

小浜信用金庫で、外回りの営業をしている小柿さん。高校在学中から地元で働くことを決めており、卒業と同時に就職。今春で5年目を迎えます。

「幼い頃、まちなかをバイクで走る借金職員をよく見かけました。その記憶から、自分も地域に根付いて働きたいと思ったのが、入庫の動機です」

就職して1年目は窓口勤務で基礎を学び、2年目から外回りを任せられるようになりました。今は、「お客様との会話の中で、役に立てることは何かと常に考えています」と語ります。

地域の人から頼られる存在に

「仕事が好き」という言葉が口癖の小柿さん。「自分の提案でお客様に満足していただけると達成感が得られ、やりがいを感じます。さまざまな地元の人と関わるのができるのは、この仕事のおかげ」と胸を張ります。

小柿さんが目指すのは、地域の人から頼られる借金職員。そのためには、「人と人とのつながりを大切に、信頼を積み重ねていきたい」と意欲をみせ、「街ゆく人から気軽に声をかけてもらえるようになりたいですね」と爽やかな笑顔で話してくれました。



勤務先 小浜信用金庫 駅通り支店  
 こがき たかなり  
**小柿 貴愛 さん**  
 (22歳・水取二丁目)

みんなの思い一つに走り続ける

陸上部で走り幅跳びや短距離走の選手として活躍する佐藤くん。入学当時は走ることが苦手でしたが、負けたくないという思いから入部を決意。昨年の夏には、キャプテンを決める話し合いで、自ら立候補しました。

「人から言われて任されるのは嫌だったので、覚悟を決めて、自分から手を挙げました」と振り返ります。

競技について、「陸上は個人競技ですが、みんなで同じ目標に向かって、互いに高め合っていくところに魅力を感じています」と笑顔で話します。

「全員が同じ意識を持ったチームにしたい」と語る佐藤くん。「4月に入部してくる新入生にも、この思いを引き継いでいくことで、より良い部活にしていきたいです」と意気込みます。

顧問の参河先生も、「目配り、気配りができる生徒です。いつも仲間のことを考えて、チームづくりに励んでくれています」と信頼を寄せます。

佐藤くんは今後の目標を尋ねると、「責任と自信を持って行動できるキャプテンを目指して、人として成長していきたいです」と意欲をみせました。



陸上部 キャプテン  
 さとう のぼる  
**佐藤 徳 くん**  
 (小浜中学校3年生)

現役大学生が学会で受賞の快挙

福井県立大学小浜キャンパスの学生2人が全国規模の学会の賞を受賞し、専門家の注目が集まっています。

愛知県出身の原田さんは、「小さい頃から生き物が好きでした」と同大学を選んだ動機を話します。大学では滋賀県などを調査地に「トゲウオ類をモデルに繁殖活動が寿命に与える影響」を調べた研究で、平成29年度日本魚類学会の優秀発表賞に輝きました。

福島県出身の中島さんは「山川里海のつながりに興味がありました」と、海底湧水の調査・研究に取り組み、

「Ra同位体を用いた海底湧水量評価」で、平成29年度水産海洋学会の若手優秀講演賞を受賞しました。

2人とも4月から同大学の大学院に進学。「これまで研究を通じて、多くの小浜の皆さんと交流がありました」と話す中島さん。「ここで勉強を続けて、将来は研究職を目指したいです」と目標を話します。原田さんも、「研究内容を広く伝えることも研究者の責務です。わかりやすく伝える力を磨いて、地域に貢献したいです」と意欲をみせました。



福井県立大学海洋生物資源学部  
 なかじま としみ  
**中島 寿視 さん**  
 (大学院1年次生)  
 はらだ かな  
**原田 佳奈 さん**  
 (大学院1年次生)

チーム一丸で勝利をつかむ

若狭東高校卓球部キャプテンの栗駒くん。2人の兄の影響で、小学4年生から卓球に親しみ、中高と部活を続けてきました。現在は、男女10人のチームメイトと練習に励んでいます。

「練習が辛くて辞めたくなくなったときもありました。でも、顧問の先生や先輩、仲間のおかげで、今は楽しみながら卓球に打ちこめています」

プレースタイルは、攻撃的な前陣速攻型。「性格的に守備よりも攻撃の方が向いています。でも、自分の不得意なところも練習で克服したいですね」

個々の選手の成長には、チームでのサポートが欠かせないという栗駒くん。「僕も含めて、1人では自分の長所や欠点に気づくのが難しい。周りに教えてもらうことで、もっと成長できると思います」と話します。

3カ月後に迫った春季総体の県大会で3位以内に入ることを目標に、日々の練習も熱を帯び出しています。栗駒くんは、「かつて先輩たちが北信越大会まで進んでいます。自分たちもそこを目標に、一丸となって勝ちにいきたいです」と意欲をみせました。



卓球部 キャプテン  
 くりこま かける  
**栗駒 翔 くん**  
 (若狭東高校3年生)

つるべ  
**釣姫の堤防**

小浜の中でも東端に位置する釣姫。海っぺりにある灯台が優しく見守るこの堤防からは、透明度抜群の海に囲まれながら、田烏のまち並みが一望できます。まち並みの奥には若狭町海士坂区へと続く山々が連なり、青空と山と海のコントラストに感嘆してしまいます。

入り組んだリアス式海岸らしさも感じることができ、海の音を聞きながらのんびりできる、癒やしのスポットです。普段は釣り人が多い堤防ですが、撮影をしたこの日は貸し切り状態。「小浜の鯖復活プロジェクト」の要である、サバの養殖いけすが揺蕩っているだけでした。近くにある海の洞窟も雄大でおススメですよ。



【アクセス】  
 田烏 74-39-2  
 JR 小浜駅から車で 25 分  
 舞鶴若狭自動車道小浜 IC から車で 25 分

【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**

市民6人でつくる「写団わかさ」会長の赤岩さん。12年前から本格的に写真を撮り始め、同グループに入会。県内外で撮影を行うほか、会の写真展や個展を精力的に開催するなど、写真の魅力普及に努めています。

平成29年5月に国体・障スポの大会などで記録撮影を行うカメラボランティアへ登録をしました。「地元開催での写真撮影は、一生に1度あるかどうかの機会。会のみなどと話し合い、ぜひお手伝いしようと、参加を決めました」と笑顔で振り返ります。

「これまで風景写真がメインだったので、スポーツの撮影は新しい挑戦になります」と意欲をみせる赤岩さん。一方で、「大会は裏方で支える皆さんがあつてこそ開催できます。準備から片付けまで、頑張る皆さんの姿を記録に残したいです」と話します。

「訪れた選手や監督には、小浜の風景写真などを見ていただき、リピーターになってくれるとうれしいですね」

カメラボランティアへの参加を希望する人は、国体・障害者スポーツ大会推進課 ☎64・6071まで。

国体の魅力 写真で伝えたい



カメラボランティア  
 あかいわ としや  
**赤岩 俊也 さん**  
 (59歳・生守)

健康長寿の**ススメ**

おばまの健康づくり 10か条「健康増進計画」

我が家の健康増進計画」に取り組んでみましょう。

家族で、毎年、健診受診後には生活改善の目標を決めるなど、「我が家の健康増進計画」に取り組んでみましょう。

若くから悪い生活習慣の影響を受ければ、病気も早く発症することになります。例えば、糖尿病の素因がある人が、糖質の過剰摂取が続く生活をしていると、若くして病気を発症することになります。

我が家の健康増進計画

生活習慣病はその名の通り、生活習慣が原因となつて発症、重症化します。家族など一緒に過ごす時間が長い人は、似かよった生活習慣になりがちで、特に血縁者は、体質も似てくることが多くなります。

おばまの健康づくり10か条

一年にわたって、「おばまの健康づくり10か条」を一条ずつ解説してきました。すでに習慣化されているもの、やってみようと思えるもの、できないと思えるもの、取り組みは人それぞれだと思えますが、生涯元気で過ごすためには、命や健康、お金、時間を大きく削ってしまう生活習慣病の予防が大切です。

我が家の健康増進計画

最初の5口は野菜にするわ

減塩しようゆにするわ

月・火曜日は休肝日!

●次回のテーマ

子どもの元気は食事から①  
 「いろいろ食べるよ赤黄緑」

■問い合わせ 健康管理センター

☎ 52・2222

「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。「毎ベジファースト<sup>ファイブ</sup>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。



アート&カルチャー

披露の機会増やしていきたい

大正琴の演奏活動をしている琴鈴会は、昭和61年に設立され、市内在住の60代から70代の女性9人が所属。西津公民館で毎週練習し、地区の敬老会やふれあい祭りでの発表や、福祉施設への訪問演奏などを行なっています。

代表の小角さん(写真正面)は、「10年ほど前の文化祭で、知り合いに声をかけられて体験したのがきっかけ」と大正琴との出会いを話し、「その時奏でられていた『荒城の月』の音色に魅了され、自分でも演奏したいと思つて始めました」と振り返ります。



きんじょうりゅう 琴城流大正琴 代表  
 きんれいかい 琴鈴会  
**小角 サチ子 さん**  
 (73歳・荒木)

大正琴は、左手で鍵盤を押さえ、右手で弦を弾いて奏でます。「両手を使つて演奏するので、認知症予防にもなります」と話し、「みんなとの練習や、笑つてお話しする時間が何よりの楽しみです」と笑顔をみせます。

「ソプラノやバスなどのパートに分かれて行うアンサンブル演奏で、きれいな音楽を奏でられると、やりがいを感じ、清々しい気持ちになります」

今後は、「練習の成果を披露する機会を多く作り、仲間たちと長く活動を続けたいです」と声を弾ませました。