

石橋さんは、電子部品を製造する進工業株式会社小浜工場（野代）で働いて、3月末で丸2年を迎えます。幼い頃から、ものづくりが好きなき橋さん。「小浜の海の景色や自然、食べ物が好きだから」と、地元での就職を希望し、同社に入りました。

「自分の仕事は、工程の序盤になるので、パターンがずれたら後に響く。責任重大です」と語る石橋さん。「今の工程を、責任を持って完璧にできるようにになりたいです」と、今後の目標を話してくれました。

完璧にできるように



勤務先 進工業株式会社 小浜工場
いしばし 香乃路 さん (20歳)



公民館だよりで「お城日記」を連載中
やました こうや さん やました せいや さん
山下 皓也 さん 山下 惺也 さん
(小浜美郷小学校 4年生) (小浜第二中学校 1年生)

きりり! 小浜人

城ごとに異なる魅力 伝えたい

山下惺也さん（写真右）・皓也さん（同左）は、兄弟そろって大のお城好き。「みんなにお城の魅力を伝えたい」と、これまで訪れた全国各地の城を紹介する「山下ブラザーズの歴史探訪 お城日記」を、松永地区の公民館だよりで連載しています。

「天守や櫓、地形を生かした構造など、お城ごとに違う見どころがある」と魅力を語るのは、兄の惺也さん。弟の皓也さんは、兄の意見にうなずきつつ、「訪ねたお城で、『ここをどうやって攻めようか』と想像するのも楽しい」と付け加えます。

燃えろ! 青春! 部活道

上位入賞目指しイメージを共有

小浜第二中学校ブラスバンド部では、1・2年生合わせて19人が、曲の練習を行っています。「音楽が好きだから」と、同部で活動を始めた岩本さん。担当する楽器は、低音を響かせ、演奏を支えるバスクラリネット。「メロディーは少ないですが、低い音を元気に吹くと、部員から、かっこいいと言われます」と、笑顔を見せ、「友だちや家族から、演奏をほめてもらい、『楽しかった』と言ってもらえると、もつとがんばろうと思います」と、意気込みます。

岩本さんは、同部の雰囲気について、「学年問わず仲が良い。同級生は部長の役目を手伝ってくれるので、ありがたいです」と、口にします。練習では、「音を合わせること」を意識する同部。岩本さんは、「みんなが自分のことばかり気にすると、演奏がバラバラになる。周りの音を聞いて合わせます」と話します。県大会などでの上位入賞を目指し、「精いっぱい演奏するだけではなく、演奏イメージを、みんなで考えて共有したいです」と、語ってくれました。



ブラスバンド部 部長
いわもと まこ さん
岩本 茉莉 さん
(小浜第二中学校 2年生)

燃えろ! 青春! 部活道

高い意識と向上心で競技に臨む

若狭高校陸上部では、1・2年生の男女38人が、共に日々の練習に励んでいます。男子キャプテンの研谷さんは、小中学校と野球部に所属。「野球は大好きだけど、高校では違うことにも挑戦したい」と陸上に転向し、現在は100メートル走り取り組んでいます。「個人種目では、努力が成果に直結し、タイムなど目に見える形で表れる。リレーなど団体種目では、仲間との協力や連携も重要。どちらの良さも味わえるのが、陸上の魅力です」

「部員たちは、男女や学年の隔たりなく仲が良い。その分、気が緩みすぎないように、日頃から意識するようになっています」と語る研谷さん。「特に2年生は、みんな高い意識と向上心を持っていて、誰もがキャプテンを務められると思うくらい。誇らしい仲間たちです」と笑顔を見せます。同部は昨年、男女ともに団体リレーで県大会を勝ち抜き、北信越大会に出場。研谷さんは、「来春は、北信越大会の上位を狙いたい」と、今後の意気込みを語ってくれました。



陸上部 男子キャプテン
とぎたに かなと さん
研谷 叶都 さん
(若狭高校 2年生)

健康 生活のとびら

杉田玄白記念 公立小浜病院
■問い合わせ ☎52・0990

寒い冬に
食べて取りたい栄養素

寒さで栄養不足に

この寒い季節、風邪や感染症対策などに気を付けて過ごすには、免疫力や抵抗力を高める食べ物を、しっかりと取ることが大切です。人の身体は冬の寒さに対応するため、多くのエネルギーを消費します。そのため、普段通りの食事をしていても、栄養素によっては不足してしまうものがあります。

特に冬に摂取したい栄養素とは

■マグネシウムと葉酸は、冬の寒さにより、大量に使われる赤血球のものととなります。また、マグネシウムは、寒さで硬直しがちな全身の筋肉の動きも助けてくれます。ほかにも、ビタミンCは、美容効果から風邪予防まで期待できます。冬こそ、これらの栄養素を意識して取ることを勧めます。

■各栄養素が含まれる食品
■マグネシウム 納豆、ひじき、ノリ、アーモンド、落花生、玄米など



食事療法科
柴田 美幸 科長

■葉酸 ほうれんそう、ブロッコリー、春菊、レバーなど
■ビタミンC みかん、りんご、ブロッコリー、じゃがいも、れんこんなど
紹介した食品のほか、体を温める効果がある季節の食材を食事に取り入れ、寒い冬を乗り切りましょう。

「食事療法科」について

食事療法科は、入院患者さんの食事を提供している科です。患者さんが、少しでも満足して、楽しみながら食事できるように毎日努力しています。

また、所属する管理栄養士は、入院・外来患者さんから相談を受け、食事の提案や栄養指導を行っています。食事について心配なことがある人は、まず医師に声を掛けてみてください。

歴史探訪

ふるさと文化財めぐり

学芸員が教える、「思わず人に話したくなる」歴史の裏話



約650年前の人が仏様に寄せた願い

飯盛山の中腹にある飯盛寺（法海）には、秘仏として大切に守られてきた木像薬師如来坐像があります。鎌倉時代に吉野（奈良県）から伝わったとされる、高さ41センチの小さな仏像の中には、願文（仏への願いを記した文書）や、般若心経などの経典、香木、中国銭などが納められています。木割れを防いだり、重さを軽くした



▲仏像は33年ごとの本開帳と、開帳後16年目の中間帳のみ公開される

りするために内側をくりぬいた仏像は多くあり、内部に経典などを納めている例もありますが、飯盛寺のように、納められた品がきれいなまま残っていることはまれです。

このため、この像と納入品は、ともに市の指定文化財に指定されています。納入品の中には、鎌倉時代に生きた快円さんという人が1381年に記した願文があります。

願文には、「現世で自分の病気が治り、来世は安らかでありますように。そのご利益がみんなに平等にもたらされますように」との願いが記されており、当時の人々も、今に生きる私たちと変わらぬ願いを抱いていたのだと感じさせてくれます。

広告随時募集中

お問い合わせは広報・デジタル推進課まで
☎ 64・6009

古布 買い取ります

明治・大正・昭和期の木綿
藍染 無地 縞 緋 型染
筒描 更紗 裂織 布団皮
油単 野良着 夜着 風呂敷

※捨てる前に、ご相談ください

リサイクル着物と古布の店 **やまてん**
小浜市駅前町 16-7 (ビジネスホテル山海様前) ☎52-5963

小浜自動車学校

地元学生の皆様！
進路が決まれば運転免許！
お待ちしております！
新型コロナウイルス感染拡大
予防対策をしっかりと継続・実施して参ります。
☎ **0120-52-0839**

2月19日(土)・20日(日)

ばんべいゆ
晩白柚 風呂
お食事処だけの利用もできます！
小浜市川崎3-4 御食園若狭おばま
食文化館内
TEL0770-53-4126 **濱の湯**

チャンネルO
光ケーブル引込工事 実施中！
皆様のご協力を
お願いします
【光ケーブルのメリット】
① インターネットの高速化 (上り・下り 1Gbps)
② 将来の8K放送にも対応可能
詳しくはチャンネルOまでお問い合わせ下さい。
☎ 0770-52-7200

墓石展示会
3月4日(金)・5日(土)・6日(日) 若狭基幹支店 9時～16時
アンケートと協力の方に
アイッシュ5箱プレゼント
ご成約の方に
お墓お掃除セット
プレゼント!!
※2月28日から展示しますので自由にご覧いただけます。
(専門担当者の説明等は4日からとなります)
【お問い合わせは】 JA福井県
若狭基幹支店 経済部 経済課 ☎56-5024

安全と快適を生む環境づくり。
ビル総合管理・警備保障システム
AIVIX
株式会社アイビックス
若狭支店 / 917-0241 小浜市遠敷7丁目112
TEL:0770-56-0266 FAX:0770-56-0268

編集後記

● 仕事柄、辞書や用語集のお世話になることが多々あります▼その用途は、漢字の書き分けから新語・流行語の言い換えまでさまざま▼昨年末、とある国語辞典に、感動や切なさにかが動いたさまを表す若者言葉「エモい」が加わったと話題に▼人は年齢や経験を重ねるほど、変化を遠ざけてしまいがちです▼掲載の決断を「エモい」と感じつつ、変化を恐れず挑戦する精神を見習いたいと思いました(池)

● 年初にあたり皆さまのご多幸をお祈り申し上げます▼新たな年を迎え、今年の目標をいくつか書き出しました▼そのうちの1つが「何らかの形で人とつながる」▼コロナ禍に入り約2年間、楽しみのためには外に出ることが少なくなり、それが当たり前になりました▼それに伴い人とのつながりも遠くなったような気が▼感染対策はまだ必要ですが、今年の目標達成のために前向きに日々を過ごしたいと思います(理)