



## ミーちゃんクラブだより (こども図書館クラブ)

～英語で楽しむおはなしのじかん～

8月26日(土)に開催した「英語で楽しむおはなしのじかん」では、アメリカでの生活経験のある、会員の入江萌々子さん(美浜東小6年)が「ぐりとぐら」の絵本を英語で読んだり、英語かるたの読み手になったりして、がんばってくれました。



会員をはじめ、参加してくれたみんなは、とても楽しいおはなしのじかんを過ごすことができました。

参加者の中には、「お母さんに読んでもらう」と、英語の絵本を借りて帰った子もいました。

「最初は緊張したけれど、かるたはみんなも楽しそうだったし、私もとても楽しかったです」(by萌々子)

※第2回目の「英語で楽しむおはなしのじかん」は、来年3月に開催予定です。

## 図書館からの耳よりなお知らせ

- 10月1日(日)から、県立図書館で借りられた図書の返却手続きが簡単になります!

返却の際の「福井県立図書館遠隔地利用者返却票」への記入が不要となりました。今後は図書の返却のみで結構です。

- 新着図書のご案内について

町のホームページでは、毎月10日頃に新着図書の情報を更新しています。「広報みはま」よりも約2週間早く情報を入手できます。

また、絵本や児童書の情報も掲載しています。皆さんぜひご利用ください!

## おはなしのじかん ～お楽しみワッペン～ おむすびころりん

- 日時 10月14日(土)午前10時30分～午前11時30分
- 場所 町立図書館おはなしひろば
- 内容 おむすびころりんの紙芝居  
おむすび作り
- 対象 幼児～小学生  
(幼児は保護者の方の同伴をお願いします)
- 定員 20人
- 持ち物 おしぼり・お茶・材料代100円
- 申込締切 10月11日(水)

## その他

絵本があつてよかったな 内田麟太郎

あとの祭り 恋愛は革命 渡辺淳一

絲的メイソウ 絲山秋子

ヤバイぜう! デジタル日本 高城剛

ブックシヨップはワンダーランド 永江朗

うつくしくやさしくおろかなり

私の惚れた「江戸」 杉浦日向子

こちら北国、山の中 三上亜希子

臨終デザイン 丸山和也

「小さい人」を救えない国ニッポン 小林ゆうこ

われ果鴨に出頭せず 工藤美代子

拒否できない日本 関岡英之

鏡の法則 野口嘉則

はじめよう老人ケアに紙芝居 遠山昭雄

災害のあと始末 林春男

もうひとつの家族ドアのない部屋から

沓名華智・沓名和子

雲の世界 山田圭一

戦う動物園 小菅正夫ほか

美しいカラダになれるキレイの法則

田中玲子

木の美の宝石箱 群馬直美

おかあさんと旅をしよう。

ムラマツエリコほか

Basketry 雅姫

最新チアリーディング入門

日本チアリーディング協会

アクアエクササイズからはじめようくらく水泳

アクラブアクアエクササイズ研究会

# はあとぴあ

美浜町保健福祉センター はあとぴあ

美浜町郷市25-20

☎32-3111 FAX32-3112

E-mail : haatopia@town.fukui-mihama.lg.jp

開館時間 午前9時～午後10時 月曜日休館

## 自分の健康に 関心ありますか？

今回は、4月から8月にかけてはあ  
とぴあで行ってきた「ヘルスアップ教  
室」についてご紹介します。

この教室は、自分の健康を見直し、  
改善に向かって行動を起こすという自  
分自身の健康づくりと、町の健康づく  
りのリーダーを育成するという目的で  
開催しました。

参加者全員が町の健診を受診され、  
昼と夜の部に分かれて教室に参加され  
ました。

その後、運動や食事といった生活習  
慣の工夫をしながらそれぞれが自分の  
目標に向かって行動しました。

自分の健康に興味を持ったり、生活  
習慣を見直したりすることは、簡単な  
ように感じますが、とても難しいこと  
です。

このヘルス  
アップ教室をご  
紹介すること  
で、皆さんがご  
自分の健康に関  
心を持つきっか  
けになっていた  
だけならとても  
うれしいこと  
です。



### ヘルスアップ教室の内容

#### ●健康チェック

- ・町の生活習慣病予防健診を受診
- ・体脂肪・筋力等の測定

#### ●健診結果説明会

- ・自分の健診結果と、体脂肪測定、筋力測定の結果を見ながら、自分の改善点、注意点を見つける。
- ・各自で改善に向けて目標を決める。



自分の健診結果を見ながら  
う～ん…

#### ●食事教室

- ・自分の食生活を見直す。
- ・必要な食事量を知り、自分に合った食事の方法を見つける。

お食事とり過ぎて  
いませんか？



## 10月の お知らせ

### 〔赤ちゃんのいる方へ〕

#### ☆OYOランド

- 日時 18日(水)午前10時～
- 会場 はあとぴあ すまやかひろば
- 内容 運動会  
生活リズムについてのお話

#### ☆育児学級

- 日時 19日(木)午前9時30分～
- 会場 はあとぴあ すまやかひろば
- 内容 身体計測、離乳食のお話、小児科医師による子どもさんの成長発達についてのお話があります。
- 皆さんで、育児について楽しくお話ししましょう。

### 〔お母さんになられる方へ〕

#### ☆母親学級

- 日時 25日(水)午後1時～
- 会場 はあとぴあ すまやかひろば
- 内容 妊娠期の食事のお話&試食や、母乳のお話など
- 出産に向けて、育児について皆さんで楽しくお話ししましょう。

### 〔成人の方へ〕

#### ☆生活習慣病予防健診 肺がん検診

- 日時 4日(水)
- 午前9時30分～
- 会場 興道寺農業研修センター
- 午後1時～
- 会場 河原市農業研修センター

### ●運動教室

- ・ストレッチ体操、バランスボール、ウォーキング、ステップ台運動など、さまざまな有酸素運動、筋力トレーニングを実施
- ・自分が継続できる運動を見つけて。

### ♪バランスボールで体操♪



ステップ台運動はみんな必死です！

## ヘルスアップ教室 参加後の変化

### ●体の変化

- ・体重、体脂肪が減った。
- ・筋肉量が増えた。
- ・体が軽くなった。

### ●生活の変化

- ・間食の回数や甘い物を食べる量が減った。
- ・食事の量を意識するようになった。
- ・規則正しい食事をやるようになった。
- ・毎日少しずつ運動をするようになった。
- ・毎日体重計に乗るようになった。

## ヘルスアップ教室を始めて 皆さんががんばったこと

### ●食事

- ・野菜を中心にカロリーオーバーしないような食事をとった。
- ・脂肪分の多い食事を減らした。
- ・菓子パンをやめた。
- ・ジュースをやめて水を飲むようになった。

### ●運動

- ・1日1回は運動教室で習った体操をした。
- ・まったくしていなかったウォーキングをするようになった。
- ・足の裏、足の指などの体操を毎日必ず行うようになった。など

## 参加者の声

- ヘルスアップ教室で、家でもできる運動が学べてよかったです。そして、この教室に参加して、今までお会いしたことがなかった方も仲良くなれたことがとてもうれしいです。



ヘルスアップ教室(夜の部)の皆さん

### ●とても楽しかったです。

体脂肪率も高かったので食事でも気をつけたいといけないうことや、運動不足だなあということを感じました。

また、いろいろな運動をやってみて、自分にできる運動ができたということがすごくうれしいです。



ヘルスアップ教室(昼の部)の皆さん

## まとめ

ヘルスアップ教室に参加された皆さんは、自分の体の状態に気がつき、健康維持・増進のために自分のできることを少しずつでも続けておられました。とても素晴らしいことです！今後も皆さんが、自分の健康、家族の健康、地域の方たちの健康を見守っていきなす。はあとぴあも応援していきます。

自分の健康のために、何かを考え、行動に移すということは大切なことです。

皆さんも、まず、自分の体を知ることから、自分の健康に興味を持つことから始めてみませんか？

日時 18日(水)

○午後1時～

会場 竹波集会所

○午後2時30分～

会場 丹生公民館

### ☆胃がん・大腸がん検診

○日時 12日(木)午前9時～

会場 はあとぴあ

### ☆乳がん(マンモ併用)検診 &子宮がん検診

○日時 10日(火)午後1時30分～

会場 東部診療所

対象 40歳以上の方

定員 50人

※予約が必要です。電話またはFAXで「はあとぴあ」までお申し込みください。

## 献血協力をお願い

●受付日時 10月25日(水)

・午前9時40分～正午

・午後1時～午後4時20分

●所要時間 約1時間程度

●場所 はあとぴあ(日赤献血車)

●内容 成分献血

血しょうや血小板といった特定の成分だけを取り出し、体内で回復に時間のかかる赤血球は再び体内に戻す方法です。

※事前にお申し込みが必要です。

●お問い合わせ先

はあとぴあ(担当・石丸)

☎ 32-3111

# 町誌よもやま話

(82)

幸若舞

戦国の声を聞きませんか



## 俳句

題 「萩」

このカーブミラー彩る萩の花

山田 世志男 (佐 柿)

遠い日の五湖の小径やこぼれ萩

内田 八千子 (郷 市)

枝垂れ咲く紅むらさきや萩の宿

田辺 秀夫 (佐 田)

産土の太鼓橋古り萩の声

山口 幸子 (大 敷)

中庭をそよ風抜けり小萩散る

桂本 ひろ緒 (和 田)



佐柿国吉城築城から四百五十年目に当たる今年、来たる九月三十日には「国吉城まつり」が町を挙げて行われます。今から楽しみなことですが、その日の目玉企画として、夕闇が迫るころ、「幸若舞」という芸能が古城を背景に上演されるとのこと、これは見逃すことができませぬ。はるばる福岡県瀬高町から保存会の皆さんが十人も来て演じて下さることはむろん美浜では初めて、若狭でも前例がないことでしょう。

平安時代の白拍子の流れを汲むという曲舞は舞々とも呼ばれ、六、七百年ほど前までは美しい声で歌いながら華麗な舞を舞って人々の人気を博していたようです。五百年ほど前からは曲舞は大きく変化して、源平の武将たちの戦物語、曾我兄弟の仇討ち物語を中心とする長い語り物を語って聞かせることに主眼がおかれるようになり、またそのころから「越前田中(旧朝日町)幸若大夫」が室町將軍邸で舞を舞った記録も多くなり、す。いわば將軍の権力のバックアップもあって、次第に幸若の舞が曲舞を代表するようになっていきました。五百年前、戦国時代は、意外で

しょうが芸能文化の花開いた時代でもあります。戦国大名は演劇である能、語り物である曲舞(幸若舞)の役者を抱えて、戦乱の合間に演じさせ、自らもセリフを覚えて源平の武将に自分を映し出していたことでしょう。

天正九年(一五八一)三月、武田勝頼方が占領する遠江高天神城を囲んだ家康は、籠城していた敵軍の所望によって陣中の幸若与三大夫に山麓で「高館」(義経の死を語る)を演じさせました。城中の者、皆屏ぎわに寄つて耳を澄ませましたが、演じ終わると使者が謝礼を持参し、翌日城将以下奮戦して死んだといっています(『明良洪範』)。

織田信長の幸若舞好みについては以前書きましたが、信長が本能寺であえない最期をとげるわずか十日、天正十年五月のこと、安土で徳川家康を接待するために幸若舞と能(猿楽能とも)を見せました。幸若八郎九郎義重は常盤御前の語り物などを演じ、「舞よく出来候ひてご機嫌ななめならず」だったのですが、次の丹波猿楽能の役者梅若大夫は「御能不出来に見苦し」と大変なご立腹、そこで再び幸若に舞させたところやつとご機嫌が



遠州高天神城(右手の山)を望んでの幸若舞上演(1994年10月)

直り、褒美に黄金十枚を下賜され、した(『信長公記』)。信長の厳しい批評家の面目躍如です。なお義重の父義安は朝倉義景に仕え、「音曲ノ名人」といわれました。

今や九州の一角にのみ命脈を保つ「幸若舞」からは戦国の声が聞こえてくるようです。

(美浜町誌監修者・静岡文化芸術大学教授 須田悦生)