予選リーグ突破に全力尽くす

小学1年生のときにテレビで放送されていた『全日本剣道選手権大会』を見て、格好良さを感じた上村さん。それがきっかけで、翌年から地元の教室に通い初めて、現在は小浜第二中学校剣道部の主将を務めています。

1・2年生合わせて18人の部員が稽古に励み、秋の新人戦では個人、団体ともに県大会に出場。団体戦では県3位という大きな成果を挙げました。「大会では体力面の弱さが目立ちました。足腰の強化など体力づくりが課題です」とさらなる向上を目指します。

「個人戦よりも団体戦の方が面白い」と語る上村さん。「全員で同じ目標に向かって頑張ることができます。勝つことでチーム力が上がり、全体が活気づきます」と笑顔をみせます。

部活では常に「何のための稽古かを考えることで、意味のある練習にしたい」と主将としての思いを話します。

目標は、男女そろって県大会に出場し、予選リーグを突破すること。「先輩たちの経験を生かして、悔いが残らないよう、普段から全力を尽くしていきたいです」と意気込みました。

剣道部　主将
上村 百代（かみむら ももよ）さん
（小浜第二中学校２年生）

チーム一丸 県大会優勝を目指す

部員24人の若狭高校男子バスケットボール部でキャプテンを務める塚本くん。チームは2大会連続で県ベスト4に入り、勢いを増しています。

チームの長所を「ディフェンスからオフェンスへの切り替えが早く、全員が走れることです」と話し、自身もスタミナと走力を生かして、攻守にコートを駆け回ります。

チームワークの良さも特徴。「プレーを通じて、コミュニケーションを取るのが楽しいです。今の仲間と一緒に、もっと上手くなりたいです」

「顧問の新谷（しんたに）先生が所属し、平成5年に全国大会出場を果たしたチームが目標です」と言う塚本くん。春季総体での県優勝を掲げます。新谷先生も、「みんなよく考えて練習も試合もできています。さらに上の成績を目指してほしい」と期待を込めます。

休日もチームメイトと市民体育館で練習するなど、バスケットボールに打ち込む塚本くんに、将来の夢を尋ねると、「教員になって、若狭高校でバスケットボールを教えることです」と力強く答えてくれました。

男子バスケットボール部　キャプテン
塚本 瑞人（つかもと みずと）くん
（若狭高校２年生）

限界決めずにチャレンジしたい

食事療法科で、糖尿病や腎臓に疾患がある患者の食事の調理や盛り付けを担当している、栄養士の畠中さん。「小さいころから食に興味を持ち、食べることや料理が好きなことが高じて、この職を選びました」と振り返り、「食べることで皆さんが笑顔になり、少しでも回復に向かうようにお手伝いをしたいです」と声を弾ませます。

時には、患者さんから感謝の手紙を受け取ることもあるそうで、「食事を楽しみにされていると思うと、仕事の励みになり、やりがいを感じます」

「息つく暇なく、時間に追われることもありますが、常に患者さんが満足できるものを提供したいという思いで作っています」と笑顔をみせます。

市が推進する『食のまちづくり』にも興味を持ち、「いずれは何かの力になりたいです」と意気込みます。

”迷ったら行動する“ことを心掛けている畠中さん。「そうすることで選択肢が広がり、プラスになっています。これからも自分で限界を決めずに、新しいことにチャレンジしていきます」と力強く話してくれました。

勤務先　杉田玄白記念 公立小浜病院
畠中 茉佑（はたけなか まゆ）さん
（22 歳・山王前二丁目）

国際交流を通して青少年育成

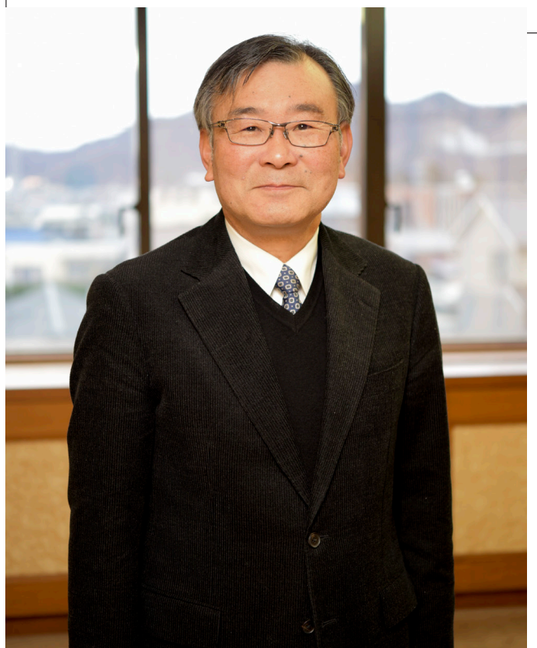
小浜市国際教育協会では、市の友好都市・中国西安（せいあん）市と高校生相互派遣事業を毎年実施しています。会長の藪本さんは、「高校生たちは、短期間でも、違う国の文化に触れることで成長します。異質と出会い、感じ、考えることで、グローバルな思考力を養うことができます」と活動の意義を語ります。

「人口870万人の西安市が、日本の都市との間で毎年交換留学生派遣をしているのは小浜とだけ。西安市からは交流を増やしたいという声をいただき、結びつきの強さを感じています」

平成17年の協会設立以来、34人の地元高校生を派遣し、46人の短期留学生を受け入れてきました。その功績が認められ、12月には県から社会貢献活動知事奨励賞が贈られました。

「西安市との交流を深めて、小浜の魅力を発信していきたい」と言う藪本さん。「教育交流から、観光や産業面にも効果が波及することを期待したいです」と笑顔で話してくれました。

協会では、短期留学を希望する高校生やホームステイ先を募集。詳細は市商工観光課☎64・6020まで。



小浜市国際教育協会　会長
藪本 金一（やぶもと きんいち）さん
（66 歳・福谷）

みんなで国体障スポ

塗箸に込めた思い 選手に届け

国体・障スポの小浜市実行委員会では、選手・監督への手づくり記念品として、若狭塗箸2千膳を準備。市民運動の一つとして、関連イベントなどで研ぎ出しをしてもらっています。

塗箸は若狭塗箸協同組合の2社が製作。同副理事長の河嶋さんは、「国体をきっかけに、小浜が塗箸の産地であることを多くの人に知ってもらえるとうれしいです」と期待を込めます。

「研ぐ人によって、模様が違うのが若狭塗箸の良いところです。市民の皆さん一人一人の思いが模様に表れて渡す人に届くのではないでしょうか」

伝えたい地域の魅力を尋ねると、「食と箸の両方を提供できるのが小浜の強みです。選手の皆さんは、豊かな食材と、その源流のおいしい水をぜひ味わってください」と呼びかけます。

「国体後も毎日の食事で若狭塗箸を使い、小浜を思い出してほしいですね」

国体では地元選手の活躍も楽しみにしているという河嶋さん。「地場産業に負けないぐらい、選手からも競技を通じて小浜の輝きを発信してほしいです」とエールを送りました。

若狭塗箸協同組合　副理事長

河嶋 央（かわしま ひさし）さん

（55歳・青井）

アート&カルチャー

気長に楽しく続けていきたい

小浜詩吟連盟には、市内の詩吟団体に属している、50代から80代までの男女、およそ40人が所属。心身の鍛錬や教養の向上などを目的として、文化祭での発表や梅田雲浜（うめだうんぴん）顕彰全国吟詠大会の開催・運営にあたっています。

「詩吟は漢詩などをリズムに乗せて力強く歌うことで、詩情を表現するものです」と話す代表の吉岡さん。「腹式呼吸で大きな声を出すので、心身ともにリラックスでき、健康の増進にもつながります」と魅力を語ります。

34歳のとき詩吟を始めた吉岡さん。40年間続け、教室などで50人以上を教えてきた今でも、「勉強することばかり。作者の気持ちになるのは難しいです」と奥の深さをうかがわせます。

「詩の理解が深まるほど面白くなります。詩吟は誰でも、どこでも、気軽にできるので、若い世代に魅力を伝え、詩吟文化を広めていきたいです」

今後の目標を尋ねると、「各詩吟団体と積極的に連携して、全体のレベルを上げていきたいです。私自身も気長に楽しく、いつまでも活動していたいですね」と笑顔を見せました。

小浜詩吟連盟　代表

吉岡 隆太郎（よしおか りゅうたろう）さん

（75歳・丸山）

地域おこし協力隊おススメ

小浜百景

第29回

若狭塗箸のある食事風景

よその地域へ行く時にやっぱり小浜ってすごいなと思うことがあります。写真は「濱の四季」のサバの竜田揚げ定食。ヒントはこの写真の中です。割り箸ではなく、塗箸が添えてあります。小浜の多くの飲食店では、割り箸ではなく塗箸が使われています。小浜が誇る「若狭塗箸」は全国シェアの80%以上を占めると言われています。食器やお箸などの食事ツールは、料理の味に影響を与えるという研究結果が出ていたりします。インスタントラーメンは割り箸で良くても、きちんとしたご飯は若狭塗箸で食べたいものです。箸は和食文化の一部です。オリンピックが近い今だからこそ、いろんな人に広めたい良い和食文化が残っている小浜の一枚でした。

【アクセス】
小浜市川崎3-5　ほか市内各店
JR小浜駅から車で5分
舞鶴若狭自動車道小浜ICから車で10分

【文と写真】
地域おこし協力隊 ハシモト

健康長寿のススメ

おばまの健康づくり10か条「健康チェック②」

自覚症状が無いサイレントキラー

どこも悪くないと思っていても、それは自覚症状が無いだけかもしれません。命に関わる心臓や脳、太い血管の病気の多くは、生活習慣病が重症化して発症します。体の中で、「高血糖」「高血圧」「脂質異常」といった状態が、密かに進行することで血管の老化が加速し、40代の人でも、血管年齢は70代ということもあるのです。

「高血糖」「高血圧」「脂質異常」といった状態は、自覚症状がまったく無いため、サイレントキラー（沈黙の殺し屋）といわれています。取り返しのつかない状態になる前に、危険を察知して、回避することが大切です。

検査値でサイレントキラーに気付く

自覚症状が無い状態では、変化が分かる間隔で定期的に検査を受け、数値などで客観的に見ることでしか、早期に変化に気付くことができません。

血液や代謝などをみる健康診査は40歳から年1回、がん検診はその部位によって発病しやすい年齢以降1～2年に1回、定期的に受けましょう。

「生活習慣病」とは？

糖尿病、脂質異常症、高血圧症など、生活習慣が発症の原因に深く関与していると考えられる疾患の総称。かつて「成人病」と呼ばれていましたが、子どもの罹患と、生活習慣の関与、予防可能なことが判明して、呼び方が変わりました。

第10条　今年“も”健康診査を受けましょう。

市が実施している「健康診査」と「がん検診」

●健康診査：身体計測、血液、尿、診察などの健診
18～39歳、満75歳以上、生活保護受給者 ⇨「基本健診」
40～74歳（国民健康保険加入者）⇨「特定健診」
●がん検診：肺、胃、大腸、乳、子宮、前立腺
40歳以上1年に1回「肺がん検診」「大腸がん検診」
50歳以上2年に1回「胃がん検診」
20歳以上女性2年に1回「子宮頸がん検診」
40歳以上女性2年に1回「乳がん検診」
50歳以上男性1～3年（前回検査の結果による）に1回「前立腺がん検診」

●次回のテーマ
おばまの健康づくり10か条
「健康増進計画」
■問い合わせ　健康管理センター
☎52・2222