

5月に開店した美容室ミーティスグロウの店長、渡邊真喜さん。中学のとき、職場体験で美容師に興味を抱き、大阪の専門学校を卒業するとすぐに地元に戻り、美容室ミーティスに入社。12年目で新店舗の店長を任されました。スタッフを入れて、3人で店を切り盛りしています。

百歳になっても生涯現役

「うちの会社は、お客様に喜んでもらえること、スタッフが楽しく働けること、店の経営の3つのバランスを大切にしています。その上で挑戦したいことは自由に、やらせてもらえます。雰囲気があり、自分も成長させてもらいました」と振り返ります。小浜について聞くと、「強みは、横のつながりが太いこと。このつながりを大事にしたいですね」と話し、「継続には、縁の力が作用していると思っんです。人と人、スタッフも、お客様も縁でつながっていると考えています」と分析してくれます。今後の抱負を尋ねると、「体を鍛えて、生涯現役で通じたいです。百歳になっても髪を切っていたいです」と、熱い思いを披露してくれました。



勤務先 美容室 ミーティス グロウ
わたなべ まき
渡邊 真喜 さん
(31歳・遠敷五丁目)

支え合い一つになれるチームへ

8月から新体制のスタートをきったソフトボール部。部員の投票でキャプテンに選ばれた杉村さんを中心に、練習では元気な声が飛び交います。部員は全員で14人。「互いに仲が良く、一緒にプレーできるのが本当に楽しいです」と、話す杉村さん。「大きな声を出すのは苦手だけど、みんながキャプテンに選んでくれたから」と、励ましを背にチームを引っ張ります。杉村さんがソフトボールをはじめたのは、1歳下で野球をする弟の影響。「わたしよりうまいから、目標に

なります」と、話す杉村さん。今年から同校野球部に入部した弟と、同じグラウンドで練習に汗を流します。プレーで大事にするのは「集中力」。小学生のときから通う習字教室で培った集中力が、「ソフトでも役に立っているかも」と、笑顔をみせます。チームみんなで目指すのは、9月の新人戦での1勝。そして、その先に来年夏の地区大会での優勝を掲げます。「協力し合い、支え合い、一つになれるチームが目標です」と、杉村さんはまっすぐに前を見つめます。



ソフトボール部 キャプテン
すぎむら ななえ
杉村 七絵 さん
(小浜中学校2年生)

豊かな若狭湾でシーカヤックを

阿納の民宿3代目の河原さん。調理師専門学校を卒業後、20歳から民宿経営や養殖業に携わってきました。6月に住民有志で「阿納パドラーズクラブ」を設立。自然豊かな若狭湾でのシーカヤック体験を運営しています。クラブの構成メンバーは、民宿の若手世代が中心。「観光の形も変わる中、新しい体験メニューを増やして、地域の活性化につなげたいです」と、話す河原さん。設立にあたり、メンバーで視察を繰り返し、カヤックのインストラクターライセンスも取得しました。

当初は、市外学校の教育旅行向けの体験メニューでしたが、徐々に人気が高まり、地元小学校や一般からの参加が増加。カヤックの数も3年前の10艇から、現在は50艇にまで増えました。「体験した人が喜んでくれるのが一番うれしいです」と、笑顔をみせる河原さん。「私自身も、穏やかで透明度の高い地元の海のすばらしさを再認識しています」と、話してくれました。シーカヤック体験(有料。小学生以上)は10月まで。問い合わせは、代表の河原さん ☎54・3046まで。



阿納パドラーズクラブ 代表
かわはら まさかず
河原 正和 さん
(40歳・阿納)

完璧に近づけるかが醍醐味

この夏の部活引退を控え、最後の合唱コンクールに向けて、細部の表現など部員全員での最終調整に余念のない合唱部部長の池田さん。「ハーモニーがびたっと合う瞬間、ピリッとした空気に包まれる一瞬がたまりません」と合唱の魅力を話します。続けて、「合唱は、一発勝負なんです。完璧はないと思います。いかに近づけるかが醍醐味なんです。だから次を目指してまた努力できるんです」と熱く語ってくれます。部員は13人、3年が7人で、「こ

の先がちょっと心配です」と、不安を口にします。後輩には、「基礎練習を怠らない。まずは音をしっかりとる。次に工夫をと伝えたいです。そして笑顔かな。表情が豊かだと声も明るく、音もしっかりと飛ばせます」と、一日一日の練習を大切にしています。音楽は、「ジャンルを問わず、いいと思ったら、演歌から洋楽まで何でも聴きます。母とは音楽談義で盛り上がります」と、笑います。「高校でも合唱を続けたい」と、ハーモニーを作り出す魅力に惚れ込んでいます。



合唱部 部長
いけだ あいり
池田 愛理 さん
(小浜第二中学校3年生)

夕日の見える散策ロード (県道235号線)

たまにぼんやりとしたいとき、ゆっくり物事を考えたいとき。そんなとき、わたしは、「夕日の見える散策ロード」へ行き、夕暮れを眺めたり、波の音に耳を傾けたりします。

小浜公園前から国道27号へと抜ける、ぐねぐねとしたこの道(一般県道加斗・袖ヶ崎・住吉線)は、車だとやや細い道幅になります。途中にあるスペースに車を止めると、ゆったりと小浜湾に沈む夕日を眺めることができます。

長いときは30分以上、短いときは5分ほどですが、自分をリセットする時間を持つと、明日も頑張ろうという気持ちになります。小浜の夕日は、いろんなものを浄化してくれるような気がします。



【問い合わせ】
 若狭おばま観光案内所 ☎ 52・2082
 【アクセス】
 小浜公園前～国道27号
 JR小浜駅から車で11分
 舞鶴若狭自動車道小浜ICから車で14分
 (文と写真:地域おこし協力隊アイザワ)

支えるチカラ

平成6年の発足以降、ボランティアガイドとして観光振興の一翼を担ってきた若狭の語り部。4月に会長に就任した羽野さんに話を聞きました。

若狭の語り部では、昨年一年間で約3300人の観光客を案内しました。「お客様に小浜のすばらしさを知ってほしい」と、話す羽野さん。利用者の「おかげで小浜がよくわかった」という言葉が、何よりうれしいそうです。

ガイドの「引き出し」を増やせるように、講師を招いての勉強会や県外への視察研修も積極的に行っています。

注意する点は、「相手の立場になつてのガイド」。細かな説明がかえって印象を損ねることもあるため、いかに喜んでもらえるかに腐心します。

「市外の人だけでなく、小浜の人に歴史を語り継ぐのも大きな役割」と、意欲をみせる羽野さん。会報の発行や、小学校への出前授業を通して、「全国に誇れる小浜の良さを伝えていきたいです」と、話してくれました。

若狭の語り部ではボランティアガイドを募集中。興味のある人は事務局の商工観光課 ☎ 64・6021まで。

小浜のすばらしさを語り継ぐ



観光ボランティアガイド「若狭の語り部」 会長
羽野 二郎 さん
 (72歳・山手二丁目)

健康長寿のススメ

毎ベジファースト5 (ファイブ) ⑤

肉や魚、卵、大豆製品などの主菜をしっかりと食べる人は、「野菜だけの副菜」を意識して食べるようにしましょう。

特に、血圧が高い人、腎臓の機能が落ちてきた人には、「野菜中心の副菜」を心がけることをお勧めします。

主菜に合わせて「野菜のおかず」を

野菜の摂取量をアップしながら過剰なタンパク質の摂取を抑えると、生活習慣病の発症と進行を遅らせることができます。

毎日350g以上の野菜を食べているつもりでも、期待するビタミンや食物繊維より、タンパク質が過剰になる食方をしている場合があります。タンパク質が過剰になると、老廃物を処理する腎臓に負担がかかります。

油揚げや練り物、ハムやベーコン、ウインナー、ツナ、しらすなどにはタンパク質が多く含まれます。これらが入ったあえ物や炒め物、サラダ、汁物などの野菜のおかず(副菜)には、注意が必要です。

タンパク質の多い食材

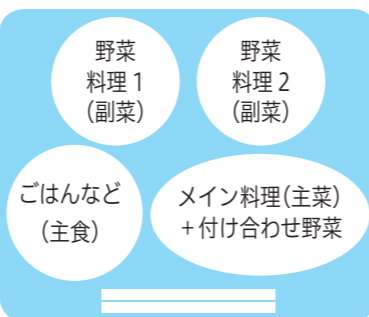
肉(ハム、ベーコン、ウインナー、ひき肉)、魚(練り物、ツナ、しらす)、大豆(油揚げ、豆腐、枝豆)、卵(卵豆腐、ゆで卵、錦糸卵)、乳(チーズ、ヨーグルト)

タンパク質の多い食材は主菜として食べよう

ポイント

「一皿分の副菜は野菜だけに」「主菜のお皿にも野菜をプラス」そして、あいさつは「野菜からいただきます」

- ◆タンパク質の多い食材は主菜として食べ、副菜にはなるべく混ぜない
- ◆タンパク質の多い食材の代わりに、海藻、キノコや野菜の種類を増やす
- ◆野菜を食べるために、風味として少量のタンパク質の多い食材を入れるのはOK



- 次回のテーマ
毎ベジファースト5 ⑥
最終回「野菜の効果を確認する」
- 問い合わせ 健康管理センター ☎ 52・2222

アート&カルチャー

高みを目指して頑張りたい

「スピードを駆使して思いどおりに取れたときの快感に引かれます」と、話す一瀬さん。全日本かるた協会A級4段。かるたの名門、立命館大学文学部3回生で、同大かるた会部長を務めています。

競技かるたとの出会いは、小学2年のときに出場した子ども会のかかるた大会。「小学4年、6年のとき全国大会で優勝し、このときずっと続けようと思いました」と、振り返ります。

若狭高校入学と同時に同好会を立ち上げ、県の学校対抗団体戦で優勝。

「大学では、全国からレベルの高い人たちが集まっており、感化されてとても刺激になっています」と、話す目が輝いています。「今はかるた中心に生活が回っています。睡眠をしっかり取るなど、生活を正し、集中力を試合にドンピシャで合わせるようにしています」と、きつぱり。

現在も「沖の石」に所属。「大学で吸収したことを地元の子どもたちに伝えたいんです」と語り、「今は、精一杯、高みを目指して頑張ります」と、意気込みを話してくれました。



小浜市かるた協会「沖の石」会員
一瀬 桃子 さん
 (21歳・千種二丁目)