

「地元で就職を」と考え、高校卒業後、日光モーター（和久里）に就職をした永田さん。フロントでお客様対応などの仕事を経験していく中で、「車選びからメンテナンス、保険などを自分が担当になって提案していきたい」との思いが強まっていました。そんなとき、損害保険などの商品を提携している、保険会社への出向話が持ち上がりました。「車を販売するうえで、保険の知識は必要不可欠。営業活動の基礎も学べると思います」と決断して、今年の10月から1

最後までやり遂げたい強く決意



勤務先 損害保険ジャパン日本興亜株式会社  
ながた ももか  
**永田 桃香 さん**  
(21歳・城内二丁目)

年間の出向がスタートしました。「当初は、知識も乏しく、不安でいっぱいでした」と話す一方で、資格の取得や勉強を重ねるうちに、理解も深まってきました。「自分に与えられたチャンスと捉え、やるからには最後までやり遂げたいと強く思うようになりました」と笑顔をみせます。一年間という限られた期間の中、永田さんは、「一人でも多くのお客様に理解、納得していただける商品が見つかるように、お手伝いをしていきたいです」と意欲をみせました。

みんなで勝利を喜び合いたい

15人の部員が所属する小浜第二中学校のサッカー部でキャプテンを務める家山くん。小学1年生のとき、お兄さんからの勧めをきっかけに、市内のサッカークラブに入会しました。以来、競技に打ち込む家山くん。「周りの助けがあるから、続けられます。今の自分があるのはみんなのおかげ」と感謝の思いを口にします。秋に行われた新人戦の地区大会では、「連携不足から、勝利を収めることができませんでした」と悔しさをにじませながら振り返り、「部全体で



サッカー部 キャプテン  
かやま ゆうご  
**家山 悠吾 くん**  
(小浜第二中学校2年生)

反省を踏まえて、次に生かしていきたいです」と意欲をみせます。「みんなで喜びを分かち合え、仲間を大切にできるチームをつくりたい」と話す家山くん。普段から積極的にチームメイトに声をかけるなど、明るい雰囲気づくりに努めています。目標は、地区大会で優勝し、県ベスト8に入ること。「不安定なところもありますが、伸びしろがあり、上を狙えるメンバーがそろっています。チーム一丸となり、目標以上の成績を収めたいです」と力強く話してくれました。

開業して頑張る姿 若い世代に

平成28年5月に、JR小浜駅構内の空き店舗を使い、フランス料理店を開業した三宅さん。シェフ、ソムリエとして名古屋で10年間フランス料理店を経営した後、フランスでの修行を経て、小浜にUターンしました。「生まれ育ったいづみ町商店街の拡幅工事や、新幹線開業への動きなど、小浜が転換期を迎える中で、自分も何か貢献できないかと思いました」。開業には、市の創業支援を活用。「支援してもらえることが、後押しや心のゆとりにつながりました」と話します。

目指すのは「親しみやすいフランス料理店」。地魚や地野菜を積極的に使い、「限られた食材の中でも、バリエーションを増やすなど、工夫と挑戦を続けています」と意欲的です。やりがいを尋ねると、「小浜の人に料理を食べていただき、喜んでもらうことです」と笑顔をみせます。「開業して頑張る姿を見せることで、若い世代に可能性を開きたい」と言う三宅さん。「小浜にUターンする料理人が増えるきっかけになればうれしいですね」と話してくれました。



ブティ プラージュ  
petite plage オーナーシェフ  
みやけ としよし  
**三宅 寿宜 さん**  
(45歳・広峰)

3月に定期演奏会 ぜひ来場を

中学1年生のときに当時の先輩が演奏する姿に憧れて、吹奏楽部に入部した小山さん。以来、高校までトロンボーンを担当してきました。今年5月に周囲の推薦もあり、部長に就任。「不安や失敗ばかり。みんなに支えてもらってます」とはにかみます。部長用務が忙しいときは、部活終了後に自主練習に励むことも。「演奏するのが好き。部活が休みの日も楽器を吹きたくなります」と笑い、「頑張る姿を見せることで、周りを引っ張っていきたいです」と意欲をみせます。

顧問の宇多先生も、「以前からしっかりした子でしたが、部長として部全体が見られるようになっていきます」と小山さんの成長に目を細めます。「このチームでやってきて良かった」とみんなが思える部にしたいです」と目標を掲げる小山さん。3月に定期演奏会を控え、「2年生を中心にお客さんが楽しめる曲や演出を企画中です。自分たちも楽しんで演奏したいですね」と笑顔で話してくれました。定期演奏会は3月21日(水)14時〜。会場は文化会館(大手町)。入場無料。



吹奏楽部 部長  
こやま ゆい  
**小山 裕生 さん**  
(若狭高校2年生)



## いさざの会の書 (働く婦人の家ほか)

小浜には書の文化が根強く広がっています。ふと目にしたときに心を奪われる作品が多く、自分も影響されて奮起し、筆をとるときがあります。

中でも私が気になっているのは、働く婦人の家の2階にあるこの「花火」の書。ダイナミックさが夜空に浮かぶ花火の力強さを、墨のかすれが一夜限りのはかなさをどこか感じさせ、書の前で圧倒され立ち尽くしてしまいます。

この書は、いさざの会の皆さんの作品の1つ。はまかぜ通り商店街の各お店をはじめ、小浜には、いさざの会の作品があちこちにあります。寒くてこもりがちな冬ですが、魅力的な書の作品を、お散歩しながらぜひ探してみてください。



【アクセス】  
 大手町 4-1 ほか  
 JR 小浜駅から徒歩で 10 分  
 舞鶴若狭自動車道小浜 IC から車で 10 分  
 【文と写真】  
 地域おこし協力隊 ハシモト

## 健康長寿のススメ

### おばまの健康づくり 10 か条「歯の健康」

甘い飲み物、寝る前の飲食は菌の活動を活発にし、歯垢を増やすので、控えましょう。歯磨きは、食後と寝る前、特に寝る前は丁寧に行いましょう。

口と歯を守る習慣  
 まずは、よくかんで食べることで、唾液には、殺菌消毒の効果と、歯を保護して修復する作用があります。かんで食べることで唾液がしっかり分泌され、その効果を発揮します。かみこたえのあるものを食べましょう。

口の中の状態と全身の健康  
 口の中には常在菌がいて、ゼロにはできません。その菌が増殖して集まったものが、黄白色のネバネバした歯垢(プラーク)で、さらに時間が経過すると、歯磨きでは取れない歯石になります。これらの菌が、虫歯や歯周病の原因です。

特に歯周病は、増殖した菌が歯茎に炎症を起こします。進行すると、歯を支える骨に影響するとともに、周囲の毛細血管から体内に入り、動脈硬化や糖尿病を悪化させます。また、死亡率 30% ともいわれる心臓の病気、細菌性心内膜炎の原因にもなります。

口の中の状態と全身の健康  
 口の中には常在菌がいて、ゼロにはできません。その菌が増殖して集まったものが、黄白色のネバネバした歯垢(プラーク)で、さらに時間が経過すると、歯磨きでは取れない歯石になります。これらの菌が、虫歯や歯周病の原因です。

### 第8条 週に1度は歯と歯茎の健康をチェックしましょう。

- 歯に白いしみ、茶色や黒っぽいところや穴はないか
- 冷たいものや熱いものがしみないか
- かんだときや治療済みの歯に痛みはないか
- 舌で触ると引っかかる部分がないか
- 歯茎が赤く腫れていないか
- 歯を磨くと血がでないか
- 口の中がネバネバしないか
- 歯が長くなった気がしないか
- 口のおいが気にならないか
- グラグラする歯がないか



気になるところがなくても、年に1回は歯医者さんで健診とお手入れを!

### 毎年6月「歯のゼミナール」開催

若狭地区歯科医師会が、「むし歯予防デー」に合わせて、毎年開催。どなたでも参加できます。

- ▶ 歯の健診・フッ素塗布
  - ▶ ブラッシング指導 ほか
- ※内容は変更する場合があります

### ● 次回のテーマ

- おばまの健康づくり 10 か条「第9条：健康チェック①」
- 問い合わせ 健康管理センター ☎ 52・2222

## みんなで国体障スポ

市民有志でつくる K I S U M O 小浜。特産品の開発や移住の推進などまちづくり活動に取り組んでいます。6月と11月の国体競技別プレ大会では、ふるまい協力団体に登録。選手や来場者に鯖の燻製をのせた『サバくんピザ』を提供しました。

特産品部会の清水さんも「地域活性化につなげたい」と参加の動機を話し、「小浜の食材を使った料理を提供し、それを喜んでもらえるのは、励みになります」と笑顔を見せます。高校ではラグビー部だったという清水さんは、「国体では全国の選手が集まり、レベルの高いプレーを観戦できます。多くの人に観てほしいです」と呼びかけます。古谷さんも、「今後もぜひ協力したいですね。各競技での地元選手の活躍も楽しみにしています」と期待を話してくれました。

### プレ大会でご当地グルメを提供



KISUMO 小浜  
 しみず いさお さん ふるたに けいすけ さん  
**清水 勇雄 さん** **古谷 経介 さん**  
 (45 歳・山手二丁目) (47 歳・上中井)

## アート&カルチャー

### 音楽文化を広げていきたい

エンターテイメントアンサンブル「響」は、平成28年に設立されたばかりの新しい楽団で、12人の団員が所属。ドラマや映画、ゲームなど、耳になじみのある音楽を中心に、自分たちが演奏したい曲を、管楽器を主体としたオリジナル編曲で演奏しています。代表を務める山本さんは、「身近な曲を取り上げて、気軽に演奏を楽しむことを目的に立ち上げました」と振り返り、「今は、何事も思い切って挑戦することができる時期。これからバンドがどのように進化していく

のか楽しみです」と笑顔を見せます。「将来的には、他の音楽団体の演奏とコラボレーションをしてみたい」と話す山本さん。「さまざまな可能性を模索しながら、音楽文化を広げていきたいです」と意欲をみせました。同団体は、毎週月曜日にサン・サンホーム小浜(遠敷)で練習しており、5月と11月には、旭座(白鬚)で演奏会を実施するなど、精力的に活動しています。現在、20人を目標にメンバーを募集中。興味のある人は、メールで山本さんまで。 [takanao.c@gmail.com](mailto:takanao.c@gmail.com)



エンターテイメントアンサンブル「響」代表  
 やまもと たかなお さん  
**山本 孝直 さん**  
 (49 歳・千種一丁目)