

Event

市内の催し物情報を発信

イベントスケジュール

6日⑩ まちの駅マルシェ

野菜などの販売や、若狭塗箸の端材「べっちゃん」を用いた作品の展示などを行います。

時 10時～ 所 まちの駅(白鬚)

問 まちの駅 ☎ 52・2000

17日⑨・19日⑪ 食文化館 季節の調理体験

今回は「たまご」をテーマに、オムライス、アスパラのポタージュ、カステラを作ります。

時 いずれも10時～13時 所 食文化館(川崎三丁目)

金 1,000円 申 3日前までに要事前申込。先着16人

問 食文化館 ☎ 53・1000

18日⑫～20日⑬ 小浜市美術展

絵画や写真、造形、工芸、書道、小作品などの各種作品を展示します。また、20日には、「アンサンブル若狭」による弦楽演奏を行います。

時 9時～17時(20日⑬は16時まで)
弦楽演奏は20日13時～、表彰式は同14時～

所 若狭図書学習センター(南川町)

金 無料

問 文化会館 ☎ 53・9700

20日⑭ もっと知ろう 小浜の歴史と文化②

観光ボランティアガイド「若狭の語り部」による、小浜の歴史と文化を学ぶ年間講座です。

第2回は「みんなと歩こう!今さら聞けない『重伝建小浜西組』」をテーマに、まち歩きをしながら町並みや建物などについて学びます。

時 13時30分～ 金 無料

所 若狭ふれあいセンター(日吉)
※小雨決行。荒天時は心光寺(大宮)で講演

申 6月10日⑭までに要事前申込。先着30人

問 観光ボランティアガイド若狭の語り部 担当 松木さん
☎ 090・2121・5209

21日⑮～25日⑯ つきイチ「バラエティー」

日本水彩画会福井支部の会員らによる、日本で初めて象が来たまち・小浜にちなんだ作品展を行います。

時 9時～17時(25日⑯は16時まで)

所 市庁舎 市民ホール(大手町)

内 象の上陸記念アート展 金 無料

問 文化会館 ☎ 53・9700

凡例 時 = 時間 所 = 場所 対 = 対象 内 = 内容
金 = 料金 申 = 申込締切、定員など
問 = 問い合わせ先、申し込み先

今年も開催!

まちゼミ 「プロならではの」の知恵やコツ、教えます!

8月7日⑮～9月12日⑯

「まちゼミ」とは

市内のさまざまなお店の店主が講師となって、プロならではの専門知識や知恵、コツなどを教える、少人数制の教室です。

たとえば…
※講座はイメージです



花屋さんが教える
簡単ガーデニング

職人直伝
初心者DIY教室



問 小浜商工会議所 ☎ 52・1040

参加店舗募集中

【募集期限】6月11日⑫

【対象店舗】市内に拠点を有して営業する事業者

【参加登録料】商工会議所の会員は5,000円、非会員は1万円(いずれも税込、1講座あたり)

【申込方法】①参加申込書 ②店主(講師)の顔写真データ ③登録料を、小浜商工会議所へ提出

今月号は
やなぎ しんご
柳 信吾
がお届けします



地域おこし協力隊が、日々の活動や感じたことをレポート!

隊員たちのよもやま日誌

2年目は時間との勝負

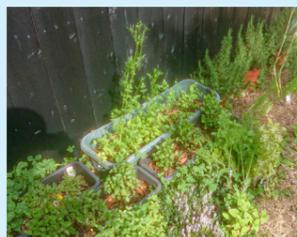
去年の7月に地域おこし協力隊の隊員になってから、もうすぐ1年になるうとしています。

この1年間、主となるレストランでの活動はもちろん、メインメニューである「たこめし」を弁当にして販売するなど、新たな取り組みにも挑戦。弁当は、市内の農産品直売所などで販売し、大変盛況をいただきました。

4月には、レストランに新しい仲間も加わりました。協力して活動することで、新たに挑戦できることも増えており、今後は店で使えるハーブ類などの自家栽培や、新たな商品の開発などにも取り組んでいきたいです。

店が最盛期となる夏まで、時間はあとわずか。多くのお客様にお越しいただけるよう、今から準備を整えていきたいと思っています。

また、小浜に来てからは日々忙しく、趣味の釣りにもなかなか行けていないので、合間を見てゆっくり釣りを楽しみたいと思います。



看板商品「たこめし」の弁当化(写真左)や、店舗横でのハーブ類の自家栽培(写真右)など、日々新たなことに挑戦しています。

健康 生活のつむぎ

変形性膝関節症について

変形性膝関節症とは

膝が痛いと感じることはありませんか。中高年になると膝の痛みを感じる人が増えます。そのほとんどが変形性膝関節症と言われる病気で、男女比は1対4と女性に多く見られます。主な症状は膝の痛みと、膝に水がたまることです。

最初のうちは、立ち上がりや歩き始めなど、動作の開始時に膝に痛みがでますが、休めば痛みは取れます。症状が進むと、正座や階段昇降が困難となります。さらには、じっとしていても痛みが取れず、膝が真っすぐ伸びなかったり、外見に変形が見られるO脚が進行したりします。

症状に合わせた治療

症状が軽い場合は、痛み止めの飲み薬や湿布を使い、効果がなければ、ヒアルロン酸の注射を行います。そのほか大腿四頭筋(太ももの前



杉田玄白記念 公立小浜病院

■問い合わせ ☎ 52・0990

整形外科
竹野建一 医師

日常での発症を予防するために

日常での注意点として、以下のことをお勧めしています。

- ① 大腿四頭筋を鍛える ② 正座をさける
 - ③ 肥満の場合は、減量をする ④ 膝を冷房などで冷やさないよう注意し、温めて血行を良くする ⑤ 洋式トイレや、テーブルと椅子での食事、寝床をベッドにするなど、洋式の生活を取り入れる
- もし、膝の痛みなどがありましたら、当院へ気軽に相談してください。

自分で考え、自分で学ぶ

小浜市出身の詩人「きむ」さんが代表を務める、いろは出版株式会社（本社京都府）で働く安本さんは、入社時にきむさんからもらった詩を大切に、日々の仕事に励んでいます。安本さんは、入社を機に小浜で暮らしながら6年が過ぎました。「実家が海沿いなので、小浜に海があつてほしい」と、笑顔を見せます。

同社が手がける雑貨など約5千種類の商品は、全て小浜にある物流センター（平野）から配送。安本さんは、通信販売で注文が入った商品を、



勤務先 いろは出版株式会社
やすもと あさみ
安本 愛沙弓 さん
(28歳・遠敷三丁目)

顧客の手元に届ける責任者として出荷調整を行っています。「必要な時期に間に合うよう1日の作業を決めて、同僚である『パートナーさん』たちに伝えます。仕事では、今までのやり方に固執せず、本当に必要なことは何かを考えて行動しています」と、ほほえみます。

講習会などを通して、仕事に必要な知識を増やす安本さん。「多角的な目線で物事を考えられるようにしたいです。自分で学んでいかないと、思いを話してくれました。」

きりり! 小浜人

気負わぬ趣味をこれからも

箸の製造過程で生まれる切れ端「べっちゃん」で作った精巧な模型の数々。製作者の奥東さんは、およそ10年前から、趣味のべっちゃん模型作りに取り組んでいます。

「題材の写真が載るパンフレットなどを参考に、べっちゃんを塗装し、短く切ったり継ぎ目を削ったりして貼り合わせて作っています」と話す奥東さん。これまでに全国各地の城や歴史的な建物など約100点を製作し、「正面からの外観の再現にこだわって、製作に1カ月以上かかった」と

いう旭座が気に入っています。

「小さいころから木工が好きで、人に見せたり譲ったりして喜んでもらえるとうれしい」と、作品づくりの醍醐味を語る奥東さん。この4月からは、まちの駅（白鬚）に「著のまち小浜をPRしたい」と依頼され、同駅で作品を数点ずつ、月替わりで展示しています。

「趣味として、気負わず好きなきにやるのが長続きの秘けつ。これからも元気で製作を続けたい」と、笑顔で話してくれました。



べっちゃん工芸品作りに取り組む
おくひがし こうじ
奥東 公二 さん
(80歳・山手二丁目)

燃えろ! 青春! 部活道

チーム全体の能力向上を目指す

小浜第二中学校女子バスケットボール部では、2・3年生の部員23人が「フアイト」と声を掛け合いながら、活発に練習を行っています。

キャプテンの竹内さんは、小学2年生のときに、地区のバスケットボールクラブへの体験入部をきっかけに競技を始めました。「中学校でも自分の力を伸ばしたいと迷わず入部を決めました」と、明快に話します。

竹内さんは競技について、「シユウトが入ったら喜び合えるし、みんなで練習すると絆が生まれます」と、



女子バスケットボール部 キャプテン
たけうち るな
竹内 月渚 さん
(小浜第二中学校3年生)

魅力を語ります。

「バスケットは、瞬時の情報を取り入れてどう動けばいいかを考える競技。同じ状況は生まれえないから、その時々で判断していかなければならない」と、語る竹内さん。自身の経験や独学で学んだ練習を部員全員で実践し、チーム全体の能力向上を目指します。

同部の目標は、今夏に行われる地区大会の優勝と県大会でのベスト4。目標達成に向けて、「連携プレーの質をどんどん高めていきたい」と熱意を話してくれました。

燃えろ! 青春! 部活道

仲間とともに北信越大会を目指す

部員たちが体育館で軽快にボールを打ち合う若狭高校卓球部は、2年前に男女別だった部が統合。一時は部員が大きく減少しましたが、現在は男子14人、女子10人と、多数の部員が所属しています。

「学年や男女の隔てなく、みんなで協力しながら活動しています」と、部の雰囲気語る、キャプテンの森口くん。「同じ部活なのに、関わらないのはさみしいし、もったいない。1年生から3年生まで、毎日、部員全員に話しかけるようにしています」



卓球部 キャプテン
もりぐち こうだい
森口 航大 くん
(若狭高校3年生)

同部は全員が入部前からの競技経験者で、森口くんも中学1年生から卓球部に所属。競技を始めたきっかけを尋ねると、「1学年上の幼なじみに触発されて始めた。競技の基礎を教えてもらい、プレーの面でも、人間としても、今でも尊敬している人です」と、笑顔で語ります。

6月には県大会を控える同部。森口くんは、「団体戦でベスト4に入ると、北信越大会に出場できるようにがんばりたい」と、目標を話してくれました。