

「地元で人と交わる仕事がしたい」と、高校卒業と同時に㈱福井銀行に入行して5年目。「おおい支店では一番長くまりました」と、話す岩井さん。窓口業務担当ですが、「月1回の休日勤務では金融商品の営業でお客様を訪問します」と、業務の幅も広がっています。「お客様に合わせて話すスピードや声の大きさを変えるなど、きめ細かい対応ができるようになりました」と、仕事に自信も出てきました。今では、先輩から教わったように新人職員のアドバイスも行います。

新しいことに挑戦するのが好き

「入行後、1年目と3年目に壁に突き当たりました。辞めたいと悩んだこともありましたが、同期の友人が支えてくれたのががんばれました」と、これまでを振り返ります。新しいことに挑戦するのが好きで、今はジム通いに熱中。「汗をかいて体が絞れてくると、仕事も食事もとても楽しくなります」と、その効果を実感しています。好きな言葉は「継続は力なり」。「仕事も新たな業務に挑戦してスキルアップにつなげたい」と、明るく笑顔で話してくれます。



勤務先 ㈱福井銀行おおい支店
いわい あやか
岩井 綾香 さん
(22歳・生守)

悔いの残らない夏の大会に

夏が近づき、小浜中学校のプールから、水泳部員たちの元気な掛け声が聞こえてくるようになりました。部長の岩崎くんに話を聞きました。兄の影響で、4歳から水泳を習い始めた岩崎くん。「両親の話では、僕が初めて何かをしたと言ったのが水泳だったそうです」と、笑顔をみせます。昨年の夏に、前部長から指名を受けて約30人の部員を引っ張る部長に就任。この一年間を、「副部長や3年生のみんなに助けってもらいながら、やってこれました」と、振り返ります。

「水泳部は応援が良いとほめてもらえるんです。気持ちの伝わる応援で、雰囲気も良くしていきたいですね」。みんなで決めた部のスローガンは、『やる気・元気・根気・本気』。中でも、『本気』が好きだと言っ岩崎くん。クローリングでの自己記録更新を目標に、今日も練習に打ち込みます。7月の大会が、3年生にとっては中学生最後の挑戦。「みんな悔いを残さずに、やりきったという気持ちで終われるように頑張りたいです」と、大会にかける思いを語ってくれました。



水泳部 部長
いわさき とおる
岩崎 透 くん
(小浜中学校3年生)

世界で活躍する山岳ランナー

今、山道を走る『トレイルランニング』の人気が高まっています。マウンテンランナーとして活躍する消防士の中辻さんに話を聞きました。中辻さんがトレイルランニングの大会に初参加したのは、19歳のとき。「自分よりはるかに年配の選手たちにならずに、悔しかったですが、それ以上に、山を走るということが新鮮に感じました」と、振り返ります。それをきっかけに、実力を磨き、国内外のレースで優勝や上位入賞を飾るトップランナーに成長します。

「足が速いだけではダメ。山のマナーを守ることはもちろん、応急処置の方法や登山知識を身に付けることが大切です。実際に山を走っている最中に人命救助をしたこともあるそうです。山を走る魅力を広めることも、自然景観や古道の保全にも取り組む中辻さん。地元の松永でも、失われゆく峠道を現代に残そうと、地域の人と連携してレースを企画します。「小浜の豊かな自然に子どもたちや若い世代が触れる機会を増やしていきたいですね」と、笑顔を見せました。



マウンテンランナー
なかつじ ゆうき
中辻 悠貴 さん
(31歳・上野)

立ち上がりに強いチームにしたい

50人を超える小浜第二中学校野球部を束ねる主将の吉田くん。ポジションは捕手。「みんなの顔が見えるし、試合の展開をつくることができると、その魅力を話してくれました。小学1年で、兄と一緒に少年野球に入れてもらったのが始まり。6年のとき、クラブチーム『ディアボイズ』に入り捕手の楽しさを知りました。去年の8月、部員全員の投票で主将に。選ばれたときは、うれしかった。やっとなるでーと力が入りました」と、振り返ります。今は、夏の大会目指し

「初回からしっかり飛ばしていきたい。立ち上がりに強いチームにしたい」と、練習に打ち込む毎日です。守りは「緊張せず、しっかりさばくこと」、打撃は「当たり負けせず、芯に当てること」が課題と分析。自らは「雑にならないよう、丁寧にプレイしたい」とチームの強化に努めます。巨人の捕手、小林誠司選手が目標。「がっちり構えてどこにでも投げ込める、しっかりと止めることができる、投手に信頼される」捕手を目指して、チームをけん引しています。



野球部 主将
よしだ けんしん
吉田 健心 くん
(小浜第二中学校3年生)

中央公園の蒸気機関車

中央公園の中にSLがあることに気が付いたのは小浜に来てしばらく経ってからのことでした。

この公園には、たくさんのお花が植えられており、季節の草花を楽しむことができます。緑に囲まれた蒸気機関車の黒い車体は、圧倒的な存在感がありました。

SLの車両は、昭和46年まで実際に使われていたそうです。昭和43年に開催された「福井国体」の際に昭和天皇・皇后のお召列車のけん引車として使われ、小浜線のけん引車両としても、たくさんの人を運んでいました。実際に使われていたものが大事に展示されていて、小浜駅にある給水塔とSLの関係も合わせて案内したくなる場所です。



【問い合わせ】
 若狭おばま観光案内所 ☎ 52・2082
 【アクセス】
 大手町 12-1
 JR 小浜駅から徒歩 4 分
 舞鶴若狭自動車道小浜 IC から車で 5 分
 (文と写真: 地域おこし協力隊 アイザワ)

健康長寿のススメ

毎ベジファースト5 (ファイブ) ③

腸内に善玉菌を取り入れて、悪玉菌よりも優勢にすることが重要です。乳酸菌やビフィズス菌など、善玉菌を含むヨーグルトや納豆など発酵食品を食べることが効果的です。そして、善玉菌を育てる「エサ」を毎日、毎食たっぷり与えてバランスを保ちましょう。

善玉菌を育てて腸内環境を整える
 人間の腸内には、数百種類、数千兆個、重さにして約1キログラムの細菌が住んでいます。腸内細菌を大きく分けると、善玉菌と悪玉菌、そして日和見菌の3種類に分類できます。その割合は、善玉菌が20%、悪玉菌が10%、日和見菌が70%。日和見菌は、良い働きも悪い働きもする菌で善玉菌が多いと良い働きをし、悪玉菌が多いと悪さをします。善玉菌が多いと、食べたものの消化吸収がスムーズで、肥満予防や免疫力アップなど、美容と健康に働きます。悪玉菌が多いと、肥満や糖尿病、大腸がんなどにつながる可能性があります。

毎食野菜が効果的

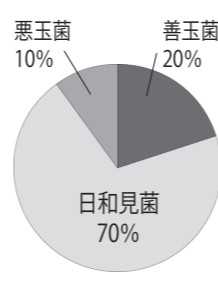
善玉菌の「エサ」は、野菜に多く含まれる食物繊維とオリゴ糖です。1日5皿分、350g以上の野菜を3食に分けて毎食食べましょう。肉や魚、油脂は悪玉菌のエサになります。

善玉菌の「エサ」は「食物繊維」と「オリゴ糖」

食物繊維を多く含む食品
 イモ、マメ類、おから、ワカメやコンブなどの海藻類、シイタケ、ナメコなどのキノコ類、ゴボウ、アボガド、ブロッコリーなどの野菜類

オリゴ糖を多く含む食品
 タマネギ、キャベツ、ジャガイモ、ニンニク、シロネ、アスパラガスなどの野菜のほか、リンゴ、バナナなどの果物、ヨーグルトなどの乳製品

人間の腸内環境バランス



- 次回のテーマ
 毎ベジファースト5 ④
 「ストック野菜」
- 問い合わせ 健康管理センター
 ☎ 52・2222

イチ押し! トップアスリート

繰り返しの先に理想の打球が

ゴルフ協会期待のホープの内藤さん。小中高と野球に打ち込みますが、父親の影響で、部活を引退した高校3年生の夏からゴルフの練習を開始。卒業後は、わかさカントリー倶楽部(若狭町)に就職し、本格的にゴルフに取り組みようになりました。フロント業をしながら、休み時間は練習に打ち込む日々。ゴルフ指導者でもある父親に教えを仰ぎます。「父の指導は厳しいですが、うまくなる近道だと思っています。練習量を増やして成長したいです」と、意欲をみせます。

「練習を重ねただけ、スコアを減らせるのがゴルフの魅力です」と、話す内藤さん。練習がうまくいかずに落ち込むときも、「ひたすら打つ」ことを心がけています。「何百球、何千球に一球、これだ! という球を打てる時があります。繰り返しの先に理想の打球があると信じて頑張ります」。内藤さんが目指すのは、全日本アマチュア選手権への出場。「目標はまだまだ遠いですが、いつか全国トップレベルの人たちと競いたいです」と、力強く話してくれました。



小浜市ゴルフ協会
 ないとう こうへい
内藤 亘平 さん
 (20歳・青井)

アート&カルチャー

地道に後継者を育てたい

今年の5月、市内75の文化活動団体を束ねる市文化協会会長に就いた岸本一筆さん。まずは、文化活動に携わる人たちが楽しく、活動しやすい環境づくりに努めたいと、心境を語ります。「文化活動の発表には、会場費用などの負担が伴い、各団体では、資金面のやりくりが課題となっています。協会としては、文化のまちづくりとして地道に後継者を育成しながら、『旭座』も活用するなど、経済的な支援ができないか考えていきたい」と、続けます。自らは若狭書道連盟の会長も担い、



小浜市文化協会 会長
 きしもと いっぴつ
岸本 一筆 さん
 (62歳・泊)

『書』を通じた若狭の偉人顕彰に力を注ぎます。今秋開催の「若狭偉人顕彰書道展」は15年目を迎えます。「『書』には、自己を見つめなおし、深めるという『自己教育力』があるんですよ」と、書道の魅力は尽きないといった様子です。会長を引き受け、作品づくりもままならないようですが、書き始めると、部屋にこもりつきりになるとか。リフレッシュは、年一回の夏山登山。「山は、日常を忘れ、頭を空っぽにできる場所」と、夏が来るのが待ち遠しいそうです。