

筋力アップ

どの動作も、左右交互に10回ずつ行います。呼吸を止めずにゆっくり行いましょう。

〈肩・腕〉



〈足〉

太ももから足の裏にかけて意識して行います。転倒予防にも効果的です。



〈腰〉

※腰痛のある人は、痛みが強くなるように注意して行いましょう。



〈腹〉

「上体おこし」は、頭を上げてお腹を見るだけでも、十分な腹筋運動になります。



全身運動

昇降運動

低い踏み台（または階段の端など）を使って、昇り降りをする。繰り返す有酸素運動です。

20分以上続けることが最も効果的ですが、はじめは5分や10分から続けるとよいでしょう。

※膝や腰に痛みが出る人は無理をせずに行いましょう。

ラジオ体操

全身を伸ばしたり縮めたりする「ストレッチ効果」と、全身の筋肉を使う「筋力アップ効果」があります。どこを動かしているかを意識して行うと、効果のある全身運動になります。

大腸がん追加検診

近年、大腸がんは増加傾向にあります。自覚症状のないがんを早期発見するには、年1回、検診を受診することをお勧めします。

今年度、平成17年4月から現在までの間に、大腸がん検診を受診されていない方は、この機会にぜひお申し込みください。

●提出日時

2月14日（火）

午前9時～午前10時

●提出場所

はあとびあまたは東部診療所

●検査方法

2日間の便を取り、提出していただきます。便潜血反応を見ます。

●検査料金

500円

●申込期限

2月8日（水）までに、はあとびあへ、電話またはFAXでお申し込みください。

●容器提出時

（容器提出時に集金させていたいただきます）

※昭和11年3月31日以前に生まれた方は無料です。

●申し込み

☆申し込まれた方には、容器を直接郵送します。

☆申し込まれた方には、容器を直接郵送します。

☆申し込まれた方には、容器を直接郵送します。

☆申し込まれた方には、容器を直接郵送します。

☆申し込まれた方には、容器を直接郵送します。

☆申し込まれた方には、容器を直接郵送します。

☆申し込まれた方には、容器を直接郵送します。

まとめ

今回、いくつかの運動を紹介しましたが、はじめからすべての運動を行うのではなく、「これなら毎日できる〜」とこの運動を決め、続けてみてください。そして、余裕ができれば次の運動を増やしていくという方法です。少しずつ進めましょう。

町誌よもやま話 (74) 戸祝いと狐狩り

一月の行事に、「戸祝い(キツネガリ)」があります。美浜町誌『暮らす・生きる』(平成十四年刊)にも書かれているように、戸祝いとキツネガリは本来は別の行事ですが、どちらとも一月十四日の小正月前夜に行われていたため、同化したようです。

集落によって少しずつ内容は異なりますが、子供たちが集落内を歌いながら回り、各戸でお菓子やご祝儀を大きな袋いっぱいにもらうというもので、地域の子供たちが最も楽しみにしている行事のひとつではないでしょうか。

行事をご存知でない方には様子をなかなか説明しにくいのですが、最近では「欧米のハロウィンに似た行事です」というと通じるようになりました。

ハロウィンは十一月一日のクリスマス教の諸聖人と殉教者の祝日の前夜祭に、子供たちが仮装して「Trick or treat」(いたずらかお菓子か)と言ってお菓子をもらって回るもので、形としては共通する部分がありますが、目的としては死者の霊を迎え慰めるということで、むしろお盆に近いものようです。

日本で戸祝いよりもハロウィンのほうが普及しつつあるということには不思議なのですが、クリスマスなども、キリストの生まれる前からあつた冬至の祭りを習合したといわれており、異なる宗教の行事の混淆や、それに伴う信者の獲得は、古くからの宗教のあり方の典型ともいえます。

戸祝いは町内では、北田・坂尻・中寺・佐野・新庄で現在も行われています。かつては金山・大藪・久々子・早瀬・笹田・気山・太田・佐田・菅浜にもあつたそうで、全国的には若狭地方以西の京都・兵庫・中国地方などに分布しています。

戸祝いはその名の通り、かつては槌で各家の戸を叩きながら回ったようですが、玄関の戸がアルミやガラスで作られるようになってから槌が使われなくなり、今では坂尻の槌と佐野の竹の棒が残っているだけです。それも地面を叩く形になっています。

歌は、例えば新庄では「今年の年はめでたい年で 背戸には背戸蔵 門には門蔵 中には不動の宝蔵 ますます繁盛しますように カイ

ロ カイロノー(略)」というものですが、他の集落でも共通点が多くあります。

曲も一度聞くと忘れられないような、覚えやすく楽しいメロディーです。美浜町誌『語る・歌う』(平成十五年刊)には楽譜も掲載されていますので、お持ちの方はぜひご覧になって歌ってみてください。

(美浜町文化財保護・町誌編集室)



坂尻区「ガリアイ(狐狩り)」の槌



川柳

しわしわになりましたよね年ですか
佐竹 ユキ (麻生)

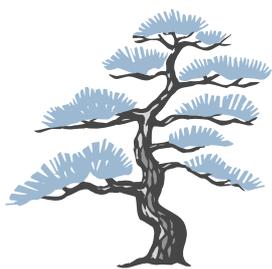
笑いだねとんだ台詞で出てきたね
川尻 登志子 (菅浜)

ストレスを洗い流して畳拭く
岸本 早苗 (郷市)

自分史から松一本が消えました
石丸 知世 (山上)

知らんしらんと張子の虎が首を振る
松井 とし子 (郷市)

錆びた歯車ぼつりぼつりと語りだす
加藤 茂 (河原市)



ハートフル広場

慶弔

12/1~12/31 受付分
(敬称略)

◎ご誕生

氏名	性別	父・母	住所
知場 輝 <small>あきら</small>	男	豊・相 李	河原市
山崎 陽 <small>うた</small> 太	男	弘之・優 子	太田
大同 叶 <small>と</small> 貴	男	俊宏・知 子	木野
石川 華 <small>はな</small>	女	正樹・晶 子	佐田

◎ご結婚

氏名(旧姓)	住所
木村 英之 & (瀧) 京子	興道寺
辻 秀男 & (旭) 陽子	佐田
畑中 義明 & (藤長) ひかり	興道寺

◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
前田 秀男	菅浜	79歳	前田 繁春
篠原 茂登治	佐田	80歳	篠原 啓子
牲川 長次	笹田	79歳	牲川 長文
高橋 廣	早瀬	72歳	高橋他美男
山田 知代成	金山	85歳	山田 成信
松井 あい	松原	93歳	松井平八郎
松本 きみ	久々子	88歳	松本 薫
高木 良三	新庄	75歳	高木 豊
高木 伸浩	河原市	75歳	高木 利之
河下 操	佐田	93歳	河下 寿雄
永井 直枝	日向	88歳	永井 市朗
高木 宗一	河原市	89歳	高木 俊明
大村 よし江	宮代	83歳	大村 良一
志賀 武	日向	72歳	志賀 慎一

わが家のアイドル



乙見 輝さん・裕子さん(北田)の長女

咲希ちゃん(2歳)

はじめまして！乙見咲希です。
わたし今年の4月から山東保育所へ
通うんだよ。友達たくさんできるかな？
今からとっても楽しみ！！
今度ママといっしょに通園バッグ買い
に行くんだよ。

町人まちびとさん

成人式で新成人代表として
答辞を述べられた

久崎 香かおりさん(早瀬)



* 答辞を述べた感想は？

とても緊張しましたが、一生の思い出になりました。

* 20歳になって思うことは？

ここまで育ててくれた家族に感謝しています。そして、これからは少しずつ自立して自分で判断し、行動していきたいです。

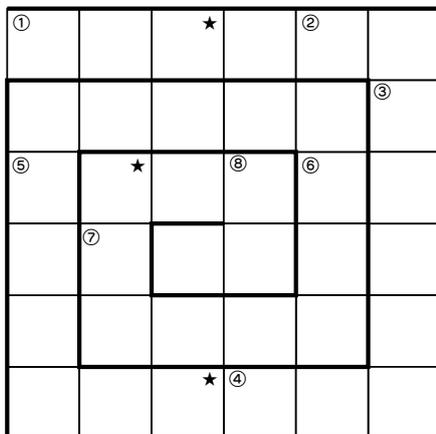
* 久崎さんからみた美浜町は？

大学生になり、美浜を離れて、あらためて美浜の美しさ住みやすさを感じています。これからも自然に囲まれた、子どもやお年寄りの住みよい町であってほしいです。私も将来のことはまだ分かりませんが、生まれ育ったこの町で暮らせたなら幸せだと思っています。

* これからの夢を教えてください

みんなに頼られる医師になり、社会に貢献していきたいです。

広報みはま・ハートフルクイズ



こたえ ○ ○ ○

● -キーワード-

- ①雪でだるまの形にしらえたもの
- ②軸木の先に発火剤をつけた、こすって火をつける用具
- ③食材の味を調えるのに用いる材料。塩、砂糖など
- ④毎年1月中旬に宮中で行われる和歌の会
- ⑤予定の時刻にベルがなるしかけの時計
- ⑥白と黒の四角形を交互に並べた碁盤じま模様
- ⑦江戸時代の風俗を描いた絵
- ⑧笑ったときに頬にできる小さなくぼみ

● 応募方法

キーワードをといて、しりとりをしながら右回りのことばを入れてください。★の中の文字を並べ替えると、美浜町の土地・地区・場所の名称がひとつできます。

はがきに、答えと住所、氏名(お便りも大歓迎!)を書いて、町企画課「広報みはまハートフルクイズ」係(〒919-1192 美浜町郷市25-25)まで送ってください。

締切りは、2月10日(消印有効)です。正解者の中から抽選で5人の方に記念品をお送りします。

● 1月号の答え

山 上

● 当選者

応募者総数は30人で、全員正解でした。抽選の結果、次の方々が当選されました。

千葉 喜美枝さん(日向)

山口 美知子さん(久々子)

橋 詰 裕安さん(山上)

楠 久代さん(郷市)

田中 加津子さん(佐田)

■くらしのカレンダー■

2月

1 (水)	13:30～地域別お達者セミナー (和田ふるさと交流センター)	16 (木)	9:30～育児学級 にこにこクラブ(はあとびあ)
2 (木)	10:00～親子おはなし会 (町立図書館) 古紙 (耳地区:河原市・南市・栄区を除く)	17 (金)	13:30～地域別お達者セミナー (栄会館)
3 (金)	13:30～地域別お達者セミナー (国吉会館)	18 (土)	13:00～男女共同参画フォーラム(はあとびあ) 13:00～両親学級 (はあとびあ) 13:30～昔話おはなし会 (町立図書館) 15:00～絵本を楽しむ会 (町立図書館)
4 (土)	9:00～美子連卓球大会 (総合体育館)		19 (日)
5 (日)	(ス) 今村石油(河原市:コスモ)	20 (月)	13:30～地域別お達者セミナー(佐田公民館)
6 (月)	13:30～地域別お達者セミナー(中寺区公民館)	21 (火)	9:00～ほほえみ広場 (南西郷保育所) 13:00～心配ごと相談(はあとびあ) 13:30～美浜町議会議員選挙立候補予定者説明会 (町役場正庁)
7 (火)	9:00～ほほえみ広場 (南西郷保育所) 13:00～心配ごと相談(はあとびあ) 13:30～美浜町議会議員選挙立候補予定者説明会 (町役場正庁)		22 (水)
8 (水)	9:00～おひさま広場 (山東保育所) 10:00～季節の料理教室 (中央公民館) 13:30～地域別お達者セミナー (新庄山村開発センター) 古紙 (北・南地区)	23 (木)	9:00～おひさま広場 (山東保育所) 13:30～地域別お達者セミナー (野口農事集会所)
9 (木)	13:30～6～7か月児健診 (はあとびあ) 14:00～折り紙を楽しむ会 (町立図書館) 古紙 (河原市・南市・栄区)		24 (金)
10 (金)	13:30～地域別お達者セミナー (野口農事集会所)	25 (土)	13:30～地域別お達者セミナー (太田生活改善センター)
11 (土)	建国記念の日 13:10～美浜町歴史シンポジウム (～12日 はあとびあ)		26 (日)
12 (日)	8:30～ごみ(可燃・生ごみ・不燃・資源)休日受入 (～12:00 エコクル美方) (ス) 全店営業	27 (月)	13:30～地域別お達者セミナー(文化会館)
13 (月)	13:30～地域別お達者セミナー (興道寺研修センター)		28 (火)
14 (火)	13:00～心配ごと相談(はあとびあ) 13:30～手作り小物教室 (中央公民館)	2月の納税(納期限-2月28日) 国民健康保険税(8期)・固定資産税(4期)	
15 (水)	10:00～ひよこランド:ぞうさんぐみ(はあとびあ) 13:30～地域別お達者セミナー (小倉会館) 19:00～まちづくり講座 (中央公民館) 古紙 (東地区)		

- イベント ● 健康診断・検診 ● 子ども行事 ● ごみ・資源回収
- 行事の予定は、1月16日現在のものです。一部変更になる場合がありますので事前にご確認ください。
- □ 網かけの日は、役場はお休みです。
- 古紙 は古紙回収日、後に続く()内は回収地区を指しています。 ● (ス)は、ガソリンスタンドの休日当番店です。
- 休日の当番医に関するお問い合わせ先 町役場 ☎32-1111 美浜消防署 ☎32-1420

人口の動き

人口総数	前月比
11,301人	(-15)
男 5,431人	(-9)
女 5,870人	(-6)
世帯数	
3,725世帯	(-1)
平成18年1月1日現在	

こんにちは 企画課です。

寒い日が続きます。空気が乾燥していることもあって風邪などで体調を崩された人も多いのではないのでしょうか。

私も先日、朝目覚めると、身に覚えのない全身の倦怠感、頭痛を感じて、真つ先に脳裏をよぎったのが「インフルエンザ」。本紙の締め切りに追われている時期でもあり「こんなときに」と痛い頭を抱え込んでしまいました。たが、体温を計ってみると平熱で、その後症状は出ず、幸いにも取り越し苦労は終わりました。

風邪やインフルエンザにかかるのは、寒さや乾燥、ウイルスの流行などのほかに自身の体調の不備、免疫力の低下が大きな原因となるそうです。私も自身も予防接種を受けたことや今までにインフルエンザの経験がないこともあり、油断して生活管理がおろそかになっていました。

これを機に、保温・睡眠・栄養管理をしつかりたいと思います。まずは予防の基本、手洗い・うがいから！(光)

表紙の写真
1月3日に、早瀬区で行われた浜祭りの様子です。
多くの観衆が見守る中、片肌をぬいだ代子が海に向かって悪霊退散の矢を放つと、観衆の「おー」という声とともに遠くまで飛んでいきました。

※「広報みはま」は資源保護のため古紙100%の再生紙を使用しています。