

京都から1ターで小浜へ来て1年半。若狭町のフィットネスパレア若狭で体力づくりのインストラクターを務める、瀬戸山一志さんです。京都市内でパティシエとして3年間働いた後、人と触れ合う仕事に惹かれ、リラクゼーション（マッサージ）の店に転職。「今までと全く違う接客の仕事に目覚めました。お客様との触れ合いに、やりがいを感じました」と、当時を振り返ります。

「ところが2年目で腰を痛めてしまい、パレア若狭で働く友人に相談すると、「来ないか」と誘われました。自身も腰を治すことに関心もあり2回目の転職を決断。「家が転勤族だったので、転居は気になりませんでした」と話します。若狭の暮らしを尋ねると、「街には、遊ぶところもないし、人も歩いていませんが、人と話をする、人の温かみを感じることが、ウエルカム感にあふれています」と、田舎の生活に気に入っています。「仕事は信頼関係を大切にし、出会いの場になり、つながりが生まれることにしたいですね」と、夢を語ります。

つながりが生まれるジムにしたい



勤務先 ミズノスポーツサービス(株) フィットネスパレア若狭
せとやま かずし
瀬戸山 一志 さん
(26歳・生守)

幼い頃から絵や工作が好きだったという大谷くん。中学でも迷わず芸術部を選択。昨年8月から部長として、美術とバイオリンの2コース21人の部員と活動を盛り上げてきました。「3年生は数が少ないんですが、後輩たちが支えてくれました」と、感謝と共に1年間を振り返ります。美術コースに所属する大谷くんが得意とするのは立体造形物。8月の『ふくい中学生アートリンピック展』に出す卒業作品として、紙だけを使った恐竜の骨格づくりに挑戦しています。

創作の秘訣は、「コミュニケーション」。一人で作るより、みんなで意見を交わした方が、刺激があり、アイデアが生まれます」と、話します。「やり直しや失敗を繰り返しても、挑戦し続けて、思い通りのものができたときが一番うれしいです」作品づくりに意欲をみせる大谷くん。発表することも大事だと話します。「作るだけでは自己満足。発表することで、色んな意見も聞けるし、芸術に興味を持つ人も増えていきます」と、力強く話してくれました。

失敗を恐れずに挑戦し続ける



芸術部 部長
おおたに こうたろう
大谷 孝太郎 くん
(小浜中学校3年生)



女子ラグビー 県代表
なかの じゅりあ
仲野 珠里亜 さん
(若狭東高校3年生)

高校生活 自分らしく完全燃焼
若狭東高校生徒会長の仲野さん。昨年夏に先生の誘いを受けて、女子ラグビーに挑戦。県代表13人の一員として、8月の国体北信越ブロック予選の突破、岩手国体出場を目指します。経験のない競技に、最初は不安もあったという仲野さん。一方で、東高校ラグビー部60年の歴史の中で、初の女子選手となることに、自分が土台となって作っていきけることに魅力を感じました」と、振り返ります。部活に加え、休日は社会人や大学生に混じり県代表の練習に参加します。

「女子は7人制で運動量が必要で、代表では一番年下なので、若さを生かしたプレーで貢献したいです」多忙な日々の中でも、「忙しい方が自分らしい。必要とされる今が私の居場所」と、笑顔を見せます。つらい練習の後に、先生や友人、地域の人からかけられる一声が元気の源です。将来の夢は、病気の人の心に寄り添える看護師。残り8カ月となった高校生活。「何でも活発にできるのはあと少し。完全燃焼したいですね」と、かける想いを話してくれました。

声出し！がとても大事なんです

男子30人、女子24人の部員を擁する二中陸上部。男子キャプテンの山前くん(写真右)は走り高跳び、女子キャプテンの塚本さんは百斤障害で、夏の大会を照準に、調整の真っ最中です。山前くんは、「プレッシャーを力に変えるタイプかな」と自己評価し、本番に強い選手のようにです。県で2位レベルの記録を持ち、「目指すは1位です」と、きっぱり答えてくれます。塚本さんは、「ライバルが県1位のチームメイトなので、2人で全国大会出場」を目標に頑張っています

と、調整に余念がありません。部活で大切なことを尋ねると、「練習中の声出しでモチベーションを上げることがとても大事なんです」と二人が口をそろえます。山前くんが、「基本練習などで、弱点を的確に指摘し、指示を出すようにしています」と言えば、塚本さんは、「昼休みに後輩たちと、部活のことなどを話しています」と答え、部内の雰囲気盛り上げています。取材後、二人の声出しで、部員たちの「元氣出していきますよー！」「はい」という声が続いていました。



陸上部 キャプテン
つかもと はな
塚本 葉奈 さん
やままえ りょうま
山前 諒真 くん
(小浜第二中学校3年生)

星の広場（若狭湾国定公園）

小浜公園の階段を山頂まで上ると、そこには市内から離れた空間「星の広場」があります。

徒歩以外でも、翼のテラスの横を車で真っ直ぐ進むと、道の途中に、星の広場へとつながる側道があり、車で広場まで行くことも可能です。

その名のとおり、空気の澄んだ夜、この場所では、星がよく見えるでしょう。広場の手前には見晴らし台もあり、小浜のまちを一望できます。晴れた日には、海の向こうまで見えそうです。

広場の奥にも道は続き、トレッキングコースになっています。初心者でも歩けるコースなので、今度ぜひ歩いてみたいですね。広場は山中になるので、家族や友達を誘って、皆さんでお越しくださいね。



【問い合わせ】
 若狭おばま観光案内所 ☎ 52・2082
 【アクセス】
 青井（小浜公園階段上る）
 JR 小浜駅から車で15分
 舞鶴若狭自動車道小浜ICから車で20分
 （文と写真：地域おこし協力隊ハラ）

支えるチカラ

みんなが安らぐ場所を作りたい

市内の女性18人が所属する病院ボランティア。県内初の病院ボランティアグループとして、昭和53年に発足。以来、38年間、公立小浜病院（大手町）を中心に活動してきました。

平成21年に、友人に誘われて、活動に参加した上原さん。「人のためになることなら」と、家族が後押ししてくれたことも大きかったと話します。

今年の5月には、会員の投票で代表に選出。「最初はびっくりしましたが、皆さんに支えてもらいながら務めています」と、優しくほほみます。

主な活動内容は、介護老人保健施設『アクール若狭』での介護補助や、病院での約4千冊の図書貸し出し、自分たちでも新刊を寄付することで、充実を目指しています。「本を読んだり、交流することで、入院中の患者さんが安らぐ場所になってほしいです」

上原さんに今後の目標を尋ねると、「続いてきた活動と人の思いを絶やさぬよう、会員を増やしていきたいですね」と、意欲をみせました。活動に興味がある人は、代表の上原さん ☎ 56・3778まで。見学や体験も可。



病院ボランティア 代表
 うえはら せいこ
上原 清子 さん
 （73歳・遠敷九丁目）

健康長寿のススメ

毎ベジファースト5（ファイブ）④

「ストック野菜」で毎ベジファースト

「毎日毎食、最初の5口に野菜を食べよう！ 1日350g以上」という「毎ベジファースト5」。皆さん、実践できていますか。

野菜を食べるのに一番面倒で時間を取られるのが、「下ごしらえ」です。皮をむいて切るだけでも意外に手間がかかります。今回は、冷蔵庫に、いつでも食べられる、何にでも追加できたりする、半分だけ調理した状態の野菜をストックしておくことをお勧めします。

ストック野菜は、まとめて大量に作ると効率もアップします。傷みやすい食材は、マリネにしたり、塩であえておくで長持ちします。冷蔵庫に常備しておく、朝でも仕事から帰った後でも、さっと野菜を食卓に出すことができます。食べるずっと前に調理するので、栄養の損失はありませんが、面倒だからと野菜を食べないよりずっとマシです。

たっぷりの野菜を食べて元気がキレイを保ちましょう。

すぐ食べられる野菜料理

そのまままやポン酢かけ、サラダやあえもの、温め直して温野菜、汁物の具材、肉・魚に加えて蒸したり、炒めたり…と、いろいろ工夫してください

ストック野菜の作り方

野菜を適当な大きさに切って、耐熱容器に入れ軽くフタを乗せて電子レンジで加熱。冷めたらフタをして冷蔵庫で保存。

ポイント

- ◆いちよう切り、スティック状、千切りなど、食べやすく、使いやすい形に切る
- ◆大きめに切った場合は少量の水を加えて加熱する（水分の多い野菜や千切りなどの場合は不要）
- ◆冷めたら、溜まっている水分を捨てて保存

作りやすい野菜

ニンジン、ダイコン、タマネギ、モヤシ、オクラ、キャベツ、ピーマン、ブロッコリー



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

アート&カルチャー

我流になったらあかん

日本舞踊若菜流「菜恋海会」会主、若菜伊三恋こと谷口律子さん。

名取から師範となり、稽古場を開いて14年目。「ピアノ、お茶、お花、習字、そろばん、習い事は数多くしたけど踊りだけが残りまして」と、今は踊りの芸を深める毎日です。

高校時代に習い始めて、就職、結婚、子育てで一旦遠ざかりましたが、子どもの手も離れた40歳手前で再開。商売人の父親から、「財産は残せるものやないが、身に付けたものは残る」とよく言われました」と、振り返ります。



若菜流 菜恋海会 会主
 わかな いさこい
若菜 伊三恋 さん
 （70歳・今宮）

舞踊の魅力を尋ねると、「演目の情景を思い浮かべ、役になりきる。違う人間になれるところかな。役者さんが「舞台が忘れられない」と言うのが分かる気がします」と、話す目が輝きます。先代の家元の「歌を理解し、指の先まで使って芝居をやれ。そうすれば、感情がにじみ出て、踊りこなせる」との言葉を忘れません。

何事も中途半端が嫌い。「自己満足したら終わり。我流になってしまったりあかん」と、稽古を欠かさず、凛として自分を律します。