

Event

市内の催し物情報を発信

イベントスケジュール

5日⑩ まちの駅マルシェ

ちりとてちん弁当や野菜、ウッドキャンドルなどの販売のほか、海に漂着したペットボトルから作られたサングラスやべっちゃん作品を展示。

時 10時～ 所 まちの駅(白鬚) 問 まちの駅 ☎52・2000

6日⑩～10日⑩ つきイチ「バラエティー」

小浜市俳句作家協会の会員らによる「ふるさと百景 俳句短冊展」です。

時 9時～17時(10日⑩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

12日⑩ 第1回 小浜市成人大学講座

「災害時における心と体のセルフケア～被災地に学び、災害に備える～」をテーマに、災害・避難時に真っ先に求められるもの・行動や、被災したときの心のケアについて学びます。講師：酒井明子さん(福井大学 医学部看護学科 教授)

時 10時00分～11時30分 所 今富公民館(和久里)
金 無料 申 9日⑩までに要事前申込、先着40人程度
問 生涯学習スポーツ課 ☎64・6033

12日⑩ もっと知ろう 小浜の歴史と文化⑤

観光ボランティアガイド「若狭の語り部」による、市民公開講座の第5回は、「象がはじめて来た小浜の町の成立と町名」をテーマに、かつて日本有数の港町であった小浜の町の成り立ちについて学びます。講師：下仲隆浩(文化交流課)

時 13時30分～15時30分 金 無料
所 若狭ふれあいセンター(日吉)
申 6日⑩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

18日⑩ 観世流謡曲仕舞 武田謳楽会 秋季大会

能楽の謡曲と仕舞の発表会で、能楽師ほか同門会員が成果を披露します。若狭高校書道部による「世阿弥の言葉」作品も展示。

時 開演9時30分～ 所 文化会館(大手町) 金 無料
問 小浜謳楽会代表の村山さん ☎090・8703・5939

18日⑩・19日⑩ 食文化館 季節の調理体験

今回は「発酵とフランス料理」をテーマに、へしことじゃがいものキッシュ、クスクスと豆のスープ、甘酒のフレンチトーストを作ります。

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

20日⑩ お月見茶会

小浜市茶道連合会が、月を眺めながら茶道を楽しむ茶会を行います。

時 19時～20時 所 まちの駅(白鬚) 対 小浜市民
金 茶券500円 ※茶券は、文化会館で取り扱い
問 文化会館 ☎53・9700

24日⑩～29日⑩ 日本水彩画会 福井支部 絵画展

日本水彩画会会員の絵画作品50点の展示を行います。

時 10時～17時(29日⑩は15時まで) 金 無料
所 福井新聞小浜支社1階 コミュニティーホール(後瀬町)
問 文化会館 ☎53・9700

26日⑩ 第1回旭座奮闘落語会

上方落語期待の若手落語家を中心とした落語会を開催します。

時 開場13時30分～ 開演14時～
所 まちの駅旭座(白鬚)
内 落語：桂米二、笑福亭たま、桂三河、月亭遊真
三味線：はやしや京子 ※チケットはまちの駅限定販売
金 前売券1,500円 当日券2,000円 ※全席自由席
問 まちの駅 ☎52・2000

Event スケジュール 10月初旬分は17Pに掲載

凡例
時 = 時間 所 = 会場 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、申込先



先日、まちの駅でイベントに参加し、たくさんのお客様に足を運んでいただきました。今後もさまざまな機会をとらえ、料理を通じて魅力を発信していきたいと思ひます。

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

今後も「食」を通じて

地域の魅力を発信

地域おこし協力隊に就任して、7月で丸1年になりました。昨年から続くコロナ禍の中、私が料理人として働く「レストラン内外海」でも、1年間でさまざまなことがありました。中でも特にうれしかったのが、「ミシユランガイド北陸2021特別版」に掲載されたことです。

ここでしか食べられない地元食材を使った『内外海料理』の魅力が認知され、大変うれしい思いです。

また、この夏には、宿泊棟と合わせた複合施設「シーオーベルジュ志積」として初めての夏の営業を迎えました。

新型コロナウイルス感染症の影響で、今年も海開きが中止となるなど、さまざまな制約がありますが、収束した際には、お越しいただくお客様に満足いただけるよう、しっかりと準備を整えておき、今後も「食」を通じて地域の魅力を発信していけるよう力を尽くしていきたいと思ひます。

健康 生活のとびら

夜間多尿について

夜間頻尿と夜間多尿

夜間頻尿は排尿のために夜間に1回以上起きる症状で、50歳以上の60%～80%の人が夜間頻尿を自覚しています。1日尿量のうち、就寝中の尿量が、若年成人では20%、65歳以上では33%を越えた場合を夜間多尿と言います。原因には、過剰な水分摂取、加齢、心血管機能の低下などが挙げられます。

排尿日誌のすすめ

夜間多尿の診断には、起床時から翌朝まで排尿した時刻と排尿量を記録する「排尿日誌(下図)」の作成が効果的です。計量には、調理計量カップの使用が便利です。

水分摂取量の調節が重要

夜間多尿の改善には、水分摂取量の調節が重要です。身体に必要な水分量は発汗量によって異なりますので、1日尿量が体重1kgあたり20ml～25mlとなるように、水



杉田玄白記念 公立小浜病院
■問い合わせ ☎52・0990

泌尿器科
鈴木裕志 医師

排尿日誌

月	日	時刻	尿量 (ml)	尿切迫感 (○印)	尿漏れ (○印)	飲水量 (ml)	メモ
		1:35	150	○		100	

海上保安官の職に就いて約3年になる坂本さんは、小浜海上保安署（川崎一丁目）を拠点に、高浜町く若狭町を管轄とする「巡視艇あおかせ」に乗船し、海上の安全と治安を守っています。

坂本さんが海上保安官を志したきっかけは、現在も楽しむカヌー競技。「高校生の時、友だちに誘われてカヌーを始めてから、次第に船に魅力を感じるようになり、在学中に出会った今の仕事を目標しました」と語ります。

信頼関係を築いていきたい



勤務先 小浜海上保安署
さかもと だいぢ
坂本 大智 さん
(23歳・玉前)

この4月に着任した同署での仕事では、「海難救助や治安の維持はもちろんのこと、地域の情報収集や海難防止活動も行っています。前部署では大型の巡視船に乗り、主に領海警備などの業務にあたっていました。その頃に比べ、地域の人と話す機会も増えました」

「救難の場面では、地域の人や海に携わる人との良好な協力関係が大切です。これから顔を覚えてもらって、信頼関係を築いていきたいです」と、こやかに話してくれました。

活気あふれるチームにしていきたい



女子バスケットボール部 キャプテン
うえむら ゆあ
植村 結愛 さん
(小浜中学校2年生)

夏の暑さにも負けず、練習に取り組む小浜中学校女子バスケットボール部では、1年生12人、2年生4人が、ひたむきに練習を積んでいます。

「仲間と声を掛け合いながら、息を合わせて攻撃できるようにすることが楽しい」と、競技の魅力を話す植村さんは、1カ月前に新キャプテンに就任しました。

植村さんが、部活動でもっとも大切にしているのがコミュニケーション。「以前、試合で先輩から、『大丈夫、もっと攻めていい』と、アドバイスをいただきました」

ただいたことがありません。自分のことを思っ言ってもらったことがうれしかったし、先輩の言葉に応えたという気持ちになりました」と振り返り、「普段から部員全員と会話をし、信頼関係を築くことで、互いに高め合えるようになりたい」と、笑顔を見せます。

部の目標は、来夏の県大会優勝。植村さんは、「全員の心を一つにして、活気あふれるチームにしていきたい」と、今後への意気込みを語ってくれました。

ボランティアが交流の場に

舗装のない悪路も軽々と進むマウンテンバイク（MTB）。内藤さんは、平成3年に若狭地域の愛好家がつくるチーム「RingRingGang!」を結成し、現在も会長を務めています。

「もともとキャンプなどのアウトドアが趣味で、行動範囲が広がるMTBに興味を持った」という内藤さん。「自動車とは違う速さで流れる景色には、なんとも言えない魅力がある。日々の通勤でも、いつもと違う小道へふらりと入るだけで、新鮮な気持ちになります」と語ります。

同チームは、結成の翌年から毎年、青井区と東勢区を結ぶ自転車道の清掃ボランティア活動を続けており、この7月には通算30回目となる活動を行いました。

内藤さんは、「やめるのはいつでもできるから」と言っ続けていたが、いつの間にか30年が経っていたと振り返り、「中には、小学生の頃から今でも参加してくれる人もいます。今ではこの活動が、メンバー同士の交流を深める場にもなっています」と、笑顔で話してくれました。



リンリンギヤング
若狭 MTB クラブ RingRingGang! 会長
ないとう たかお
内藤 高雄 さん
(60歳・竜前)

仲間の支えに感謝

若狭東高校男子ソフトテニス部には、3年生8人、1年生1人が所属。校内や総合運動場（口田縄）のコートで、日々の練習に汗を流しています。

高校から競技を始めた岡さんは、「入学時の部活体験で、数ある部活動の中でも、1番楽しそうに活動する雰囲気引かれました」と入部。キャプテンに就任してからは、率先して部を盛り上げようと、「試合中の声出しや、日頃の部員たちへの声掛けを積極的に行うようにしています」と話します。

顧問の上山先生から「キャプテンとして、ムードメーカーとして、部を引っ張ってくれる大きな存在」と評される岡さん。取材中も部員たちから盛んに声を掛けられ、笑顔を見せる姿から、日頃の仲の良さがうかがえます。

8月の大会を最後に引退する岡さんは、「競技を続けられたのは、仲間の支えがあつてこそ」と感謝を示し、唯一の選手となる1年生へ「ペア練習もできない状況になってしまっが、なんとか引退までソフトテニスを続けて欲しい」とエールを贈りました。



男子ソフトテニス部 キャプテン
おか うるく
岡 潤空 さん
(若狭東高校3年生)