

はあとぴあ

美浜町保健福祉センター はあとぴあ

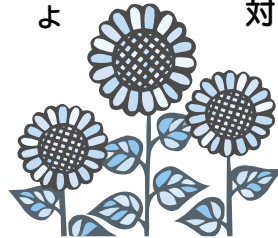
美浜町郷市25-20
 ☎32-3111 FAX32-3112
 E-mail : haatopia@town.fukui-mihama.lg.jp
 開館時間 午前9時～午後10時 月曜日休館

からだ健康シリーズ④

夏バテを 予防しましょう!

毎日暑い日が続きます。夏になると、よく「夏バテ」という言葉を耳にします。夏バテとは、いくつかの症状を総称したもので、高温・多湿な環境においての適応障害といわれています。

今回は、夏バテ対策を皆さんにお伝えします。元気にこの夏を乗り切るために、自分の生活を見直しましよう!



夏バテの症状

- ・ 思考力の低下
 - ・ 全身の疲れがとれない
 - ・ 朝起きるのがつらい
 - ・ 食欲がない
 - ・ 冷たいものばかり飲む
 - ・ 下痢や便秘
 - ・ 頭痛・発熱・めまいなどの症状
- 当てはまるものはありますか?
 など

夏バテの原因

〈ミネラル不足、脱水〉
 汗などで失われた水分を補うために水分や水分を多く含むもの、冷たいものを多くとるようになります。すると、胃液が薄まり、栄養素の吸収力が低下して体調不良が起ります。

〈栄養バランスの偏り〉
 食べやすいものばかり食べてしまい栄養が偏ると、疲れがとれない、朝起きるのがつらいなどの症状が現れます。

〈睡眠不足〉
 暑さで寝苦しく、十分な休養がとれないのが原因です。

〈冷房〉
 室内と室外での温度差が発生することで環境に適応できず、体調が崩れることもあります。
 ※冷房の適温は27～28℃が最適です。

夏バテ対策法

- ① 適切な食事
 ※食事のポイント参照
- ② 適度な運動
 仕事後の運動、寝る前のストレッチなど
- ③ 十分な休養
 特に睡眠時間を確保しましょう

8月のお知らせ

〔赤ちゃんのいる方へ〕

☆お楽しみ会

○日時 17日(木)午前10時
 会場 はあとぴあ はあとホール
 内容 水遊び
 着替え・タオル・飲み物をお持ちください。

〔お母さん・お父さんならぬ方へ〕

☆両親学級

○日時 26日(土)午前9時30分
 会場 はあとぴあ すずやかひろば
 内容 赤ちゃんの沐浴実習や
 瀧澤助産院助産師さんによる出産に向けてのお話があります。

〔成人の方へ〕

☆乳がん(マンモ併用)検診 ☆子宮がん検診

○日時 23日(水)午後1時
 会場 東部診療所
 対象 40歳以上の方
 定員 50人
 ※予約が必要となります。電話またはFAXで「はあとぴあ」までお申し込みください。
 なお、9月20日(水)に、「はあとぴあ」でも検診を予定しています。ご都合のよい会場で受診してください。

食事のポイント

●疲労を蓄積させない

ビタミンB群は、エネルギーや老廃物の代謝不良を改善します。特にB1は不足しがちで、B2は体内エネルギー供給や老廃物の代謝に効果的なので、しっかりととりましょう。

多く含む食品

ビタミンB1

麦芽精米・レバー・赤身豚肉
ウナギ・カツオ・大豆製品
枝豆・ほうれん草

ビタミンB2

イワシ・カツオ・サバ・サケ
サンマ・ウナギ・カレイ・牛乳
納豆・鶏肉・豚肉・牛乳・卵

●ストレスに強く、抵抗力のある体をつくる

たんぱく質とビタミンCは体細胞をつなぐコラーゲンを作り、免疫力を高めます。カルシウムや鉄分はストレスの多い環境では損失しやすいので、しっかりと補給しましょう。

多く含む食品

ビタミンC

くだもの・芋類
緑黄色野菜

鉄分

レバー・貝類・牛・豚・ヒレ肉
カツオ・マグロ・サンマ
青菜・大豆食品

カルシウム

牛乳・乳製品・モロヘイヤ
おかひじき・小魚

食べやすい食材を選び、バランスのとれた食生活で夏バテを予防しましょう！

美浜町民 ハートフルウォーク

6月17日(土)に、晴天のもと、「美浜町民ハートフルウォーク」を開催しました。

町では、健康づくりの一環として、ウォーキングを最も手軽な運動として皆さんに勧めています。ハートフルウォークの他にも、ウォーキング教室などを開催しています。

では、今回のハートフルウォークの様子と参加された皆さんの声を紹介いたします。

▼10キロコース

(久々子湖畔1周・宇波西神社)

湖あり、山ありの
とても気持ちいい
コースでした！



▼5キロコース

(大藪〜気山〜久々子湖畔)

ご家族そろっての参加も

たくさんありました♪

～参加者の声～



参加された
織田さんと東田さん
(笹田)

◎ハートフルウォークに参加された東田さん・とてもいいお天気で気持ちよく、楽しかったです。

◎ハートフルウォークに参加された織田さん・みんなと一緒に歩いて話をしたり、景色を眺めたりと、心がすっきりしました。また、普段会えない人にも会えてよかったです。

◎ウォーキングを始めたきっかけ

織田さん・東田さんが歩いているのを見てすごいなあと思っていましたが、そんなときにウォーキング教室の募集を見て参加しました。歩くことがどれだけ良いことや歩き方の基本を学べて、歩くことが楽しいと思えるようになりました。感性も豊かになりますね。

東田さん・家でテレビを見たりするよりは動いたほうがよいと思って始めました。ウォーキングは手軽にできるし、自分の好きなときにできるからです。それに、健康のためには、食事を制限することだけでなく、運動も大切ですね。

これからも楽しくウォーキングを続けてくださいね♪

「高齢者よい歯のコンクール」および健康な歯づくりに関する「標語」募集のお知らせ

＜高齢者よい歯のコンクール＞

●対象者

- ・県内在住の満70歳以上の方
- ・自分の歯が24本以上ある方
- ・審査会場まで来場可能である方
- (審査日は10月予定)

●応募方法

コンクールに参加したい旨を電話で連絡してください。

＜標語コンクール＞

●対象者

・県内在住の方

●応募方法

はがきに、標語、住所、氏名、年齢、電話番号を記載のうえ、郵送してください。

●申込み締切

ともに9月29日(金)

※応募先および審査会場

〒910-0001
福井市大願寺3丁目4-1
(社) 福井県歯科医師会内
「健康な歯をつくる国民のつどい」係
☎0776-21-5511

町誌よもやま話 (80)

九重の塔

竹波の高那弥神社境内に花崗岩造りで、高さ5m77cmの「九重の塔」(写真①)が立っています。

この石造物は、福井工業大学の吉田純一先生のお話では、文化財として大変貴重なものなのだそうです。

「九重の塔」は若狭地方では、若狭町神谷の曹福寺の前庭にもう一基あり、総高4m25cmの塔が、ほぼ完全な形(笠の一部が少し欠けている)で建てられています。(写真②)

しかし「神谷の塔」は別の場所にあったものを明治四三年に、道路工事の都合で現在地へ移動させてきたのです。そしてもう既に昭和三九年には、県の文化財指定を受けています。

竹波のほうの「九重の塔」については、美浜町誌の『拝む・描く』の巻に、詳しいことが書いてあります。それによると、この塔の建立は文永年間(一二六四〜七四)と謂われていますから、「神谷の塔」(建立一三七一年)より約百年古いものであると考えられます。

また竹波の塔については『若狭管内社寺由緒記』(一六七五年)に、「馬背の小太郎殿と申人神に祝ひ申候、由緒知れず、小太郎殿は王孫の由、依之歟、石塔公家衆より

御建立と申伝え候」と書かれています。そしてこの公家衆とは、一二三九年に書かれた中村幸雄家の文書に、

「竹浪浦者伊藤播磨権守橘佐時開発領主而」と記録されています。

したがって、この塔は竹波の開発領主の「橘佐時」が「小太郎殿」を供養するために建てた塔であると推定できます。

しかし竹波の「九重の塔」は、よく見ると「写真①」でもわかるように、先端部分が崩壊していて、その「壊れた相輪部」が下に置いてあります。完全な姿のように見えるのは相輪部だけを後で造って補ってあるからです。

でも、竹波の「九重の塔」は「年代の古さ」や「塔の高さ」から考えて、県下で最も価値の高いものと考えられますから、「美浜町の宝」として永久保存の対策を施さなければならぬ」と思っています。

(美浜町文化財保護委員長

美浜町誌編集委員会委員 森川治)



〈写真①〉竹波九重の塔



〈写真②〉若狭町神谷曹福寺九重の塔



川柳

子は宝みんなちがってみんないい

内田 八千子 (郷市)

ハプニングわらいの渦に巻き込まれ

片板 慶子 (郷市)

落し物森の絵本にありました

堀川 豊子 (山上)

河童でも溺れそうです乱世で

長谷川 美代子 (中寺)

意地通す雨足ぐつと強くなる

田辺 初穂 (郷市)

誕生日来るたび増える物忘れ

坂井 豊一 (松原)



ハートフル広場

慶弔

6/1～6/30 受付分
(敬称略)

◎ご誕生

氏名	性別	父・母	住所
澤井 美緒	女	誠・裕美	佐田
崎元 性香	女	雄紀・加奈子	南市
中村 光彦	男	忠弘・智子	金山
小矢 由歌	男	淳平・英里	丹生
富岡 真海	男	秀彦・知子	佐田
辻 凪紗	女	秀男・陽子	佐田
堀内 由	男	保・智恵香	佐田
平田 恭夏	女	善章・尚美	丹生
中村 咲月	女	達朗・紀子	佐柿
中條 凜月	女	軍志・郁恵	丹生
山口 結女	女	泰弘・愛	太田
知場 正孝	男	孝治・正子	日向
高木 陽菜	女	宏和・恭子	新庄

◎ご結婚

氏名(旧姓)	住所
山下 嘉一 & (下岸) 千恵	早瀬

◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
今安 ヌキ	和田	96歳	今安 一雄
和邇田 良一	金山	65歳	和邇田 孝俊
松本 治郎七	菅浜	85歳	松本 義直
浅妻 百治	大藪	95歳	浅妻 靖司
高木 トヨ	新庄	86歳	高木 正
松下 つる	久々子	96歳	松下 正
山口 ノブ子	河原市	72歳	山口 信俊
高口 博志	河原市	61歳	高口 稔
片山 忠勇	日向	70歳	片山 真一郎

わが家のアイドル



高木和彦さん・有貴さん(菅浜)の長男

しゅう
柁ちゃん (2歳)

菅浜保育所ちゅーりっぷ組の柁です。
今、お箸がマイブーム。大人は「まだ早いよ」って言うけど、僕何だってチャレンジしたいんだよ！
あっ！僕の宝物教えてあげようか？
弟の桂ちゃんだよ。誰にもあ～げないっ。

町人 まちびと さん

赤十字水上安全法救助員として活躍されている



よねす
米須 知美さん (山上)

*なぜ救助員になられたのですか？

以前スイミングスクールのインストラクターをしていて、その時に水上安全法を学んだことがきっかけです。
技術や知識を身につけることで、人の命を救うことができることを実感し、今も講習会などで学んでいます。

*救助員をしていてよかったことは？

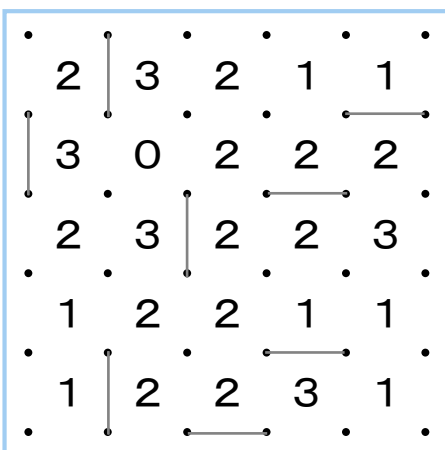
講習会などのお手伝いをして、受講された方が救急法などに興味を持ってくれたり、また受けたいと言ってもらえるとうれしいですね。また、講習会などを通して多くの人と知り合うこともできました。

*今後の目標は？

多くの人に水難救助について関心を持っていただくために、水上安全法の指導員を目指しています。また、AED(自動体外式除細動器)をもっと多くの方に知ってもらいたいですね。皆さんが知ることで助かる命があること。不可能が可能に結びつき、それが救命の輪となりつながっていくことを伝えたいです。

広報みはま・ハートフルクイズ

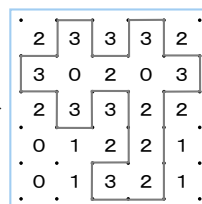
次のループメーカーを解くと1つのカタカナができます。
次の2つの区名でそのカタカナが使われている区はどちらでしょうか？



① 早瀬 (ハヤセ)

② 日向 (ヒルガ)

(例) 答え: サ →

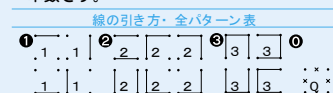


●応募方法は、答えと住所、氏名(お便りも大歓迎!)を書いて、町企画課「広報みはまハートフルクイズ」係(〒919-1192 美浜町郷市25-25)まで送ってください。
締切りは、8月10日(消印有効)です。正解者の中から抽選で5人の方に記念品を送ります。

《ループメーカーの解き方》

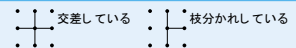
①点と点を線でタテ、ヨコに結びひとつなりの輪をつくります。

②数字は次のように、そのまわりにある線の本数です。



③線は交差も枝分かれもしません。

こんなことはできません



●7月号の答え 河原市

●当選者

応募者総数は23人で全員正解でした。抽選の結果、次の方々が当選されました。

大 同 昭 二さん(河原市)
田 辺 アサヲさん(佐田)
山 崎 竹 子さん(太田)
宮 辺 ス ミさん(麻生)
河 畑 幸 子さん(松原)

1 (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)	17 (木)	10:00~ひよこランド(はあとびあ)
2 (水)	10:00~美浜町給食センター落成式(河原市) 14:00~お菓子作り教室(中央公民館)	18 (金)	
3 (木)	10:00~親子おはなし会(町立図書館) 19:30~町民人権講座(中央公民館) 古紙 (耳地区:河原市・南市・栄区を除く)	19 (土)	10:30~昔話おはなし会 (町立図書館) 18:00~子ども夜祭り(ゆうあいひろば)
4 (金)	10:00~夏休み工作教室(町立図書館)	20 (日)	風祈能(宮代・弥美神社) (ス) 全店営業
5 (土)	9:00~図書館クイズラリー (~12日・町立図書館)	21 (月)	
6 (日)	(ス) 全店営業	22 (火)	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) 13:00~司法書士法律相談 (はあとびあ)
7 (月)		23 (水)	9:00~おひさま広場 (山東保育所) 13:00~乳がん・子宮がん検診(東部診療所)
8 (火)	13:00~心配ごと相談 (はあとびあ)	24 (木)	13:00~3歳児健診(はあとびあ) 13:30~折り紙を楽しむ会 (町立図書館)
9 (水)	美浜中学生台湾石門郷ホームスティ(~15日) 9:00~おひさま広場 (山東保育所) 古紙 (北・南地区)	25 (金)	10:00~美浜の自然体験教室(久々子・久音寺)
10 (木)	9:00~消費者相談(中央公民館) 13:30~6~7か月児健診(はあとびあ) 20:00~美浜納涼花火大会 (16:00~イベント 久々子・松原海岸) 古紙 (河原市・南市・栄区)	26 (土)	9:30~両親学級(はあとびあ) 10:30~英語で楽しむおはなし会(町立図書館) 13:30~パッチワーク教室(町立図書館)
11 (金)	8:00~ハートフル朝市お盆セール (久々子・水神公園)	27 (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
12 (土)		28 (月)	
13 (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	29 (火)	13:00~心配ごと相談 (はあとびあ)
14 (月)		30 (水)	
15 (火)	精霊船送り(菅浜) 9:00~ほほえみ広場 (南西郷保育所)	31 (木)	
16 (水)	精霊船送り(和田) 古紙 (東地区)	8月の納税(納期限 8月31日) 固定資産税(2期)・国民健康保険税(2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、7月14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(代表) 美浜消防署 ☎32-1420

人口の動き

人口総数	前月比
11,244人	(- 7)
男 5,414人	(+ 2)
女 5,830人	(- 9)
世帯数	
3,728世帯	(+ 3)
平成18年7月1日現在	

表紙の写真
7月11日に、町多目的プールで行われた菅浜小学校の水泳訓練の様子が、海水浴シーズンを目前に控え、児童たちは水しぶきを上げながら楽しそうに水泳の練習をしていました。

私もこれまでいろいろな場所からこの花火大会を見てきましたが、今年はぜひ会場に行って、波の音を聞きながら夜空に咲く大輪の花を見上げたいと思います。(光)

今年の夏の納税(納期限 8月31日)固定資産税(2期)・国民健康保険税(2期)の納税は、8月10日に開催されます。今回は例年よりも打ち上げ数が増え、レーザー光線や音楽を使った演出もされるそうです。私もこれまでいろいろな場所からこの花火大会を見てきましたが、今年はぜひ会場に行き、波の音を聞きながら夜空に咲く大輪の花を見上げたいと思います。(光)

いよいよ暑い夏がやってきました。夏の風物詩には、いろいろなものがありますが、花火もその一つではないでしょうか。皆さんは花火といえば、どんな花火を思い浮かべますか?庭先などで楽しむ小さなものもあれば、一尺玉などの大きな打ち上げ花火もあります。私は個人で花火をすることは、すっかり減ってしまいましたが、大きな打ち上げ花火などが見られる花火大会は、時間さえあれば何度でも行きたくなります。夏の夜空に打ちあがる花火を眺めていると、その美しさと迫力に暑さを忘れて見入ってしまいます。また、夜空に光輝き、そして散っていくのは、かなざも花火の魅力のように感じます。

企画課です。

こんにちは

※「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。