



勤務先 小浜市社会福祉協議会
 いわさき ゆき
岩崎 有紀 さん
 (25歳・丸山)

笑顔や感謝の言葉が原動力に

小浜市社会福祉協議会でデイサービス利用者の介護に努める岩崎さん。3世代同居の家庭に育ち、高齢者との関わりが好きだったことから、同施設での介護ボランティア経験を経て就職。この冬、4年目を迎えました。「入職当初はコミュニケーション能力など自身の力不足を痛感した」という岩崎さん。一方で、「仕事をつらうと感じたことはなく、皆さんの笑顔や『ありがとう』の言葉が原動力になっています。もっと頑張ろうという気持ち湧いてくる」と笑顔をみせます。

人と人が関わる介護の現場。大切にしているのは、相手の気持ちを一番に考えること。「人は誰も性格や背景が異なります。普段からコミュニケーションを密にして、その人に寄り添ったケアを心掛けています」休日にはヨガで気持ちを集中させ、心身のリフレッシュを図っているという岩崎さん。目標を尋ねると、「押し付けるのではなく、できないことをフォローするなど、各人に合わせた支援・行動ができるスタッフになりたいです」と話してくれました。



男子卓球部 キャプテン
 くぼ こうた
久保 浩太 くん
 (小浜第二中学校 2年生)

仲間とともに勝利をつかむ

2年生7人、1年生10人が所属する小浜第二中学校の男子卓球部でキャプテンを務める久保くん。卓球に打ち込んでいた兄の姿に憧れて、中学校入学を機に競技を始めました。上級生が引退し、キャプテンを任せられた際には、「やるからには全力で務めよう」と決意。「壁にぶつかってもありました、先生や仲間たちの支えもあり、乗り越えることができました」と感謝の思いを口にします。プレースタイルは、温厚な性格とは対照的にサーブを得意とする攻撃

型。「仕掛けた攻撃が成功するなど、思惑通りのプレーができる」と気持ちがいいです。足の動きをスムーズにすることが今後の課題」と語ります。「部では、みんなで声を出して盛り上げるなど、いい雰囲気です。春季の大会に向けて気持ちが上がってきている」と自信をのぞかせる久保くん。目標は、「地区大会の団体の部で優勝を果たし、全員で県大会に出場すること。チームが持つ、ここ一番での強さを武器に勝利をつかみ取りたい」と力強く話してくれました。



Kitocafe 小浜店 店主
 せま のぶこ
勢間 暢子 さん
 (41歳・千種2丁目)

ほっと一息つける空間を提供したい

津島名水で入れたコーヒートの香りが漂い、ゆったりした空気が流れる店内。勢間さんは平成29年、長女の小学校入学を機に夫の地元である小浜へ移住し、昨年7月にKitocafe小浜店(清滝)を開業しました。「落ち着いた空間でおいしいお茶やお菓子を楽しみ、ほっと一息ついて気持ちのリセット。私にとってはとても大切な時間です」という勢間さん。「お客さんにもそうした時間を過ごす場を提供したいと思い、お店を開きました」同店の名前は、勢間さんが移住前に

京都市で友人と共同経営していたカフェと同じ。勢間さんはその理由を、「京都のお店は、鯖街道の終点、出町商店街のそばで友人が今も営業中。鯖街道つながりで互いの店を知ってもらうきっかけになれば」と話します。「移住者の私にも気さくに声をかけてくれる、温かい人柄が小浜の魅力」という勢間さん。「3月に開かれる日本遺産フェスティバル(P7参照)ではカフェを出店します。この機会にぜひ遊びに来て、気軽に声をかけてください」と笑顔で話してくれました。



レスリング部 キャプテン
 たなか りょうが
田中 陵雅 くん
 (若狭高校 2年生)

ライバルたちに負けない選手に

若狭高校レスリング部キャプテンの田中くんは、小学1年生のときに入会したレスリングクラブで競技に出会い、その奥深さに魅了されました。「試合では、相手と組み合った際に、わずかな重心移動から次の攻撃を予測したり、フエイントをかけて体勢を崩させたりといった読み合いがある。自分の狙い通りの試合運びで勝てたときが一番うれしい」

な環境でも、マネージャーや顧問の先生、練習を手伝ってくれるOBの3年生らの支えで鍛錬を続け、11月に行われた県新人戦の60kg級フリースタイルでは、見事2位に入賞しました。「同年代には、クラブ時代から全く敵わない選手や、すでに北信越などの上位大会でも結果を残している選手など、強い相手がたくさんいる」と、好成績にも満足せず気を引き締める田中くん。「彼らに勝てるようになりたい」と、ライバルたちへの闘志を胸に、今日も練習に励んでいます。

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6回

若狭カキ

ミネラルをはじめ、さまざまな栄養素を豊富に含むことから、別名「海のミルク」とも呼ばれるカキ。今回の食材めぐりは、若狭湾で養殖され、栄養とうまみをたっぷり含んだ「若狭カキ」です。

夏と冬の水温差が大きい若狭湾の環境は、カキの生育に適しており、湾内でも特に波が穏やかな仏谷区・甲ヶ崎区を中心に養殖されています。

湾の背後にそびえる山々から海へと注ぐ栄養豊富な水や海底からの湧き水が、若狭カキをおいしく育てます。

旬を迎える冬には、プリプリした食感の大きな身に育った若狭カキが県内外の店頭に並び、鍋もの、カキフライ、焼きガキ、蒸しがキなど幅広い料理で楽しんでいます。



【写真】(上) 若狭カキの炭火焼き (左) 出荷に向けて殻に付着した他の貝を取り除いた若狭カキ

【生産者の思い】

ひとつひとつに愛情を込めて育てた若狭カキ。味はくせがなくおいしいと評判で、贈り物や家庭用にと、毎年購入されるお客さんも多くいらっしゃいます。市内の民宿や料理店などでもさまざまな料理を楽しめますので、ぜひ一度足を運んでみて下さい。

骨粗しょう症は高齢女性の疾患とみられがちですが、男性でも、特に糖尿病や慢性腎不全を患っている人は骨折のリスクが高いといわれています。検査や予防などについて、

健康 生活のつむぎ

「いつのまにか骨折」にならないために

骨粗しょう症はありふれた疾患？

骨粗しょう症とは、骨の強度が低下して、骨折しやすくなる病気のことで、国内の患者は約1300万人と推計され、自覚症状がないことから、治療を受けている人は200万人に満たないとされています。

骨粗しょう症に伴う背骨(椎体)の骨折発生率は50代から徐々に増加し、足の付け根(大腿骨近位部)の骨折に関しては70歳を境に急激に増加する傾向があります。これらの骨折に伴い身体能力が低下することが多く、介護が必要となる主な原因のひとつとされています。さらに、骨粗しょう症による骨折を経験すると、再度骨折するリスクが高くなり、背骨や足の付け根を骨折した人は死亡リスクも高くなります。

骨粗しょう症は高齢女性の疾患とみられがちですが、男性でも、特に糖尿病や慢性腎不全を患っている人は骨折のリスクが高いといわれています。検査や予防などについて、



整形外科
北出誠 医師

杉田玄白記念 公立小浜病院
■問い合わせ ☎ 52・0990

かかりつけ医に一度相談することをおすすめします。

骨粗しょう症の対策と予防

対策と予防には、習慣的な運動と食事に関する注意することが重要です。運動は週2〜3回、20分程度の散歩がよいとされています。また、1日10分程度の日光浴も有効で、体内でビタミンDが活性化され骨が強化されます。食事はカルシウムの多い煮干しや牛乳などとともに、ビタミンDの豊富なシイタケや、うなぎを食べることもおすすめです。

薬物治療について

すでに転倒などにより骨折をしている人や骨密度が低い場合は薬物治療が必要になることもあります。定期的に内服が必要となりますが、最近では月1回、半年に1回などの注射製剤や、内服薬も錠剤やゼリーなどさまざまです。各人に合わせた治療が可能です。

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

【予約受付電話番号】

- ▼泊線・田鳥線
三福タクシー ☎ 52・1414
- ▼小屋線・池河内線
大和交通 ☎ 56・3333

ただし、「午前9時までの便」または「5人以上での利用」の場合は、前日の午後5時までに予約をする必要があります。

日曜日の利用は予約が必要

日曜日に利用する場合は、利用時刻の1時間前までに予約が必要です(運行時間は土・祝日と同じ)。

平成14年4月から西日本JRバス路線を引き継ぎ、市内を走るコミュニティバスです。毎日運行5路線、隔日運行6路線を運行しています。運賃は区間に応じて100円〜300円。時刻表は市庁舎3階の北陸新幹線・総合交通推進課窓口などで配布しており、市公式ホームページにも掲載しています。

あいあいバスって？

便利で身近な公共交通 「あいあいバス」

■問い合わせ 北陸新幹線・総合交通推進課 ☎ 64・6067

4月1日から 「バスターミナル」を供用開始

道の駅「若狭おばま(和久里)」に整備してきたバスターミナルを4月1日から供用開始します。

施設には、4カ所のバス停留所と7台利用できる駐車場を整備。バス停の位置も現在地から移動することで、利用者の安全性、利便性が向上します。バスターミナルに発着するあいあいバスの便は下記のとおりです。

運行路線	平日		土・日・祝日	
	道の駅発	道の駅着	道の駅発	道の駅着
池河内線	12:25 16:00 17:35	7:49 13:49 17:29	10:28 12:25 17:50	7:49 12:16 14:13
小屋・谷田部線	12:15 14:30 16:15 17:30	10:25 13:50 16:05 17:21	12:25 16:25 17:55	7:55 12:20
宮川線 (月・水・金)	14:08	9:35	—	—



4月から一部の路線で

ダイヤ改正・増便を実施

4月1日より、JR小浜線のダイヤ改正などに合わせて、あいあいバスの運行ダイヤを一部変更、増便を実施します。

■田鳥線・泊線

平日の8時から10時の間の一部運行ダイヤが7分遅くなります

■池河内線

土・日・祝日の「道の駅」発10時28分と「池河内」発13時34分の便を増便し、「道の駅」発17時55分の便の運行ダイヤが5分早くなります

■小屋・谷田部線

平日の「小屋」6時54分発の運行ダイヤが10分早くなります

■流星バス

「流星館」6時40分発の運行ダイヤが10分早くなります

※詳しくは、3月下旬に全戸配布する時刻表を確認してください