

京極モーター钣金部（府中）で、車体について小さな傷やへこみから大きな破損まで、車の外観修理を担当している行方さん。「中学校を卒業後、車への関心や父親の勧めもあってこの職に就きました」と話します。「車の傷によって修理の方法も違うため、入社後しばらくは基礎を教わりながら直していました」と言い、今はその知識や技術を応用して、自分で考ながら仕事をこなしています。「直してから、お客さんに渡すときに喜んでもらえることがやりがいです」

ジャンルを問わず直せるように

「職場では整理整頓を心掛けています」と話す行方さん。作業が一台終わるごとに周りを掃除しているそうで、「きれいに保つことで気持ちよく仕事ができます。気持ちが乱れて作業の仕上がりに影響が出てはいけません」と仕事に対する姿勢を語ります。将来の目標は、車やバイク、重機、船などジャンルを問わずに直せる工場をつくること。「そのためにも、いろんなことに挑戦して、技術を習得することで、腕を磨いていきたいです」と大きな夢に向かって邁進します。



勤務先 (有)京極モーター 钣金部
なめかた すぐる
行方 優さん
(20歳・小松原川西)

中学校の入学式のときに聴いた、先輩たちの演奏に心をひかれて吹奏楽部への入部を決めた浦谷さん。「入ってから、いつも上級生が丁寧に教えてくれました」と振り返り、今では総勢27人の中で部長を務めて、部員たちを引っ張っています。「人前に立つことが得意ではない」と話す浦谷さん。部長になったことをきっかけに「いつも人前で話すことなどをイメージして、頑張っ変わろうとしています」と苦手意識の克服に向けて取り組んでいます。

一つ一つの音に心を込めて

「自分の演奏だけでなく、みんなの音がちゃんと出て、リズムや音程がピタッと合わせると気持ちいい」と吹奏楽の魅力を語る一方で、「部活動の前に学校生活において、提出物の提出など当たり前のことを当たり前にできるようなチームにしていきたい」としつかり者の一面をのぞかせます。今後は部員たちで決めた、「一つ一つの音に心を込める」という意味の『一心奏』を目標にして、「聴いてくれる人が楽しめるような演奏をしていきたいです」と意欲をみせました。



吹奏楽部 部長
うらたに あや
浦谷 綾さん
(小浜中学校2年生)

地域おこし協力隊から定住へ

平成26年4月に、地域おこし協力隊として宮城県から小浜に移住した相澤さん。29年3月で3年間の活動任期を終了し、その後、小浜での起業を目指して準備をしてきました。「小浜には、よそ者も自然体で受け入れる土壌があります。挑戦を応援してくれる多くの方々の存在も、定住を志すきっかけになりました」宮川地区の古民家を借り、県と市の定住促進の補助も受けながら整備。食事処と体験工房の『アイザワ商店』を12月までにオープンする予定です。

「宮川のメガファーム若狭の恵や地域の人が作る食材を使い、旬のものを食べられる。ご飯屋さんを目指します」自身が得意とする草木染めや織物などの体験も行う予定で、出張体験も受け付けています。目指すのは、「市内外から人が集い、長時間くつろげる場所」。「これまでいただいていた人の縁を力に、この場所から地域を盛り上げていきたいです」と笑顔で話してくれました。アイザワ商店（加茂78・5）への問い合わせは、☎50・9031まで。



アイザワ商店 店主
あいざわ ひろみ
相澤 弘美さん
(41歳・鯉川)

先輩から後輩へ 技術と魂を継承

1年生から3年生までの部員6人で活動する若狭東高校放送部。映像作品の制作やナレーションの練習を行う一方で、依頼を受けて、地域のイベントや大会の司会も務めます。11月の県新人大会の結果、2年生の井嶋くんの映像作品がビデオメッセージ部門で北信越大会と全国大会、木村さんが朗読部門で北信越大会に進むことが決まりました。中名田の祭礼を題材にした井嶋くんは、「作品づくりの中で、地域の人の出合いがやりがいです」と話します。

もともと口下手だったという木村さんは、「聴く人にイメージが伝わるように工夫しています」と言い、「将来はラジオの仕事がしたい」と、はにかみます。目標とする人には2人も、前部長の崎山智菜さん（同3年生）をあげます。井嶋くんは、「ずっと背中を追ってきました。来年のコンテストでは、先輩を超える成績を残したいです」と意欲をみせ、木村さんも、「教えてもらった技術や思いを、下の世代にも伝えて、部員みんなでレベルを上げたいです」と話してくれました。



放送部 部員
きむら あやか
木村 綾花さん
(若狭東高校2年生)
いじま ゆうと
井嶋 優斗くん
(若狭東高校2年生)

久須谷神社 (宇久)

12月の小浜の景色と言えば「雪」！ふるさとの東京では雪が珍しかったので、雪が降ると犬のように喜んでしまいます。

小浜に移住した一年目の冬、よく宇久へ通っていました。集落の奥には、小さな社があります。雪がしんと降る中、漁港を見守る社には、赤いツバキが植えてありました。ツバキといえば、小浜にも伝説が残る「八百比丘尼」。雪のはかなさと八百比丘尼の繊細さを彷彿とさせる情緒があります。

八百比丘尼伝説は、小浜の魅力の一つです。八百比丘尼の出生と終えんの逸話が残る土地は、全国でも珍しいからです。広い目でみて、観光や多くの面で活用してほしいと思っています。



【アクセス】
 宇久 5-4
 JR 小浜駅から車で 25 分
 舞鶴若狭自動車道小浜 IC から車で 30 分

【文と写真】
 地域おこし協力隊 ハラ

みんなで国体障スポ

地域のバレーボールチーム・加斗VCに所属する大井さん。息子の碧空くんも、加斗V.K.I.D.Sでプレーするバレー一家です。10月22日に市民体育館(後瀬町)で開催された国体1年前イベントに友人親子らと参加。国体手作り記念品である若狭塗箸の研ぎ出し体験にも挑戦しました。「いろんな模様が出てきて楽しかった」と感想を話す碧空くん。「作った箸が選手の手に渡り、使ってくれるとうれしいです。ぜひ箸研ぎも体験してください」とメッセージを送ります。

大井さんも、「毎日当たり前に使っている塗箸ですが、自分で作ることで、小浜が産地であることを実感できます」と地域の魅力を語ります。若狭鯉川シーサイドパーク(鯉川)がビーチバレーボール競技の国体会場になっていることにも触れ、「選手皆さんの、国体後にも加斗の海に遊びに来てくれることを期待したいです」と笑顔で話してくれました。国体記念品の制作に協力いただいた団体・個人は、国体・障害者スポーツ大会推進課 ☎64・6071 まで。

研ぎ出した塗箸 選手に届ける



国体手作り記念品の制作に参加
 おおい あずさ そら くん
大井 亜津佐 さん 碧空 くん
 (39歳・荒木、加斗小学校6年生)

健康長寿のススメ

おばまの健康づくり 10か条「こころの健康」

必要な睡眠時間は一人一人違います。7、9時間が平均的ですが、年を取るほど短くなる傾向があります。

体内時計は毎日リセット
 人間には周期を持ってリズムを刻む「体内時計」が備わっています。この時計は約25時間周期のため、毎日リセットする必要があります。もっとも強いリセット方法は、朝日を浴びること。次に規則正しく食事をすることです。

体内時計が乱れてくると、睡眠不足から脳機能の低下、ホルモンバランスの乱れを招き、肥満や免疫力の低下、さらには高血圧や糖尿病、がんや認知症のリスクも大きくなります。また、極端な不眠感や眠気は、こころの病気の場合同様あります。早めの気付きと調整が大切です。

時間を決めてぐっすり
 世界でも短いと言われる日本人の睡眠時間。子どもも例外ではありません。睡眠をおろそかにしないように、就寝と起床時刻を決め、休日も起床時刻は大きく変えないように心がけましょう。

「体内時計」を整えよう！

- 朝 決まった時間に起きる
朝日を浴びる、朝食を食べる
- 昼 適度な運動
- 夜 テレビやスマホの画面は寝る1時間前まで

● 次回のテーマ
 おばまの健康づくり 10か条「第7条：こころの健康」

■ 問い合わせ 健康管理センター
 ☎ 52・2222

第7条 早寝早起きを心がけましょう。

やってみよう！こころの疲れを和らげるセルフケア

1. 快適な睡眠
食べすぎや空腹の状態に寝ない、眠くなってから寝床に入る
2. リラックス法をもつ
入浴、ストレッチ、音楽、腹式呼吸、おしゃべり、短時間の昼寝
3. 生活リズムを整える
決まった時間に起床、決まった時間に1日3食
4. 体を動かす
階段昇降、散歩、ジョギング、子どもと遊ぶ
5. 体に良い食生活
主食・主菜・副菜2皿のバランス食、毎ベジファースト5



アート&カルチャー

書に親しめる地域づくりを

玄朋社は若狭高校の卒業生が卒業後も書を楽しみ、活動する場を設けることを目的として、昭和50年に設立。現在は、不定期で会員による作品を発表する玄朋展を開催しています。中学生の頃から、同団体が開催する活動に携わってきた会長の中道さん。「昔から『書は人なり』と言われるように、文字や作品には作者の人の柄が映ります」と話し、「同じ文字でも書く人やそのときの気持ちによって表現は異なり、それぞれに味があります」と書道の魅力を語ります。



げんぼうしゃ 会長
中道 佳宏 さん
 (50歳・今宮)

「作品を書くとき、頭で想像したものを墨と筆を使い表現します。自分の想像を超えるものができたり、新たな発見があったりと楽しさを感じることができません」と目を細めます。学校の授業などを通して、小さいときから書道に触れる環境があるという中道さん。「子どもたちが成長していく中で、気軽に書に親しめるような地域づくりをしていければ」と意欲をみせ、「自分自身も楽しみながら、周りの人にその魅力を伝えていきたいです」と笑顔で話してくれました。