



小浜は『人と人が近いまち』

サッシや窓ガラスの卸売会社で、経理を担当している坂下さん。今年度から働き始めた新社会人です。「3月までは、県外の短期大学に通っていました。ビジネスを専攻していたので、事務職として働きたかったこと、何より地元に戻りたいという気持ちで、この会社を選びました。」

学生時代のアルバイトなどに比べて、今の経理担当という立場は、お金を扱うため、絶対に間違えられないという責任感を感じているそうです。

窓口に来るお客さんは、建設業者

勤務先 (有)サッシサービス工業
坂下 奈々恵 さん
(21歳・上田)

など専門知識を持った人がほとんど。「専門的なことはまだまだ分かりませんが、これからもっと勉強していきたいです」と、意気込みを語ります。趣味は高校時代から続けているダンスに加え、今冬から新たにスノーボードに挑戦したいと語る坂下さん。これから就職する若い人たちに向けて、「県外に出て暮らしてみると、小浜は『人と人が近いまち』なんだと実感します。就職で迷っている人には、ぜひ小浜に帰ってきてほしいと思いますね」と、語りかけてくれました。



いつかは憧れの剣士のよう

小浜中学校の武道館に鋭い声が響き渡ります。中に入ると、剣道部主将の水野くんが笑顔で迎えてくれました。

文武両道を目指して、小学5年生から市内の少年剣道教室に通い始めた水野くん。中学校でも当然のように剣道部を選び、この8月からは主将を務めます。「これまでは3年生の先輩に支えられていましたが、これから自分が積極的にみんなを引っ張りたいです」と、決意を語ります。水野くんには、憧れの人がいます。小学生のときに参加した『世界一剣道

教室』で、直接稽古をつけてもらった剣道家の高鍋進さん(神奈川県書)

世界剣道選手権大会を制したことがある高鍋さんの『世界一の面』が忘れられずに、「いつか自分もあのみたいに速くて力強い面を打つてみたい」と、思うようになりました。剣士としての理想像を尋ねると、「目の前で見えた高鍋さんはとても優しく、そうに見えました。強いだけではなく、対戦相手のことを重んじながら、正々堂々と戦えるようになりたいです」と、まっすぐな瞳で話してくれました。

剣道部 主将
水野 克哉 くん
(小浜中学校2年生)



柔道部 女子主将・男子主将
上前 陽花 さん・田邊 大己 くん
(小浜第二中学校2年生)

一本が決まった時の爽快感

小浜第二中学校の柔道部には、2人の主将がいます。女子主将の上前さんと、男子主将の田邊くんです。同柔道部では、3人の女子部員と10人の男子部員が、同じ武道場で日々練習を重ねています。秋の県大会では、女子個人で上前さんが3位、男子団体でも3位と、好成績を残しました。田邊くんは、「上下関係があまり無く仲が良い部です。普段はにぎやかでも、試合前などは、互いに声を掛け合っ

て引き締まった雰囲気になります」と、部の雰囲気について説明します。柔道の楽しさについて、二人は「一本が決まった時の爽快感」が一番だと声を揃えます。背負い投げが得意な上前さんは、「一本が決まった時は本当にスカッとします。思わず声が出そうになるくらいうれしいです」と、楽しそうに口にします。部としての今後の目標は、「楽しむだけではなく、メリハリをつけて、目標に進んでいくこと」。男女それぞれが、県大会や北信越大会で好成績を残すことを目指して、日々鍛錬の冬を送ります。



キスモ KISUMO小浜 共同代表
高野 滋光 さん
(46歳・雲浜二丁目)

一生懸命な大人でありたい

平成24年に市内若手事業者を中心に設立されたまちづくり団体・KISUMO小浜。『来たい！住みたい！戻りたい！そんな小浜をつくりたい』を会のスローガンに、活動してきました。共同代表の高野さんは、「人口減少が進む中、10年後の小浜のまちがどうなるか分からないという危機感から設立に動きました」と、経緯を話します。同25年には、サバと地元食材を生かした『当地グルメ『鯖おでん』を開発。店舗での販売やイベント出展、市内全小中学校での給食提供などを展開しています。

「小浜の魅力をPRして、お客さんを呼び込むのが目標ですが、次世代の人材も育てたいですね。まずは大人が一生懸命取り組むこと。その姿を見た子どもたちが、地域のために小浜に残ってがんばろうと思ってくれれば最高です」。活動が高く評価され、平成27年度の全国商工会議所きらり観光振興大賞奨励賞受賞と農林水産省フードアクションニッポンアワード入賞を果たしました。地域活性化に意欲を燃やす高野さん。「これからもサバで小浜を盛り上げたいです」と、笑顔で話してくれました。

八幡神社

『八幡神社』は丹後街道沿いにある旧小浜地区の氏神を祀る神社で、毎年9月には若狭地方最大の秋祭りと言われる「放生祭」が行われます。5種類の演し物が毎年12区ずつ交代で小浜地区内を練り歩き、大太鼓や山車の共演は最大の見どころです。

私が小浜に来て初めて訪れた場所の一つで、石の大鳥居と築300年の木造の鳥居があることや、さまざまな姿のこま犬がいることに驚きました。

冬期は、本殿の建物が雪囲いに守られているため、雪囲いが外れる春がとても待ち遠しいです。境内には晩秋に咲く四季桜が植えられています。小浜では、秋から冬にかけてツバキがよく見られますが、それ以外の花を楽しめるスポットの一つです。



【問い合わせ】
 八幡神社 ☎ 52・1935

【アクセス】
 小浜市男山9
 JR小浜駅から徒歩15分
 舞鶴若狭自動車道小浜ICから車で8分
 (文と写真:地域おこし協力隊アイザワ)

イチ押し! トップアスリート

弓道を通して多くの出会い

現在、おばま観光局に勤める魚見さん。大阪での広告代理店勤務を経て、今年の3月にふるさと小浜へと戻って来ました。「大阪では、仕事が忙しすぎて、趣味に使える時間がありませんでした」と、振り返ります。そんなとき、広報おばままで弓道教室の案内を発見。子どもの頃から憧れていた弓道の世界へと飛び込みました。「弓道を通して、多くの出会いをいただいています。趣味を一つ持つことで、こんなに生活が充実するとは思いませんでした」と、笑顔をみせます。

「市営弓道場は、毎日9時から21時まで、自分の都合に合わせて、いつでも練習できるのがありがたいです」と、話す魚見さん。練習の結果、階級審査を突破して、見事に1級を取得しました。「支えてくれる皆さんの指導に耳を傾け、問題点を洗い出すことの繰り返し、上達への近道だと感じています」。目標を尋ねると、「人より吸収するのは遅い方だと思います。その分、焦らず自分のペースで矢数を重ね、10年後に、いま教えてくれる皆さんに追いつきたいです」と、答えてくれました。

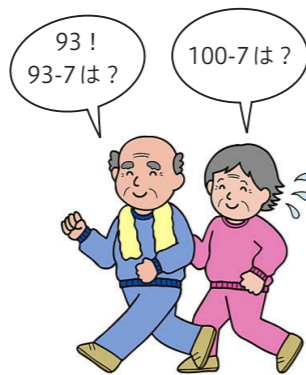


小浜市弓道協会
魚見 栄美 さん
 (39歳・上中井)

健康長寿のススメ

知って安心 認知症③

②野菜と魚をふんだんに、バランス良く
 野菜や果物に含まれるビタミンCやベータカロチンは「抗酸化作用」があり、脳の老化を防ぐ働きがあります。
 また、青背の魚に多く含まれているDHAやEPAは、血行や、脳の神経伝達を良くする働きがあります。



● 次回のテーマ
 「認知症予防の実践メニュー②」

■ 問い合わせ 地域包括支援センター ☎ 64・6015

認知症予防の実践メニュー①(生活習慣編)

①ウォーキングなどの有酸素運動

有酸素運動は、認知症と関係の深い脳の前頭葉や、海馬(短期記憶をつかさどる部位)の血流を促進します。体と頭を同時に使うとさらに効果アップ。ウォーキングをしながら、しりとりや計算、会話をしましょう。

③こまめに水分をとる

高齢になると、水分を蓄える筋肉の量が減ってくるので、脱水を起こしやすくなります。脱水は自分では気づきにくく、それがせん妄(意識混濁や幻覚など)の原因になっていることもあります。1日6回を目標に、意識して水分補給を行いましょう。

このように、毎日の生活を少しだけ見直すことが、脳の健康につながります。また、年に1回は健康診断を受けて体のチェックをしましょう。

アート&カルチャー

その人が何に美を感じるのか

平成11年に創立され、今では市内外で55人の会員を有する尚翠短歌会では、会長である古谷さんが、会員に個別指導を行っています。小学校教師だった古谷さんは、国語教育のために短歌を始め、熱心に学び続ける中で、歌人・若山牧水の高弟である竹中皆二さんに師事しました。「かつて先生には、自分の全てを教えること託されました。今は私の全てを後進に教えなければ、という気持ちです」。その後現在に至るまで、数々の団体の指導者や新聞の選者を務めています。

指導に関しては、「画一的に教えるのではなく、その人が何に美を感じるのか、という個性を確立させることが目標です」と、信念を語ります。古谷さんは、「本當につらいときに助けてくれるものが文学です。そういったときにこそ、良い歌ができるんです」と、短歌の本質を語ります。これからも、一人でも多くの人に短歌を広めたいと話す古谷さん。今号のために、新春を題に短歌を詠んでくれました。『春光に裳裾に百花背には紋つけし八十路の晴れ着で歩む』。



上 / 尚翠短歌会会長・指導者の古谷さん 下 / 尚翠短歌会会員の皆さん



尚翠短歌会(短歌) 会長・指導者
ふるたに ひさこ 古谷 尚子 さん
 (80歳・上中井)