

(福音館ガイド参考)

小学校中学年向きの本 『ファンタジーについて』

ファンタジーはうその世界ではありません。もうひとつの現実の世界です。大人もかつて子どもであったとき、見えていた世界、そこにいきづいていた世界です。

「ふしぎの国のアリス」や「星の王子さま」(岩波書店刊)が、今も世界中の人々に読まれているのは、そこになぞが書かれているからではありません。むしろ普段見失いがちになっている真実、鏡に透らしてみるとよく見える現実が、見事に描き出されているからです。

10歳前後、子どもの感性がもっとも成熟するときに、本格的な空想の世界の入り口になるような作品に出会い、その楽しさを知ることが、読書の奥義をさぐり出すようなものです。

〈次頁につづく〉



おしらせ



●「がっちゃんとおっこさん」の パネルシアター

- 日時 3月25日(土)
午前10時30分～午前11時10分
- 場所 町立図書館2階
- 対象 3歳位～小学生
- 内容 「ちびくろさんぼ」ほか
- 定員 50人(申し込みが必要です。)
- 締切 3月21日(火)

※駐車場が混み合いますので中央公民館の駐車場をご利用ください。

●「折り紙を楽しむ会」が 月2回になりました。

- 第1木曜日…新しいものにチャレンジ
 - 第3木曜日…復習の日
- 時間はどちらも午後1時30分からです。
月1回でも2回でもご都合にあわせてご参加ください。
- ☆準備の都合上、前日までにお申し込みください。
☆毎回練習用の折り紙をご用意ください。
☆受講料は無料ですが、別途材料費をいただく場合があります。

●「美浜町宝物いろはかるた」の 貸出しを始めました。

「貸出し用かるた」が3組できました。もうすでに小学校やふれあいサロンなどで活用いただいています。



「知人の絵を見つけとても興味深くかるた取りができました」と好評です。多くの方にご利用いただきたいと思います。

おすすめの本

●三宅 寛子さん(早瀬)の おすすめ本

「12歳、世界にチャレンジ」
雄太君の留学日記
中川 雄太 著



小学校6年生で単身ニュージーランドに留学。現在はカナダに留学中。

12歳から16歳までトライ精神に満ちた、等身大の体験記。日本の学校システムや評価の仕方との違いに驚かされます。著者の父は早瀬出身です。

3月の休館日

6日(月)・13日(月)・19日(日)・20日(月)・27日(月) (※21日(火)は開館します)

※水曜日は延長開館日ですが、積雪により5時閉館になる場合があります。



ほかにも多数
入荷しています。



口ケ隊はヒーイ	室井 滋
いまを生きるちから	五木 寛之
港町食堂	奥田 英朗
異国の客	池澤 夏樹
神様からのプレゼント	大橋之歩・由江
パパの涙で子は育つ	込山 正徳
子の名に使える漢字字典	日本加除出版
私の百人一首	白州 正子
C S ルイス	マイケル・ホワイ
日本の論点	文芸春秋
「断る」作法	辰巳 渚
はじめての手話	谷 千春
やりたい仕事がある!	池上 彰
年金の基礎知識	服部 営造
器と暮らし	中川 ちえ
アフガニスタンの幸せになるためのワイルド修行	檀 ふみ・阿川 佐和子
世界の民族音楽辞典	若林 忠宏
手紙と文書	川崎 キヌ子
近代日本の身装文化	高橋 晴子
みずゝ憧憬	中島 潔・金子 みすゞ
手塚治虫と6人	平田 昭吾・根本 圭助
つめの漬けよ。	杵島 直美
フライパンで新和食	奥 蘭 壽子
簡単でおいしいから今日もまた。	平松 洋子

その他

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

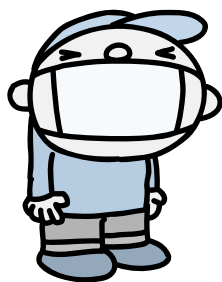
「花粉症対策」はじめましょう！

あたたかい日が多くなりました。春の訪れを感じると、花粉の訪れに戸惑う人もいるのではないのでしょうか？



今年の春の花粉総飛散量は、全国的には例年の3割～8割程度、北陸及び東海では例年の8割程度と予測されています。（環境省花粉情報ホームページより）

しかし、例年より花粉量が少なくなったとしても、花粉症にかかる人が少なくなるとは限りません。花粉症の人もそうでない人も、花粉症対策をはじめましょう！



※環境省花粉情報ホームページアドレス
<http://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/index.html>

花粉症を知ろう！

〈花粉症の症状〉



【目】
目のかゆみ
涙
結膜の充血
異物感
めやに
まぶたのはれ

【のど】
のどのかゆみ
せき（まれに喘息）

【鼻】
くしゃみ
鼻水
鼻づまり

右記以外にも、鼻づまりによる頭痛、鼻やのどの炎症反応による微熱、だるさ、皮膚症状などの症状が見られることもあります。鼻と目は、外気に接している粘膜なので、花粉がつきやすく、そのため、特に鼻と目に症状が現れることが多くなっています。

〈なぜ花粉症が起こるのか〉

①花粉などの異物（抗原）が体内に侵入すると、リンパ球がそれを受け入れるかどうか判断します。

②排除すると判断されるとリンパ球がこれと対抗する物質（抗体）を作ります。

③作り出された抗体は、鼻や目の粘膜の中にある肥満細胞にくっつき、再び体内に抗原が侵入したとき化学物質を分泌します。

④それにより、抗原を体外に排出しようと鼻や目などに様々な症状が出てきます。

〈花粉の種類と飛散時期〉

春を中心にスギ、ヒノキなどの樹木、初夏にはイネ科の植物（カモガヤ、オオアワガエリなど）、真夏から秋口にかけてはキク科の植物（ヨモギ、キクなど）などがあります。

このように、季節により、さまざまな花粉が飛散しています。



花粉症対策 8か条

その1

外出時には、マスク・メガネを
忘れずにつけましょう

＜マスク＞

- ・厚手で大きめのもの
- ・使い捨てにするのが衛生的
- ・顔とマスクの隙間をなくす
立体型のもの
- ＜メガネ＞
- ・花粉症用でなく、通常のメガ
ネを使用するだけでも、使用
していないときより目に入る
花粉量は半分以上になります。

その2

外出したら、花粉を家の中に
持ち込まないようにしましょう

- ・服や髪についた花粉をよくは
たきましよう
- ・花粉の付着しやすい羊毛製の
衣類などは避ける、帽子をか
ぶるなどの衣類の工夫しま
しょう。

その3

帰宅後は、うがい・洗顔を
忘れずに行いましょう

その4

花粉の多い日は
窓を閉めましょう

- ・天気の良い日や風の強い日は
特に注意しましょう。
- ・エアクリナーの使用も効果
的です。

その5

掃除は花粉の少ない時間に
行いましょう

- ・最も花粉飛散量の多い時間帯
は、午前10時～午後3時と
なっています。
- ・部屋に入った花粉は、舞い上げ
ないようにぬれ雑巾やモップで
まめに取り除きましょう。

その6

洗濯物や布団は
よくはたきましよう

- ・花粉が多く飛びそうな日に
は、洗濯物を室内に干す、乾
燥機を用いるなどの工夫をし
ましょう。
- ・布団は必ずよくはたいたり掃
除機をかけたたりして、花粉を
取り除いてから取り込みま
しょう。

その7

風邪をひかないようにしましょう

- ・風邪をひくと鼻の粘膜が弱り、
症状の現れるきっかけに
なったり、症状を悪化させたり
するので注意が必要です。

その8

吸い過ぎ、飲み過ぎに
注意しましょう

- ・タバコの煙は鼻粘膜を刺激
し、アルコールは血管を拡張
させるので、症状を悪化させ
るきっかけにもなります。
- ・規則正しい生活を心がけま
しょう。

まとめ

花粉症の予防には、花粉を体
内に侵入させないことが一番で
す。しかし、実際に花粉との接
触をなくすることは難しいので、
花粉との接触を少なくできるよ
うに工夫をしましょう。

また、花粉症の症状の現れ方
は人によって異なります。症状
が悪化する、症状が改善され
ないという
場合は、早
めに専門医
に相談しま
しょう。



風疹予防接種

4月から麻疹・風疹の予防接
種の接種方法が変わります。

【現行】麻疹・風疹ワクチン
をそれぞれ1回ずつ接種

【改正後】麻疹・風疹混合ワク
チンを接種

2月までに麻疹の予防接種を
受けられたお子さんで、まだ風
疹の予防接種を受けていない方
は、3月に町
が実施する
風疹の予防接
種を必ず受け
ましょう。



3月のお知らせ

〔赤ちゃんのいる方へ〕

☆ひよこランド(りすさんぐみ)

○日時 17日(金)午前10時～
会場 はあとびあ すこやかひろば
内容 ベビーピクス&
アフターピクス

子どもさんもお母さんも、
心と体をリフレッシュしま
しょう。

※年間行事予定とは日程が変更さ
れています。ご注意ください。

☆離乳食講習会

○日時 15日(水)午後1時30分～
会場 はあとびあ 調理室
内容 離乳食のお話、試食

歯科衛生士さんによる歯
のお話などがあります。

〔成人の方へ〕

☆バランスボール教室

○日時 17日(金)午後7時30分～
会場 菅浜農業構造改善センター
○日時 22日(水)午後7時30分～
会場 はあとびあ はあとホール
○日時 23日(木)午前9時30分～
会場 はあとびあ はあとホール
○日時 24日(金)午後7時30分～
会場 総合体育館

※今年度、最後の教室です。血圧・
体脂肪などの測定を行いますの
で、時間までにお越しください。

町誌よもやま話 (75) 早瀬・瑞林寺について

文芸欄

短歌

雪どけの水をあつめし瀧津瀬を

飽かずながむる吾は山の子

藤原 六藏 (新庄)

いくたびも眼ぬらして寒夜読む

満州残留婦人の記録

浅妻 順 (大藪)

雪止みて朝日昇れば万物の

春の息吹きを伝はりてくる

亀谷 茂 (早瀬)

本当の母にならむと折りをりの

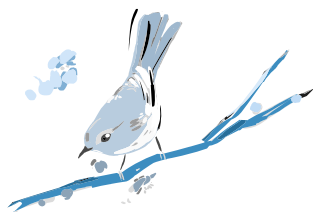
嫁への便り母と結びぬ

三浦 豊子 (河原庄)

ありがたや今朝も我が家は息災で

席下を馳せる孫の足音

山本 善昭 (竹波)



先年、私は幸運なことに『わかさ美浜町誌 拝む・描く』の編纂補助員として、町内の仏さまを拝見する機会をいただきました。数々の仏さまの中でも特に私の印象に残っているのは早瀬・瑞林寺で拝見した涅槃図です。

お釈迦さまは今から約二千五百年前、クシナガラ（現在のインド、ウツタルプラデーシュ州カシアーとの説が有力）の城外、跋提河の辺にある沙羅の林で八十歳にして入滅されました。

涅槃図はお釈迦さま入滅の様子をあらわした絵画で、臨終の日とされる二月十五日（旧暦だと三月十五日）に催される涅槃会の本尊として掛けられます。多くの涅槃図は、真ん中にお釈迦さまを大きく描き、僧侶・菩薩・動物などが、お釈迦さまの臨終を嘆き悲しむ様子をあらわします。

瑞林寺の涅槃図はおよそ七百年昔に描かれたものと思われませんが、数百年の時を経てなお、繊細な筆致や鮮やかな色彩を見ることができ、このように今でも美しくその姿をとどめている作品は数少ない。

く、たいへん貴重です。そして、今も美しい姿のまま、拝見することができますのは、遠い昔からこの涅槃図を大事に守り、代々受け継いできた人々がいたことを物語ります。

私はこの涅槃図のことが忘れられず、瑞林寺のご住職、編纂室の皆様、担当教官をそれぞれ煩わせ、一度ならず、二度までも拝見する機会をいただきました。そして、二度目は七月という涅槃会とかけはなれた季節だったにも関わらず、瑞林寺の奥様のご好意で涅槃会の際に一年間の無病息災を願って配られるという、色鮮やかなお団子を振舞っていただきました。涅槃図を拝見しながらお団子をいただいていると、季節はずれの涅槃会にお参りに来たような気分になりました。また、ご住職とお話をさせていただいていると、今も仏さまを大事にお守りされていることが話の節々から窺われ、心洗われる気持ちになりました。

この季節、涅槃会を催すお寺も多いかと思います。まだ足を運んだことのない方はこの機会に、ゆつくり涅槃図を拝観し、お釈迦さまの亡



瑞林寺（早瀬） 涅槃図