

5月のイベント情報

絵本講座

【テーマ】

「子どもとともに本の世界を楽しむ」

第1回：5月17日（土）13:30～15:00

第2回：6月21日（土）13:30～15:00

第3回：7月19日（土）13:30～15:00

場 所：町立図書館 2階学習室

対 象：一般

定 員：40人

第1回目の申込締切

：5月14日（水）

講 師：坪川 祥子さん

（福井市いちのすけ文庫主宰）



おはなしクッキング

日 時：5月31日（土）10:30～12:00

場 所：町立図書館 おはなしひろば

対 象：幼児～小学生

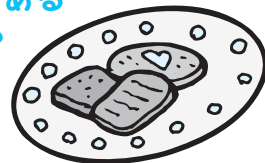
（幼児は、保護者の同伴をお願いします）

定 員：20人

申込締切：5月21日（水）

持 ち 物：100円（材料代）おしぼり・飲み物

絵本の世界と関係のある
お菓子を作ります♪



劇団風工場の「人形劇」

日 時：5月24日（土）14:00～15:00

場 所：町立図書館 2階学習室

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：50人

申込締切：5月21日（水）

とても楽しいので、
ぜひ来てね。
待ってます♪



今年度のおはなしのじかん

毎月第1土曜日 10:30～11:10に「おはなしのじかん」を開催しています！偶数月（6月・8月・10月・12月・2月）は「耳でたのしむおはなしのじかん」です。



●対象：幼児～小学生

●定員：約20人

●内容：絵本の読み聞かせ、手あそび、わらべうた

☆「耳でたのしむおはなしのじかん」には、ストーリーテリング（おはなしの語り）があります。当日参加もできるので、ぜひ来てくださいね♪

その他

言い残された言葉

ももこの21世紀日記 7 さくらももこ

いつから、中年？ 酒井順子

日本人なら「気品」を身につけなさい

瀬戸内寂聴・美輪明宏・平野啓一郎

＋1%の企画力 中谷彰宏

探す！わがまちの魅力

若手職員によるこま区のススメ

豊島区未来戦略推進プラン

広報プロジェクトチーム

もつ、国には頼らない。

曖昧力 渡邊美樹

母と旅した9000日

多湖 輝

気持ちよく暮らせる間取りのルール

王 一民・ユ・ヒョンミン 成美堂出版編集部

誰でもできる手づくり酢

暮らしの雑記帖 永田十蔵

おうちで作る、イヌの服

成美堂出版編集部 永江 朗

23時帰宅で作る健康ごはん

若林理砂 日本全国ユーク個人美術館 新人物往来社

唐津焼 美の壺

NHK「美の壺」制作班 1歳から100歳の夢

日本ドリームプロジェクト やる気！攻略本

金井壽宏 天気図がわかる

三浦郁夫 和解のために

朴 裕河 漢方・ツボ・薬膳・気功の本

クロワッサン 猫と針 恩田 陸

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

● 1エクササイズに相当する身体活動の例

	運 動	生 活 活 動
20分間	● ボーリング ● ゴルフ ● 軽・中強度の筋力トレーニング ● バレーボール	● 屋内の掃除 ● 大工仕事 ● 洗車 ● 普通歩行 ● 子どもの世話（立位）
15分間	● 太極拳 ● 速歩 ● 水中運動	● 風呂掃除 ● 動物の世話 ● 介護（高齢者、障がい者） ● 子どもと遊ぶ ● 自転車に乗る
10分間	● ジョギングと歩行の組合せ ● テニス ● スイミング ● サッカー	● 家具の移動・運搬 ● 雪かき
8分間	● ランニング ● サイクリング	● 農作業 ● 階段を上がる

弱

強

体を動かして健康づくり！

気候も暖くなり、運動にも適した時期になりました。

メタボリックシンドロームの改善や、その他の生活習慣病予防、体力づくりのためにも、日頃からの身体活動が大切になってきます。皆さんは、何かがけて体を動かしていますか？
自分で意識して体を動かせるよう、自分の生活を見直しましょう。

活発な身体活動を考えよう！

メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防に効果のある身体活動として、1週間に23エクササイズ（そのうち4エクササイズ以上は活発な運動）の活動を行うことが目標とされています。

皆さんはどの身体活動が自分に合っていると思いますか？

※エクササイズとは…

身体活動の量を表す単位で、「活動の強さ×時間」で計算されたものです。

週23エクササイズ以上の例

- ・ 速歩（ウォーキング）を30分週3日 → 6エクササイズ
 - ・ 自転車で30分かけて通勤週5日 → 10エクササイズ
 - ・ 農作業を80分 → 10エクササイズ
- 計：26エクササイズ

〔赤ちゃんのいる方へ〕

☆離乳食講習会

〈日時〉21日（水）午後1時半～

〈会場〉はあとぴあ 調理室

〈内容〉離乳食のすすめ方についての話や離乳食の試食、歯科衛生士による歯の話などです。

☆育児学級

〈日時〉13日（火）午後2時半～

BCG予防接種と同時に開催

〈会場〉はあとぴあすこやかひろば

〈内容〉身体計測、離乳食のお話、皆さんで、育児について楽しくお話ししましょう。

〔お母さん・お父さんになる方へ〕

☆両親学級

〈日時〉17日（土）午後1時～

〈会場〉はあとぴあすこやかひろば

〈内容〉赤ちゃんの沐浴実習や、助産師による出産に向けてのお話があります。

5月のお知らせ

ウォーキングで メタボ予防♪

身体活動を増やすためには、日常生活における歩数を増やすことが簡単で有効な方法です。

“1日1万歩の歩行と、週に60分のウォーキングを目標”に、自分に合った運動で楽しく汗をかきましょう！

＜ウォーキングの健康効果＞

●消費エネルギー量を増やして内臓脂肪を燃焼する

●心肺機能が向上し、血液の循環がよくなり持久力もアップする

●筋肉量が増加し、基礎代謝量がアップする

●骨を丈夫にして骨粗しょう症を予防する

●ストレスを解消する

●脳を活性化して老化の進行を防ぐ

ウォーキングを効果的なものにするためには、正しいフォームで歩いているかどうか也很重要です。

□理想的なウォーキングのフォーム□



【日常生活で歩数を増やす工夫】

① 連続して1万歩を歩かなくてもかまいません。1日の合計が1万歩になるように歩きましょう。

② 万歩計を身につけて毎日の歩数を計ることもおすすめです。記録をつけて、グラフ化するの也不错かもしれません。

③ 最初から欲張らず、まずは1日1,000歩増やすなど目標をたて、少しずつ増やしていけるよう取り組みましょう。

④ ショッピングに出かける、観光地を巡るなど、目的を持って歩くこともおすすめです。

⑤ 日常生活の中に、ちょっとした歩行を取り入れられるよう心がけましょう。

(例)
・車を少し遠くに停めて、歩いていく
・目的地に行くときは、遠回りして歩いていく
・意識して階段を使うようにする

ウォーキング教室のお知らせ

皆さんにウォーキングを楽しんでもらい生活の中に取り入れていただくために、はあとびあではウォーキング教室を開催します。

効果的なウォーキング方法について考え、一緒に楽しく歩きましょう！

〈日程〉平成20年5月9日(金)

16日(金)

23日(金)

30日(金)

(全4回シリーズ)

〈時間〉午後1時半～3時半

〈会場〉はあとびあ

〈講師〉健康運動指導士

紀村美夏 先生

〈受講料〉無料

〈申し込み〉

先着20名とさせていただきます。

参加ご希望の方は5月2日(金)

までに、はあとびあまでお早めにお申し込みください。



町誌よもやま話

(101)

祭礼の準備

わかさ美浜町誌「舞う・踊る」がこのほど刊行されました。芸能文化編として、美浜町内の祭礼で演じられる芸能や近代以降の映画・音楽・芝居などを扱っています。

この刊の第一章では、宇波西神社・弥美神社・織田神社の祭礼で行われる芸能を紹介しています。

祭礼というと、当日、神社で行われる行事が多くの人目に触れ注目されています。しかし、これらの祭礼では、それぞれの氏子集落で昔から伝えられている儀式や手順に従って準備がなされていることに価値があると思われま

す。「舞う・踊る」では、この準備過程もできるだけ記述しました。また、神饌^{しんせん}については「祈る・祀る」に詳しく書かれています。

村人一同が祭礼の準備に集まる時には、「神事^{じんじ}」という儀式をする所が多くあります。正装して並び、昔通りの肴を並べて、御神酒を酌み交わします。神事が終わると、オハケ（地区によりオワケ・オアゲなどともいう）や御幣などの準備にかかります。

準備が整うと、久々子・郷市・野口などでは、「ヨボシキ（烏帽子着）」が行われます。本来は成人と

なる儀式であり、新しく氏子となる儀式として行われています。小学校高学年程度の少年が対象であることが多いですが、久々子では男子の乳児が対象です。烏帽子親^{うさぎ}が付き添い、「高砂」などの謡曲^{ようきょく}と共に盃を受けます。松原では宇波西神社の祭礼が終わった四月八日の夜に烏帽子着が行われます。

本祭りの前夜は「宵宮^{よみや}」と呼ばれます。笛・太鼓の囃子^{はやし}が演奏され、「オハケ慰め」とも言われます。宇波西神社まで山車^{やまこ}を曳いて笛・太鼓を演奏するのは金山・大藪・気山ですが、獅子舞を演ずる久々子・郷市・松原でも宵宮には笛・太鼓の囃子が演奏されています。郷市では区内で山車が曳かれます。弥美神社の祭礼でも、四月三十日に興道寺で山車が曳かれます。

祭礼当日に神社へ向かう行列は、氏子集落により順序が決まっています。舞人が素襖^{すおうち}烏帽子姿

の所もあります。弥美神社祭礼では裱^か一文字笠^{いちもんじがさ}姿の警護^{けいご}が付きま

す。地元の人は昔から行われている通りに行事をこなしているのだから前と思っ

ていますが、他から見れば珍しく価値があると思われることが多い

（美浜町誌編集委員 木戸 聡）



松原の神事

文芸欄

川柳

青春を思い出したよこの香り

浅田 恵美子（金山）

胸熱く水仙の花咲きました

川尻 登志子（菅浜）

退屈ね友の言葉にそうかいな

佐竹 ユキ（麻生）

だし醤油入れて即席手抜きぐせ

岸本 早苗（郷市）

女かて大政奉還やりまっせ

松井 とし子（郷市）

遊ぶ会目的ごとに名前かえ

加藤 茂（河原市）

慶弔

3/1～3/31 受付分
(敬称略)

◎ご誕生

氏 名	性別	父・母	住 所
中 嶋 日菜乃	女	則 高・千 鶴	興道寺
松 本 萌々花	女	一 ・恭 代	佐 田
尾 崎 頼 斗	男	竜 造・絵 美	佐 田

◎ご結婚

氏 名 (旧姓)	住 所
原 田 一 史 & (中 井) 歩 美	佐 野
田 中 穰 治 & (清 水) 友 子	菅 浜

◎おくやみ

氏 名	住 所	年齢	届出人
上 田 勲	菅 浜	78歳	上田 裕嗣
大 塩 ウ メ	五十谷	94歳	大塩 五一
大 同 初 郎	木 野	83歳	市村 公一
藤 本 リ 工	新 庄	91歳	藤本 久
佐 竹 四 朗	山 上	84歳	佐竹 成雄
川 畑 穰 治	南 市	72歳	松原 美紀
北 山 政 雄	栄	71歳	北山 秀子

わが家のアイドル



森田善雄さん・佳代さん(佐野)の長男

しゅう
柊ちゃん (3歳3か月)

4月からせせらぎ保育園にお姉ちゃんと一緒に通い始めたんだ！お友達もたくさんいるから楽しいよ～！

ぼく、もうすぐお兄ちゃんになるから何でも1人でできるようにがんばらなくっちゃ☆

赤ちゃんに早く会いたいなあ！

町人 まちびと さん

宇波西神社例祭で「王の舞」の舞手を務められた



さとし
浅妻 智さん (大藪)

*舞手に決まった時の心境は？

大役に抜擢され、最初は戸惑いもありました。しかし、何十年に一度しか巡ってこない機会なので、頑張って務めようと思いました。

*舞い終わった感想は？

毎日積み重ねた練習と皆さんの協力のおかげで、無事務めることができたと思っています。約1時間の舞いで、とても疲れましたが、大きな達成感を得ました。同時に、大役を果たせることができ、ほっとしています。

*伝統文化を守っていくことについて

地元行事を多くの人に見てもらえることは、うれしいことです。昔から守り伝えられてきたものを受け継いでいくことは大変なことですが、この経験で学んだことを、次の代へ伝えていきたいと思っています。

5			7		4			9
				★				
★		1	2	3		5		
9				4		3		7
		6	8	5	9	1		
1		4		6				5
		2		7	8	9		
7			5		1			2

1	2	3	4	5	6	7	8	9
ノ	キ	ソ	サ	ボ	ガ	ク	タ	ア

こたえ



●ナンバープレースの解き方●

6	5			3			7	4
9				7				1
			8		9			
	3		1		5			
1	2		7		3		2	8
		4		5		6		
			3		5			
4	2			8				9
3	7			9			5	2

タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1～9の数字が入ります。

6	5	8	2	3	1	9	7	4
9	4	2	5	7	6	3	8	1
1	3	7	8	4	9	2	6	5
2	6	3	4	1	8	5	9	7
1	2	9	7	6	3	4	2	8
7	8	4	9	5	2	6	1	3
8	9	1	3	2	5	7	4	6
4	2	5	6	8	7	1	3	9
3	7	6	1	9	4	8	5	2

3×3の太い線で囲まれたブロックの中にも1～9の数字が1つずつ入ります。

広報 みはま・ハートフルクイズ

●応募方法

ナンバープレースを解いて★の数字をひらがなに交換して並べ替えると、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。

締め切りは、5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。

●4月号の答え

山上（やまがみ）

●当選者

応募者総数は17人で全員が正解でした。抽選の結果、次の方々が当選されました。

- ・小 林 三 雄さん（早 瀬）
- ・武 田 美智子さん（久々子）
- ・山 崎 加代子さん（北 田）
- ・藤 原 茂 樹さん（和 田）
- ・吉 田 悦 子さん（神戸市）

■くらしのカレンダー■

5月

1 (木)	弥美神社例祭 (宮代) 9:00～消費生活相談 (町役場) 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)	連休中のごみ収集受入については、14ページの お知らせをご覧ください。	16 (金)	19:30～第1回町民人権講座 (はあとびあ)
2 (金)			17 (土)	13:00～妊婦教室 (両親学級) 13:30～絵本講座 (町立図書館)
3 (土)	憲法記念日 10:00～若狭路わんぱくフェア (～5日 総合運動公園) 10:30～おはなしのじかん (町立図書館)		18 (日)	8:00～町民野球大会 (町民広場: 予備日25日) (ス) 今村石油 (河原市・コスモ)
4 (日)	みどりの日 (ス) 全店営業		19 (月)	
5 (月)	こどもの日 子ども歌舞伎 (早瀬) (ス) 全店営業		20 (火)	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)
6 (火)	振替休日 (ス) 全店営業		21 (水)	13:30～離乳食講習会 (はあとびあ) 古紙 (東地区)
7 (水)		22 (木)	13:00～1歳6ヶ月児健診 (はあとびあ)	
8 (木)	13:30～折り紙を楽しむ会 (町立図書館) 古紙 (河原市・南市・栄区)	23 (金)		
9 (金)		24 (土)	14:00～人形劇 (町立図書館)	
10 (土)		25 (日)	2世代交流子ども会研修会 (総合体育館) 8:30～ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入 (～12:00 エコクル美方) (ス) 西浦石油 (郷市・シェル)	
11 (日)	第20回美浜・五木ひろしまラソン(丹生～佐田) 織田神社例祭 (佐田) 8:30～ごみ (可燃・生・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)	26 (月)		
12 (月)		27 (火)		
13 (火)	9:00～小学校体育連盟球技大会 (総合体育館・町民広場) 13:00～心配ごと相談 (はあとびあ)	28 (水)		
14 (水)	10:00～さくらんぼひろば (はあとびあ) 古紙 (北・南地区)	29 (木)		
15 (木)	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)	30 (金)		
		31 (土)	10:30～おはなしクッキング (町立図書館)	
5月の納税(納期限 6月2日) 固定資産税(1期)・軽自動車税(全期)				

- 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、4月18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
11,040人	(-61)
男 5,325人	(-40)
女 5,715人	(-21)
世帯数	
3,745世帯	(-10)
平成20年4月1日現在	

表紙の写真

4月8日に行われた宇波西神社例祭での「王の舞」の奉納の様子です。天狗の面と赤い装束に身を包んだ舞手は、手に持った鉦を天にかざし、勇壮な舞を奉納しました。

▼この春より「広報みはま」を担当させていただきますこととなりました武田と申します。これまで、「読者」として読んでいた記事を「から作る」こととなり、カメラや文章の難しさに正直戸惑っています。これから「広報みはま」を作成していく中で、情報収集や取材など、皆様にはたいへんお世話になりますが、どうぞよろしくお願い致します。不慣れなカメラを持ち、走り回っている広報腕章を見かけましたら、一声かけてやってください。(武)

こんにちは
企画政策課です。