

自動車整備士として、車の整備・点検などを行う松井さん。高校卒業後に会社からの支援を受けて専門学校に入学。卒業と同時に働き始めました。技術の進歩が著しいこの業界。「多くの経験を積むことで、技術の向上が必須だと痛感している」と話します。「車両の整備は人の命を預かる重要な仕事。責任を持って取り組んでいきます」と語る松井さん。「一度の確認不足が、一生の後悔につながる」という自身が尊敬する上司の教えを教訓に、細部の確認にまで注意を払います。

責任ある仕事にやりがいを感じる

社長の田中さんは、「明るくて、話しやすい好青年。まだ勉強中ですが、将来的性のある社員として期待しています」と松井さんに太鼓判を押します。「お客様との距離が近く、身近に感じることが出来る職場なので、仕事を通して地域の人の役に立ちたいです」と笑顔を見せる松井さん。今後は、「自分に不足しているものを常に意識して、成長につなげていきたい」と意欲をみせ、「なんでも任せてもらえる整備士を目指します」と目標に向かって突き進んでいきます。



ホンダカーズ 勤務先 Honda Cars 小浜
まつい しょうま 松井 亮磨 さん
(22歳・小松原川西)

小浜中学校サッカー部で総勢12人中、キャプテンを務める高鳥くん。入学当時は、野球部への入部と迷いましたが、先輩からの誘いが決め手となり、サッカー部を選びました。「相手から奪ったボールを味方全員でつなぎ、ゴールを狙っていくチームプレイに一番の魅力を感じます」。秋の若狭地区新人戦では見事優勝を飾りましたが、続く県大会では一回戦敗退。「県のレベルとの差を感じて、悔しい思いもりましたが、良い経験になりました」と振り返ります。

応援されるチーム“目標に

「練習中に全体の緊張が緩んでしまうときがある」と話す高鳥くん。「限られた時間を有効に使うためにも、自分を含め一人一人が意識を変えていくことが課題」と表情を引き締めます。部では「応援されるチーム」になることを目標に掲げ、普段の学校生活において当たり前のことを徹底し、周りから信頼されるチームづくりに全員で取り組んでいます。今後は、「県でも勝てるチームをつくり、ベスト8に入ることを目指します」と雪辱に向け、意欲を燃やします。



サッカー部 キャプテン たかとり てっぺい 高鳥 哲平 くん
(小浜中学校2年生)

養殖サバでへしこ作りに挑戦

市の『食の達人』認定者の森下さん。民宿を営みながら、田烏に伝わるサバのへしこ・なれずしの製法を守り、年間2千本を仕込みます。平成18年には地域住民で会を立ち上げ、食の普及と後継者育成に取り組んでいます。「へしこ作りには、サバ、塩、ぬか、唐辛子しか使っていません。発酵と熟成で素材の旨味を出しています」。市では、平成28年から『鯖、復活』プロジェクトを開始。刺身でも食べられる田烏の養殖サバが話題を呼んでいます。森下さんは、市と連携し

ながら、養殖サバの新たな活用法として、へしこ作りに挑戦しています。「小浜で育ったサバを小浜で加工することがブランド力になります」と話す森下さん。「型は小さめだが、脂がのっているので、良いへしこになると思います。不安もあるが、楽しみの方が強いです」と笑顔を見せます。原動力は「一味への探究心」と「多くの人に届けたい」という思い。「食は何よりも大切なもの。価格など課題はありますが、乗り越えていきたいです」。森下さんの挑戦は続きます。



田烏さばへしこなれずしの会 代表 もりした すけひこ 森下 佐彦 さん
(75歳・田烏)

大会優勝を目指して勝負の冬

男女24人が所属する若狭東高校ボート部。創部4年で全国大会優勝者を輩出してきました。福井国体に向けた県のジュニアアスリート強化指定選手には同部から3人が選出。副キャプテンの高鳥くんもその一人です。「小浜の海でボートをこぐ姿が格好よかった」と高校入学と同時にボート部に入部。179センチの身長を誇りますが、「入部当初は体の線が細く、トレーニングがきつかったです」と話し、「仲間と助け合い、声を掛け合うことで練習が楽しくなります。少しは

筋力もついてきたかも」と笑います。9月の県新人戦では、ダブルスカル(二人乗り)に出場して僅差の3位。「とても悔しかったです。ライバルに追いつきたい」と闘志を燃やします。顧問の加茂先生は高鳥くんを「勝ちたい気持ちが強くて、練習も一生懸命です」と評し、今季を「4月の大会に向けた勝負の冬」と位置付けます。高鳥くんは目標を尋ねると、「今のチームには優勝経験がないので、みんなですべてアップして、結果を残したいです」と力強く答えてくれました。



ボート部 副キャプテン たかとり しゅうた 高鳥 秀太 くん
(若狭東高校2年生)

小浜市役所

私の最後の小浜百景は、地域おこし協力隊として働き出してから、最もお世話になった場所「小浜市役所」です。1年目、放生祭で外国人向けの山車引き体験を企画したのが、仕事の始まりでした。3年目の本年度は、地域の伝統芸能の保存と継承を目的に、地域の皆さんやプロの能楽師の方と一緒に大きなイベントに取り組みました。小浜での活動を通して学んだのは「一人では何もできない」ということ。外部から来た人間の感性に地元の人の協力が加わることで、まちづくりはもっと進んでいくと思います。活動の集大成の一つとして、各所で写真展を開催しています。3月9日(金)～16日(金)までは市役所1階で開催する予定です。皆さんぜひお越しください。



【アクセス】
 大手町 6-3
 JR 小浜駅から徒歩で8分
 舞鶴若狹自動車道小浜 IC から車で5分

【文と写真】
 地域おこし協力隊 ハラ

健康長寿のススメ

おばまの健康づくり10か条「健康チェック①」

脂肪細胞は最大の臓器
 体重の多くを占める脂肪細胞は、さまざまなホルモンを放出して脳や血管、その他の臓器に影響を与えています。放出されるホルモンは、大きさによって変わり、正常な大きさの場合は、食欲抑制や血管修復、免疫活性に働きます。しかし、脂肪細胞が肥大化すると、これまで出ていたホルモンが出なくなるだけでなく、血糖、血圧を上げるホルモンが放出され病気の要因になります。

BMI(ボディマス指数) 判定基準
 成人対象(日本肥満学会 2011)

BMI	判定
18.5未満	やせ
18.5～25未満	ふつう
25以上	肥満

※BMI 22(基準値)は統計的にもっとも病気にかかりにくい健康的な数値

- 次のテーマ
 おばまの健康づくり10か条
 「第10条：健康チェック②」
- 問い合わせ 健康管理センター
 ☎ 52・2222

第9条 毎日、体重をはかりましょう。

変化をみる! 体重のはかり方

1. 1日2回、起床時と就寝前に測定(どちらも排尿後)
2. グラフに記録
3. 朝と夜の体重差を確認
4. 1日を振り返り、何を食べたか、どう動いたかを確認

自分のベスト体重とは?

- ・ 成長が止まった時期(20歳ごろ)の体重
- ・ 標準体重(BMI 22)の値または、BMI 18.5～25未満の値で、血糖値や中性脂肪の値が正常範囲内の体重

計算式 BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
 標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22



目指せ! ベスト体重の維持

体の筋肉、脂肪、骨、水分などの総重量が体重です。成長期にはそれぞれの細胞が成長すること、体重が増えますが、それ以降は、鍛えることで筋肉が増強するか、脂肪細胞が肥大化して脂肪量が増えることが、体重増加の要因となります。生活習慣病につながりやすいのは、筋肉量が減ること、脂肪細胞が肥大化すること。体重だけでは、どちらが増減したのか分かりにくいですが、運動不足や食べ過ぎを自覚するには、十分な目安になります。自分のベスト体重を維持しましょう。

みんなで国体障スポ

奈良時代初期に創建されたと伝わる神宮寺。3月2日の伝統行事『お水送り』には、県内外の人が参加し、願いや祈りの言葉を書いた松明(たいまつ)の手に、鵜の瀬までの道のりを歩きます。山河住職は、お水送りを「祈りの儀式」と表し、「地域の多くの人が関わり、支えることで、今日まで守り続けてきました」と話します。

「世の中には多くの虚げられている人がいます。生きとし生けるもの幸せを願う祈りが、行事を通して高まり、世界に届くと信じています」

国体大会の小浜市実行委員会では、会期中に選手の活躍を見守る炬火(たきび)の一つとして、松明の火をとらせてほしいと依頼。山河住職も、「お水送りの智火(ちか)は、煩惱や心の乱れを清める神聖なものです。国体・大会の成功を願う火になれば」と承諾しました。

「競技の勝ち負けよりも大切なものがあります」と言う山河住職。障害者スポーツ大会について、「ハンディを持った選手の努力が、ハスのごとく花開く姿を、多くの人に見てほしいですね」と穏やかに話してくれました。

選手の活躍を見守る聖なる火



神宮寺 住職
 やまかわ そんじょう
山河 尊聖 さん
 (67歳・神宮寺)

アート&カルチャー

お茶の文化 小浜で広めたい

現在21人が所属する茶道裏千家の政道社中青葉会で、30余年にわたり指導にあたっている政道さん。6年前からは市文化協会の副会長も務めます。茶道の美しい所作に魅了されて習い始めたという政道さん。「小浜でお茶の文化を広めたい」との思いから、県立大学小浜キャンパスや若狭高校の茶道部で、長年指導に努めています。「生徒から教えられることも多くあります。大勢の人との付き合いの中で、私自身も育てられています」平成28年には、学校茶道の指導に

対する功績が認められ、裏千家家元から永年勤続者表彰を受賞しました。茶道の魅力を尋ねると、「自分のお茶で相手に喜んでもらえること」と話し、「笑顔で楽しんでいただける姿が一番うれしいです。また、お茶をたてているときは無心になれるので、心が落ち着きます」とほほ笑みます。「健康で好きなことができる幸せをつくづく感じています。お茶に親しんでくれる人が増えるよう、いつまでも元気に活動を続けていきたいです」と意気込みを語ってくれました。



政道社中 青葉会 代表
 まさみち そうち
政道 宗智 さん
 (80歳・水取二丁目)