

オートパル嶺南(遠敷)で、自動車の整備・点検などの仕事に従事する吉村さん。高校在学中に進路を決めきれずにいたところ、当時の担任からこの業界を勧められたことがきっかけで決意。県外の専門学校での就学を経て、地元就職を果たしました。

「地域の人から見守られ、生まれ育ってきたこの環境で仕事ができることに喜びを感じている」と語る吉村さん。「地元に住む仲間とすぐに集まることのできるの、県外に出た友達からもよくうらやましがられます」

地域のひと信頼築いていきたい



勤務先 J A 福井県経済連 オートパル嶺南
よしむら ゆうさく
吉村 優作 さん
(23 歳・奈胡)

職場の中では一番若く経験も浅いため、作業中の先輩を目で追うことで技術や工法を学ぶ日々。「車検が重なる時期は忙しい日が続きますが、体力的に辛いと感じたことはない」と学生時代から続けている野球で培った精神力と体力を生かします。

当面の目標は、「自動車の整備や車検後の検査を担える『自動車検査員』資格を取得すること」と意気込み、「地域に密着した職場のため、お客さんにとより良い信頼関係を築いていきたいです」と白い歯をのぞかせました。

多くの試合 みんなで楽しみたい



女子バスケットボール部 キャプテン
ますやま なつみ
増山 夏未 さん
(小浜中学校 3 年生)

地元ミニバスチーム『サンフラワーズ』でプレーする姉に影響を受け、小学1年のときに同チームに入団した増山さん。3年生4人、2年生8人が所属する小浜中学校女子バスケットボール部でキャプテンを務めます。

増山さんは、「部員や周りの支えがあるから今まで頑張ってきた」と感謝の思いを口に、「これからは練習の成果を発揮し、結果を求めていくことが大事な時期」と意気込みます。

「チームには絶対的なエースや突出して背の高い部員はいない」と言う

増山さん。「その分、声を掛け合い、みんなでカバーできるのがチームの特徴。個人技だけでなく、パスをつなげて得たゴールにこそ価値を感じます」

体力づくりをメインに取り組んできた冬が過ぎ、4月からは、いよいよ中学校での最高学年。「今後の目標は、地区大会を制して優勝カップを手にする。1試合でも多く、みんな楽しくプレーしたい」と前を向き、「大人になってもずっと大好きなバスケットボールを続けていきたいですね」と晴れやかに話してくれました。

作品通じ感動を職人の誇り

若狭塗箸職人の的場さんは、若いころ、塗箸の加工会社に勤めながら、独学で若狭塗の塗り方や研ぎ方を習得。以来60年あまり、さまざまな塗料を独自に組み合わせ、多彩な色合いやデザインの手を次々と生み出してきました。

「既製の塗料では、自分が表現したい色を実現できない。色の配合や塗り方、削り方など、試行錯誤の繰り返しです」と色へのこだわりを語り、若い職人たちにも、「伝統にとらわれ過ぎず、常に新しい視点を取り入れ、進化し続けて欲しい」とエールを送ります。

「自分の作品が人を喜ばせられることは、職人としての誇り」と話す的場さん。「贈り物など、人から人へ、箸渡しの縁が繋がって、より多くの人に喜んでほしい」と顔をほころばせます。

5月には、作品や職人としての生き方に感銘を受けた福井市の古書店主が、的場さんが作った箸の写真や、製作時のエピソードをまとめた本を出版する予定。的場さんは、「より多くの人に若狭塗箸の魅力が伝わればうれしい」と笑顔で話してくれました。



若狭塗箸製造職人
ま と ば ま さ よ し
的場 政義 さん
(80 歳・谷田部)

聴衆も奏者も楽しめる部活に

23年生の男女11人が日夜練習に励む若狭東高校吹奏楽部。年1回の定期演奏会やコンクールのほか、学校行事や地域のイベントなどにも参加し、さまざまな曲を演奏しています。

部長を務める高橋さんは、「他の部活動とのコラボなど、周囲を巻き込んだ活動をする、にぎやかな部活にしたい」と、さまざまな企画を提案。ラグビー部と協力して、流行曲に合わせたダンスパフォーマンスを披露したり、観客に曲のポイントを記したパンフレットを配って、会場全

体で盛り上がるよう協力を呼びかけたりと、アイデアあふれる企画を次々と実施しています。

「生徒や先生たちからも『斬新』『すくよかった』と好評を得られて、とてもうれしかった」と、手ごたえとやりがい語る高橋さん。

今後の目標を尋ねると、「コンクールで賞をとるよりも、自分たちで納得できる、やってよかったと思える演奏がしたい。聴衆も奏者も、みんなが楽しめる部活にしたいです」と、熱意に満ちた表情で答えてくれました。



吹奏楽部 部長
たかはし はなか
高橋 花詩 さん
(若狭東高校 3 年生)

南川



【アクセス】
小浜市中井 35-17（下中井住
民センター）付近
JR小浜駅から車で15分
小浜ICから車で15分



【文と写真】
地域おこし協力隊 ハシモト

蛇行し流れる南川、山と空のコントラスト、子どもたちの元気なあいさつ。この日、飛川橋（中井）付近で見た景色は、口名田公民館前の石碑に刻まれた「榮え口名田 南の川 清く流れて 永遠に」という文を思い起こさせる素晴らしいもので、思わずシャッターを切りました。

『栄える』という言葉からは、活気があり繁盛しているさまを連想しますが、小浜には里山の資源や自然の風景、知恵のある人たちが多く残り、都会が失ってしまった文化の変わらぬ繁栄を感じます。

この魅力を伝え続けていきたいと、地域おこし協力隊を卒業しても小浜に残り、働くことになりました。これからも、自分の好きな地酒など、小浜の残したい「コト」に携わっていきますので、よろしくをお願いします！

小・中学校への支援員・指導員の配置

■問い合わせ 教育総務課 ☎ 64・6031

知ってほしい、役に立つ事業をキリトリ！
市役所
お仕事ファイル

種別	配置人数 ※平成31年度	活動内容
学校生活支援員	小学校17人 中学校2人	子どもたちがより充実した学校生活を送れるように、生活面や学習面をサポートする
学習支援員	中学校3人	
学校運営支援員	小学校5人 中学校2人	教員が子どもと直接関わったり、授業の準備をしたりする時間を確保するため、学校運営業務の一部を担う
部活動指導員	中学校2人	部活動の技術指導や大会への引率などを行い、活動内容の充実を図る
外国語活動支援員	小学校4人	小学校の外国語科（5・6年生）および外国語活動（3・4年生）の充実のため、担当教員と協力して、指導計画を立て、役割を分担して教育にあたる
日本語指導支援員	小学校2人	外国籍の児童生徒や外国からの転入生が、スムーズに学校生活を送れるように、言語に関する支援を行う

さまざまな役割を担う
支援員や指導員を配置
市内の小・中学校には、さまざまな役割を担う支援員や指導員が配置されています。その目的は、支援員・指導員が学習や課外活動、教職員の業務などのサポートを行うことで、子どもたちがより充実した学校生活を送れるようにすることです。

今後も高まる重要性
近年、全国的に教職員の長時間労働に注目が集まる中、文部科学省でも、教員の事務作業などを補助する「スクール・サポート・スタッフ」や、部活動指導員の配置促進に力を入れています。こうしたことから、支援員や指導員の重要性は、今後一層高まる傾向にあります。

支援員・指導員はこんな人たち
支援員や指導員には、活動の内容に応じた多岐にわたる人材を、市の非常勤職員として採用し配置しています。例えば、英語などの外国語の指導には、ネイティブ・スピーカーなどを配置して、担当教員と協力・役割分担をし教育にあたる

外国語活動支援員▶

市内の各小学校では、3～6年生が英語での活動や学習を実施しており、支援員が子どもたちと週1～2時間ほど、英語で交流しています。



◀部活動指導員

平成30年度に新設。競技経験者による技術的な指導など、活動内容の充実を図るとともに、大会の引率といった教職員のサポートを務めています。

「チーム・ティーチング」を行っています。また、部活動指導員には、その競技の経験者や、指導の経験がある人を配置し、顧問の教員が経験者でない場合などでも、専門的な技術指導が可能になり、充実した部活動が行われています。

健康 生活のびびら

尿漏れ・頻尿で悩んでいる人へ
自分でできる治療法

自分でできる行動療法

急に排尿したくなる（尿意切迫感）、尿が漏れてしまう（尿失禁）、排尿回数が多い（頻尿）など、最近CMでも話題の「過活動ぼうこう」の症状で悩んでいる人はいませんか。自分でできる「行動療法」があります。受診が恥ずかしい人や、すでに受診している人も試してみてください。

■生活改善

- ▼ダイエット＝肥満の人は体重を減らすだけでも尿失禁が改善します
- ▼排尿日誌＝水分摂取量（果物なども）と尿量を記録して、飲水量と尿量の関係を知りましょう。水分の摂りすぎで頻尿になっているかもしれません
- ▼便秘改善＝排便時にいきむことが多くと尿失禁の原因になるので、便秘を改善しましょう

■ぼうこう訓練

尿意を我慢することで、ぼうこうに尿をためる力がつき頻尿が改善します。数分から徐々に数十分



泌尿器科
高原典子 医師

杉田玄白記念 公立小浜病院
■問い合わせ ☎ 52・0990

我慢してみましょう。無理は禁物です。

■骨盤底筋体操

ぼうこうの出口にある「尿道括約筋」が緩むと尿失禁が生じます。この筋肉は肛門を締める筋肉とつながっているため、おならを我慢するような感じで肛門を締め、体の中に引き込むようにすると、一緒に締めることができます。

- ① 2～3秒締めて緩める動作を5回
- ② 5秒ほど締めて緩める動作を5回
- この①・②を1日に3セット程度行いましょう。数カ月続けることで、6割～8割の人に尿失禁改善の効果が出ると報告されています。

改善が得られない場合は受診を

尿意切迫感や尿失禁の原因として、男性の場合は前立腺肥大症、女性の場合は性器脱などがあり、腫瘍や結石の可能性もあります。今回紹介した行動療法などで改善がみられない人、心配な人は泌尿器科を受診してください。