



4月の催しのお知らせ

～おはなしのじかん～

日時：4月5日(土) 午前10時30分～11時10分

場所：町立図書館 おはなしひろば

対象：幼児～小学生

(幼児は保護者の同伴をお願いします)

定員：20人

(当日参加も大歓迎!)

内容：絵本の読み聞かせ

(「ぶたぶたくんのおかいもの」などのほか、折り紙、わらべうた、手遊びなど

とっても楽しいので遊びに来てね!

パネルシアターもありますよ!



大笑い! のまりんのかみしばい

3月15日(土)に開催した「のまりんのかみしばい」に45人の参加がありました。

「のまりん」こと野間成之さんの演じる紙芝居に、子どもたちは大笑い。とっても楽しい1時間でした。



紙芝居の文化は、日本にしかないそうです。皆さんのご家庭でも紙芝居を楽しんでみてはいかがでしょうか。



本とあそぼう 全国訪問 おはなし隊

が図書館にやってくる!

大きなトラックに、子どもの本をたくさん積んだキャラバンカーが図書館にやってきます。



キャラバンカーの見学の後は、おはなし会があります。おはなし会では、大型紙芝居などもあるのでお楽しみに!

日時：4月19日(土)

午前10時～11時

場所：町立図書館

対象：幼児～小学生

(幼児は保護者の同伴をお願いします)

定員：30人(4月10日(木)までに窓口またはお電話・メールでお申し込みください)

その他

そうか、もつ君はいないのか

なげださない

戦場から生きのびてぼくは少年兵士だった

イシメール・ヘア

いま伝えたい大切なこと

ブリキのおまるにまたがりて

わが孫育て

もっと幸福になつていいよね!

遺したい言葉

セ・シ・ボン

名づけの極意

世界のビーチ&リゾート

地球の歩き方ムック

日本人は、なぜ老後の資産運用を間違つたのか?

ガラパゴスがこわれる

ふしぎな生きものカビ・キノコ

ニコラス・マナー

いのちを産む

食べない人、食べられない人の介護食メニュー

偽装建築国家

地産地消と地域再生

売れるキャッチコピーがスラスラ書ける本

酒井とし夫

鳥居本幸代

スポーツ選手の完全食事メニュー

プロも実践400レシピ

土にいのちの花咲かせ

ローカル線ガールズ

加藤登紀子
川端理香
嶋田郁美

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

あなたの体の適度な お酒の飲み方を知っていませんか？

春はお花見や歓迎会、送別会など、お酒を飲む機会も多くなりますね。お酒が好きな人もそうでない人も、自分の体に合わせたお酒の飲み方をご存知ですか？

今回は、お酒が体に及ぼす影響と適度な飲酒量についてご紹介いたします。
楽しい生活を送るための方法を考えましよう。



お酒がもたらす体への影響

〈お酒の効果〉

- 血行をよくして体を活性化させる
- 寝つきがよくなる、食欲が増進する、気分がリラックスするなど
- 血圧を低下させる
- 善玉コレステロールの増加と悪玉コレステロールの減少
- ストレス発散

〈お酒の害〉

- 急性アルコール中毒
- アルコール依存症

- 胃炎
- 胃潰瘍

- 食道炎
- 食道がん

- 心筋症
- 不整脈



- 糖尿病
- 脾(すい)炎

- 脂肪肝
- 肝炎
- 肝硬変

- 抹消神経障害
- 貧血

飲酒により、体への良い効果もたらされる反面、過度の飲酒はさまざまな悪影響を及ぼすこともわかります。

4月のお知らせ

〔成人の方へ〕

☆総合健診

〔美浜町国保加入者のみ〕

○日時 20日(日)

受付 午前8時30分から

会場 はあとぴあ

内容・特定健診(従来)の基本健診

・各種がん検診

(肺がん検診・胃がん検診・

大腸がん検診・乳がん検

診・子宮がん検診・前立腺

がん検診 など)

※美浜町国民健康保険に加入されている40～74歳の方が対象です。対象外の方は受診できませんのでご了承ください。

(6月以降に行う検診をご利用ください)

※受診される際には、保険証をお持ちください。

〔赤ちゃんのいる方へ〕

「ひよこランド」終了のお知らせ

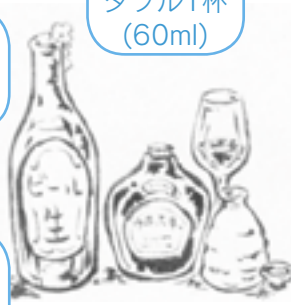
毎月「はあとぴあ」にて開催していましたが「ひよこランド」は、3月で終了となりました。

4月からは、子育て支援センターにおいて、さまざまな親子行事が開催されますので、ぜひご利用ください。

お酒の上手な飲み方 五か条

一、1日の適正飲酒量を守る
 適量は人それぞれですが、健康のためには1日20gの純アルコール量が適当です。
 飲酒の際には、たしなむ程度に楽しく飲むことも大切です。

適度な飲酒量とは？



- ウイスキー・ブランデーダブル1杯 (60ml)
- ワイングラス2杯強 (240ml)
- 日本酒1合 (180ml)
- 焼酎0.4合 (72ml)
- ビール中びん1本 (500ml)

二、時間を決めて飲む

お酒を飲み始める前、ついつい時間を忘れて飲んでしまっていることがありますね。

自分で「今日は何時まで」と時間を決めて飲むことも必要です。

三、食べながら飲む

特に高カロリーのお酒には、脂質、塩分を控えるために低カロリーのおつまみを選んで食べましょう。

▼お酒のエネルギー量

お酒の種類と量	エネルギー量 (kcal)	ご飯に換算
日本酒1合 (180ml)	196	0.8杯
ビール中ジョッキ (中びん)1本	202	0.8杯
ウイスキー・ブランデーダブル1杯	135	0.6杯
ワイングラス1杯 (100ml)	73	0.3杯

☆おすすすめのおつまみ

- 良質のたんぱく質 (枝豆・豆腐などの大豆食品など)
- 低脂肪の食品 (揚げ物・バター系の料理などは避ける)
- ビタミン・ミネラル (野菜や海藻など)
- ※ビタミンB₁・B₂を含むものに、豚肉、レバー、卵、うなぎ、イワシなどがあります。

エネルギーの摂り過ぎは、糖尿病などの生活習慣病につながる可能性もあります。

四、お酒を飲まない日を決める

アルコールの約90%は肝臓で分解されます。お酒をたくさん飲んだり、飲み続けると、肝臓に負担がかかってくるので、週に2日は休むが必要です。
 休肝日をお休みしましょう。



五、お酒の買い置きはしない

- ケースで買わずに必要なだけ購入する。
- 冷蔵庫に必要以上に冷やしておかない。
- 大きなボトルを買わないなど、身近にアルコールを置かない工夫をしましょう。

まとめ

お酒の量や飲み方によっては、体への害になることもあります。楽しく飲むためにも、自分なりのルールを決め、適度な飲酒を守りましょう。

また、4月は「未成年者飲酒防止強調月間」です。家族みんなでお酒の飲み方について考えましょう。

「はあとぴあ」を利用

「はあとぴあ」を利用

4月から「はあとぴあ」は、「敷地内禁煙」になります。

赤ちゃんや妊婦さん、高齢の方など、はあとぴあを利用される皆さんの健康を守るために、4月から「はあとぴあ」の敷地内全てを禁煙とさせていただきます。

皆さんのご協力をお願いします。

健康増進法 第25条

「多数の者が利用する施設を管理する者は、受動喫煙を防止するために必要な措置を講じなければならない」

厚生労働省 健康局

「特定健診・特定保健指導を実施する機関は、敷地内禁煙にするなど、健康増進に関する取り組みを積極的に行う必要がある」

受動喫煙による健康被害

- せき、たんが出る
- 喘息、気管支炎
- 呼吸が苦しい
- 目がかゆい、痛い、涙が出る
- くしゃみ、鼻水
- 心臓病
- 頭痛
- 肺がん など

町誌よもやま話 (100) 掲載第百回を迎えて



この「町誌よもやま話」の欄も、今回で百回目の掲載となりました。

第一回は平成十二年(二〇〇〇)の一月号、町誌編纂委員会委員長の金田久璋氏の執筆で、タイトルは「名字と地名」とあり、「一般庶民は明治時代まで名字を持たなかった」というのは誤りで、公称で「きなかつただけである」と解説されています。

第二回以降も原稿は編纂委員や町誌執筆陣の皆さんに依頼しています。

それぞれの立場で、集落の紹介したり、美浜では当たり前のように思われている方言や慣習が外部から見ると珍しいということを取り上げたり、また遠いところでは韓国の綱引がテーマになったこともありました。町誌の調査の補助をしてくれた学生さん達が書いてくださった回もあります。

毎月一回、原稿一千字と写真一枚だけのコーナーですが、執筆者の方々は、町民の皆さんに町誌や美浜の文化に興味を持っていただけるよう、苦心して書いてくださいました。

そして八年が経ち、『わかさ美浜

町誌』本誌はこの春に第八冊目の巻、『舞う・踊る』(芸能編)の刊行を迎えます。

この巻では「美浜の芸能」というテーマで、一章はまず、美浜の芸能と聞いて誰もが思い浮かべるであろう三つの「王の舞」から始まり、それとともに演じられる獅子舞や田楽について解説されます。

また各集落の祭礼で演奏される笛太鼓の囃子については、民俗音楽の研究者が楽譜を作成し、それぞれの共通点などを分析してくださいました。

また江戸時代から演じられてきた能や、かつては男性のたしなみのひとつであった謡、美浜との関わりも深い幸若舞などの芸能も取り上げています。

第二章では「仏たちと芸能」として、六斎念仏や盆踊り、南市で通夜に歌われる「ありがた歌」、寺院で使われる鳴らし物などを紹介しています。

第三章には「早瀬子ども歌舞伎」の歴史や上演、稽古について、調査結果をまとめています。

第四章では近代(明治)から昭和の芸能文化として、村での芝居

や青年団の演劇、町内にいくつもあった映画館を取り上げています。当時の青年たちの熱気や商店街の盛況がしのべれます。

昭和から平成の芸能としては、「美浜音頭」などの制作の経緯や、現在の美浜で様々な芸能・音楽活動をしている方々を紹介しました。それぞれの時代に、新しい芸能文化が生まれ、何百年も残るもの、また消えていったものがあります。このように改めて取り上げることで、その価値が見直され、継承・発展への力となることを願っています。

(美浜町文化財保護・町誌編纂室)

俳句

題 「梅」

浦見川ゆつくり下る梅日和

田辺 粧洋 (日向)

水戸偲ぶ梅咲き誇り浪士塚

福島 恭子 (郷市)

紅白の梅が枝絡み花見頃

山口 権一 (太田)

湖包む白一色の梅林

桂本 ひろを (和田)

探梅の人はしづかに園めぐる

木野 千枝 (河原市)



昭和 33 年 織田神社例大祭 獅子を運ぶ太田区の人々



慶弔

2/1～2/29 受付分
(敬称略)

◎ご誕生

氏名	性別	父・母	住所
澤山 廉 <small>れん</small>	男	進一・美奈	佐田
木原 優里香 <small>ゆりか</small>	女	英剛・美穂	久々子
北山 慶 <small>けい</small>	男	政道・和代	河原市
佐々木 萌咲 <small>もえ</small>	女	智晃・真美	佐田
澁谷 穂高 <small>ほたか</small>	男	和徳・真優	佐田
小畑 慶子 <small>けいこ</small>	女	輝晃・由佳	久々子

◎ご結婚

氏名(旧姓)	住所
辻原 克潤 & (田邊) 希望	佐田
南洋 志 & (宮本) 沙織	佐柿

◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
三好 誠三	郷市	82歳	三好 嘉
吉原 正	河原市	79歳	吉原八重子
山口 敬子	太田	61歳	山口 良夫
加藤 睦	日向	69歳	加藤 和宏
山口 勇	太田	93歳	山口 光寿
深川 久夫	久々子	77歳	深川 順
山口 朝雄	大薮	75歳	山口 節子
山本 たね	佐柿	93歳	磯村 義喜
山口 正美	気山	74歳	山口 覚

わが家のアイドル



嶋田隆一さん・円さん(佐田)の長男
航太ちゃん(1歳6か月)

公園大好き! お外に出ればぼくのパワーは全開さ! 早く毎日公園で遊びたいなあ。家ではパパとのおいかけっこが大好き。お仕事で帰りが遅いと、ママは寝なさいって言うけれど、パパと遊ぶまでは眠れないよ。
パパいつもありがとう!!

町人まちびとさん



全国中学校バレーボール強化選手(全国24人選抜)に選ばれ、合同合宿に参加される。

山川 小百合さん
(美浜中学校3年・佐田)

*選抜された感想は?

バレーボールは美浜レインボーキッズ、美浜中バレー部と続けてきて、選抜には憧れていましたが、本当に選ばれて正直とてもびっくりしています。

*バレーボールで得られたものは?

家族や周りの人に対する感謝の気持ちと一緒にプレーした仲間の大切さを強く感じ、思いやりを持って行動できる力を得ることができました。

また、美浜中バレー部では、全国大会に出場できた喜びと、力を出し切れなかった悔しさの両方を経験することができました。

*これからの目標は?

合宿では、自分より上手い選手ばかりですので、他の選手の技術をしっかり吸収したいと思います。

美浜中卒業後は、バレーボールの名門校 兵庫県の氷上高校に進学し、厳しい環境の中で自分に磨きをかけたいと思います。

美浜を離れるのはとてもさみしいですが、高校日本一をめざしてがんばります!

広報 みはま・ハートフルクイズ

(例)

	神宮			
	神		氷	
迷宮	宮	登		頂
	崎		場	
	殿			氷
				頂
				昇
				場

こたえ ○○

●応募方法

クロス我真ん中(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。

2つのクロスを解き、使った2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、町企画政策課「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、4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。

●3月号の答え

松原(マツバラ)

●当選者

応募者総数は27人で、25人の方が正解されました。抽選の結果、次の方が当選されました。

森下 光宏さん(笹田)

宮辺 スミさん(麻生)

中嶋 豊さん(興道寺)

和多田 洋子さん(松原)

竹内 百合子さん(竹波)

■くらしのカレンダー■

4月

1 (火)	13:00～心配ごと相談(はあとびあ)	17 (木)	13:30～折り紙を楽しむ会(町立図書館)
2 (水)		18 (金)	
3 (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)	19 (土)	10:00～「本とあそぼう全国訪問おはなし隊」 来館(町立図書館)
4 (金)	入園式(町内各保育園)	20 (日)	8:30～総合健診(はあとびあ) (ス) 西浦石油(郷市・シエル)
5 (土)	美浜・若狭両町長杯争奪高校野球 (～6日 町民広場野球場) 10:00～三方五湖「山開き・湖上開き」 (～6日 レインボーライン山頂・レークセンター ・若狭町レイククルーズ) 10:30～おはなしのじかん(町立図書館)	21 (月)	
6 (日)	入学式(町内各小中学校) (ス) 若狭自動車SC(佐田・コスモ)	22 (火)	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)
7 (月)		23 (水)	
8 (火)	宇波西神社例祭(若狭町気山) 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)
9 (水)	古紙(北・南地区)	25 (金)	
10 (木)	9:00～消費生活相談(町役場) 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)	26 (土)	
11 (金)		27 (日)	8:30～ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入 (～12:00 エコクル美方) (ス) 早瀬石油(郷市・ITOCHU)
12 (土)		28 (月)	
13 (日)	8:30～ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入 (～12:00 エコクル美方) (ス) 今村石油(河原市・コスモ)	29 (火)	昭和の日 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)
14 (月)		30 (水)	
15 (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)	最新の情報はケーブルテレビの 行政チャンネル(4ch)でご確認ください	
16 (水)	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、3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 美浜町役場 ☎32-1111(代表) 美浜消防署 ☎32-1190

人口の動き

人口総数	前月比
11,101人	(-16)
男 5,365人	(-7)
女 5,736人	(-9)
世帯数	
3,755世帯	(±0)
平成20年3月1日現在	

表紙の写真
3月13日に、美浜南小学校で行われた6年生と同校の先輩の川藤幸三さんの卒業記念制作の様子が、児童たち1人ひとりが手で彫った文字や校章を一枚の板にみんなど組み合わせると、大きな校歌ができてきました。

広報紙の担当になってから写真を撮ることが多くなり、次第に写真の魅力も感じるようになりました。腕はまだまだ初心者ですが、人や自分に何かを伝えられるような写真を撮りたいと思います。(光)

今回、表紙に掲載させていただいた小学校の子どもたちも、たまたまこの表紙を見て、小学校での思い出や当時の気持ちを思い出さうか、あれは、どうもうれしく思います。

美浜町の風景や人々の表情などが写真に納められており、それぞれの作品からは、普段の生活では気づかなかった町の魅力が伝わってきました。

写真の良いところは、美しいと感じたり、心打たれたものを写真に残し、他の人にもそのすばらしさを伝えられることや、目で見ていなくなった被写体の魅力や写真から発見できることだと思えます。また、写真から伝わる思い出や鮮明により、記憶も大きな魅力のひとつではないでしょうか。

今回は、町の写真コンテストの入賞作品を紹介しました。作品には、美浜の風景や人々の表情などが写真に納められており、それぞれの作品からは、普段の生活では気づかなかった町の魅力が伝わってきました。

写真の良いところは、美しいと感じたり、心打たれたものを写真に残し、他の人にもそのすばらしさを伝えられることや、目で見ていなくなった被写体の魅力や写真から発見できることだと思えます。また、写真から伝わる思い出や鮮明により、記憶も大きな魅力のひとつではないでしょうか。

今回は、町の写真コンテストの入賞作品を紹介しました。作品には、美浜の風景や人々の表情などが写真に納められており、それぞれの作品からは、普段の生活では気づかなかった町の魅力が伝わってきました。

写真の良いところは、美しいと感じたり、心打たれたものを写真に残し、他の人にもそのすばらしさを伝えられることや、目で見ていなくなった被写体の魅力や写真から発見できることだと思えます。また、写真から伝わる思い出や鮮明により、記憶も大きな魅力のひとつではないでしょうか。