

繊維ロープの製造から販売まで行っている小浜製綱(多田)に勤める池田さん。"ものづくり"に携わりたいという思いから同社の門をたたきました。同社は平成29年に若者の採用・育成に積極的な企業として厚生労働省の「ユースエール認定企業」に認定。「若年層を対象とした研修などに力を入れていることも就職する決め手の一つになりました」。

職場では、ロープの材料となる、原糸をより合わせて作る撚糸(ねんし)作りを担当。「仕事は単純作業の部分もある

作った商品に自信持てるように

ので、集中力を切らさずに作業効率を上げていきたい」と意気込みます。休日には県外に進学した友達の家遊びに行ったり、自身が所属する社会人バスケットボールチームの試合に参加したりと活動的に過(こ)します。

将来の夢は、「一軒家を建てること」とはにかむ池田さん。「今はまだ経験も浅く、ミスしてもカバーしてくれる人がいますが、早く一人前になって、自分が作った商品だと自信を持って出せるようになりたいです」と一歩ずつ夢に向かって歩みを進めます。



勤務先 小浜製綱株式会社  
池田 裕貴 さん  
(19歳・法海)

小浜中学校の武道館で快活な掛け声と竹刀の音を響かせ稽古に励んでいる剣道部。7月には地区大会を勝ち進み、県大会への出場を果たしました。本大会が終わるとともに新主将に指名されたという新田くん。「不安もありましたが、先輩からの教えを引き継ぎ、発展させたいと思い、引き受けました」と振り返ります。

所属する部員は1・2年生合わせて5人。「稽古では、常にそれぞれが持つ課題を意識し克服していくことで、チーム全体が成長できるように取り

課題を意識し稽古に励む

組んでいます」と笑顔を見せる新田くん。顧問の服部先生も「新たな体制になったばかりで、探り探りではありますが、みんなが頑張ってくれています」と目を細めます。

今後の目標は、地区大会を制し、県の大会で決勝リーグに進出すること。「県でも勝ち上がれるチームにしたい」と意欲をみせ、「剣道を通じて技だけでなく心も鍛えることで、学校生活などで自信を持って自分を表現できるようにしたいです」とまっすぐ前を見据えて話してくれました。



剣道部 主将  
新田 結介 くん  
(小浜中学校2年生)

伝統工芸で『若狭』を世界へ

西勢区の自宅に「宗助工房」を構え、若狭めのを加工した装飾品や日用品の製作・販売をしている上西さん。めその細工の魅力は「天然の形や模様を生かして加工するため、その石でしか作れない作品が生まれる」と語ります。

上西さんは、若狭地域の伝統工芸職人たちが声を掛け合い、自分たちの手で新たな販路の開拓を目指して結成した有志のグループ「若狭の空と海のものづくり」に参加。

「商品開発や工房経営など、共通の悩みをざっくばらんに話し、協力し

て解決しようと頑張っています」

同グループでは、各地の経済産業局が地域の魅力ある商品を選び、海外にPRする「クールジャパン商品」への選定を目指し、新商品を開発。上西さんのめその細工に組子細工と若狭パールを組み合わせたアクセサリなど3点が見事に選ばれ、この9月から1年間、パリで展示販売されています。

上西さんは「伝統工芸で海外に『若狭』を売り込み、世界の評価を得て、国内でも伝統工芸の再評価と販路拡大につなげたい」と話してくれました。



若狭めのを細工職人  
上西 宗一郎 さん  
(46歳・西勢)

育てた作物を手にする喜び

若狭東高校の栽培研究部は、校内にある畑が日々の活動場所。1〜3年生の部員12人が協力して、季節ごとの野菜を育てています。

部長の三国くんは、仲の良い先輩が同部の部長をしていたことがきっかけで入部。「自分の所属学科は情報系で、もともと植物や農業に特別な興味があるわけではなかった」と言いつつ、「たくさんの実がなったときや、作物を収穫する瞬間は、なんとも言えないうれしさが込み上げてきます」とはにかみます。

収穫した作物は、地域や学校のイベントなどで販売するほか、部員それぞれが自宅に持ち帰って食卓に並ぶことも。三国くんは「自分が育てた野菜を使って母が作ってくれた料理は、おいしさもひとしおです」と、手塩にかけた作物を味わう喜びを語ります。

大学進学を目指し、受験勉強にも励む三国くん。「進学して一人暮らしを始めたら、ベランダでプランター栽培をするのもいいですね」と、笑顔で話してくれました。



栽培研究部 部長  
三国 直人 さん  
(若狭東高校3年生)

# 御食国 若狭おばまの 食材めぐり

■問い合わせ 農林水産課 ☎ 64・6024

第1回

## 小浜よっぱらいサバ

今月号から、自然に恵まれた本市の産地をめぐり、さまざまな食材を紹介していきます。

田烏の「小浜よっぱらいサバ」は、地元漁業者や産官学の幅広い関係者が協力して養殖に取り組んでおり、酒かすを混ぜた餌で育てていることが名前の由来です。

酒かすを与えることで、臭みがなく、やさしい甘みのサバに育ち、刺身でもおいしく食べられます。

餌に混ぜる酒かすは、鯖街道で縁が深い京都の酒蔵のものを使用。京都市内で8月～9月に行われた食のイベント「京都レストランサマースペシャル2019」で、約20店舗が特別メニューを提供し、ガイドブックでも特集が組まれるなど、市外でも注目を集める食材です。



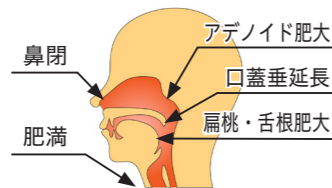
【写真】(上) いけすでサバに声をかけ、餌を与える養殖事業者 (左) サバとその刺身 (右) 取扱店の目印 (ロゴ)

【生産者の思い】

「おはよー！餌あげるよー！」と毎日サバに声をかけ、餌を食べる姿をじっと見つめて体調や仕上がり具合を確かめ、愛情を注ぎ、手塩にかけて育てています。

体へのリスクは？  
夜間に呼吸が停止して血中酸素が低下すると、心拍数が増加して心臓や血管にダメージを受けやすくなります。そのため、高血圧や心疾患、脳血管障害のリスクが増えると言われています。また、睡眠が浅くなることで糖尿病や頻尿の原因にもなるとも言われています。

検査方法と治療法は？  
耳鼻いんこう科による検査では、鼻から喉の奥まで内視鏡で観察し、物理的に狭くなっている原因（鼻腔の狭窄、鼻の奥にあるリンパ組織「アデノイド」肥大による鼻腔閉塞、口蓋垂（のどちんこ）や舌の付け根部分による咽頭狭窄、腫瘍などによる気道狭窄）を探します。



治療には、圧力をかけた空気を鼻から気道に送り込み、睡眠中の無呼吸を防ぐ「持続陽圧呼吸療法（CPAP療法）」やマウスピースの使用、生活指導（体重減少、横向きで寝るなど）、鼻閉治療、外科的治療があります。

「いびき」や「日中の眠気」などの症状が気になる人は、耳鼻いんこう科を受診してください。

知ってほしい、役に立つ事業をキリトリ！

## 市役所 お仕事ファイル

「一挙両得」な介護ボランティア  
講座で学んだ介護に関する知識は、自身の健康づくりや介護予防につながるほか、家族に介護が必要になったときにも役立ちます。  
また、身につけた知識を生かして社会活動に参加することで、新たな生きがいを見つけたり、住みよい地域づくりに貢献したりできます。  
自分のためにも人のためにもなる「一挙両得」な介護ボランティア活動に参加してみませんか。

## 「いつまでも元気で自分らしく」介護ボランティア活動を支援します

■問い合わせ 地域包括支援センター ☎ 64・6015

養成講座やポイント付与で  
ボランティア活動を支援

「介護ボランティア活動」とは、高齢者などが、地域や介護保険施設などで行うボランティア活動のことです。特別な資格がなくても、認知症や介護予防などの基礎的な知識があれば取り組むことができます。  
市では、介護ボランティアとして必要な知識を学ぶ養成講座や、活動に対するポイント交付を行うことで、介護ボランティア活動を支援しています。（下記参照）

### 介護ボランティア養成講座

講座に参加して、地域ぐるみでの介護予防や、自身や家族の健康づくりに役立ててください。

- ▶ とき 11月に実施予定（年1回）  
※詳細は改めてお知らせします
- ▶ 内容 認知症の概要と予防の方法  
高齢期の食事や体力づくり  
上手なコミュニケーションの取り方  
ボランティアグループの活動紹介  
介護保険制度の現状 など



【写真】養成講座で理学療法士から柔軟性を鍛える運動方法を教わる参加者

※下記「介護ボランティアポイント事業」の登録には、本講座の受講が必要です

### 介護ボランティアポイント事業

市社会福祉協議会に登録し、対象となる介護ボランティア活動を行うと、活動時間に応じたポイントが付与されます（40歳以上が対象）。

#### 【対象となる活動の例】

- ▶ 介護保険施設などでの活動
  - 利用者の話し相手や散歩などの手伝い
  - 草花の手入れなど、趣味や特技を生かした活動
- ▶ 地域での活動
  - 市が行う介護予防教室の補助
  - ふれあいサロンの運営補助

#### 【ポイントの付与】

活動1時間につき1Pを付与  
※一日最大2Pまで、年間50Pが上限。申請により1P = 100円で換金が可能

#### 【ポイントの換金】

小浜市社会福祉協議会に申請すると、指定口座に振り込まれます（換金は5P以上から）

#### 【登録・問い合わせ】

小浜市社会福祉協議会 ☎ 56・5802  
※登録要件など、詳しくは問い合わせください

## 健康 生活のとびら

### 睡眠時無呼吸症候群

について

#### 睡眠時無呼吸症候群って？

睡眠中に呼吸が止まる病気です。自覚症状としては「日中の眠気」や「よく寝た気がしない」など、睡眠時間は長くても寝不足の症状があります。睡眠中なので、発症に対する自覚はしていません。家族から「いびきをかいていた」「睡眠中に呼吸が止まっていた」と指摘される人が多いです。



耳鼻いんこう科  
富田 かつみ  
かおり 医師

杉田玄白記念 公立小浜病院  
■問い合わせ ☎ 52・0990