

エステやメイクの施術、化粧品の販売など、美容に関わる仕事をしている和多田さん。本格的にこの仕事をスタートして2年目。「初めは趣味程度に思っていました、輝いている先輩たちの姿を見て、この職業に心を引かれました」と振り返ります。

「お客さんにきれいになって喜んでもらえることが一番のやりがいです」と語る和多田さん。職場が開催する勉強会への積極的な参加や、同僚と頻繁に情報交換を行うなど、技術の向上に余念がありません。

女性が輝ける環境つくりたい



勤務先 wamiles salon shuk ran  
和多田 綾乃 さん  
(24 歳・検見坂)

人と話すことが好きで、「いろいろな人との会話の中で、その人の世界観を感じることができたり、考え方を学ぶことができたりします。そうすることで、自分の視野も広がりますから」と笑顔をみせます。

現在、一児の母として育児と仕事を両立している和多田さんは、「育児をしながらでも、女性が社会で輝ける環境をつくりたいです。そのためにも、自分が率先して、子どもがいても働けるという姿を見せていければ」と力強く話してくれました。



名田庄太鼓保存会 勇粋連 副会長  
池田 洋平 さん  
(32 歳・谷田部)

一打一打に 全身全霊を込めて

和太鼓集団『勇粋連』には、名田庄と小浜を中心に、中学生から50代までの男女約30人が所属しています。躍動感あふれる演奏に魅せられて、25歳のときに入団した池田さん。年間50以上の舞台に立つチームを「家族のような温かな雰囲気があります」と表します。

勇粋連で次世代を育成する一方で、口名田保育園や中名田小学校などでも和太鼓の指導者を務めます。「子どもには無限の可能性がある」と言い、「子どもたちが自分を表現する機会になればうれしいです」とほほえみます。

普段の仕事や子育てのかたわらで、農業機械のオペレーターとして、地元の稲作をサポートする一面も。「谷田部の田んぼを荒れ地にしたくないんです。地域の持つ底力をみせたいですね」と熱い気持ちを語ります。

家族や地域への思いを胸に今日もバチを握る池田さんのモットーは、「全力投球」です。「中途半端な演奏はお客さんに失礼」と、太鼓を叩く一打一打に全身全霊を込めます。

「大好きな太鼓の魅力を、気力と体力が続く限り広めていきたいです」

小浜第二中学校の男子卓球部では、7月から新体制がスタートしました。部員は、1年生10人、2年生6人の16人。みんなで話し合い、新キャプテンを務めることになった土井くんは、責任ある立場に「プレッシャーを感じています」と話す一方で、「自信を持って頑張りたい」と前向きです。

顧問の橋本先生も、「周りからの信頼が厚い生徒です。キャプテンとしての経験の中で、強く、たくましく成長してくれば」と期待を寄せます。

好きな卓球選手は、日本人で初めて

上のレベルを目指して



男子卓球部 キャプテン  
土井 春樹 くん  
(小浜第二中学校 2 年生)

て、オリンピックのシングルスでメダルを獲得した水谷隼さん。「常に全力でプレーする姿」に魅せられました。

チームとして「声出し」を大事にしていると言う土井くん。「若狭地区で一番と言われるくらい、全員で声を出して、一致団結することで、勝てるチームにしたい」と力強く語ります。

今後の目標は、地区大会で優勝し、県大会へ出場すること。「実現に向けて、夏は体力づくりに励み、上のレベルを目指していきたいです」と高みを見据え、日々の練習に打ち込みます。



軽音楽部 副部長  
高田 奈美 さん  
(若狭高校 3 年生)

9月の文化祭 集大成の演奏を

県内高校で唯一、軽音楽部がある若狭高校。同好会時代からの歴史は長く、現在も文化部最大の41人が所属しています。両親の影響もあり小さい頃から歌うことが好きだったと言う高田さん。部内のバンドでは、ボーカル、ギター、ときにはドラムも担当します。

「自分の技術が上がったときもそうですが、バンドのみんなと、演奏の息が合ったときが一番うれしいです」

地域のイベントなどに出演するときは、各部員が演奏曲を提案して、部内オーディションを実施しています。

大切にしているのは「お客さん視線」。「季節に合うか、聞く人がのれかななどを重視して、みんなで曲を決めています」と教えてくれました。

「色んな人に支えてもらいながら演奏できている」と言う高田さん。「お客さんから裏方の人まで、みんなへの感謝の気持ちを持ってステージに立ちたいです」と笑顔で話します。

9月の文化祭が3年生にとっては最後の舞台。「良いところ悪いところも含めて、後輩に集大成の演奏をみせたいです」と意欲をみせました。



## 若狭鯉川シーサイドパーク

暦の上では夏も終わりに近づきましたが、まだ暑い日が続いています。そんなときはやはり海水浴でしょうか。小浜の海は生き物観察の楽しめる岩場の多い海や、家族でのんびりくつろげる砂浜、人のあまりいないプライベート的なビーチなど、いろんな海があり、どれも魅力的です。

海はとても楽しい場所ですが、危険な場所でもあります。そんな場所だからこそ、ある程度遊び方を教えてくれる人が必要です。そんな素敵な親子を見かけたのでパシャリ。鯉川シーサイドパークは駐車場も広く、設備もしっかりしていて、お子さん連れの家族におススメの海水浴場です。

海のルールは守って、マナー良く遊びましょう！



### 【アクセス】

鯉川 29-3

JR 加斗駅から車で 4 分程

舞鶴若狭自動車道小浜西 IC から  
車で 4 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

### 下半身を整えて健康的な姿勢に

福井しあわせ元気国体のデモンストレーションスポーツとして、小浜で開催予定の真向法。県出身の長井津さんにより昭和 8 年に創案された、子どもから大人まで手軽にできる健康法です。22 歳から真向法を続ける高木さんは、「4 つの動作からなる体操で、道具もいらないので、取り組みやすいのが特徴です」と話します。若狭真向会には現在 29 人が所属。会員はじめ希望者が集って、健康管理センター（南川町）などで、真向法の教室を開催しています。

「真向法の動作は、正座や礼拝など、かつて私たちの生活の中にあつたものなんです」と言う高木さん。社会が近代化する一方で、人間の姿勢は悪くなっていると指摘し、「下半身を整えることで、人間本来の姿勢や健康を取り戻せます」と笑顔をみせます。「無理をせず、気長に続けていくことが大切です。国体で真向法を知ってもらい、多くの人が健康づくりに取り組むきっかけになればうれしいですね」真向法を体験してみたい人は、会長の高木さん ☎ 57・2480 まで。



若狭真向会 会長

たかぎ はくげん  
**高木 博玄** さん

(64 歳・門前)

## 健康長寿のススメ

### おばまの健康づくり 10 か条「アルコール」

#### お酒は良いもの？悪いもの？

「百薬の長」といわれるお酒ですが、飲んだアルコールは血中から肝臓に入り、一旦、アセトアルデヒドという毒物になります。その後、無害の水と二酸化炭素に分解されます。

その能力には遺伝性があり、75 倍もの個人差があるといわれています。一般に、女性は男性の半分程度、また年齢を重ねることで次第に低下します。少し飲んで赤くなる人は、弱い人にあたります。また、赤くならなくても代謝開始が遅いタイプの弱い人もいます。飲酒は自分のペースで楽しみましょう。

#### 適量ってどれくらい？

ビール 500 ミリに含まれる、純アルコール約 20 ㏄の分解にかかる時間は約 4 時間。肝臓はこの処理が終わってから、食べた物の分解を始めます。肝臓を休める時間も考えると、一日の適量はこれくらいです。

飲酒量が多く、解毒と一緒に食べた物の処理に時間がかかるなど、休肝日が無いことが続くと、肝機能障害、肝硬変やがんの発生の可能性が高くなります。

#### 適量はこれくらい

■純アルコール 20㏄に相当する適量と目安

| 種類    | アルコール度 | 適量 (ml) | 目安        |
|-------|--------|---------|-----------|
| ビール   | 5 度    | 500     | 中ビン 1 本   |
| チューハイ | 7 度    | 357     | 350 缶 1 本 |
| 日本酒   | 15 度   | 167     | 1 合       |
| 焼酎    | 25 度   | 100     | 100 ミリ    |

#### ●次回のテーマ

おばまの健康づくり 10 か条  
「第 5 条：タバコ」

■問い合わせ 健康管理センター  
☎ 52・2222

### 第 4 条 週 2 日は休肝日を設けましょう。

#### 生涯おいしく飲酒するための心得

1. 笑いながら共に楽しく
2. 自分のペースでゆっくり
3. 食べながら、水やお茶も飲みながら
4. アルコール量は適量に
5. 週に連続 2 日（48 時間）の休肝を
6. 人に飲酒を無理強いしない
7. 薬と一緒に飲まない
8. 強いアルコールは薄めて
9. 遅くとも夜 12 時で切り上げよう
10. 就寝前に水かお茶を必ず飲む

本日休肝  
またあした♡



### 一音の音色 美しさを追求

雅会は、全国に支部を持ち、平成 25 年に創立 100 周年を迎えた正派邦楽会の流派の一つとして、昭和 50 年に設立されました。毎週木曜日の練習や、月 2 回の箏教室を開催し、その成果を文化祭などで披露しています。

15 年前から代表を務めている加福さんは、「箏は奥が深く、今でも学び続けています」と話し、「一つものを仕上げていくプロセスには、苦しいときもあります。みんなで心を合わせ、聴く人に感動を与えられるような演奏ができたら」と意欲をみせます。

箏との出会いは、会の設立者である、故・永田雅昇先生との縁がきっかけ。設立時に先生の一番弟子として入門しました。「いろいろな人との縁があつて今があります。素晴らしい仲間にも出会え、支えられながら、楽しくやっています」と笑顔をみせます。

今後の目標を尋ねると、「後継者も育ってきているので、これからも後輩育成を継続し、伝統の灯を消さないように守っていきたい」と語り、「箏を持つ、一音の音色の美しさを追求していきます」と言葉に力を込めました。



せいはい 正派邦楽会 代表

かぶく がしゅう  
**加福 雅秀** さん

(76 歳・今宮)