

都会でのサラリーマン生活を経て、Uターン。実家の会社で働く、澤頭博さん。「独立するなら、祖父が起こし、親が手堅く守り継ぐ会社を引き継ぎ、大事にしたいと思いました」と話し、「将来は、自分のスタイルを築いて大きくしていきたいです」と、仕事に精を出しています。

会社は、火薬類の取り扱いと飲食業を営みます。博さんは、花火の打ち上げから火薬の販売・営業を行い、飲食業では、焼き鳥店でスタッフの一員として接客をこなしています。

努力して無駄なことはない

異なる業務をこなす毎日ですが、「どちらもお客様から感謝の言葉や、喜びの声をいただいたときが一番うれしく、やりがいを感じます。そして、周りのスタッフがいるからこそ、頑張れます」と、笑います。

やる気の源は、「事業家として頑張っている大学の先輩に近づくことです」と話し、目標であり、よき相談相手と言います。

好きな言葉は、「努力」。「努力して無駄なことは何もない」と、エネルギーに語ってくれました。



勤務先 (株)沢頭企業グループ
さわとう ひろし
澤頭 博 さん
(32歳・生玉)

放課後の小浜中学校武道館からは、生徒たちの威勢のいい掛け声が聞こえてきます。中に入ると、柔道部主将の山本くんが出迎えてくれました。幼い頃から運動が得意だった山本くん。母親の勧めもあり、小学1年生から市内の柔道教室に通い、中学校でも迷わず柔道部に入学しました。「小学生のときと比べて、部活は練習時間が長くて大変。でも、それくらい鍛えないと、試合で勝てません」理想とする「むだのない動きの柔道」を目指して、今日も練習に励みます。

柔の険しい道 立ち向かいたい

今年から部員が6人に増え、10月の新人戦では、去年は出場できなかった団体戦も見据えます。後輩への指導にも熱が入りますが、「頭や体で分かっているけど、口で柔道を教えるのは難しいです」と、苦笑いします。

尊敬する人は、文武両面で支えてくれる顧問の先生。大会の度に応援してくれる家族にも感謝を口にします。

目指すのは、来年夏の北信越大会出場。「県内は強豪ぞろいなので、険しい道ですが、練習を重ねて立ち向かいたいです」と、力強く話してくれました。



柔道部 主将
やまもと ようせい
山本 陽聖 くん
(小浜中学校2年生)

どんなときでも笑顔を忘れない

7月から新体制となった女子バスケットボール部。部員で話し合った結果、新キャプテンとなった澤村さん。「自分ができるのかと不安でいっぱいですが、2年の仲間がみんなで助けるからと言ってくれたので、やるしかありません」と、話します。

部員は、1年12人、2年7人の19人。「全体的に仲が良く、はしゃぎすぎて、練習に集中できないこともあります。そんなときは、自分から大きな声を出して、みんなの気持ちを引き締めます」と話し、「どんなときでも笑顔を忘れ

ないことも大事だと思っています」と、澤村スマイルでチームを牽引します。澤村さんはバスが得意。「自分のバスが通り、5人の力がうまくかみ合っでシュートが決まると、最高に楽しいです」と、微笑みます。苦手は、利き手でない左手のドリブル。「休みの日が続くと感覚を忘れるので、家でも練習しているんです」と、熱心です。

チームの目標を、「地区大会優勝と、県大会ベスト8」と決め、自身は、「最後に、悔いのないようにすることです」と、一日一日を大切にしています。



女子バスケットボール部 キャプテン
さわむら あいり
澤村 藍里 さん
(小浜第二中学校2年生)

自転車レースに魅せられて

3月の高校選抜自転車競技大会に県代表で出場した谷木さん。幼稚園から水泳を習い、高校では陸上部に入学。新人戦で800m走県5位に入るなど活躍しますが、「1年生の春休みに参加した国体競技体験会で、自転車に魅せられました」と、転向を決意します。

自転車競技部のない若狭東高校では、ポート部に混じって室内トレーニングを行い、平日は家族のサポートを受けながら、40kmのコースを走ります。「一人で乗るのはつらいときもありますが、練習中に声をかけてもらえて、

地域の人の温かさも感じます」と、土日は強豪の科学技術高校自転車競技部に参加し、「全国クラスの選手に刺激を受けています」と、話します。大会を重ねることに記録を伸ばし、選抜は出場枠50人中48番目のタイムで滑り込みます。迎えた本戦では全国の強豪と互角に渡り合い、ロードレース部門で21位を勝ち取りました。社会人になっても自転車に乗り続けたいという谷木さん。「集大成としてトライアスロンに出場するのが夢です」と、爽やかな笑顔をみせました。



自転車競技 県代表
たにき りか
谷木 里香 さん
(若狭東高校3年生)

上根来のお稲荷さん

日本遺産「御食国若狭と鯖街道」の一つである上根来の集落に、お稲荷さんがいるのを知っていますか。広峰神社の一角で、ひっそりと、お稲荷さんが集落を見守り続けています。

このお稲荷さんに会いに行くまでの道は、ちょっとした山道なこともあり、歩いていると、なんだか探検をしている気分になります。

お稲荷さんに見守られながら、上根来の集落内を通る道を南へ登っていくと、遠敷峠があり、その先は滋賀県へと続いています。

かつて鯖を担いで行商へ向かった小浜の人たちが、この上根来で一息ついてから滋賀県を抜け、京都へ歩いて行った姿を想像することができます。



【問い合わせ】
 商工観光課 ☎内線 220

【アクセス】
 上根来
 JR 小浜駅から車で 30 分
 舞鶴若狭自動車道小浜 IC から車で 25 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) ⑥

これらの効果は、生活習慣病の発症や重症化の予防につながります。特定健診を、毎年受けることで、数値の変化として見る事ができます。変化が見えやすい検査は、体重、血圧、血糖値 (HbA1c)、中性脂肪、LDLコレステロールなどです。「毎ベジ」の実践と健診で健康を保ちましょう。

野菜の効果を確認

最終回の今回は、「毎ベジファースト5」の効果の確認です。実感できる効果として、「お通じが良くなった」「お肌の調子が良い」「疲労回復が早い」「風邪をひかなくなった」「イライラが少なくなった」「痩せた」などの声が多くあります。うれしい効果ですね。

実感できる効果のほかに、▼血圧の上昇を防ぐ▼糖の吸収を遅らせる▼コレステロールを排出させる▼糖をエネルギーに変える働きを助ける▼血管内皮細胞の修復を促進する▼神経伝達物質の放出量を調整するーなど、体の中でのうれしい変化が起こります。

毎ベジファースト5
**1日5皿分
 350g以上の
 目安は?**

1日5皿分(350g以上)のうち1皿分(70g程)の野菜の目安は、生野菜では両手を広げて山盛り1杯分です。加熱野菜なら片手に山盛りぐらいです。朝に1皿、昼と夜に2皿ずつなど、自分の食べ方に合わせて、毎食、野菜からいただきますよう!



生野菜 両手に山盛り



加熱野菜 片手に山盛り

- 次回のテーマ
 新シリーズ
 「知って得する がん検診」①
- 問い合わせ 健康管理センター
 ☎ 52・2222

支えるチカラ

食のミュージアム・食文化館の開館に合わせて平成16年に発足した『かけはしサポーター』。現在は、30代から70代のボランティア12人が所属します。伝統料理の継承や同館畑での野菜の栽培、四季折々の館内飾り付けなど、その活動は多岐にわたります。

3代目代表の松井さんは発足当時のメンバー。「地域の食文化を紹介するお手伝いがしたくて参加しました。せっかくできたこの食文化館を、市民の力で盛り上げたかったんです」と、入会の動機を語ります。

「職員の皆さんと、みんなでアイデアを出し合い、企画を考えています」と、話す松井さん。「館を訪れたお客さんが喜んでくださるのが一番うれしいです」と、笑顔で教えてくださいました。

会では、プロに教わりながら、へしこづくりを毎年続けています。「市内では、伝統食を作る習慣が失われつつあります。新しい調理法も取り入れながら、多くの人に伝えたいです」

かけはしサポーターでは、会員を募集中。興味のある人は、事務局の食文化館 ☎53・1000まで。

小浜の食文化 伝えていきたい



かけはしサポーター 代表
まつい さつこ
松井 佐津子 さん
 (79歳・青井)

アート&カルチャー

自前のコンサート開催が目標

クラシックギター愛好グループ「若狭ギターアンサンブル」代表の玉井さん。市文化協会の芸能部長も務めます。平成22年に5人でスタートし、現在の会員は10人。市の文化祭などでの演奏発表をはじめ、福祉施設を慰問しての演奏活動も行なっています。

中学、高校と合唱部で音楽に親しみ、いつかは楽器をやりたい」との長年の思いをギターでかなえた玉井さん。

「本格的に始めたのは、60歳を過ぎた頃です。合奏もやりたくなくて、数人の友人に呼び掛け、この会を立ち上げた

てからです」と、振り返ります。

魅力を尋ねると、「クラシックギター 独特の柔らかい音の響きですね」と、ギターを爪弾き、「演奏者の呼吸がぴたり合って、きれいに弾けたときの感覚はたまりません」と、続けます。

「目標は、会自前のコンサートを開くことです」と話し、演奏曲は、クラシックからラテン、ポピュラー、そして唱歌とレパートリーも広がっています。

「初心者教室を開くなど、ギターを始めた人が気軽に参加できる場づくりもしてみたいです」と、意欲満々です。



若狭ギターアンサンブル 代表
たまい まさゆき
玉井 正幸 さん
 (68歳・生守)