

地域の人と接し、話したい

各所から持ち込まれる荷物と配達される荷物が行き交うヤマト運輸の営業所で働く中溝さんは、市内の高校を卒業後、同社へ就職しました。入社理由について、「地域の人と話したい。自分からお客さまのところへ訪問する仕事がしたいと思った」と話します。

現在セールスドライバーとして、市内各所に足を運び、荷物の配達や集荷を行う中溝さんは、「集荷時に荷造りを手伝い、『ありがとう』と言っていた。その気持ちがうれし

い」とほほ笑みます。職場の先輩について尋ねると、「仕事を手伝ってもらったり、指導いただけることに感謝している」と口にします。

今後の目標は、得意先に名前を覚えてもらうこと。中溝さんは、「よく利用してくださるお客さまには、『あなたに来てほしい』と言われる仕事をしたい」と意気込みを見せます。

「小浜は知り合いがいて、居心地がいい」と語る中溝さん。同世代に向けて「小浜で育ったからには、小浜に残ってほしい」と呼びかけました。



勤務先 ヤマト運輸（株）小浜木崎センター
中溝 悠仁 さん
(21 歳・遠敷四丁目)



環境団体「アノミアーナ」代表
西野 ひかる さん
(58 歳・水取一丁目)

「厄介もの」の海ごみを「宝物」に

15 年以上にわたって、魚介類のみかとなるアマモ場や藻場の保全、海岸に漂着する海ごみの除去など、若狭の海の環境改善に取り組む西野さん。昨秋には、海ごみに特化した環境団体「アノミアーナ」を立ち上げました。

同団体では、海ごみの再資源化を目指して、若狭湾の海岸を調査し、県外で海ごみの再生利用に取り組む企業などを視察。視察先などと連携して、海ごみで器やアクセサリー、楽器などを制作するところまでこぎつけました。

西野さんは「海ごみは年々増える一

方。ボランティアなどに頼るだけでなく、じきに除去すらまもなくなくなる」と言い、「再資源化が経済活動として成り立つようになれば、効率よく海ごみを除去できる」と意欲を見せます。

『厄介もの』の海ごみが、魅力あふれる品々に生まれ変わるさまを見て、まるで『宝物』のように思えた」と語る西野さん。「今後は、若狭湾全体で海ごみ問題に取り組める体制を作りたい。集めた海ごみでいろんなものを創り出すワークショップなども開きたい」と話してくれました。



水泳部（女子）前キャプテン
八原 光希 さん
(小浜中学校 3 年生)

部活動を終えて思うこと

小浜中学校水泳部は、7 月下旬に行われた練習記録会を最後に 3 年生が引退し、現在は 1・2 年生 9 人が、新体制に向け準備を行っています。

女子キャプテンを務めた 3 年生の八原さんは、同記録会に得意種目のバタフライで出場し、50 歳で自己ベストを更新。「力を出し切れたのは良かった」と感想を述べ、「（新型コロナウイルスの影響で）夏季大会がなくなったのは残念だったが、学校や水泳協会の方が、機会をつくってくれた」と感謝の思いを語ります。

練習で心がけたことを尋ねると、「チームの雰囲気や気持ちの持ちようが変わってくる」とチームで目標とした『ポジティブに考えること』を人一倍意識し、部員を見て声かけを行ったと振り返る八原さん。その姿勢を顧問の桑幡先生は、「常に向上心を持って行動している」と評します。

八原さんは部活動に打ち込んだ日々について、「長いようで短かった」と思いを巡らせ、後輩に向けて、「悔いが残らないように、毎日を大切にしてほしい」と話してくれました。



男子バレーボール部 副キャプテン
澤田 愁介 さん
(若狭東高校 2 年生)

声かけを大事に新チームが始動

若狭東高校男子バレーボール部で副キャプテンを務める澤田くんは、同部唯一の 2 年生。9 月からは 3 年生の後を引き継ぎ、キャプテンとして同部をまとめる存在です。

「入部したばかりの 1 年生たちが早くチームになじめるように、しっかりとコミュニケーションを取っていききたい」という澤田くん。「互いに声かけができていないと、試合でボールを譲り合い落球する『お見合い』などのミスにつながる。日頃から意識的に声を出すようにしています」と話します。

同部は、3 年生を含む 14 人の選手のうち、半数以上が高校から競技を始めた初心者。澤田くんもバレーを始めたのは高校からですが、「練習外でも、インターネットの動画で、コーズの打ち分けなど体の使い方を勉強している」と練習熱心な姿勢が実を結び、今では頼れるエースとしてチームを支えています。

今後の目標を尋ねると、「チームが 1 つでも多く試合に勝てるように、まずは苦手のサーブレシーブの精度を上げていきたい」と答えてくれました。

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12回

若狭ジビエ

嶺南地域の「食」といえば、若狭ふぐや若狭ぐじといった海の幸が真っ先に思い浮かびますが、一方で山の幸も豊富なことをご存じでしょうか。

ジビエとは「狩猟肉」のことで、家畜を育てて得た肉ではなく、野生の鳥獣を狩って得た食肉を指します。

日本では、シカ肉を「モミジ」、イノシシ肉を「ボタン」と呼び食すなど、古くからジビエに親しんできました。

若狭の険しい山々を自由に走り回るシカやイノシシの肉は、引き締まっておいしく、特に、春から夏にかけ旬を迎えるシカ肉は、とてもヘルシーな食材として知られています。

豚肉や牛肉に比べて、脂質が少なく低カロリーで、たんぱく質や鉄分が豊富なため、スポーツやダイエットをしたい方、貧血ぎみの方にもおすすめです。



【上】シカ肉のロースト（皿右下）。
かみ応えのある牛肉（ローストビーフ）と違い、口の中でほろりとほぐれとろけていく独特の食感が魅力
【左】シカ肉を使ったパスタは、平打ち麺との相性が抜群

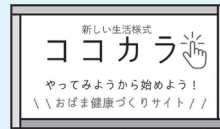
【生産者の思い】

若狭地域では、有害鳥獣として捕獲されたシカのほとんどが焼却処分されており、非常にもったいないと感じています。

市内の飲食店でもジビエ料理を提供している店舗がありますので、見かけた際はぜひ一度、ご賞味下さい。

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) 目印のバーナー
(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、免疫力向上や減塩など、健康レシピを紹介しています。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。

日常生活の中で健康増進② お手軽レシピで免疫力アップ

■問い合わせ 健康管理センター ☎ 52・2222

日々の料理で健康づくり

新型コロナウイルス感染症の拡大で、自宅での食事の回数が増えたことよって、「ご飯を作るのが大変」「インスタント食品に頼り、栄養バランスが心配」といった食事に関する悩みはありますか？

免疫力を高める効果のある食材を使って、フライパンいらずで作れる簡単レシピで、新型コロナウイルスに負けない体づくりに取り組みましょう。

簡単1品！

ほうれん草のなめ茸あえ

【材料】（4人分）

- 冷凍ほうれん草 1袋（200g）
- 味付なめ茸（ビン詰め）大さじ3

【作り方】

- ① ほうれん草を自然解凍する（急ぐ場合はレンジで軽く加熱する。加熱し過ぎないように注意！）
- ② 軽く水気を絞り、なめ茸を加えてサツと混ぜる。

健康ポイント！

緑黄色野菜は、粘膜を丈夫にし、体内に細菌やウイルスが侵入するのを防ぎます

栄養士がすすめる 免疫力向上レシピ

「フライパンいらず」な
お手軽料理で健康増進！



健康管理センター
にった 新田 みのり 栄養士

たんぱく質豊富♪

サバ缶と野菜のレンジ蒸し

【材料】（4人分）

- サバの味噌煮缶 1缶（190g）
- 袋入りカット野菜（キャベツともやしミックス） 280g
- 和風だし（素）（ほんだしなど）少々

【作り方】

- ① サバは汁気を切り、箸で1切れを4つほどに割る
- ② 耐熱容器にカット野菜を入れてサバをのせる
- ③ だしの素を少々ふりかけ、ラップをかけて600Wのレンジで3〜4分、しんなりするまで加熱し、全体をサツと混ぜる

健康ポイント！

肉や魚に含まれるたんぱく質は、免疫細胞をつくり出し、ウイルスに対抗する力になります

腸を整える！

きゅうりのキムチあえ

【材料】（4人分）

- きゅうり 1本
- 白菜キムチ（市販品） 40g
- しょうゆ 小さじ1/2
- ごま油 小さじ1/2
- 白ごま 少々

【作り方】

- ① きゅうりは縦に4等分に切ってから、長さ2〜3cmに切る
- ② キムチは食べやすい大きさに切る
- ③ きゅうりとキムチをボウルに入れ、しょうゆとごま油を加えて混ぜる
- ④ 器に盛り付けて、白ごまを少々ふりかける

健康ポイント！

発酵食品は、腸内環境を整え、免疫力を向上させます

健康 生活のとびら

「食」を楽しむために

歯周病がもたらす影響

永久歯の抜歯原因として一番多いのは歯周病です。歯は、本数が多いほど咀嚼能力が高く様々な食事をとることができますが、歯周病で歯が大きく減ってしまうと、食事や会話などの日常生活に大きな支障をきたします。歯周病は、歯肉（歯茎）に炎症が生じた状態で、進行すると歯を支えている骨が溶けてなくなる歯周炎になり、最終的には歯が抜け落ちてしまいます。

全身疾患との関連

歯周病は、糖尿病や動脈硬化、狭心症・心筋梗塞などの虚血性心疾患、骨粗鬆症、低体重児出産、誤嚥性肺炎、歯血症など因果関係があるという報告があり、全身疾患とも関係があります。歯周病を予防する事が全身疾患を予防することにつながります。

歯周病の原因

歯周病の主な原因は、歯の磨き残しから付着した歯垢（プラーク）



杉田玄白記念 公立小浜病院

■問い合わせ ☎ 52・0990

歯科 口腔外科

片岡 辰明 医師

です。歯垢は細菌の塊であり、歯周病を生じさせるほか、石灰化し、歯石に変化します。歯石の表面はザラついているので、歯垢が付着しやすい。歯周病を悪化させます。それ以外の歯周病の原因としては、糖尿病や喫煙、薬の影響、ホルモンの影響、歯並び、肥満などがあります。

歯周病の予防法

歯垢はブラッシングで取り除くことが可能ですので、日々のセルフケアに努めましょう。歯間ブラシやデンタルフロスを併用すると、歯と歯の間の歯垢をより効果的に除去できます。ただし、歯石は強固に歯に付着していますので、ブラッシングだけでは取り除くことができません。歯周病の発生や悪化を防ぎ、快適な「食」を楽しむためにも、歯科医院での定期健診をお勧めいたします。