

# Event

市内の催し物情報を発信

## イベントスケジュール

### 5月初旬のイベント

#### 9日◎ 市民山登り大会

- 時** 集合9時 開会式9時30分～
- 内** 若狭総合公園（北塩屋）を出発し、天ヶ城（266㍓）に登山
- 対** 小学生以上の市民（小・中学生は保護者同伴）
- 申** 4月5日～23日の期間中に要事前申込。先着30人
- 金** 無料 **問** 生涯学習スポーツ課 ☎53・0064

- 凡例
- 時** = 時間 **所** = 場所 **対** = 対象 **内** = 内容
  - 金** = 料金 **申** = 申込締切、定員など
  - 問** = 問い合わせ先、申し込み先

#### 4日◎ まちの駅マルシェ

野菜などの販売や、若狭塗箸の端材「べっちゃん」を用いた作品の展示などを行います。

- 時** 10時～  
（べっちゃん作品展は3月27日◎～4月11日◎まで）
- 所** まちの駅（白鬚） **問** まちの駅 ☎52・2000

#### 4日◎ 七代目笑福亭松喬 還暦記念独演会

- 時** 開場13時30分～ 開演14時～
- 所** まちの駅旭座（白鬚）
- 内** 笑福亭松喬による落語（三席）  
※会場は定員50人。Zoomによる動画配信もあり
- 金** 前売券2,000円 ※全席自由席、Zoomも同額
- 問** メガネの正視堂 ☎53・0878

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レポート！

## 隊員たちのよもやま日誌

### 活動の合間に

### パワースポットを散策

「パワースポット」とは、「気場」などと訳される、特別な“場”のこと。神社仏閣のほか、山など自然崇拜の対象も含まれます。写真は滝不動尊（大谷）。流れ落ちる滝の迫りに、力をもらったような気がします。

パワースポット巡りが好きで、小浜に来たら町中に点在する寺や神社をすべて巡ろうと思っていました。

石段が続く長い参道や、コケのじゅうたんが広がる静かな空間、社殿に施された彫刻などからは、歴史の風を感じます。

市内には大小さまざまな神社仏閣がありますが、中にはスマートフォンで地図に表示されず、自分の足で歩かないと見つけられないところもあります。

最近では、「この辺にあるんじゃないか」と見当をつけて行った先で見つけることも多く、「もしや隠れた特技では」と思ったりしますが、実際は単にそれだけ数が多いということなのでしょう。

人が一生懸命に造り上げてきて、エネルギーが湧いている雰囲気のある町並みもあり、訪れた先ではつい、気分が盛り上がってしまいます。

神社などへ行ってもほとんど密になることはなく、いい気分転換になります。ただ、お祈りする内容は、ここでは秘密にしておこうと思います。

## 健康生活のとびら

### 赤い便、黒い便、白い便にご用心

#### 色の変化が病気の危険信号

便の色の変化は、消化管の病気の危険信号です。赤や黒、白色の便が続く時には、医療機関を受診してください。

#### こんな色の場合

- 赤い便 スイカの食べ過ぎのほか、抗生物質や抗凝血剤を飲んでも赤い便がでることもあります。大腸の炎症やポリプ、大腸がん、直腸がん、痔核、裂肛などの可能性があります。
- 黒い便 イカ墨やホウレン草を食べ過ぎた時のほか、貧血に対する鉄剤や下痢止めを飲んでも便は黒くなりますが、真っ黒なタール色や暗赤色の便は、食道や胃、十二指腸、小腸、大腸の口に近い側からの出血による胃がん、胃潰瘍、大腸がんなどの可能性があります。
- 白い便 牛乳を飲みすぎた時や、胃透視で使うバリウム、制酸剤、



杉田玄白記念 公立小浜病院

■問い合わせ ☎52・0990

外科・消化器外科  
菅野 元喜 医師

#### こんな場合にも受診・相談を

赤い便が大量にでるときや真っ黒なタール色の便がでるときは、大量消化管出血が発生している可能性がありますので、急いで医療機関を受診してください。

また、大腸憩室炎や大腸がんなどは、大腸の病変と膀胱がつながり、尿にガスや便が混じることがあります。尿の様子がおかしい時も、医療機関を受診し、医師に相談してください。

## ちょっと待って！



### それって詐欺じゃない！？ チェックシートで詐欺被害を防ごう！

福井県警では、「振り込め詐欺」などの特殊詐欺による被害を防ぐためのチェックシートを作成しました。不審な電話やメール、郵便物などが届いたら、すぐに警察に相談してください。

■問い合わせ 福井県警察本部生活安全企画課 ☎0776・22・2880

### あなたの財産を守るチェックシート 一つでも当てはまれば…サギ すぐ警察へ相談を #9110

- 警察官を名乗って**
  - 個人情報が出てくる
  - 口座番号・暗証番号を教える
  - キャッシュカードを封筒に入れて
  - キャッシュカードを預かる
- メールやハガキ・封筒で**
  - 有料サイトの未納料金がある
  - 訴状が提出されました
  - 電子マネーカードで支払え
  - 法的手続きに移行する
- 公共団体を名乗って**
  - 個人情報を削除する
  - マイナンバーや個人情報を聞く
  - 無人ATMでお金をおろせ
- 息子や孫のフリをして**
  - のどの調子が悪い
  - 携帯電話の番号が変わった
  - 会社のお金を使い込んだ
- 大手企業を名乗って**
  - 施設入所の権利がある
  - 債権（社債）を買わないか
  - 名義だけ貸してほしい
- 弁護士を名乗って**
  - 名義貸しは犯罪だ
  - 裁判になる
  - 預金を一旦預かる

戸建住宅や公共施設などに設置し、日常生活から災害時まで、電気の需要に依る「蓄電システム」。ニチコンワカサ株式会社(多田)では、平成24年に、全国で初めて家庭用蓄電システムの製造を開始。今も複数機種を小浜から全国へ出荷しています。

同社で働く細川さんの仕事は、製品に使う部品をそろえて製造現場に引き渡す「出庫」。「配属された当初は、先輩方に教えていただくばかり。仕事に慣れてからは、『助かっている』と言われて、自分が役に立っている

と実感しました」と笑顔を見せます。細川さんは、地元の高校を卒業後同社に就職。入社の日々について、「道の駅若狭おばま(和久里)で急速充電器を見かけ、機械に書いてあった社名を調べてみたら、地元にある会社だと知りました」と話し、「自分も地元で役に立っていることをしたいと思った」と、教えてくれます。

自分が携わった製品が社会で役立つことの素晴らしさを口にする細川さん。今後もその手を通じ、製品が生み出されていきます。

地元で役に立っていることを



勤務先 ニチコンワカサ株式会社  
細川 実夢 さん  
(20歳・平野)

自分の全力を出す

真つすぐ前を見据えて、力の限り駆け抜ける小浜第二中学校陸上部。2・3年生合わせて18人の部員が、体づくりや技術の向上に努めます。キャプテンの福田くんは、入部のきっかけについて、「走り方の改善と体力づくりをしたかった。あこがれている競技経験者の父の影響もあります」と語ります。現在は短距離種目の練習に熱を入れて取り組み、走り磨きをかけています。

個人種目が多い陸上競技。福田くんは「部活中、体力的に厳しいとき

でも、仲間が声を出して励ましてくれるから楽しい」と話し、「一人だけだと陸上は面白みを感じられない。みんながいたら走り方を助言し合ったり改善できるし、チームを盛り上げると良い記録も出ます」と、笑顔で教えてくれます。

次の大会は6月。部のこれからの目標について、「部員一人ひとりが競い合う心を今以上に持つこと。みんな協力して高め合い、自分の全力を出すことを大事にしたいです」とはつらつと話してくれました。



陸上部 キャプテン  
福田 爽太 くん  
(小浜第二中学校3年生)

経験を生かした地域貢献を

小堂さんは23歳から31歳まで、プロの格闘家として活躍。総合格闘技「修斗」では世界ランカーにまで上り詰めたほか、選手と並行して格闘技ジムの代表も務めました。

平成27年に小浜に戻った小堂さん。イベントや公民館などで、格闘技の動きを取り入れたエクササイズ教室をたびたび開くようになり、今年からは市民体育館(後瀬町)で、月2回のフィットネスを主宰しています。

「自分の経験を生かした地域貢献をしたいと思い、取り組みを始めました」

「格闘技は全身をバランスよく鍛えられるし、ミット打ちはストレス解消になる。ダイエット目的で始める女性も多いんです」と話す小堂さん。

「都市部では、散歩やジョギングに行くくらいの感覚で『ちよつとジムに行ってくる』なんて人もいる。初心者や一見さんでも参加しやすい、気軽な雰囲気です」と話してくれました。

格闘技フィットネス「SUNNY MMA」への問い合わせは、小堂さん ☎090-3296-9027まで。



格闘技フィットネスを主宰  
小堂 準也 さん  
(38歳・千種一丁目)

多くの人に活動を知ってほしい

2・3年生の女子12人が所属する若狭高校JRC部。手製の切り絵をあしらったカレンダーを社会福祉法人に寄付したり、放送部と協力して、視障がい者に「広報おばま」を読み上げた「声の広報」を届けたりといったボランティア活動を行っています。

部長の村松さんは、いここである先輩の誘いで入部。「絵を描くのが好きなことや、小さい頃にボランティアの経験があったことで興味を持ちました」と言い、日頃の活動では切り絵の下絵などを担当しています。

「JRCの活動を知らない人って意外に多いんです。ESSA(英会話クラブ)と間違える人もいるくらい」と笑う村松さん。「活動を通じて地域に貢献できた時や、その経験を話した友人が仲間に加わってくれた時はうれしかった」と、やりがいを語ります。

村松さんに今後の目標を尋ねると、「部員が多ければ活動の幅も広がる。一人でも多くの新部員に入ってもらって、学校の内外を問わず、多くの人に私たちの活動を知ってもらいたいですね」と話してくれました。



JRC部 部長  
村松 真実 さん  
(若狭高校3年生)