

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

からだ健康シリーズ②

快適な睡眠 とれていませんか？

暖かい日が続くようになりました。ぽかぽかといいいお天気の日が多くなると、しつかり睡眠をとっているつもりでも眠気におそわれることが多くなりますね。皆さんは、しつかり睡眠をとれていますか？

今回は、「睡眠」をテーマに、快適な睡眠のポイントについてご紹介します。自分の睡眠状態を知り、よりよい睡眠の方法を一緒に考えましょう！

なぜ睡眠が大事？

睡眠は、生活習慣の一部であるだけでなく、神経系、免疫系、内分泌などの機能と深く関わっており、健康を保つためにも欠かせないものです。

睡眠に問題が生じると、さらなる疲労感が生じ、情緒が不安定になり、適切な判断力が鈍ることなどによって、業務や生活の質に大きく影響してきます。



【睡眠不足がもたらす症状】

チエックがついた項目はありましたか？チエックがついた人は、十分な睡眠がとれていないかもしれません。快適な睡眠がとれるような工夫をしましょう。

また、チエックがつき、このような症状が慢性的に続く場合は要注意です！

- 寝つきが悪い
- 熟睡感がない
- 早朝に目が覚める
- 十分眠っているつもりなのに日中に強い眠気がある
- 激しくいびきをかく
- 睡眠中に足がムズムズする
- 睡眠中に足がピクピクする
- 歯ぎしりをする
- 息が苦しくなると目が覚める
- 朝起きたときに頭痛がする

睡眠状態チエック！

自分の当てはまる項目にチエックしてみましょう。



6月のお知らせ

〔赤ちゃんのいる方へ〕

☆ひよこランド

○日時 14日（水）午前10時～
会場 はあとぴあ すずやかひろば
内容 セタかざり

みんなてセタの笹飾りを作って、たくさんお願いごとをしましょう。

※今回からのひよこランドは、りっさんぐみもそつさんぐみもみんな一緒にいきます！ぜひお越しください。

☆育児学級

○日時 15日（木）午前9時30分～
会場 はあとぴあ すずやかひろば
内容 身体計測、離乳食のお話、小児科医師による子どもの成長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。

〔成人の方へ〕

☆生活習慣病予防健診・肺がん検診

○日時 7日（水）午前9時30分～
会場 郷市児童館
○日時 7日（水）午後1時30分～
会場 日向漁村センター

☆胃がん・大腸がん検診

○日時 27日（火）午前8時～
会場 体育センター
○日時 27日（火）午前9時～
会場 早瀬観光センター

快適な睡眠のための 5つのポイント

①生活習慣で快適な睡眠を とりましよう

・定期的な運動習慣を身につけま
しょう

※ただし、激しい運動は、逆に体
を興奮状態にすることもあるの
で、適度な運動（軽く汗ばむ程
度の運動）を心がけましよう。

・朝食で、心と体を目覚めさせま
しょう

・毎日同じ時刻に起きましよう
早起きが早寝に通じます

②自分にあった睡眠時間を とりましよう

・6～7時間が成人の睡眠時間の
目安です。

※日中の眠気が非常に強い、平日
と比べ週末に3時間以上長く眠
らないといられないようであれ
ば睡眠不足です。

・年齢とともに必要な睡眠時間は
短くなります。

・寝床で長く過ごしすぎると熟睡
感が損なわれます。

③睡眠環境を整えましよう

・夕食後のカフェイン摂取は寝
つきを悪くするものです。

・多量の飲酒は睡眠の質を悪くし
ます。

・不快な音や光を防ぎ、自分に
合った寝具を選びましよう。

④眠る前のリラックス法を 見つけましよう

・軽いストレッチ、読書、香り、
音楽などがあります。

▼肩の上げ下げ



▲手足ブラブラ～

⑤午後の眠気を やりすごしましよう

・短い昼寝でリフレッシュ！

※夕方以降の昼寝は夜の睡眠に影
響し、長い昼寝はぼんやりの原
因になります。

まとめ

みなさんに合った快適な睡眠の
方法はみつかったでしょうか？
しっかりと睡眠をとることで、健康
なところと体を保ちましよう！

また、寝つけない、熟睡感がな
い、などの症状が長く続く場合は、
体とこころの状態を確認するため
にも、かかりつけ医や専門家に相
談ましよう。

妊婦さん・1か月児の 健診費用助成のお知らせ

「元氣なふくいっ子応援事業」 に基づく健診費用助成

平成18年度より、第3子以降の
妊婦に対して健診費用を助成する
ことになりました。

従来より町で実施していた健診
の助成（前期・中期・後期の健診
各1回および35歳以上の方には超
音波検査1回）に加え、11回分の
健診についても助成します。

1か月児健診の費用助成

平成18年度から、従来より町で
実施していた健診の助成（4か月
児・10か月児健診）に加え、1か
月児の健診についても助成します。
ただし、町との契約を締結して
いない医療機関については助成で
きません。特に、県外等の医療機
関で受診予定のお子さんについて
は、はあとびあまでお問い合わせ
ください。

※4月以降に受診された健診につ
いては必ず領収書を保存いただ
き、後日申請していただきます
ようお願いします。

☆子宮がん検診

- 日時 29日（木）午後1時15分～
会場 体育センター
- 日時 29日（木）午後1時45分～
会場 早瀬観光センター
- 日時 29日（木）午後2時15分～
会場 日向漁協センター

☆レディース健診

- 日時 18日（日）午前9時～
会場 はあとびあ
- 内容 ハートフル健診、B型C型肝炎
検査、肺がん結核検診、喀
痰検査、胃がん検診、大腸が
ん検診、乳がんマンモグラ
フイ検診、子宮がん検診、骨密
度測定、歯科検診

申込 9日金までにお申し込み
ください。

※女性の方のみの検診です。ぜひ利
用ください。

美浜町民ハートフルウォーク

日時 6月17日（土）

午前8時30分～

受付時間 午前8時～

受付会場 町総合体育館

持ち物 タオル・水筒・雨具

コース

・10km（タタ子湖畔～宇波西神社）

・5km（タタ子湖畔～治）

申込 6月9日（金）まで「は
あとびあ」までお申し込
みください。

※雨天の場合は、総合体育館内に
てウォーキング講習会、
体操などを行います。



町誌よもやま話 (78)

『祈る・祀る』 発行



五月十六日、「わかさ美浜町誌」の第六冊目として、『祈る・祀る』が発刊となりました。宗教文化編ということで、神社や寺院に残る古文書・縁起をはじめ、「お講」のこと、神社の祭礼の供え物のこと、お盆のこと、仏教・神道以外の様々な宗教のことなどが掲載されています。

今回は特に屋敷神や地蔵、四国八十八ヶ所巡拝について紹介します。

『祈る・祀る』第一章では、「野辺の神々と仏たち」として、個人宅に祀られる屋敷神や路傍の地蔵を取り上げています。町内で見られるこれらの信仰対象は膨大なもので、今回の調査で少なくとも屋敷神が二五〇件、地蔵が一五〇件ほど確認されました。これらはアンケートなどを元に執筆者の先生方や大学生の調査員が確認したもので、実際にはまだ多くの例があると思われます。

屋敷神にもさまざまな種類があり、多いのはダイジョコや稲荷、ジノカミ（地の神）などです。ほかに天狗のような姿をしているとされる猿田彦や、婦人病に効験があるという淡島神社、麻の神である

る青麻神社など、バラエティに富んだ神々が町内全域の家々の庭に祠や石、古木などを対象として大切に祀られています。

地蔵は個人宅のほかにも路傍や田の畦に祀られたものも多く、それぞれ聞いてみると由来のあるものばかりです。なぜか多いのは「イボ地蔵」で、地蔵の前に置かれた丸い石を持って帰ってイボをこするととれる、という話を日向・松原・野口・佐田で聞くことができました。その他にも、それぞれの家で祀られている理由として、山奥から呼び声がするので行ったら地蔵があり、背負って帰ったという話や、田んぼから出てきた地蔵を二人の人が持とうとしたが、一人にしか持ち上げられなかったの

で、その家に祀ったなど、地蔵が自ら祀られる場所を選ぶ話も多く聞かれました。今回調査した地蔵は集落ごとに一覧表として掲載しましたのでぜひ御覧ください。

また、町内には「耳山西新四国八十八ヶ所」と呼ばれるミニ霊場巡りのコースがあることもわかりました。これは明治時代に佐田の岸上氏が四国八十八ヶ所霊場の土を持ち帰り、宮代の真言宗園林寺

の住職が少しずつ分けて旧山東村・耳村・西郷村の寺院の入口や路傍の地蔵など八十八ヶ所に撒き、霊場に見立てたもので、「耳山西」は三つの村の名前をとったものです。昭和三十年代ごろまでは、白装束でこの八十八ヶ所を巡礼する人々や、四国に参った後にお礼参りをする人の姿も見られたそうです。今回はこの「美浜の八十八ヶ所」の地図も掲載されていますし、これらの場所にはたいいてい「耳山西新四国八十八ヶ所」と書かれたご詠歌の札が掛かっていますので、お近くのお堂が該当しないか、一度御覧になってみてください。

（文化財保護・町誌編集部）



耳山西新四国八十八ヶ所の御詠歌
（中寺 出口地蔵）

短歌

沙羅の花咲けば想ほゆ平泉寺

苔に散ぬし白きその花

浅妻 順 （大敷）

夜のとばり下りたる空に飛ぶ螢

蒼白きひかり闇に消えゆく

藤原 六蔵 （新庄）

枇杷の実の色づき初めしを鳥二羽

早や狙ひをりするどき構へ

山口 正子 （氣山）

足弱き夫の散歩の供をする

ジミーは力を抜きて歩めり

（ジミーは愛犬）

竹長 味与子 （久々子）

痛みぬる腰を支へて畑仕事

陽気にふれてしばし忘るる

神田 常子 （久々子）



慶弔

4/1～4/30 受付分
(敬称略)

◎ご誕生

氏 名	性別	父・母	住 所
吉 田 こころ	女	篤 史・美 紀	河原市
川 畑 ゆづゆ 由都友	女	竜 一・紗緒美	河原市
大 同 健斗 けんとう	男	肇 ・美智代	河原市
浦 木 嶺 歩 ねお歩	男	亨 弘・由起子	佐 田

◎ご結婚

氏 名(旧姓)	住 所
上 田 隆 弘 & (山 路) 由 香	佐 田

◎おくやみ

氏 名	住 所	年齢	届出人
山 口 一 市	河原市	72歳	山口 重光
早 川 兼 次	河原市	93歳	早川 兼幸
宮 下 貞 夫	早 瀬	72歳	宮下 剛
吉 長 ちよの	河原市	83歳	吉長 悦朗
永 井 イ サ	新 庄	89歳	高木 勝春
奥 井 榮	興道寺	93歳	奥井 義弘
森 下 イ ワ	日 向	83歳	森下 勲
林 田 さ き	河原市	91歳	林 田 強

わが家のアイドル



富岡 秀彦さん・知子さん(佐田)の長男
しんゆう

神優ちゃん(2歳)

こんにちは！神優です。
ぼくは、4月から耳保育所に元気に通っているよ。
アンパンマンが大好きだから、音楽が聞こえてくると自然と体が動いてダンスが始まるんだ！
6月にはお兄ちゃんになるの！はやく生まれてこないかなあ。楽しみ！！

町人 まちびと さん

美浜・五木ひろしまラソンに
個人ボランティアスタッフとして参加された



鳥井 茂樹 さん(北田)

*なぜボランティアに参加されたのですか？

町のスポーツ事業に関わって、何かを手伝いたいと思っていました。大会事務局の方に声をかけていただき、この大会のボランティアに加わりました。

*大会を終えて今の感想は？

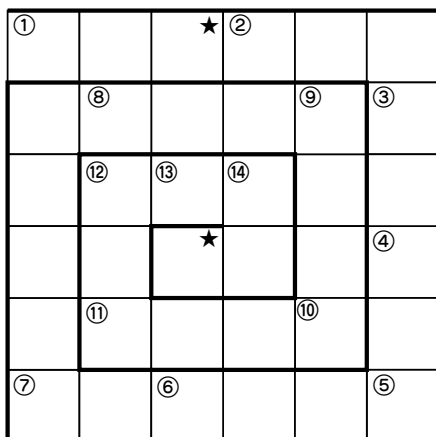
当日は給水所を担当しました。ランナーに「ありがとう」と声をかけられるとうれしいですね。

また、子どもから年配の方まで楽しんで大会に参加されていることを感じ、ランナーの皆さんから元気をもらいました。

*このマラソン大会について思うこと

初めてスタッフとして参加し、この大会が多くの人に支えられていること、地元で密着した大会であることを実感しました。もっと参加者が増えて、交流の場になるといいですね。

広報 みはま・ハートフルクイズ



こたえ ○ ○

●キーワード

- ①初夏に花が咲く植物。漢字では、紫陽花
- ②草木の枝、花などを整えて花器にさすこと
- ③傾いていること。きげんが悪いこと。
ごきげんが○○○
- ④入り込むと出られないような道
- ⑤より糸などを芯とし、ろうを円柱状に固めたもの
- ⑥車輪を回して進むものの総称。とくに自動車を作ることが多い
- ⑦数枚の鏡を筒の中で組み合わせ模様の変化を楽しむおもちゃ
- ⑧床に入らないでうつらうつら眠ること
- ⑨首に結ぶ襟飾り
- ⑩ふざけて、無駄なことや悪いことをすること
- ⑪炭酸ガスを溶かした水に味をつけた飲み物
- ⑫物体の温度を変化させるはたらきのあるもの
- ⑬6月頃に降り続く長雨
- ⑭入浴後や夏に着る着物

●応募方法

キーワードをとり、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、6月9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。

●5月号の答え 和 田

●当選者

応募者総数は17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。

澤 田 育 生さん(佐 田)
木 野 幸 さん(佐 柿)
藤 原 茂 樹さん(和 田)
谷 口 照 子さん(菅 浜)
兵 庫 博 さん(河原市)

■くらしのカレンダー■

6月

1 (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 (土)	8:30～美浜町民ハートフルウォーク (総合体育館～宇波西神社) 13:30～絵本を楽しむ会 (町立図書館)
2 (金)		18 (日)	8:00～町民ソフトボール大会 (町民ひろば) 9:00～レディース健診 (はあとびあ) (ス) 西浦石油(郷市:シェル)
3 (土)	美浜南小学校体育大会(美浜南小グラウンド) 美浜東小学校体育大会(美浜東小グラウンド)	19 (月)	9:00～特殊ごみ受入 (～23日) (～16:00 町役場)
4 (日)	8:30～町民ゲートボール大会 (町民ひろば) (ス) 今村石油(河原市:コスモ)	20 (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) 13:00～土地建物登記法律相談 (はあとびあ)
5 (月)		21 (水)	古紙 (東地区)
6 (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)	22 (木)	9:00～こころの健康相談 (はあとびあ) 13:00～3歳児健診 (はあとびあ)
7 (水)	9:30～生活習慣病予防健診・肺がん検診 (郷市児童館) 13:30～生活習慣病予防健診・肺がん検診 (日向漁村センター) 19:30～町民人権講座 (中央公民館)	23 (金)	
8 (木)	13:30～折り紙を楽しむ会 (町立図書館) 13:30～6～7か月児健診 (はあとびあ) 古紙 (河原市・南市・栄区)	24 (土)	福井レガッタ (～25日 県立久々子湖ポートコース) 9:00～特殊ごみ受入 (～25日) (～12:00 町役場) 10:30～おはなしのじかん (町立図書館)
9 (金)	19:30～大学開放講座 (中央公民館)	25 (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) 早瀬石油(郷市:ITOCHU)
10 (土)		26 (月)	
11 (日)	8:00～クリーンアップふくいin美浜(町内各地) 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) 若狭自動車SC(佐田:コスモ)	27 (火)	8:00～胃がん・大腸がん検診(体育センター) 9:00～胃がん・大腸がん検診 (早瀬観光センター) 13:00～心配ごと相談 (はあとびあ) 13:00～司法書士法律相談 (はあとびあ)
12 (月)		28 (水)	9:00～おひさま広場 (山東保育所)
13 (火)	13:00～心配ごと相談 (はあとびあ)	29 (木)	13:15～子宮がん検診 (体育センター) 13:45～子宮がん検診 (早瀬観光センター) 14:15～子宮がん検診 (日向漁協センター)
14 (水)	9:00～おひさま広場 (山東保育所) 10:00～ひよこランド (はあとびあ) 古紙 (北・南地区)	30 (金)	
15 (木)	9:30～育児学級 (はあとびあ) 13:30～折り紙を楽しむ会 (町立図書館)	6月の納税(納期限 6月30日) 町県民税(1期)	
16 (金)			

●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、5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()内は回収地区です。 ●(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
11,258人	(- 1)
男 5,418人	(- 2)
女 5,840人	(+ 1)
世帯数	
3,729世帯	(+10)
平成18年5月1日現在	

表紙の写真
5月5日のこどもの日に行われた
山王祭礼(早瀬区)での「子ども歌舞
伎」の様子です。
山車の舞台で、色鮮やかな衣装に身
を包んだ子どもたちが、力強く見得を
きくと、観衆から拍手やおひねりをお
くれました。

写真を撮る傍らで、広報紙の取材の
ためにランナーやスタッフにインタビ
ューもさせていただきました。
ランナーの皆さんが口を揃えて言
われる「海がきれいだった」他に、印
象的だったのが「スタッフへの感謝の
言葉」。たくさんの方々が、美しい
海岸線コースを楽しむこの大会は、美
しい自然といういろいろな分野で多く
の人に支えられてこそ成り立っている
のだと、スタッフの1人としてうれし
く思いました。(光)

こんにちは
企画課です。

※「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。