陸上部　キャプテン

川端 晃生（かわばた こうせい）くん

（小浜中学校３年生）

自分の記録を超えていきたい

小浜中学校陸上部キャプテンの川端くん。女子キャプテン、副キャプテンと一緒に、部活を引っ張ります。

川端くんが、本格的に陸上を始めたきっかけは、小学校6年生のとき。「陸上大会で、百メートル走と幅跳びの部に出場して、競技の楽しさを知りました」と、教えてくれました。

中学校では迷わず陸上部に入部。先輩が練習する姿を見て、ハードルへの挑戦を決めます。「柔軟性が必要な種目なので、体がやわらかい僕に合っています」と、笑顔を見せます。

陸上の魅力を尋ねると、「少しずつですが速くなっていくのがうれしい」と、話す川端くん。「練習を重ねて、それまでの自分の記録を超えていきたいです」と、意欲をみせました。

部活がないときは、家族と、テレビドラマを観るのがリラックスの秘訣。前向きに生きる主人公の姿に、元気をもらえるそうです。

今後の目標は、頼られるキャプテンになること。「自分が率先して、何でも一生懸命に取り組んでいきたいです」と、力強く話してくれました。

男子バレーボール部　キャプテン

福田 涼介（ふくだ りょうすけ）くん

（小浜第二中学校３年生）

バレーは母のアドバイスが一番

小浜第二中学校男子バレーボール部で〝司令塔〟セッターを務めるキャプテンの福田くん。「自分の繋いだトスがアタックで決まるときの快感がたまらない」とバレーの魅力を話してくれます。

「小学5年のとき、お母さんのバレーの練習に付いていって、ボールに触らせてもらったのが始まりです。とても楽しかったのを覚えています」と、バレーとの出会いを振り返ります。中学に入ると、迷わずバレー部に入部。漫画「ハイキュー!!」のセッターにあこがれ、1年の秋、新チーム編成のとき、志願してセッターを任されました。目標にしているのは、正確でぶれないトスを上げる全日本代表のセッター、深津英臣（ふかつ ひでおみ）選手（パナソニック所属）。「将来は、先生になって、母校でバレーを教えたい」とバレーに情熱をかけています。

キャプテンとして、団結力を高めようとチームの和を一番に、先輩後輩が自由に意見を言える雰囲気づくりに努めています。行き詰まったときは母親が一番の相談相手とか。バレーの先輩として、「お母さんのアドバイスが一番の頼り」ときっぱり答えてくれました。

勤務先　㈱そともめぐり

池田 幸暉（いけだ こうき）さん

（22 歳・神宮寺）

迷わず判断することが大事

うみんぴあ大飯の青戸クルージング遊覧船「わかさ」の船長になったばかりの池田幸暉さん。先輩の勧めで入社して5年、持ち前の器用さで、1級小型船舶操縦士免許を取得。甲板員からスタートし、先輩船長の基で操船技術の腕を磨き、経験を重ねてつかんだ第一目標の船長です。

「海の上では、常に的確な判断が求められます。判断が遅れるとお客様に危険が及ぶことになります。迷わず判断することがとても大事なんです」と、頼もしく話します。「最初は、自分の判断が合っているのかどうかと不安がつきまといました」と、精神面で苦労したことを明かしてくれました。

船の運航は、人の命を預かるので、〝一に安全、二にサービス、最後に効率〟と、その順番を間違えてはならないと厳しく教えられたそうです。

今は海技士の資格取得に挑戦中で、「お客様から〝ありがとう〟と声をかけられたとき、やりがいを感じます」と語り、「今後は経験を積んで、乗客の満足度を上げていきたい」と、舵（かじ）を手に青戸入り江の海を見つめます。

北朝鮮に拉致された日本人を救う福井の会　会長

森本 信二（もりもと しんじ）さん

（60 歳・下加斗）

拉致問題解決へ 思いを一つに

平成10年の『救う会福井』発足当初から活動に参加してきた森本さん。これまで会長を務めてきた池田欣一（いけだ きんいち）さん（93歳・荒木）の退任を受けて、4月から新会長に就任しました。

森本さんと拉致被害者の地村保志（ちむら やすし）さんとは小学校からの同級生。「昭和53年に地村さん夫妻が行方不明になったときは、若狭一円を探してまわりました」と、当時を振り返ります。

会の署名活動や集会は、国を動かし、平成14年に地村さん夫妻、16年には子ども3人の帰国へとつながります。

「無事であってほしいという思いだけで活動してきたので、小浜に帰ってきたときは本当にうれしかったです」と、話す森本さん。一方で、「拉致被害者全員が帰るまで問題の解決にはなりません。時が経つことで、この問題が皆さんの記憶から風化してしまうことが心配です」と、進展をみせない拉致問題の状況を危惧します。

これからの活動については、「署名など地道なお願いを続けることで、国民みんなの思いを一つにしていきたいです」と、意欲を見せました。

イチ押し！トップアスリート

夢は家族3世代でボウリング

石田ふじ子さん（写真左）と娘の福谷裕子さん、小浜市ボウリング連盟で活躍する親子ボウラーです。

石田さんは、15年前から本格的に競技を開始。母親の影響で、11年前から始めた福谷さんと一緒に、週2回、敦賀市のボウリング場で腕を磨きます。

「お母さんに勝つのが目標です。練習しながら競っています」と、福谷さんが話すと、石田さんも、「最近は娘にアドバイスを仰ぐことが多いですね」と、目を細めます。夢は、福谷さんの子どもも一緒に3世代でボウリング。

市内在住の女性4人のチームで、県大会にも出場。「昨年は12チーム中7位だったのでより上位を狙いたいです」と、話す石田さん。福谷さんも、「産休明けでブランクがありますが、チームで一番若い自分が頑張りたいです」と、意欲を示します。

二人に競技の魅力を尋ねると、「ボウリングは生涯スポーツ。何歳からでも始められます。身近に親しめるところがあるとうれしいので、小浜にボウリング場を復活させてほしいですね」と、笑顔で話してくれました。

小浜市ボウリング連盟
石田 ふじ子さん（54歳・口田縄）
福谷 裕子さん（31歳・口田縄）

アート＆カルチャー

秋の大輪に日々丹精を込める

約60年の歴史ある小浜市菊友会。現在、60代から80代の11人の会員が、市の菊花展をはじめとして、県内や北陸地域で開かれる菊花大会への出展を目標に、菊作りに励んでいます。

会長の伊崎浩三さんは、「丹精込めて育てた菊が秋に大輪を咲かせたときの快感が忘れられないんです」と、菊作りの魅力を話します。

4月の差し芽の講習会、5月の菊苗交換会と鉢上げ講習会、6月の鉢換え講習会と続き、7月から8月にかけて会員宅を回る巡回研修を行います。そして10月、出展の仕立て方講習会で仕上げの段階を迎え、完成を目前に手を抜けない毎日になるとか。会員同士の情報交換がやる気の素となり、「県の大会でトップに輝く大輪を咲かせた人もいるんですよ」と、とても楽しそうです。

「手をかければかけただけの効果があるんです。これからの夏場の水やり、病気や虫との戦いも秋の大輪で帳消しになります」と笑みがこぼれます。

会では、会員を募集中です。菊作りに興味がある人は、伊崎さん☎52・5165まで気軽にご連絡ください。

上 / 会長の伊崎さん（左）と事務局の芝田さん（右）　下 / 昨年の活動報告書

小浜市菊友会　会長
伊崎 浩三さん
（79歳・上加斗）

地域おこし協力隊おススメ

小浜百景

第8回

二条院讃岐ロード（広域基幹林道若狭幹線）

久須夜交流センター（阿納尻）の駐車場入口の奥には、山へ続く林道「二条院讃岐ロード」があります。その道をひたすら登り続けると、周囲が開けた小さな広場へと出ます。晴れた日のその場所からは、海の向こうが見えそうなくらい、空と海が同化するくらい、澄んだ景色を拝むことができます。

車の音も、まちの音もしないこの場所は、ぼーっとするには最適な場所です。林道であることから、広場までの道は狭く、天候が悪かった翌日は道に小枝や小石があり少々危険です。またところどころ舗装されていない箇所があるので、注意してください。

天気の良い日、ぼーっとしたい日、ふと肩の力を抜きたいときに、ぜひ足を運んでみてください。

【問い合わせ】
若狭おばま観光案内所☎52・2082

【アクセス】
阿納尻から若狭町まで続く林道
JR小浜駅から車で、撮影スポットまで30分

（文と写真：地域おこし協力隊 ハラ）

健康長寿のススメ

毎ベジファースト5（ファイブ）②

野菜を先に食べると糖尿病予防に効果

野菜を先に食べると、血糖値の急激な上昇を遅らせインスリンの分泌量も節約されて、糖尿病の発症予防になることをご存じですか。特に糖分が少なく食物繊維の多い野菜から食べると効果的です。

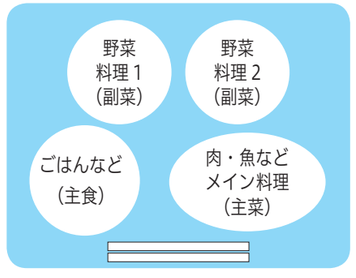
人の体は、食後にエネルギーとなる糖や脂肪、タンパク質が消化されると血液中に吸収され、血糖値が上昇します。すると、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンがこの上昇を抑えバランスを取ります。インスリンは、肥満や加齢などに伴って、分泌速度が遅くなったり、量が少なくなったりします。こうなると、食事の量や内容に合わせた分泌ができず、血糖値をすぐに下げることができなくなります。食後は高血糖の状態が続きますので、さらに分泌能力が衰えると糖尿病になります。

インスリンの分泌能力には限りがあります。一度に大量に分泌が必要な食べ方をしないことが大切です。

■インスリン分泌能力を知る

分泌能力が正常かどうかは、〝食後〟に「特定健診」を受け、血糖とHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）という2つの糖検査を受けると確かめることができます。

最初の5口は野菜から…糖分の少ない野菜がおすすめ



最初の5口に控えたい野菜

糖分が多い野菜や甘煮調理の野菜は後から食べましょう。
例）カボチャ、とうもろこし、レンコン、タマネギ、サツマイモ・ジャガイモなどのイモ類

●次回のテーマ
毎ベジファースト5　③
「腸内環境を整える」
■問い合わせ　健康管理センター
☎52・2222