

人と小浜への愛あふれる接客

小鯛ささ漬や浜焼き鯖などが並ぶ小浜海産物の直売店で、接客や販売などを行っている木村さんは、同社の仕事に興味を持ち、地元の高校を卒業後、就職しました。

仕事の印象を尋ねると「接客が楽しい」と話す木村さん。商品を手に、満面の笑顔で、次々とおすすめの食べ方を教えてくれます。

その笑顔の秘訣について、「入社して3カ月が経ったころ、(同社の)故上野会長から、『笑顔に勝る化粧無し』という言葉を覚えていただいた。来



勤務先 小浜海産物株式会社
木村 知世 さん
(21 歳・白鳥)

店されたお客さまへ失礼にならないよう、笑顔を大切にしています」と接客への心遣いを口にします。

木村さんが目標にしている人は、一緒に働く先輩。「お客さまが先輩を指名し来店される。私も、この人じゃないとダメだと言ってもらえるようになっていたい」と語ってくれました。

県外に出る若者も多い中、「小浜は田舎だけど、まわりの人が温かくて好き」と語る木村さん。同世代に向けて「小浜より良いところはないよ」と笑顔で話してくれました。

競技を楽しむ後輩へつなぐ

12人の部員が所属する小浜第二中学校サッカー部。グラウンドで和氣あいあいと練習を行っています。

キャプテンの森岡くんは、幼いころからサッカーが好きで、あこがれる2学年上の先輩と一緒にプレーがしたいと思い、入部しました。

森岡くんは部の雰囲気について、「みんな仲が良い。試合でパスをもらったり、早く練習の準備ができるように声をかけるといった意見が出し合える」と話し、「サッカーはチームプレー。チームはコミュニケーション

ンをとることが大切」と教えてくれます。

部員のうち4分の3が2年生。「人数不足で廃部になるかも、と思ったときに、後輩がたくさん入部してうれしかった」と森岡くんは笑顔で振り返り、「最近あった仮入部でも、1年生がたくさん来てくれた」と部員増への手応えをのぞかせます。

森岡くんは、「もうすぐ引退を迎えるけれど、キャプテンとして1日1日を大切に、後輩に教えられることを見つけない」と話してくれました。



サッカー部 キャプテン
森岡 颯人 くん
(小浜第二中学校3年生)

集大成の作品で最高の展覧会に

1〜3年生の部員35人が所属する若狭高校書道部は、さまざまな展覧会に出品する作品を制作するとともに、学内や地域のイベントなどで書道パフォーマンスを披露するなど、精力的に活動しています。

部長の川上さんは、部活紹介で見た先輩のパフォーマンスに圧倒され入部。初舞台となった軽音楽部との合同パフォーマンスでは、「部としても、他の部とのコラボは初の試み。大変なこともあったけれど、みんなで書き上げた作品を掲げた時の達成感は大

かった」と振り返ります。

同部は、7月24日(金)〜26日(日)、若狭図書学習センター(南川町)で、校外展「エンドレス・エコー」を開催予定。3年生にとっては最後の発表の場で、川上さんも作品制作のため試行錯誤の日々を送っています。

「新型コロナウイルスで準備などにも影響が出た」という川上さんは、「限られた時間の中でも、3年間の集大成にふさわしい、みんなの印象に残る書を書き上げて、最高の展覧会にしたいです」と意気込みを語ってくれました。



書道部 部長
川上 祐奈 さん
(若狭高校3年生)

往時の小浜の雰囲気を感じて

昭和26年に発行を開始し、今月号で800号を迎えた本紙「広報おばま」。生守区に住む大倉さんは、昭和55年7月号から、本紙を自宅に保管するようになりました。

「もともと読書が好きで、今も新聞をじっくり読むのが日課。広報おばまも毎号、隅から隅まで読んでいます」という大倉さん。保管を始めたきっかけを、「当時、小学生だった娘の夏休みの学習のため、市の人口などを調べる資料に役立つだろうと思った」と話します。

以来、大倉さんが40年かけて集めた「コレクション」は、なんと400冊以上。この6月には、その大部分を今富公民館(和久里)に寄贈しました。「時折、気まぐれに見返して、知人の姿を見ついたり、当時の出来事を振り返ったりして懐かしんでいた」と感慨深げに語る大倉さん。「たくさんの方に読んでもらって、その時々の人々の様子や小浜の雰囲気に触れて欲しい」と、寄贈への思いを話してくれました。

寄贈された広報紙は、今富公民館で公開中です。詳しくは同館まで。



歴代の「広報おばま」を公民館に寄贈
大倉 莞子 さん
(80 歳・生守)

御食国 若狭おばまの 食材めぐり

■問い合わせ 農林水産課 ☎ 64・6024

第11回

サザエ、アワビ、アカウニ、岩ガキ

今年もおいしい貝などがたくさんとれる夏がやってきました。市内では主にサザエやアワビ、アカウニ、岩ガキなどが水揚げされ、飲食店や民宿などでとれたてを味わうことができます。

貝類やウニは、海藻やプランクトンを食べて育ちますが、魚と違い移動できる距離が短いため、生息域の周辺環境が荒れるなどして域内の餌がなくなると、みるみるうちにその数を減らしてしまいます。

市内の漁師たちは、小浜の豊かな海を守るため、藻場の保全や稚貝の放流に取り組んでいるほか、今年からは新たな手法を用いた岩ガキの養殖に挑戦するなど、小浜の「旬の味」を皆さんに届けるため日々努力を重ねています。



①サザエ②アワビ③アカウニ④藻場保全のため、藻類の定着場所となるカキの殻を海に沈める漁業者

【生産者の思い】

お客さんからの「ありがとう」「おいしかった」という言葉がとてもうれしいです。昨年から、新たに岩ガキの養殖にも取り組んでいます。日々、工夫を重ねて皆さんにおいしい海の幸をたくさん届けたいと思っています。

健康生活のとびら

脳卒中の治療は時間がカギ

脳卒中の過半数は「脳梗塞」

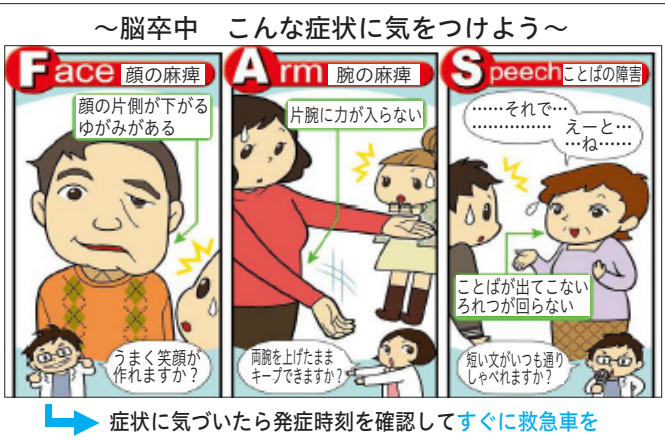
頭の血管が破れたり詰まったりして、脳が傷つけられる病気をまとめて脳卒中と呼びます。中でも、脳血管が詰まり血液が流れず、神経細胞が死んでしまう「脳梗塞」が過半数を占めます。

4時間30分が治療の分かれ目

脳梗塞の発症直後であれば、血管に詰まった血のかたまりを溶かす薬（tPA）という薬を使うことが可能です。血流が再開することで症状の改善を期待できます。

ただし、tPAは発症から4時間30分以内に使用するという制限があります。以降は、カテーテル治療やその他の点滴治療などを検討します。

医師が診察し、適切な治療を判断するには多少なりとも時間がかります。脳梗塞の症状が現れたら、できるだけ早く病院を受診してください。



参考：国立循環器病研究センター



脳神経外科
田井 克英 医師

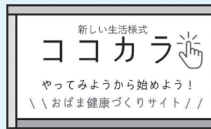
杉田玄白記念 公立小浜病院
■問い合わせ ☎ 52・0990

気になる症状を感じたら

脳梗塞は、いち早く病院に行って治療を受けることで、後遺症が少なくなる可能性があります。左の図は脳卒中で発生する症状です。症状に気づいたら、できるだけ早く受診してください。

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



◀ (左) 目印のパナー
(右) アクセス用
QR コード

市の健康づくり専用 HP「ココカラ」では、「ながら運動」の方法を紹介しています。

他にも健康をサポートするさまざまな情報を掲載していますので、ぜひご活用ください。



スポーツプログラマー・岩澤恵子さんオススメ！

毎日の生活に “ながら” 運動♪



料理をしながら…

シンクを持って、かかとの上げ下げ♪

ふくらはぎは第2の心臓と呼ばれています。動かすことで全身の血流が良くなり、冷え性や肩こり、腰痛予防になります（下写真）

待ち時間や食器洗いの時におしりをしめましょう

太もも、腹筋、体幹のトレーニングになります。1回3～5秒、意識してやってみましょう



かかとを上げる



かかとを下ろす



テレビやパソコンを見ながら…

胸をそらしてストレッチをしましょう

CM中やほっと一息つく時に。背筋を鍛えることで猫背予防になります。30分～1時間に1回ぐらいがベスト！

椅子に座りながら、つま先とかかとを交互に上げて、足首を動かしましょう

ふくらはぎ同様、血流が良くなることで、冷え性や肩こり、腰痛予防になります

日常生活の中で健康増進① 始めてみよう！「ながら運動」

■問い合わせ 健康管理センター ☎ 52・2222

ちよつとした運動で
毎日の健康づくり

市では、市民の皆さんの健康づくりをサポートするため、日々の生活の中で手軽にできる「ながら運動」を推奨しています。

健康づくりには、短時間でも体を動かすことが重要です、日常的な動作にちよつとした工夫を加えるだけでも、確実に効果を発揮します。皆さんも、次に紹介する「ながら運動」にぜひ取り組んでみてください。



買い物をしながら…

利き手でない方の手で荷物を持ってみましょう

体のゆがみを予防します（下写真）

レジで待つ間、足の指をグー、パー、グー、パー

足裏の筋力アップとストレッチになります。つまずき予防にもなります

車は目的地から遠めに止める

歩くことで、運動量をアップしましょう



右利きの人であれば、エコバッグなどを左手に持つことで、自然と体のゆがみを予防できます。



ウォーキングをより効果的に

大腿で歩いてみましょう

「次の電柱まで」や「家と家の間」など、自分で目標を決めてやってみましょう

坂道や階段を見つけて歩きましょう

負荷をかけることで、筋力アップの効果があります

マスク熱中症に要注意！

熱中症予防のため、周囲に人がいない場合はマスクを外し、こまめに水分を取りましょう