

「いつでも全力で遊んであげたい」
 やまなみ保育園(水取四丁目)の開園と同時に就職し、3年目を迎えた保育士の小南さん。「子どもと関わることが好きで、中学生の頃から保育士になりたいという漠然とした思いがありました」と振り返ります。
 高校卒業後、一度は地元を離れたが、「小浜に戻って就職したい」という思いから、地元で働くことを決意。Uターン就職を果たしました。「小浜には海も山もあり、そのどちらにも子どもたちを散歩で連れて行けるので、環境に恵まれていますね」

「いつでも声を出せ、みんなで励まし合えるチームを目指しています」と部活の方針を語る松井くん。自らも率先して、大きな声を出し、誰よりも早く行動するように心がけています。
 今後の目標は、地区大会で優勝し、県大会において勝ち星をあげること。松井くんも「コートはどこからでもシュートが打て、周りのチームメイトを生かせる選手になりたいです」と意欲をみせ、「新人戦での悔しさをバネにして、一つずつ勝ち上がっていきたい」と力強く話してくれました。



勤務先 やまなみ保育園
 こみなみ なつき
小南 奈月 さん
 (23歳・堅海)

きらり! 小浜人

日本遺産「鯖街道」を生かして

下根来区の住民20人でつくる下根来さみどり会。平成11年の発足以来、地域の活性化に取り組んできました。「下根来を通る鯖街道は、小浜と京都をつなぎ、さまざまな人や文化の往来があった歴史街道。私も幼い頃から往時の様子を聞かされて育ちました」と会長の山本さんは話します。27年に鯖街道が日本遺産に認定されて以降、「地域を訪れる人が増えました」と言い、「住んでいる者としても誇らしいです」と笑顔をみせます。今年8月に、区内にある横幅35m、

高さ8mの鯖街道壁画の塗り直しを実施。作業当日は、地元企業や団体ボランティア、住民有志が参加しました。「皆さんのおかげで見違えるほどきれいになりました。紅葉のシーズンに、多くの人に足を運んでほしいです」人と人との交流や輪を大切にしている山本さん。区内には、県外から移り住み、さみどり会に入って活動する人も。「地区が一致団結して行動を起こさなければ、過疎化に拍車がかかる一方です。みんなで住みよい地域づくりを行うという気持ちで活動したいです」



下根来さみどり会 会長
 やまもと けいいち
山本 慶市 さん
 (66歳・下根来)

燃えろ! 青春! 部活道

小浜第二中学校の男子バスケットボール部は、今夏の地区大会で見事優勝を果たして、3年生が引退。現在は、2年生4人、1年生16人の体制で日々の練習に汗を流しています。ポイントガードというポジションで、チームの司令塔の役割を担っている、キャプテンの松井くん。9月の若狭地区新人戦では、「緊張して思い通りのプレーができず、チームも負けてしまいました」と話す一方で、「見つけた課題の克服に向け、練習に取り組んでいきたい」と前を見ます。

「いつでも声を出せ、みんなで励まし合えるチームを目指しています」と部活の方針を語る松井くん。自らも率先して、大きな声を出し、誰よりも早く行動するように心がけています。今後の目標は、地区大会で優勝し、県大会において勝ち星をあげること。松井くんも「コートはどこからでもシュートが打て、周りのチームメイトを生かせる選手になりたいです」と意欲をみせ、「新人戦での悔しさをバネにして、一つずつ勝ち上がっていきたい」と力強く話してくれました。



男子バスケットボール部 キャプテン
 まつい ゆうた
松井 悠太 くん
 (小浜第二中学校2年生)

燃えろ! 青春! 部活道

チームに勢い 県ベスト8を目指す

小学校3年生のときに、地域のスポーツ少年団でバレーボールを始め、以来、競技に打ち込んできた古谷さん。「中学2年生までは、失敗するたびに悔しくて泣いていました」と振り返ります。その後、中学・高校の部活でキャプテンを務め、仲間と一緒に経験を積むことで、「心は強くなったかも」とはにかみます。1・2年生20人による新チームがスタートをきって約4カ月。7月の嶺南大会では優勝を飾るなど、チームには勢いが生まれています。

「最初の頃より連携が深まり、良い方向に進んでいます。練習を重ねて、今よりもっと強くなれると思います」目指すのは、11月の県民スポーツ祭でのベスト8入り。古谷さんも、「ピンチのときに試合で点が取れる選手に成長したいです」と意欲をみせます。目標とする人には、同学年の有力選手・山下晴奈さん(福井工業大学附属福井高校)をあげ、「プレーを間近で見せてきて尊敬しています。ライバルでもあるので、ぜひ一度対戦してみたいです」と笑顔で話してくれました。



女子バレーボール部 キャプテン
 ふるたに ももか
古谷 百々花 さん
 (若狭高校2年生)

上根来 天空木登り



【アクセス】
 上根来 2-10 付近
 JR 東小浜駅から車で 25 分
 舞鶴若狹自動車道小浜 IC から
 車で 30 分

【文と写真】
 地域おこし協力隊 ハシモト

秋が深まり、虫たちの夜の演奏会も少なくなる中、夏の思い出の写真を一枚蔵出しさせていただきます。

木の枝にロープをかけて登る、「ツリークライミング」や「ツリーイング」と呼ばれるレクリエーションの様子です。この夏、上根来で何名かの人に体験をしてもらいました。上根来の木はとても立派で、木の枝が視界を遮ることがなく、人が空に浮かんでいるような写真が撮れました。

普段見ることのない、木の高い場所や、虫、鳥の観察ができることもあります。いつもと違う視点で地域を眺めると、その土地の違った魅力が発見できるかもしれませんね。体験してみたい人はぜひ、橋本 (sho.obama.chioko@gmail.com) まで連絡を！

健康長寿のススメ

おばまの健康づくり 10 か条「運動・身体活動」

一人より、仲間とともに
 仲間と活動することで、「コミュ
 ニケーションや楽しい気持ち」が、
 身体機能を活発化させ、運動の
 効果が大きくなります。

「一日一万歩」歩くより、自分
 にあった方法で、今より 10 分（歩
 数にして約千歩）多く体を動か
 しましょう。

「一日一万歩」歩くより、自分
 にあった方法で、今より 10 分（歩
 数にして約千歩）多く体を動か
 しましょう。

40歳から大きく下り坂
 骨や筋肉量のピークは20歳代。関節の動きを含め、その機能は40歳代から大きく下り坂になる傾向があります。身体機能は使わないと衰えてしまいます。

筋肉を動かすことは、運動機能を保つのみでなく、脳や心臓、血管、神経にいたる、体のすみずみまで動かすことにつながり、循環器疾患、がんなどの生活習慣病、認知症、うつなどの予防になります。

できることからプラス10(テン)
 身体活動は、スポーツやエクササイズだけではなく、生活の中にある通勤や労働、掃除や買い物などの家事の動きも含まれます。全体の活動量を維持、継続することが、健康で自立した生活を続けるために大事なことです。

「スニーカービズ」始まっています！

県では、スニーカーなど歩きやすい靴で、通勤や勤務時間中に歩く機会を増やして、健康づくりを推進する「スニーカービズ」を“新たな県民運動”として取り組んでいます。

- 次回のテーマ
おばまの健康づくり 10 か条
「第7条：こころの健康」
- 問い合わせ 健康管理センター
☎ 52・2222

第6条 今より10分多く体を動かしましょう。

自分で工夫して、いろいろ試してみましょう！！

- ▶ 徒歩または自転車で出かける
- ▶ ○○しながら、つま先立ちやスクワット
- ▶ いつでも大股早足歩き
- ▶ 動いている筋肉を意識しながら仕事や家事
- ▶ 階段を使う
- ▶ テレビ体操、ラジオ体操を習慣にする
- ▶ 遠くの駐車場やトイレを使う
- ▶ 地域のイベントに積極的に参加する



みんなで国体障スポ

女子ウエイトリフティング58kg級の山本選手。美浜中学校時代にボート部で全国大会優勝を果たし、若狭東高校ではウエイトリフティングに転向します。「やるからには全国を目指す」と競技に打ち込み、高校、大学、社会人の各大会で優勝・入賞と、トップ選手として結果を出してきました。

大学在籍中に、平成30年の福井国体開催を聞き、「生まれ育った地域に恩返しをしたい」と、Uターンを決意。地元就職し、会社のウエイトリフティング部で週5日、練習に励みます。

山本さんの活躍に呼応するように、県内でも女子選手が増加。「後輩だけどライバルでもある。試合で競い合えてうれしいです」と笑顔を見せます。「個人競技なので、失敗や反省は全部自分に返ってきます。その分、記録を伸ばせたときは、とても達成感があります」とやりがいを話す山本さん。11月には、福井国体ブレ大会の全日本女子選抜(P12参照)に挑みます。「プレッシャーもありますが、それ以上に楽しみです。良い結果を出せるように頑張ります」と意欲をみせました。

生まれ育った地域に恩返しを



ウエイトリフティング県代表選手 (櫛オーイング所属)
 やまもと ゆうこ さん
山本 優子 さん
 (26歳・生守)

アート&カルチャー

絵を見る「こころにゆとりを

昭和24年に設立された若狭美術協会には、若狭地域に在住する40代から80代の約20人が所属。会の活動は、毎年初夏に開催される小浜市美術展への出品や、秋季には小浜市総合文化祭で同協会の作品展を開催しています。

今年の4月から会長を務めている辻さんは、仕事の都合で長年東京で暮らしていましたが、定年を機に小浜に帰ってきました。「小浜には絵の題材が豊富にある」と語る辻さん。「子どものころから絵を描くことが好きでした。仕事を始めてからは暇がなく、



若狭美術協会 会長
 つじ やすひろ さん
辻 保宏 さん
 (79歳・酒井)

小浜で水彩画を描くことが長年の思い出でした」と当時を振り返ります。会長になって改めて会員の高齢化を実感。「若い世代に、絵に関心を持ってもらうことが今後の課題です」と言い、「そのためにも、多くの人が絵を見たり、描いたりする機会を増やしていきたいです」と意気込みます。「部屋に絵が一枚あるだけで、雰囲気明るくなり、安らぎを感じます。忙しい毎日の中で、心にゆとりを持つために、一部屋に一枚でも絵を飾ってほしいですね」と話してくれました。