

Event

市内の催し物情報を発信

イベントスケジュール

3日(土)～7日(水) 七夕モザイクアート

短冊で作ったモザイクアートを展示し、夜間はライトアップします。

時 終日(3日(土)は13時～) **所** まちの駅(白鬚)

問 小浜商工会議所青年部 ☎ 52・1040

4日(木) 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。また、小浜商工会議所青年部による「わいわい広場」を同時開催。

時 10時～ **所** まちの駅(白鬚)

問 まちの駅 ☎ 52・2000

5日(金)～9日(火) つきイチ「バラエティー」

筆塾BIBAの会員らによる「書作品小品展」を行います。

時 9時～17時(9日(火)は16時まで)

所 市庁舎 市民ホール(大手町) **金** 無料

問 文化会館 ☎ 53・9700

15日(木)・17日(土) 食文化館 季節の調理体験

今回は「スパイス」をテーマに、タンドリーチキン、ターメリックライス、梅風味のポトフ、手作りアイスと焼きバナナのシナモン風味を作ります。

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

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

22時～翌6時の花火は禁止

問い合わせ 環境衛生課 ☎ 64・6016

市内の公共の場(道路、公園、広場、河川、海岸など)では、22時～翌6時の花火を禁止しています。周辺住民の皆さんが安心して生活できるよう、ルールとマナーを守って花火を楽しみましょう。



▶禁止の花火 大きな音が出るもの、飛ばすもの、回転するもの、走行するものなど

※市が特に指定する「深夜花火禁止区域」(塩竈海岸～小浜公園までの海岸)で違反すると、過料を科す場合があります

25日(日) もっと知ろう 小浜の歴史と文化③

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3回は「お水送りと神宮寺を中心に神仏習合(混交)と神仏分離」をテーマに、若狭神宮寺における神仏習合について学びます。

時 13時30分～ **金** 無料

所 若狭ふれあいセンター(日吉)

申 7月10日(土)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

8月初旬のイベント

5日(木) ジャム作りを通して食品表示を学ぼう

フルーツジャムと、容器に貼る食品表示ラベルを作ります。ラベルの見方や食品表示のルールを知って、ジャムの秘密を探りましょう。

時 13時30分～15時 **所** 食文化館(川崎三丁目)

金 無料 **対** 市内在住の小学生と保護者(2人1組)

申 7月26日(日)までに要事前申込。先着8組

問 市消費生活相談室(生活安全課内) ☎ 64・6007

当日の持ち物 筆記用具・エプロン・三角巾・水筒

今月号は
こやま なおき
小山 直紀
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!

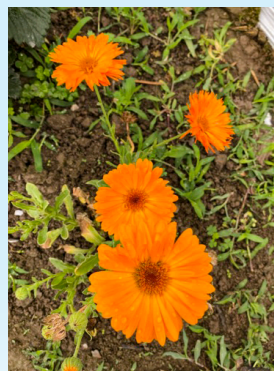
隊員たちのよもやま日誌

「コンパニオンプランツ」に感謝

野菜を育てていると、ときに虫に食べられて葉っぱが穴だらけになることがあります。人間が生きるために肉や野菜を食べるように、野菜や草花は虫たちにとって大事な糧。それは分かっているも、手塩にかけた作物を先に食べられるのは、なんだか納得がいかない。「食べるなら1枚だけにして」と伝えられたらいいのにと、つい思ってしまう。

そんなときに知ったのが「コンパニオンプランツ」。トマトにニラ、キュウリにネギなど、異なる特徴を持つ植物を近くに植えることで、害虫や病気の予防、成長の促進など、互いに良い影響を与えます。

中でも気に入っているのが「マリーゴールド」で、作物の病気や害虫を防ぎ、受粉を助けてくれます。また、食用品種なら、花びらを料理に散らすことで、鮮やかなオレンジ色や独特の苦味が良いアクセントとして、料理に彩りを添えてくれます。植えてあるだけでも、畑が明るく見えるコンパニオンプランツに、あらためて感謝です。これからもよろしくね。



西洋野菜を育てるハウスのそばに植えたマリーゴールド。鮮やかな濃いオレンジ色の花は、遠くからでも目を引きます。

健康 生活のとびら

転倒しないための 取り組みを

転倒すると10人に1人は骨折

多い地域では、1年間で在宅高齢者の4人に1人、施設入所者の2人に1人が転倒しています。転倒した高齢者の半数以上が治療を必要とするけがを負い、10人に1人は骨折します。

また、回復してから1年経たずに、10人に1人は再び転倒し、6人に1人は亡くなるという研究結果もあります。転倒するということは、それだけ身体が弱っている証拠といえます。

転倒の原因として、全体の約半分を占めるのは、「段差につまずいた」「部屋が暗い」「雪で滑った」などの事故・環境要因と、「関節痛」「筋力低下」「バランス障がい」などの歩行障がいです。

転倒を予防する取り組み

転倒を防ぐための取り組みとして最も重要なことは筋力、バランス



杉田玄白記念 公立小浜病院
■問い合わせ ☎ 52・0990

内 科
しみず かいと
清水 海斗 医師

感覚の維持です。バランス感覚の訓練としては、太極拳が勧められています。太極拳の動きは、YouTubeなどで動画配信を参考にすることができます。

手すりをつける、段差をなくす、足を明るくするなどの環境調整は、バリアフリー化を勧めるための制度がありますので、ご家族や医療関係者、市役所などに相談してください。

また、4種類以上の薬を内服している人は転倒しやすいという研究もあります。医学部では「クスリはリスク」と習います。止められる薬がないか、主治医の先生に相談してみてください。

転んで骨折して歩けなくなると、施設に入所して認知症が進行して、という人を何人も診ています。そうならなための取り組みを、皆さん自身でぜひがんばっていただきたいです。



勤務先 株式会社アイビックス 若狭支店
おかだ ほしと
岡田 星斗 さん
(24歳・南川町)

責任感を持って対応する

工場や個人宅に設置する人感センサーなどの検知機器が反応した際、現場へ駆け付ける岡田さんは、警備業務に就いて約1年半になります。「昼夜を問わずお客さまの安心を守る仕事に魅力を感じました」と、就職の動機を話す岡田さん。日によって勤務時間が異なる中、「仕事と休みをしっかり分けることで、仕事が続けられると思います」と、笑顔で仕事の秘けつを語ります。

被害のない誤報であることも多いですが、「と話す一方、「誤報と決めつけず、現場に行くことが大切。現場では、センサーが働いた原因を探して、異常の有無を確認します」と、仕事への意欲を見せます。「お客さまへの説明など、現場での対応は、1つ1つの行動に責任が出てくる」と話す岡田さん。「対応次第でお客さまの信頼は変わる。警備員として責任感を持ってしっかり対応できるようにしたい」と、話してくれました。



野球部 キャプテン
たかとり つばさ
高鳥 翼 さん
(小浜中学校3年生)

思いを伝え行動する

互いを鼓舞して練習に熱を入れる小浜中学校野球部では、1〜3年生の部員26人がグラウンドで元気に練習をしています。

キャプテンの高鳥さんは、小学5年生の頃、友だちに誘われて地区の野球チームに加入。同部では1番バッターとして打線の先陣を切ります。

顧問の岸本先生に「一本気があり、自分が思ったことをしっかり部員に伝える人」と評される高鳥さんは、キャプテンに就任した昨夏、新型コロナウイルス感染症の影響で県大会

が開催されず出場できなかった先輩の分も、「部を引き締めて強くなりた」と部員に伝えました」と、振り返ります。

現在はみんなで話し合い、週末にグラウンドの草むしりを行う同部の「野球は環境がないとできない。感謝の気持ちを持って整備します」と話す高鳥さんは、今後の目標を「夏の県大会優勝」と宣言し、「試合ではあきらめない心が必要。練習試合から、声を途切れず出せるようにしていきたい」と力強く語ってくれました。



女子バドミントン部 キャプテン
つだ ことな
津田 琴那 さん
(若狭東高校3年生)

最後の大会を終え後輩へエール

1〜3年生の部員8人が所属する、若狭東高校女子バドミントン部。部員たちは、シャトルを打つ軽快な音を体育館に響かせながら、日々の練習に汗を流しています。

キャプテンを務める津田さんは、小学生の頃に、高校で競技を始めた姉の姿を見て地元のクラブに加入。「中学校ではバドミントン部がなく、やりたくてもできなかった。高校に入学したら絶対に加入しよう」と決めていました」と、競技への熱意を語ります。

「プレーで特に難しいのが、ダブルスでの位置取り。守備に穴を作らないように、互いにコミュニケーションを取ることを大切にしています」と、同部は、この4月から、さらなる競技力向上を目指して男子部との合同練習に取り組み、6月には3年生最後の大会となる春季総体に出場。津田さんは、新体制に向けて始動する後輩たちに「今後はさらに練習量も増えると思うけれど、くじけずがんばって欲しい」と、エールを贈りました。



コウノトリの郷づくり推進会 副会長
みやたに かずお
宮谷 和夫 さん
(74歳・太良庄)

小浜を「コウノトリのふるさと」に

国内の野生種が絶滅して久しいコウノトリ。国富地区は、絶滅前最後のふ化が確認されたゆかりの地です。

この3月には、同地区の人工巣塔にコウノトリが飛来して営巣を始め、5月には、市内で57年ぶりとなるひなが誕生しました。

ひなの誕生を「奇跡のよう。本当にうれしい」と喜ぶのが、巣塔の設置に尽力した「コウノトリの郷づくり推進会」副会長の宮谷さんです。

同会は10年前から、「多様な生き物が共生する、豊かな自然環境をつく

り、再びコウノトリが暮らせる地にしたい」と、ビオトープ整備などの環境保全活動を実施してきました。

長年の取り組みが実を結んだことについて、「昨年亡くなった」宮川会長が呼び寄せてくれたのかな」と、しみじみと語る宮谷さん。

市民らに「ひなが巣立つまでは、静かに温かく見守って欲しい」と呼びかけるとともに、「小浜を、いつでもどこでもコウノトリを当たり前に見かけるような、『コウノトリのふるさと』にしたい」と語ってくれました。