も田んぼも、いつまでも残したい光景でした。



【アクセス】

上加斗 72-4

JR 加斗駅から車で 8 分程

舞鶴若狭自動車道小浜西 IC から
車で 6 分程

【文と写真】

地域おこし協力隊 ハシモト

みんなで国体障スポ

ビーチバレーボール県代表として国体出場を目指す幅口さん（写真右）と村上さんのペア。福井国体の同競技会場でもある若狭鯉川シーサイドパークを拠点に練習に励んでいます。共に身長165センチ。選手平均より低いです。幅口さんはスピード、村上さんは技術を武器に立ち向かいます。「球をつなぎ合うスポーツなので、2人のコミュニケーションが大切」と言う村上さん。幅口さんも「試合の苦しいときにこそ、お互いへの信頼が必要なんです」と声をそろえます。

7月8日（土）～9日（日）に鯉川で開催される北信越国民体育大会に出場予定。村上さんは、「どんなプレーをしてでも勝ちたい」と語り、コーチを務める森岡大生さん（同所属）も、「工夫して勝ちにつなげられるペア。優勝も十分に狙えます」と期待を込めます。国体を前に、2人はビーチバレーの普及にも意欲をみせます。幅口さんは、「8月に一般の人が参加できる教室を開催予定です。楽しんでもらうところから競技人口を増やしたいですね」と笑顔で話してくれました。



ビーチバレーボール県代表選手（櫛オーイング所属）

はばぐち えりか
幅口 絵里香 さん （35 歳・中の宮）

むらかみ めぐみ
村上 めぐみ さん （31 歳・中の宮）

健康長寿のススメ

おばまの健康づくり 10 か条③「栄養・食生活 2」

日本人の平均塩分摂取量は男性 11.0g、女性 9.2g（平成 27 年国民健康・栄養調査）で、諸外国に比べて多いです。醤油や味噌などの食塩系調味料と、ナトリウム含有量の多い加工食品の摂取が多いことが原因とされています。家庭で調理する場合、調味料は調整しやすいですが、漬物や干物、パン、肉や魚の加工食品などは、食べる量や頻度で塩分を減らす必要があります。

塩分は体に必要？
人間の体は約 0.85% の塩分濃度、弱アルカリ性に保たれているため、塩分（ナトリウム）は欠かせません。一方で、塩分を必要より多く取ると、体は濃度を薄めようと、尿や汗の排出を抑え、のどの乾きを訴えることで、水を多く取り込もうとします。その結果、血液量が増え、血圧が上昇します。これが毎日繰り返されると、高血圧症になり、やがて、腎臓の塩分排泄や体液の濃度調節機能が衰えます。体液濃度の調節が悪くなると、心臓の電気刺激に異常が起こり、不整脈や心疾患につながります。

第 2 条 減塩を心がけ、汁物、漬物は 1 日に 1 回程度にしましょう。

上手に塩分を抑えるには…

- ◆汁物、漬物、肉や魚の加工品を食べる量や回数を減らす
- ◆塩分表示を確認して購入。減塩の品を選ぶ（食塩相当量 1g＝ナトリウム約 400mg）
- ◆納豆のタレや味噌汁の味噌を徐々に減らす（6 週間で味覚は薄味に慣れると言われています）



毎月 17 日は「減塩の日」

■ 1 日の食塩摂取目標量

対 象	目標値
健康な成人男性	8g 未満
健康な成人女性	7g 未満
高血圧の治療を要する人	6g 未満

● 次回のテーマ

おばまの健康づくり 10 か条④
「第 3 条：栄養・食生活 3」

■ 問い合わせ 健康管理センター
☎ 52・2222

アート&カルチャー

仲間と響かせるハーモニー

女声合唱コーロ・おばまは、小浜婦人会コーラスを前身としたグループで、平成 13 年に婦人会から独立。現在、市内在住の女性 9 人が所属しています。指導の花澤米子さんのもと、主に文化祭や市庁舎のロビーで開催されるミニコンサートに出演しています。会に入って、25 年余り活動をしているという、代表の平田さんは、「高校生の頃から歌うことが好きでした。当時の若狭高校は、縦割りのホームルーム制を導入しており、そのアドバイザーの先生が、合唱に力を入れていま

した」と合唱との出会いを語ります。「合唱は一人ではできません。仲間と息を合わせて、美しいハーモニーをつくるのが、一番楽しいですね」と話す平田さんは、「お互いの歌う声が重なり合って、ハモれたときに幸せを感じます」と合唱の魅力を教えてくれました。

同グループは、7 月 21 日（金）12 時 20 分から市庁舎ロビー（大手町）で行われる、つきイチ『バラエティー』に出演。「童謡をうたう会赤いくつ」と合同でサマーコンサートを実施します。



女声合唱コーロ・おばま 代表

ひらた のりこ
平田 卿子 さん

（74 歳・千種一丁目）