



府中区の「クローバー農園」で小山さんが育てた野菜。ゼブラナスや虹色菜など、特徴的な見た目のものも

今月号は
こやま なおき
小山 直紀
がお届けします



地域おこし協力隊が、日々の活動や感じたことをリポート！

隊員たちのよもやま日誌

初めての野菜づくりに挑戦中

はじめまして。地域おこし協力隊の小山です。今月号から、私たちの活動や、小浜に来て出会った人や場所、感じたことなどを、月替わりで紹介していきます。私の主な活動は、野菜づくり。市内の農家さんに学びながら、ニンジンなどの定番ものから、変わり種の西洋野菜まで、さまざまな野菜を育てています。着任前は東京で飲食店を開いており、日々目にする多種多様な野菜を自分で育ててみたいと、未経験だった農業への挑戦を決心。1月に小浜にやってきました。畑の土が想像以上に重いことなど、実際に取り組んで初めてわかる苦労もたくさんありました。お客さまや地域の皆さんの温かい言葉や支えもあって、この春からは少しずつ出荷を始めました。現在は、主に飲食店向けに、少量・多品目の野菜を栽培しています。各店の需要に柔軟に対応できるのが強みで、気に入った野菜を「長く使っていきたい」と言ってくれるお客様もいます。今後は、有機農法なども学んで、健康・安心・カラフルな食卓づくりのお手伝いができるようがんばります。



木が倒れて道路をふさいでいる様子

道路通行の確保に協力をお願いします

●問い合わせ 都市整備課 ☎ 64・6027

毎年、台風や強風などで木が倒され、道路をふさいで車などが通れない事例が多数発生しています。道路が通れなくなると、緊急車両の通行や避難道路としての確保が困難になります。

道路沿いの土地の所有者は、高さのある木など注意を要する物がないか、確認と対応をお願いします

セイタカアワダチソウの駆除に協力をお願いします

●問い合わせ 環境衛生課 ☎ 64・6016

セイタカアワダチソウは、アメリカ原産で、環境省が定める「生態系被害防止外来種リスト」に掲載されている外来生物です。繁殖力が強く、市内でも多く確認されており、在来生物に悪影響を与え、本来の生態系が損なわれる心配があります。

セイタカアワダチソウの駆除に協力をお願いします。

■特徴

- ・秋（10月～11月）に黄色い花を咲かせる
- ・河原や空き地などに群生する
- ・高さ 0.5m～3m
- ・種子と地下茎から増殖する

■駆除する際のポイント

- ・根から抜き取る（種子が飛散しないように注意する）
- ・年2回以上の駆除で、開花や種子の飛散を抑える
- ※開花後でも、種子ができる前に駆除すれば繁殖を防げます

野焼きは法律で禁止されています

●問い合わせ 環境衛生課 ☎ 64・6016

野焼きは、火災や大気汚染・悪臭の原因となり、「廃棄物処理および清掃に関する法律」で禁止されています。

「洗濯物が干せない」、「臭いがきつい」、「火事が心配」などの苦情が寄せられています。違法な野焼きはやめましょう。

■違法な野焼きの例

- ・家庭ごみの焼却
- ・庭や空き地での剪定枝、刈り草の焼却
- ・ドラム缶など、基準を満たさない炉での焼却

※違反した場合、5年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金、またはその両方が科せられ、未遂でも罰せられることがあります

■作物の収穫などは？

農・林・漁業を営むためにやむを得ないものとして行われる廃棄物の焼却は例外とされていますが、苦情があった場合は改善命令や行政指導の対象となります

健康生活のとびら

誤嚥をおこさないために できること

誤嚥とは？

人が食べ物などを飲み込むことを嚥下と言います。嚥下機能が低下すると、食べ物や唾液が食道へ行かず、誤って気管や肺に入ってしまう。これが「誤嚥」です。嚥下する力は40歳代あたりから徐々に低下するため、決して高齢者だけの問題ではありません。

誤嚥を起こす原因はさまざまですが、脳卒中や神経疾患、加齢による筋力低下などがあります。他にも認知症や食事時の姿勢、食事環境なども原因となります。

また、口の中の汚れや細菌を食べ物とともに誤嚥してしまうと、気管や肺で炎症を起こす「誤嚥性肺炎」にかかりやすいので注意が必要です。食後は口の中をきれいにし、入れ歯の手入れも忘れないようにしましょう。

誤嚥を防ぐ4つの方法

■食事内容を工夫しましょう
同じ食べ物でも形を変えたり、と



リハビリテーション科
嚥下リハビリ担当スタッフ
(言語聴覚士)

杉田玄白記念 公立小浜病院

■問い合わせ ☎ 52・0990

ろみをつけると飲み込みやすくなることがあります。

■食べ方の工夫をしましょう

一口目はとろみがあり、喉をゆっくり通過するものを食べましょう。背もたれ付きのいすに深く腰かけ、背筋を伸ばし、軽くお辞儀をするような姿勢に整えてから食べ始めることも大切です。

■筋力を落とさないようにしましょう
普段から家族や友人と話をし、舌や唇を動かしましょう。大きな声を出すことや、歌を歌うなども効果的です。

■むせた時や喉がゴロゴロしたときは、しっかり咳をするようにしましょう
咳には、食べ物や気管へ侵入するのを防ぐという大切な役割があります。

これら4つを意識して取り入れることで、誤嚥を予防して、活力あふれる暮らしを送りましょう。

日本製塗箸の生産量が、全国の8割を占めると言われる小浜市。市内で、最も多くの生産量を誇る若狭塗センター（雲浜二丁目）の工場で働くのが、田中さんです。

入社したきっかけは、「中学生の時に、食文化館（川崎三丁目）で箸作り体験をしたこと」と語る田中さん。その時に感じた『物を作るのが好き』という思いが忘れられず、現在の仕事に飛び込みました。

入社して2年3カ月。仕事は、塗料の入った器具に箸を1本ずつ刺し

ひたむきに物作りに向き合う

て引く『手塗り』を任されています。

「塗りは腕前と感性を要する作業」と話す同社の河嶋社長は、田中さんの仕事について、「塗り終えた箸を見ると、技術が着実に上がっているのが分かる」と評価します。

田中さんは、「自分で作った塗箸が、市内の小売店に並んでいるのを見かける。それを見た家族に『すごいね』と言ってもらえることがうれしい」とほほえみます。今後の目標は、「塗りが難しい箸など、何でも塗れるようになりたい」と話してくれました。



勤務先 株式会社若狭塗センター
田中 優さん
(22歳・東勢)

きりり！小浜人

再生資源の利活用や森林環境の保全活動に取り組むNPO（特定非営利活動）法人「若狭くらしに水舎」。

代表理事の中島さんは、小浜の山々に落葉高木「アブラギリ」が群生していることに疑問を持ち、調査を開始。種から採れる「桐油」の産業化のため、江戸時代に植林されたものと判明しました。

「桐油は、防水塗料などに用いられ、かつては若狭が国内生産高第一位を誇っていた。産業が衰退した後、残った木々が野生化して、今も里山の侵食

「桐油」活用を森林保全の一助に

を続けている」と危機感を抱く中島さんは、「桐油を文化財の修復に活用し、持続的な森林保全の一助にしたい」と、若狭東高校と協力して製品化を模索。今年1月に、小浜地区の秋祭り「放生祭」の山車の修繕に初使用したほか、7月に文化庁の認定を受けた市の「文化財保存活用地域計画」でも、その実用化に期待を寄せています。

「研究に大きく貢献してきた生徒たちに、新たな探求への道を示すためにも、桐油の活用を形にしたい」と意気込みを話してくれました。



NPO法人「若狭くらしに水舎」代表理事
中島 阿児さん
(36歳・遠敷五丁目)

燃えろ！青春！部活動

しっかりと部をまとめたい

大きな声を響かせ、竹刀を手に練習を行う小浜第二中学校剣道部では、市武道館（後瀬町）で13人の部員が、剣道で大事な「心技体」を磨くことを目標に掲げて練習に励んでいます。

キャプテンの吉田くんは、中学校の剣道部に所属していた5歳上の兄に影響され、小学5年生から競技を始めました。試合や練習で心がけていることは、「相手の動きに動じない強い心を持ち、声を出してしっかりと攻めること」と語ります。

7月に3年生が引退し、1年生が

入部して約2カ月。9月上旬に新キャプテンとなった吉田くんについて、顧問の塚本先生は、「練習や部内の仕事などやるべきことをしっかりとやっている」と、日々の様子を評価し、「キャプテンとして、今後自信を持って取り組んでいてほしい」と成長に期待を寄せます。

「入部した1年生の中には、未経験者が多い」と語る吉田くん。今の心境を尋ねると、「しっかりと剣道部をまとめられるようになりたい」と意気込みを話してくれました。



剣道部 キャプテン
吉田 匠吾くん
(小浜第二中学校2年生)

燃えろ！青春！部活動

部員たちの心のよりどころに

1年生4人、2年生6人が所属する若狭高校男子テニス部。自身を「好奇心旺盛な性格」と評するキャプテンの国久くんは、「新しいことに挑戦したい」と、高校入学と同時に未経験だったテニスを始めました。

「練習では、部員や顧問の松村先生とも相談しながら、自分たちに合ったメニューを考え、実践しています」と言う国久くん。「試合で、手強い相手でもラリーを続けたり、スマッシュを決めたとき、練習の成果を実感できてうれしい」と笑顔を見せます。

国久くんは、部員たちについて尋ねると、「2年生は、自発的に考えて練習に取り組む力がある。1年生は、卓球などテニスに近い競技の経験者が多く上達が早い。頼れる仲間たちです」と誇らしげ。

「キャプテンとして、技術面でも精神面でも頼りになる『心のよりどころ』になりたい」と語る国久くん。「チーム目標の『県大会ベスト8』を目指して、まずは目の前の試合に勝てるよう、練習を重ねたい」と、今後の意気込みを話してくれました。



男子テニス部 キャプテン
国久 陽くん
(若狭高校2年生)