

Event

市内の催し物情報を発信

イベントスケジュール

7月30日(金)～8月31日(火) 嶺南美術展

昆虫や植物をかたどったエミール・ガレ、草間彌生などの芸術作品のほか、古代の装飾品から現代のフィギュアまで、古今東西の作品を本物の珍しい昆虫標本とともに展示します。夏休みに家族で楽しめる美術展です。森に見立てた博物館内で、“昆虫採集”や“植物観察”をしませんか。

- 時** 9時～17時(入館は16時30分まで)
※7月30日(金)は12時～
- 所** 若狭歴史博物館(遠敷二丁目)
- 金** 一般600円、高校生300円、小・中学生200円
- 問** 若狭歴史博物館 ☎ 56・0525

1日(日) まちの駅マルシェ

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

- 時** 10時～
- 所** まちの駅(白鬚)
- 問** まちの駅 ☎ 52・2000

2日(月)～6日(金) つきイチ「バラエティー」

小浜市歌人協会の会員らによる「短歌色紙展」を行います。

- 時** 9時～17時(6日(金)は16時まで)
- 所** 市庁舎 市民ホール(大手町) **金** 無料
- 問** 文化会館 ☎ 53・9700

19日(木)・20日(金) 食文化館 季節の調理体験

今回は「イタリアの家庭料理」をテーマに、フォカッチャ、フリッタータ(イタリア風オムレツ)、夏野菜のミネストローネ、ミディトマトのカプレーゼを作ります。

- 時** いずれも10時～13時 **所** 食文化館(川崎三丁目)
- 金** 1,000円 **申** 3日前までに要事前申込。先着16人
- 問** 食文化館 ☎ 53・1000

凡例

- 時** = 時間 **所** = 会場 **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

22日(日) もっと知ろう 小浜の歴史と文化④

観光ボランティアガイド「若狭の語り部」による、市民公開講座の第4回は、大型バスを利用した現地研修会です。国宝の明通寺本堂・三重塔や、神仏習合(混交)の歴史を持つ若狭神宮寺などを見学し、この地に存在する理由などについて学びます。

- 時** 13時20分～16時 **金** 無料
- 所** 道の駅「若狭おばま」(和久里)に集合
- 申** 8月10日(日)までに要事前申込。先着30人
- 問** 観光ボランティアガイド若狭の語り部 担当 松木さん ☎ 090・2121・5209

市内5施設で連携展示

さばりんスタンプラリー

- 昭和タイムトラベル編 -

今年も、市内文化施設をめぐるスタンプラリーを開催します。今回は、小浜市が今年で市制70周年となることにちなんで、「昭和タイムトラベル編」と題し、市制10周年(昭和36年)前後の小浜の姿や国内の出来事などに関する展示も行います。

小浜よっぱらいサバのマスコットが付いた風鈴「さばりん」を目印に、各施設のスタンプを集めながら、“タイムトラベル”を楽しみましょう。

- ▶とき** 8月31日(火)まで(各施設の営業時間中)
- ▶ところ** 鯖街道ミュージアム(広峰)、食文化館(川崎三丁目)、旭座(白鬚)、町並み保存資料館(鹿島)、山川登美子記念館(千種一丁目)
※食文化館は水曜、他4施設は火曜が定休
- ▶その他** 5施設全てのスタンプを集めた先着100人には、日本遺産クリアファイルなどの景品をプレゼント
- ▶問い合わせ** 文化交流課 ☎ 64・6034

今月号は
とくがわ たかふみ
徳川 貴文
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

地域が求める「地域おこし」を

地域おこし協力隊に就任し、活動拠点の「海のオーベルジュ志積」のレストランがオープンしてから、まもなく1年。コロナ禍による世の中の変化に悪戦苦闘しつつも、新たな学びや挑戦もたくさんある、充実した時間を過ごせたように思います。

一方、施設運営に手一杯で、「自分本質的な『地域おこし』に貢献できているだろうか」と悩むこともありました。しかし最近になって、ささやかながら、地域貢献を実感できた出来事がありました。地元のお母さま方が、ランチでレストランを利用し、宿泊棟の共用ラウンジに遊びに来てくれたのです。

自分が携わる施設を、地域の皆さまが憩いの場として利用して下さった。カケラほどもかもしれませんが、地域のためになれた気がして、なんともうれしい気持ちになりました。

2年目は、施設の運営改善に尽力しつつ、地域の方が本当に求める「地域おこし」を自分なりに模索したいと思います。



現在、宿泊棟の客室をワークスペースや読書スペースに利用していただく「お部屋貸し切りサービス」を検討中です!
詳細は「海のオーベルジュ志積」のInstagramで発信してまいります。

健康 生活のたびら

生理痛について

明治時代と比べて約10倍に

昔に比べて初潮の時期が早まったり、晩婚化によって出産回数が増えたり、女性が一生涯の間に経験する月経回数は、明治時代には約40～50回であったものが、今では約400～500回に増加しているといわれています。

そのため、生理痛や経血量が多などの症状がある人にとっては、身体的・精神的なストレスとなり、仕事や対人関係に影響を及ぼすこと、思春期には大切な学生生活が憂鬱なものになってしまうことが考えられます。

月経困難症とは

月経困難症とは、生理期間中、月経によって起こる日常生活に支障をきたすほどの病的な症状のことをいいます。初経の2～3年後から



杉田玄白記念 公立小浜病院
■問い合わせ ☎ 52・0990

産婦人科
飯藤 弘光 医師

見られ、症状は下腹部痛や腰痛のほか、腹部の張り・吐き気・頭痛・疲労・脱力感・食欲不振・いらいら・下痢・うつ症状など多岐に渡ります。

症状の治療には

症状の多くは、ピルなどの薬剤治療によって軽減できる可能性があります。ピルは、一般的に避妊目的の思われがちですが、現在ではれっきとした月経困難症の治療薬となっています。ピルの使用可否は、本人や親族の病歴・喫煙習慣などで異なりますが、医師に相談することにより、他の治療法の提案を受けたり原因を調べたりすることができ、治療の道筋が見えて、気持ち解放されるのではないのでしょうか。

これを読んで、「もしかして」と不安に思う人は、気軽に当院産婦人科へ相談してください。

「持っている技術の全てを使うことで、お客さまが満足してくれたらうれしいし、要望に応えられたら美容師冥利に尽きる」と、話す泉岡さんは、同業の母親が経営する美容院（後瀬町）で、美容師として働いています。

泉岡さんは、大阪府内の専門学校を卒業後、同府内の美容院で約7年間働き、今年2月に帰郷。「高校生の頃から、いつか母の店で働こうという気持ちがありました。友だちの髪をきれいにしたいとも思い、地元に戻ってきた」と、振り返ります。

固定的な考えではなく柔軟に



ヘア コンフォート
勤務先 hair Comfort
いずみおか みく さん
泉岡 未来 さん
(27歳・本保)

接客について、「自己満足ではなく、お客さまの気持ちをくみ取ることが大切」と、話す泉岡さん。髪を切る長さなど、顧客との間に解釈の差が生じないよう必ず会話で確認し、相手を理解しようと努めます。

「お客さまが美容師に求めるものは、技術・癒やし・楽しさなど、さまざまです。勉強を欠かさず、一人ひとりに対して、固定的な考えではなく柔軟に感じ、この店でお客さまをきれいにしていきたいです」と、笑顔で話してくれました。

学年関係なく交流できるように



芸術部 部長
こにし ひなか さん
小西 陽菜香 さん
(小浜第二中学校3年生)

部員の感性が光る絵画や造形物を制作する小浜第二中学校芸術部では、1〜3年生の36人が活動しています。

「年長児の頃から絵を描くのが好き」と話す部長の小西さんは現在、コンクール出品を間近に控え、絵画制作に打ち込んでいます。

「明るく楽しく元気よく〜みんなが行きたくなる部活〜」をスローガンに掲げる同部。小西さんは、「学年関係なくアドバイスし合ったり、感想を言い合ったりして交流ができるようにしています」と、話します。

「部長は大変だけど、楽しいし充実しています」と、笑顔で語る小西さん。「昨冬には、部員全員で校内の壁に鳥が羽ばたく様子を描いた作品を作ることができました」と、振り返ります。

同部では、7月31日④・8月1日⑤に、福井新聞小浜支社コミュニケーションホール（後瀬町）で恒例の「部展」を開催します。展示終了後に引退する小西さんは後輩へ、「意見を申し合おうことで、活気ある良い部ができました。感謝しています」と、思いを話してくれました。

目指すからには「1番」を



ウエイトリフティング競技でインターハイに出場
すぎたに ゆうた さん
杉谷 優太 さん
(星槎国際高校・若狭ものづくり美学舎3年生)

3月に金沢市で行われた、全国高校選抜大会ウエイトリフティング競技。星槎国際高校・若狭ものづくり美学舎で学ぶ、本市の杉谷さんは、81kg級スナッチ種目で123kgの大会新記録を樹立し、総合優勝を果たしました。

「自己新記録を更新できた瞬間が、成長を実感できて楽しい」と、競技の魅力を語る杉谷さん。選抜大会では、小学5年生から8年間、地道に積んだ努力を信じて、「練習では成功した重量。絶対に挙げられる」と強い気持ちで臨み、見事栄冠をつかみました。

選抜大会での優勝後、「さらに記録を伸ばすため、階級を1つ上の89kg級に上げた」と、たゆまぬ向上心を見せる杉谷さん。8月には、市民体育館（後瀬町）で行われる全国高校総体（IH）への出場が決まっています。

杉谷さんに意気込みを尋ねると、「IHでの目標は、スナッチ、ジャークともに1位を取っての『完全優勝』。将来は五輪でメダルを取れる選手になりたい。目指すからには1番上を」と、笑顔の奥に秘めた強い思いを話してくれました。

地域の人に親しまれる部に



スキューバダイビング部 部長
やまだ かずき さん
山田 和希 さん
(若狭高校2年生)

若狭高校スキューバダイビング部は、国立若狭湾青少年自然の家（田島）や、同校海洋キャンパス（堀屋敷）が主な活動場所。1・2年生の男女8人が、潜水技術を磨いています。

「小さい頃から漁師になるのが夢」だという、部長の山田さん。入部動機を「部では、水中でのトラブルを想定して、冷静に対処する訓練を積むこともでき、将来に生かせると思った」と語り、「生き物が好きなので、海中の生物を間近で見られるのが楽しい」と笑顔を見せます。

同部の歴史は長く、若狭高校と旧小浜水産高校の統合以前から、両校にクラブがありました。山田さんは、「歴代の先輩たちは、地域と積極的に関わり、今の代まで続いているアマモの保全活動などを展開してきた。僕らの周りにはすごい人ばかりです」と、尊敬を込めて語ります。

「今は新型コロナウイルスの影響もあり、活動が制限されていますが、少しずつでも地域と関わり、地域の方々に親しまれる部になりたいです」と、今後の意気込みを話してくれました。