

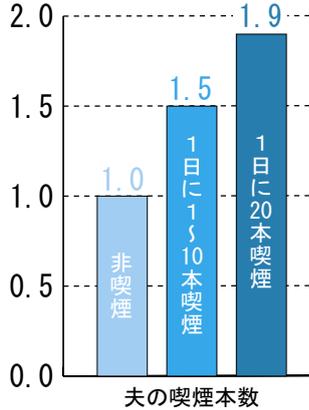
【喫煙によって増える体の危険】  
(非喫煙者と比較して)

死 因	男	女
肺がん	4.45倍	2.34倍
喉頭がん	32.50倍	3.29倍
食道がん	2.24倍	1.75倍
膀胱がん	1.61倍	2.29倍
くも膜下出血	1.82倍	1.71倍
虚血性心疾患	1.73倍	1.90倍
動脈瘤	2.35倍	4.43倍

受動喫煙による健康被害

たばこによる体への影響は、吸う本人だけでなく、煙などによって周囲の人にも大きな影響を及ぼします。

夫の喫煙と妻の肺がん死亡率



公共の場や多くの人がいる場所での喫煙を控えるなどして、マナーを守りましょう。

また、受動喫煙を防ぐためにも煙が十分に換気できているかを確認しましょう。

禁煙すると

いいことがいっぱい!

- 病気の発症や、病気によって死亡する危険度が低くなる!
  - 体力が戻る!
  - 喫煙者の心臓は、ニコチンにより負担をかけられている状態です。禁煙すると息切れもしくくなります。
  - お肌がキレイになる!
  - 禁煙すると血液の循環がよくなるため、顔色や唇の色、歯ぐきの色もよくなります。
  - たばこがない不安から解放!
- たばこがきれてイライラするのは体内のニコチンがきれて起きていることです。禁煙すると気持ちも楽になるのではないのでしょうか?

たばこ、禁煙

おすすめ禁煙法

- ①冷たい水、熱いお茶を飲みましょう  
※眠気が覚める程度の温度刺激は効果的です。
- ②糖分の少ないガムやアメを食べましょう  
※ミント系がおすすめです。しかし、糖分の多い物はむし歯や肥満、血糖値上昇の原因になるので注意しましょう。
- ③梅昆布や細切り昆布を噛みましょ

※梅の酸味や昆布の噛みごたえが効果的です。ただし、塩分のとりに過ぎには注意しましょう。

④歯ブラシを使いましょう

※食後の一服をしないために、食後すぐに歯をみがくのもおすすめです。

⑤吸いたくなったら、体操や散歩などで動いてみたり、生活パターンを変えたり、気分転換をしてみましょ

＜ニコチン依存がある方＞

- ニコチンパッチ  
パッチ(シール)を皮膚に貼ってニコチンを体内に吸収させます。医師の処方により入手できます。
- ニコチンガム  
口の粘膜からニコチンを吸収し、吸いたくなったときの欲求をやわらげてくれます。薬局などで市販されています。

まとめ

喫煙が体にとって害になるとわかっていても、なかなか禁煙できないのが現実です。  
しかし、禁煙が、自分だけのためだけでなく、家族のため、周りの人のためになるという意識が喫煙される皆さんを変えてくれるのではないのでしょうか?これを機会に禁煙をはじめてみませんか?

☆胃がん・大腸がん検診

- 日時 13日(木)午前8時～
- 会場 大敷生活改善センター
- 日時 13日(木)午前9時～
- 会場 はあとぴあ

☆子宮がん検診

- 日時 21日(金)午後1時15分～
- 会場 町立図書館
- 日時 21日(金)午後1時50分～
- 会場 新庄山村開発センター
- 日時 21日(金)午後2時15分～
- 会場 はあとぴあ

子宮がん個別検診

町では、子宮がんの集団検診を都合で受診できない方を対象に、指定の医療機関で受診できる個別検診を実施しています。

- 検診期間  
5月1日～平成19年2月28日
- 検診料金  
・頸部 1,700円  
・頸部+体部 (20歳以上の方) 2,500円

- 申込締切 12月28日(木)
- 申込方法  
はあとぴあ窓口または電話でお申込みください。後日、代金と引き換えに受診券をお渡します。

※町の集団検診を受けられる方はご遠慮ください。

# 町誌よもやま話 (79)

## 行者信仰

仏道や修験道の修行者を一般に「行者」と呼んでいますが、町内で「行者さん」と呼ばれるのは、もっぱら役行者を指しています。

山中や前栽の一角に石造の小祠を構え、そのなかに石彫の役行者の座像を安置したり、なかには太田の清芳院のように堂内に木像を祀っているものも見受けられ、かつてはさかんに行者講も各地で営まれていました。

役行者について、『広辞苑』には「奈良時代の山岳修行者。修験道の祖。多分に伝説的な人物で、大和国葛城山に住んで修行、吉野の金峰山、大峰などを開いたという。六九九年、韓国連広足の讒によって伊豆に流された。諡号は神変大菩薩。役の優婆塞。役の小角」とあり、傑出した験者、呪術者として広く世に知られ、室町時代に修験道が確立するとその開祖とされました。金峰山・大峰山のほか、羽黒山・英彦山も役行者を開祖とする霊山として知られています。

主としてその信仰は、大和吉野の大峰山を拠点とする入峰（峰入り）修行と、行者信仰の講集団である行者講の活動によって伝えられてきましたが、町内でも山上の古行者講や早瀬の行者講は今なお細ぼそと受けつがれています。

山上では東組十一戸、西組十二戸の二つの講があり、五月七日の春祭り（山初め）と十二月六日の秋祭り（納講）には、字古矢の山頂にある行者社に当番二名が道中職を掲げ法螺貝を吹いて参拝することになっています。現在は二月中の休日に農村婦人の家に講員が集まり古行者講を営みますが、かつては「行者田」と呼ばれる一反五畝ばかりの講田の年貢をその経費に充てていました。

また、早瀬では岳山中腹の行者堂で、一月六日に講員が参列し、瑞林寺住職を導師として行者講が営まれています。その際に、区民から寄せられた約二百本の護摩木が焚

かれ、今なお行者信仰が生きていることが感じられます。天明七年（一七八七）の『役行者様御講人数帳』などの講帳が数冊あり、山上同様金峰山寺の塔頭竹林院との関係がうかがわれ、現在も有志により代参で峰入り修行が行われています。

大藪・牧口でもかつては田辺藤四郎家を先達に行者講が営まれ、生涯に三十三度も入峰を体験した大藪の大先達、浅妻弥宗吉さんの「大峯山登山三十三度供養塔」が久昌寺の境内に建っており、先人たちの悲願の深さがよくわかります。

（美浜町誌編纂委員会委員長 金田久璋）



郷市 土井山の行者像  
(天保十三年〔1842年〕)



### 俳句

題 「梅雨明ける」「梅雨」

漁火のときに明るく走り梅雨

田辺 粧洋 (日向)

荷持唄辻に流れて梅雨晴間

楠 充代 (佐田)

窓越しの山くつきりと梅雨明ける

山口 二三雄 (金山)

撫で佛手擦れ光りに梅雨明くる

武田 統 (久々子)

梅雨上る気配に青き海の色

宇都宮 たき子 (新庄)



## 慶弔

5/1～5/31 受付分  
(敬称略)

### ◎ご誕生

氏名	性別	父・母	住所
阿部 祐 <sup>ゆう</sup> 準 <sup>じゅん</sup>	男	憲之・要子	佐田
後藤 優 <sup>ゆう</sup> 菜 <sup>な</sup>	女	充宏・恵美子	佐田
中村 義 <sup>よし</sup> 生 <sup>せい</sup>	男	勝・知美	菅浜
高木 美 <sup>み</sup> 空 <sup>くう</sup>	女	優作・美香	新庄

### ◎ご結婚

氏名(旧姓)	住所
辻井 吉幸 & (山田) 麻由	佐田
上登野 真也 & (山口) 真奈	久々子
高田 治久 & (若林) 美紀	菅浜

### ◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
山口 年男	大藪	82歳	山口 俊和
山本 菊二	郷市	81歳	山本 隆一
岩本 正一	菅浜	69歳	岩本 正登
桃井 孝雄	北田	84歳	桃井 孝昭
知場 勇藏	日向	75歳	知場 洋子
橘 武子	丹生	97歳	橘 惠慶

## わが家のアイドル



金田 直さん・綾子さん(山上)の長男  
とあ  
**透空ちゃん(2歳)**

こんにちは 透空だよん!  
2月にお兄ちゃんになって  
今忙しいんだ♪  
ショベルカーを見に行かなくちゃ  
いけないし、弟の面倒もみなくちゃ!  
頑張りま〜す!!

## 町人<sup>まちびと</sup>さん

第40回県母と子のよい歯の  
コンクールで優秀賞を受賞された

橋本由美さん・蒼汰<sup>そうた</sup>さん  
(久々子)



### \*受賞された感想は?

2人で受賞することができてうれしいです。子どもの歯のケアは小さいときから気をつけていましたが、私自身は歯のコンクールで初めての受賞でしたので、驚きました。

### \*健康な歯のために心がけていることは?

毎日まめに歯みがきをすることと、定期的に歯医者さんに通って検診を受けることですね。甘いものは、食べないことよりも食べた後のケアが大切だと思います。

### \*歯が健康でよかったことは?

食べ物をおいしくいただけることですね。それとやっぱり笑顔が明るく素敵になるように感じます。

## 広報 みはま・ハートフルクイズ

(例)

	神宮			草		
	神			湿		野
迷宮	宮	崎			始	
	殿		大			
		黄		口		
			川		都	
					朝	場
						民

こたえ ○ ○ ○

### ●応募方法

クロスの真ん中(2重枠内)に漢字1文字入れると4つの2文字熟語が完成します。

3つのクロスを解き、使った3つの漢字で美浜町の土地・地区・場所の名称をつくってください。

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、7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。

### ●6月号の答え

サタ(佐田)

### ●当選者

応募者総数は23人で全員正解でした。

抽選の結果、次の方が当選されました。

高木 隼さん(新庄)

行方 和希さん(金山)

玉井 節子さん(早瀬)

小西 孝子さん(大阪府)

岡見 和明さん(丹生)

■くらしのカレンダー■

7月

1 (土)	9:00～美浜の自然体験教室 (三方五湖周辺)	17 (月)	海の日 8:30～可燃ごみ・生ごみ受入 (～16:00 エコクル美方・収集は通常どおり)
2 (日)	8:30～町民バレーボール大会 (総合体育館) 10:00～夢ネットワークみはま ちょっとお先に七夕まつり2 (美浜駅前・美浜町観光センター) (ス) 全店営業	18 (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～弁護士法律相談 (はあとびあ) 13:00～土地建物登記法律相談 (はあとびあ)
3 (月)		19 (水)	13:30～離乳食講習会 (はあとびあ) 古紙 (東地区)
4 (火)	9:00～ほほえみ広場 (南西郷保育所) 10:30～美浜町浜開き式 (久々子海水浴場) 13:00～心配ごと相談 (はあとびあ)	20 (木)	10:00～ひよこランド (はあとびあ) 13:30～折り紙を楽しむ会 (町立図書館)
5 (水)	19:30～大学開放講座 (中央公民館)	21 (金)	13:15～子宮がん検診 (町立図書館) 13:50～子宮がん検診 (新庄山村開発センター) 14:15～子宮がん検診 (はあとびあ)
6 (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)	22 (土)	8:00～美浜町子ども会ミニバレーボール大会 (総合体育館)
7 (金)	19:30～町民人権講座 (中央公民館)	23 (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) 10:30～昔話おはなし会 (町立図書館) (ス) 全店営業
8 (土)	10:30～おはなしのじかん (町立図書館) 14:00～わかさ美浜町誌刊行記念講演会 (中央公民館)	24 (月)	
9 (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	25 (火)	13:00～心配ごと相談 (はあとびあ)
10 (月)		26 (水)	9:00～おひさま広場 (山東保育所) 13:00～母親学級 (はあとびあ) 13:30～夏休み工作教室 (町立図書館)
11 (火)	13:00～心配ごと相談 (はあとびあ)	27 (木)	13:00～1歳6か月児健診・幼児食講習会 (はあとびあ)
12 (水)	9:00～おひさま広場 (山東保育所) 9:30～生活習慣病予防健診・肺がん検診 (上野生活改善センター) 13:30～生活習慣病予防健診・肺がん検診 (新庄山村開発センター) 古紙 (北・南地区)	28 (金)	水無月祭 (～30日・早瀬区)
13 (木)	8:00～胃がん・大腸がん検診 (大敷生活改善センター) 9:00～胃がん・大腸がん検診 (はあとびあ) 9:00～消費者相談 (中央公民館) 13:30～折り紙を楽しむ会 (町立図書館) 13:30～1歳児健診 (はあとびあ) 古紙 (河原市・南市・栄区)	29 (土)	10:00～エネルギーチャレンジパーク (～30日・総合体育館)
14 (金)		30 (日)	9:00～料理教室 (中央公民館) (ス) 全店営業
15 (土)	弁天祭 (～16日・久々子区) 13:30～絵本を楽しむ会 (町立図書館)	31 (月)	
16 (日)	県民スポーツ祭 (ボート競技・久々子湖ボートコース) (ス) 全店営業	7月の納税(納期限 7月31日) 国民健康保険税(1期)	

●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、6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
11,251人	(- 7)
男 5,412人	(- 6)
女 5,839人	(- 1)
世帯数	
3,725世帯	(- 4)
平成18年6月1日現在	

**表紙の真真**  
6月3日に行われた美浜南小学校体育大会での4年生による「輪車パレードの様子」です。  
児童たちは色とりどりの輪車に乗ってグラウンドを自由自在に走り回り、笑顔でパレードをしていました。

仕事帰りの夜、地図に記された場所の一つに足を運んでみると、たくさんの蛍が点滅しながら飛び交い、夜空にゆくりと光跡を描いていました。  
蛍は、きれいな水のある環境でしか生息できないそうです。幻想的な光を眺めながら、町には美しい自然が残っていることと、その自然を守っていかなければならないことを感じました。(光)

こんにちは  
企画課です。

梅雨に入り、雨が多く蒸し暑い日が続きますが、雨に濡れながら色とりどりの花を咲かす紫陽花や、初夏の夜を彩る蛍のほのかな光はこの時期だからこそ楽しめるものではないでしょうか。  
皆さんは最近、町内で蛍を見たことはありませんか？  
先日、美浜ライオンズクラブが作成した「ほたるのおうち」という地図をいただきました。その地図には、町内の蛍の生息地が数多く記されており、各地で蛍が見られなくなつたという話を聞く中で、町内ではこんなに多くの場所で見られることができるのかと驚きました。

※「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。