いつか指導者として恩返しを

男子バスケットボール部キャプテンの井上くん。小学4年生から地域のチーム『サンロケッツ』でプレーし、中学校でも現在の部活を選びました。

バスケットボールの魅力を尋ねると、「個人プレーよりも、チームプレーからゴールが生まれたときが一番うれしいです」と笑顔をみせます。

10月の若狭地区大会では、試合中に負傷して途中交代。チームも敗退し、悔しい思いをしました。冬の大会での地区優勝を目指し、毎朝、チームメイトとシュート練習に励みます。

憧れの選手は、世界ナンバーワンプレイヤーとされるレブロン・ジェームズ（アメリカ）。「プレーだけじゃなく、強いリーダーシップや諦めない心を見習いたいです」と熱く話します。

「勉強にもしっかり取り組みたい」と話す井上くんの将来の夢は、地元で鉄道関係の仕事に就きながら、『サンロケッツ』のコーチをすること。「いつかバスケットボールの指導者になりたいです。小学生を教えて、自分が育ててもらった恩返しをしたいですね」と力強く目標を語りました。

男子バスケットボール部　キャプテン

井上 楓太（いのうえ ふうた）くん

（小浜中学校２年生）

体力、筋力、体幹アップで前進

9月の若狭地区新人戦で一位となり、好調なスタートを切ったソフトボール部のキャプテン清水杏莉さん。「今まで以上に、伸び伸びとプレーできたことがよかったんです」

しかし、10月の県大会では1回戦敗退。「みんな緊張して本来のプレーができませんでした」と分析し、精神面など今後の課題を見つけました。

ソフトボールとの出会いは、入学時の体験入部。自身の目標にしている先輩の前キャプテンに誘われたのが始まりです。「全員で喜びを分かち合えるのが魅力です。今では部活をするために学校に来ている感じです」

部員は、1、2年各6人の12人。全員の投票でキャプテンを引き受けました。「〝声出し〟と〝積極的なところ〟が評価されたのかな」とはにかみ、「もう1回、地区1番になって、県大会に挑戦したいです」と抱負を語ります。

来春の大会に向け、「体力、筋力、体幹アップ」を掲げ、ハードな練習メニューをこなします。「メンバー全員のモチベーションアップで乗り切りたい」と明るく元気に話します。

ソフトボール部　キャプテン

清水 杏莉（しみず あんり）さん

（小浜第二中学校２年生）

仕事も生活も〝地元が一番〟

「現場で体を動かすのが一番性に合っています」と、つなぎの作業服に身を包み、高校時代ラグビーで鍛えた体で現場仕事をこなす嶋口雄尊さん。

仕事の内容は、足場や配管の組み立て・解体のほか、鉄鋼材料を扱う鍛冶屋仕事など幅広く、経験がものをいうようです。

高校を卒業して製造業に就職。流れ作業が性格に合わず、転職を決意して父に相談。父の事業所の一員として加えてもらい、一緒に仕事をすることになりました。

「仕事も大事ですが、この地元で暮らすことを一番に優先します」と話し、「遠敷祭の大太鼓にずっと関わっていたいんです。祭りのためにも地元で働き、暮らしたいです」と、きっぱり。

仕事以外も、若狭東高校ラグビー部OBとして後輩の練習相手をしたり、市内のバスケットボールチームに所属したりと、活動的です。

趣味はバイクの〝バーレー〟。「一生モノとして今年手に入れました。夢はアメリカを走ることです」と、目を輝かせ、毎日が充実しています。

勤務先　嶋口工業

嶋口 雄尊（しまぐち ゆうや）さん

（21 歳・遠敷五丁目）

海に恵まれた小浜で学びの場を

昭和36年に設立され、50年以上の歴史を誇る小浜海洋少年団。「海に親しみ 海に学び 海に鍛える」をスローガンに、海の活動を通して、子どもたちの健全育成を担ってきました。

少子化の影響で団員数が減少し、平成24年からは休団状態となりますが、OBの山森さんら市民有志が立ち上がり、今年5月から活動を再開。現在は、小学生の男女10人が所属しています。

「海に恵まれた小浜で、学び、体験できる場所を作りたかったんです」

旧小浜水産高校で校長を務めた経験を買われて団長に就任した山森さん。「海の魅力を感じてほしい」と、シュノーケリングや元漁業実習船・雲龍丸（うんりゅうまる）の操舵体験などを企画。「子どもたちの〝楽しかった〟という笑顔が一番うれしいです」と、ほほえみます。

目標は、海洋少年団の全国大会に出場すること。「全国から集まる仲間との交流を通して、世界を広げてほしいですね」と、話してくれました。

団員を随時募集中。小学生から高校生で活動に興味のある人は、生涯学習スポーツ課☎64・6033まで。

小浜海洋少年団　団長

山森 友嗣（やまもり ともつぐ）さん

（63 歳・千種一丁目）

文えるチカラ

相手の立場に寄り添いながら

平成7年設立の『若狭日本語の会』では、地域で暮らす外国人に日本語を教えるボランティア活動をしています。講師1人が生徒1～2人を受け持つ担当制。4月に会長に就任した内堀さん（写真右）も毎週金曜日に生徒2人に日本語を教えています。

「日本語は言葉の数が多くて複雑なので、習うのも教えるのも大変です」と、話す内堀さん。教員だった経験を生かして、テキスト以外に手づくりの教材を使うなど工夫を凝らします。

大切にしているのは、相手の立場に寄り添うこと。「基本的な日本語よりも、生活の中で困らないように、その人に合わせた教え方をしています」。言葉と一緒に習慣を教えたり、悩みごとの相談に乗ることもあるそうです。

そんな内堀さんに、やりがいを尋ねると、「自分が教えるだけじゃなく、相手の国の文化も学べることです。ボランティア活動で自分の世界も広がります」と、笑顔で話してくれました。

日本語講師ボランティア（養成講座を受ける必要あり）に興味がある人は、商工観光課☎64・6020まで。

若狭日本語の会　会長
内堀（うちぼり） 妙子（たえこ） さん
（62歳・生守）

アート＆カルチャー

日々、心の中の〝宝石〟を磨いて

「〝自然は最高なり〟。歌人・若山牧水（わかやまぼくすい）の高弟であった竹中皆二（たけなかかいじ）先生から教えられたこの言葉がしみじみとわかるようになってきました」

中学2年生の時から短歌に親しみ、現在も、通信講座を受講して表現力を磨いているという加納暢子さん。

自身は、いずみ短歌会の代表を務めながら、市内8つの歌会を束ねる市歌人協会の会長として、市をはじめ県歌人連盟の歌会などの開催を通じ、短歌の発展に尽くしています。

「会員総数は約80人。小浜は短歌の盛んな地域だと思います。山川登美子（やまかわとみこ）や二条院讃岐（にじょういんさぬき）など、この地にゆかりのある歌人の存在も大きいですね」

年を重ねるごとに歌の対象も変わってきたとか。「若いときは、子どもの成長を詠んだりしました。今は、日々の生活の中での自然の営みが新鮮に映り、自然に寄り添う感じで飾らずにそのままを歌にしています」

新聞歌壇で見つけた「歌を作る人は心に宝石を持っている。その宝石を磨きなさい」という選者の言葉に心を動かされ、創作にいそしむ毎日です。

小浜市歌人協会 会長
加納（かのう） 暢子（のぶこ） さん
（80歳・山手一丁目）

地域おこし協力隊おススメ
小浜百景
第14回

薬草コウギクの畑

竜前企業団地の近くに、かわいい黄色と白色の花が咲く畑があります。今年の4月から小浜に移住し、薬草栽培に取り組んでいる地域おこし協力隊・橋本隊員（市役所農林水産課所属）の畑です。

その畑では、薬草の「コウギク」を育てており、地域の高校生と一緒に商品化を考えたり、不定期で収穫祭などのイベントを行っています。

11月現在では、その花を収穫する作業が行われています。コウギクに興味がある人は、ぜひ一度連絡をください。

小学生の通学路にもなっている沿道の畑で、子どもたちに元気よく声をかけながらの収穫作業は、コウギクとともに小浜の新しい風景になりそうです。

【問い合わせ】
地域おこし協力隊 橋本☎64・6022

【アクセス】
竜前6-22
JR東小浜駅から車で3分程
舞鶴若狭自動車道小浜ICから車で各10分程

（文と写真：地域おこし協力隊 ハラ）

健康長寿のススメ

知って得するがん検診②　「胃がん」

胃がんの特徴

胃がんは、胃の最も内側にある粘膜の細胞にできます。大きくなるにしたがい、胃の壁の中に入り込み、外側にまで侵食します。近くの肝臓などに転移すると、命に関わることになります。

症状は、早い段階で自覚症状が出ることは少なく、かなり進行しても無症状の場合があります。胃の痛みや不快感、違和感、食欲不振などの症状がありますが、これらは胃がん特有の症状ではなく、胃炎や胃潰瘍の場合も起こりますので、検査をしなければ確定診断はできません。

胃がんは、男性が女性より多く、男性は肺に次いで第2位、女性は肺、大腸に次いで第3位の死亡率となっています。

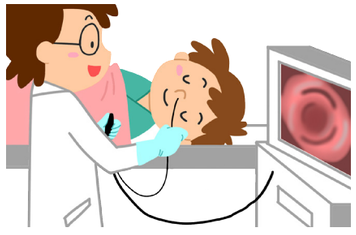
危険因子と予防因子

胃がんの危険因子と予防因子は下表にまとめたとおりです。

胃がん特有の要因として、ヘリコバクターピロリ菌感染があります。ピロリ菌は、非常に強い酸性である胃液の中でも生きていける細菌で、胃粘膜に住み続け、慢性胃炎、胃潰瘍、胃がんの発生に関与します。

胃がん検診を受けましょう！

① 50歳から2年に1回、欠かさず受けること
② 検査はバリウム検査か内視鏡検査
③ ピロリ菌検査でがんになるリスクの強さを確認



■胃がんの危険因子と予防因子

危険因子	予防因子
喫煙	野菜
多量飲酒	果物
塩分多食	豆
油脂・肉類多食	穀物
運動不足	海藻
肥満	緑茶
ピロリ菌感染	

※健康管理センターや各公民館などで実施している検診バスによる集団健診や、指定医療機関で受ける個別健診では、1万円程度のバリウム検査を1,000円で受けることができます。平成29年度から、市の胃がん検診の対象が「50歳以上、年度末偶数年齢の人のみ」に限定されますので、受けたことがない人は、今年の受診をお勧めします。

●次回のテーマ
知って得する がん検診③
「大腸がん」
■問い合わせ　健康管理センター
☎52・2222