

# 新着図書



## ● 文学

書籍名	著者名
オイアウエ漂流記	荻原 浩
舶来屋	幸田 真音
フリーター、家を買う。	有川 浩
燃ゆる樹影	藤田 宜永
流星さがし	柴田よしき
キャンセルされた街の案内	吉田 修一
武士道エイティーン	誉田 哲也
文化祭オクロック	竹内 真
あるキング	伊坂 幸太郎
ドラゴン・ティアーズ —龍涙—	石田 衣良
元気でいてよ、R2-D2。	北村 薫
太陽を曳く馬 上・下	高村 薫
罪深き海辺	大沢 在昌
テパートへ行こう!	真保 裕一
ころころ	畠中 恵
楠の実が熟すまで	諸田 玲子
おれも武士	鳥羽 亮
つばくろ越え	志水 辰夫
北門の狼	逢坂 剛
美しい朝	さだまさし
寂聴 幸運の鍵	瀬戸内 寂聴
あとの祭り親友はいますか	渡辺 淳一
昭和二十年夏、僕は兵士だった	梯 久美子

## ● 人物・社会・医療

書籍名	著者名
「ふるさと」の発想	西川 一誠
縁が生きる	村上 利夫
今日を生きる	大平 光代
行け行け! わがまち調査隊	岡田知弘・品田茂
自分にやさしくする整体	片山 洋次郎
透析患者さんのための献立集	宮本 佳代子ほか

## ● 芸術・スポーツ

書籍名	著者名
オイドル絵っせい人生、90歳からおもしろい!	やなせたかし
おじいちゃんの絵手紙	ヘンリー・ソーンヒル卿
少年野球「バッテリー」のすべて	本間 正夫

新着図書は、この他にも多数入荷しています。ぜひ、ご来館ください!

## 図書館情報

お問い合わせ先・町立図書館 TEL32-0083

皆さんの心に残った本やおすすめの本を紹介するコーナー

## わたしの一冊

大塩 法子さん(佐野)の  
「わたしの1冊」



### 『津軽百年食堂』

森沢 明夫 小学館(2009年)

読み終わってからも心にじんわりと温かさが残り、やさしくなれます。無理をせず正直に生きる姿や、百年という長い時を想いが受け継がれていくというスケールが好きです。

(最後に「螺鈿の引き出し」のなぞがとけますよ)

巻末に「津軽百年食堂リスト」があり、モデルとなった方も紹介されています。ダシのきいた「津軽そば」ってどんな味がするんでしょうね。(和風中華そばって想像しているのですが…)



\*このコーナーへの皆様のご参加、お待ちしております!

## 人権教育情報

お問い合わせ先・生涯学習課 TEL32-6709

## » 明るい町づくりにあなたも一役!!

テーマ「ふれあい」の短い手紙・絵・ポスター・写真を募集中!

日常のふれあいの中で、  
あなたの感じている  
ことや想いを…



**短い手紙** ▶ 応募用紙、または原稿用紙 (200字以内) ↑平成20年度入賞作品

**絵** ▶ 小学1~4年生でテーマに即した生活画 (大きさは4つ切り)

**ポスター** ▶ 小学5~6年生・中学生・高校生・一般 (大きさは4つ切り)

**写真** ▶ 「ふれあい」のテーマに即したスナップ写真 (普通サイズ・1人2点以内)

● 締め切り 10月26日(月) ● 表彰式 12月 5日(土)

[送付先] 美浜町人権協事務局(生涯学習課内)「ふれあい」応募係 宛

TEL:32-6709 FAX:32-9032

e-mail : jinkenkyo@town.fukui-mihama.lg.jp

※短い手紙・写真はメールも可。啓発冊子に掲載する笑顔の写真も大募集!!

健康・福祉・子育てに関する  
情報をお知らせします。

知られざる

「おやつのカロリー」を  
チェック！

**皆** さんは、日頃の生活の中で「おやつ」を食べていますか？

おやつは、乳幼児の場合、日中の栄養(カロリー)補給として、乳幼児以外の方は、仕事の合間等に摂ることでリラックス効果もあります。

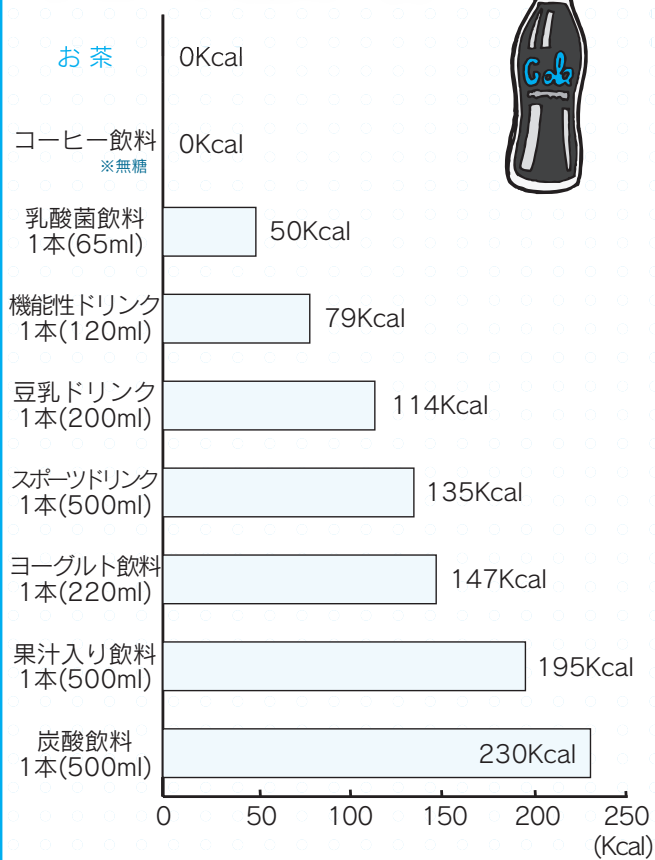
今回は、「おやつ」の上手な摂り方について一緒に考えましょう。

### 「おやつ」の注意点

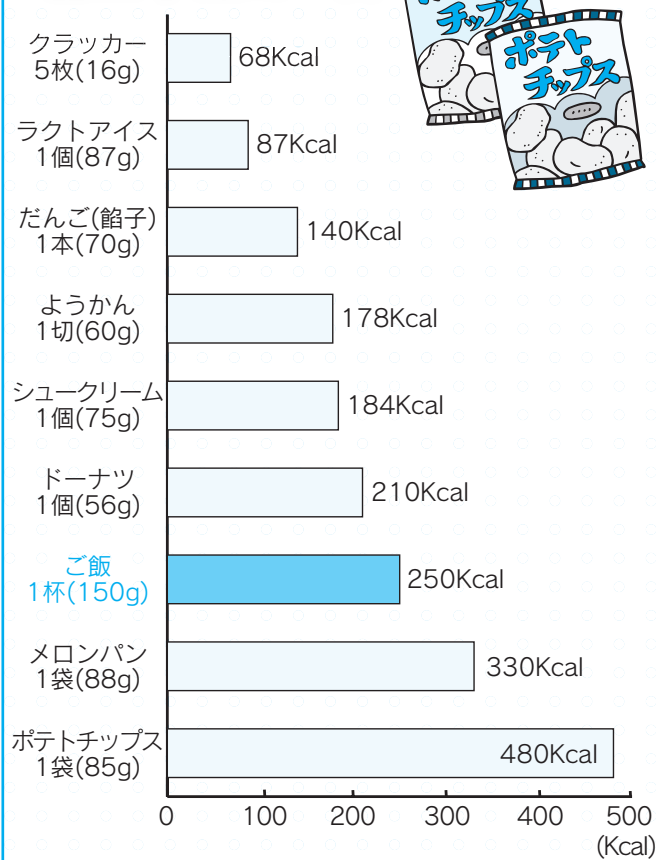
- 思った以上に糖質や脂質、塩分が多く含まれている。
- (特に市販のお菓子や菓子パン)
- カロリー摂取はできるが、栄養バランスがとりにくい。
- 食前のおやつは食欲の低下をまねく。

※血糖値や血中脂質の高めの方は要  
注意です。内臓脂肪の蓄積にも影  
響します。

### ジュース類の1例



### お菓子類の1例



### 豆知識

「カロリーオフ」ならどれだけ飲んでも大丈夫？

- 「カロリーオフ」  
100mlあたり20kcal以下のもの
- 「ノンカロリー」・「カロリーゼロ」  
100mlあたり5kcal未満のもの

※ノンカロリーは砂糖を使用していませんが、シヨ糖やそれ以外の甘味料を添加しているため強い甘みがあります。飲み続けると味覚が鈍り食欲の低下をまねきます。

※お問い合わせ先  
町保健福祉センターはあとぴあ  
☎ 32-3111



おやつの内容・時間帯・量等に気をつけて「おやつ」を楽しみましょう！

- おやつは、日頃の生活の中で「おやつ」を食べていますか？
- 習慣的に高カロリーのものをつまみ食いするのは避ける。
- 夜遅い時間帯や寝る前に食べることは避ける。
- 3度の食事はしっかりと摂り、おやつでお腹をほらせない。

おやつは、日頃の生活の中で「おやつ」を食べていますか？



## 生活リズムを改善しよう！

**日** 本の子どもたちは、世界の中でも遅寝だといわれています。当センターを利用されているお母さんからも「朝起きるのが遅い。」「夜なかなか寝つけない。」等といった生活リズムの相談がよく聞かれます。

子どもの成長を支える生活リズムを改善するために、次のことから始めてみませんか？

### 1 まずは早起きから！

遅寝遅起きの改善は早起きから始めましょう。部屋のカーテンを開け朝の光を浴びましょう。

### 2 日中はたくさん遊ぼう！

日中はよく体を動かして遊ぶことが大切です。心地よく疲れると、早めに眠りにつけるようになります。同年代の子どもたちが集う当センターでは、自然と子どもたち同士の関わりも増え、たくさん体を動かして遊ぶことができますよ。

※お問い合わせ先  
子育て支援センター ☎32-0192



### 3 食事は決まった時間に！

食事やおやつをあまり大幅に変えないことも大切です。

当センターでは、午前11時30分から午後1時までをランチタイムとしています。「お友だちと一緒に食べるといつもよりたくさん食べてくれた。」「家だとウロウロしてしまうけど、センターだと座って食べることができた。」等とお母さん方の喜びの声も聞かれています。

まだ、ランチタイムを利用したことがない方、ぜひ一度お弁当を持って遊びに来てくださいね！



円卓を囲んでお弁当を食べる子どもたち

## 糖尿病について

**今** や日本において、数多くの方が加療している病気で、聞いたことがない人はまずいないでしょう。

糖尿病は怖いというイメージが皆さんの中にも少なからずあると思います。そこで、今回は糖尿病についてお話します。

### 怖い糖尿病

糖尿病の怖さは、全身の血管を痛めつけることに始まります。痛んだ血管は、流れが悪くなり、拳句の果てには詰まります。脳で詰まれば脳梗塞、心臓で詰まれば心筋梗塞など命にかかわる病気です。

また、糖尿病の方は新型インフルエンザに感染した場合、重症化するとも言われています。命を奪う病気のお膳立てをするような病気です。

※お問い合わせ先  
東部診療所(村寄医師) ☎37-2911



### 糖尿病との付き合い方

糖尿病は重症にならないと症状の現れない病気で、症状が出てから診断に至っても、軽症ですむ方は少ないのです。毎年の健診などを利用して、血液検査や尿検査で評価を行うのが一番良い方法です。健診で指摘を受けている方は、医師の指示のもと繰り返し検査を行い、悪化がないか管理する必要があります。

治療中の方は、絶対に薬を絶やさないことが重要ですね。どんな状況の方であっても、毎日の規則正しい食生活や適度の運動が必要であることは言うまでもありません。



# 町誌よもやま話

(118)

第4巻 『著す・伝える』のもつ重み



今、手許に『著す・伝える』の刊行を告げる新聞記事のコピーがあります。「発掘進む信長の家臣粟屋勝久の居城『国吉城』の資料が中心」との見出しで、記事は「朝倉勢との戦いの記録『合戦記』を原文と現代語訳で収録したのが目玉」とか、「発掘調査で確認された大規模な石垣や礎石から城の構造なども解説した」などとあります（『中日新聞』二〇〇四・四・二一、朝刊）。この巻が刊行された二年後、築城四五〇年記念イベントがあり、その会場となったところに今春、若狭国吉城歴史資料館がオープンしました。

この巻は確かに新聞が言うように、当地域に伝わるいくさ物語を初めて現代の言葉に訳してだれでも読めるように仕立てたという点では「目玉」なのかも知れませんが、「目玉」は決してそれだけではありません。今までほとんど顧みられることがなかった、お寺やお宮の軒先などに掲げられた俳諧（俳句）の額、そして田畑の隅で草に埋もれていたさまざまな石碑に照明を当てたことも特筆されなければなりません。消えかかった文字をたどって句を読みとり、活字に直し、解説を加える作業の中で、美浜地域は江戸時代からいかに俳諧が盛んだったかということが分かってきました。熱心な投句者が多い「広報みはま」俳句欄のルーツを見る思いがします。

また、石碑は苔を落とし、拓本に取ったうえで原稿が作られました。難しい漢文を読み下し、注釈を付け、さらには現代語にまで訳するなどということは地方誌・史としては県史レベルを含めてもおそらく前代未聞でしょう。執筆の先生は編集委員会が出した無理難題をよく聞き入れて下さいました。そのお陰で野の石碑はぐつと身近になったことでしょう。

この地域で農に生きた先人の著述が詳しい解説をつけておおよけにされたことも大きな意義をもちます（『耕作いろはうた』の活字化と訳、通称『弥美川水論記』の全文活字化）。書かれたものだけでなく、口伝えされた民話（この巻では伝説）も分類・整理して載せています。切り絵が楽しく読んでおもしろいですが、学術的利用も視野に入れた水準の高いものです。

（美浜町誌監修者・静岡文化芸術大学特任教授 須田悦生）

- 俳句
- 題「初秋」
- 向き変へて来る台風にたじろがず  
山田世志男（佐柿）
- みどり嬰の四肢力ませて夏旺ん  
三好 夏子（郷市）
- 晩鐘や突如かなかな鳴きはじむ  
木野 千絵（河原市）
- 叢に一匹の虫鳴き続け  
山口二三雄（金山）
- 流燈のゆくえ杳なき沖の闇  
藤本 藤絵（新庄）



しゅうとしゅうとめ  
「舅 姑によく尽くした嫁、イトを誉めたたえた碑文  
天明6年(1786)9月建立 早瀬区所在



# ハートフル広場

## 慶弔

### ◎ご誕生

8/1~8/31 受付分  
(敬称略)

氏名	性別	父・母	住所
和多田 海 吏	男	圭 佑・由 佳	金山
米田 姫 夏	女	裕 也・淑 恵	松原
森田 唯 愛	女	伸 也・絵 美	山上
八木 丈 琉	男	善 彦・順 子	郷市
山本 咲 那	女	智 浩・真 理	佐田

### ◎ご結婚

氏名 (旧姓)	住所
山口 徳 郎 & (横井) 紀 子	郷市

### ◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
永井 房 子	日向	85歳	立神 幹 二
久保 静	興道寺	80歳	久保 啓 一
知場 トメ	日向	86歳	知場 嘉 彦
繁田 繁 光	久々子	69歳	繁田 吉 昭
高木 ヤエ子	新庄	86歳	高木多喜雄
田邊 正 登	佐田	74歳	田邊 重 芳
森下 京 子	日向	57歳	森下 則
丸杉 ウタ子	木野	77歳	丸杉 利 一
武田 久 二	久々子	94歳	武田 豊
吉岡 フサエ	佐田	89歳	吉岡 計 司

## わが家のアイドル

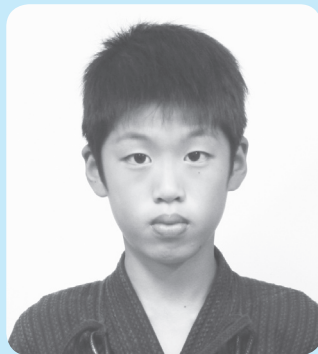


今村正人さん・春奈さん  
(久々子)の長男

やまと  
**峰 士 ちゃん** (2歳1か月)

歌と踊りと水遊びが大好き♪  
今年の夏もいっぱい水遊びで  
きて楽しかったよ☆  
僕の宝物は、子育て支援セン  
ターで出会ったたくさんのお友  
達！これからも、いっぱい遊ば  
うね！！

## 町人 まぢびと さん



第38回福井県少年少女剣道錬成  
武生大会(個人戦[6年生男子の部])  
で、見事2年連続優勝を果たした  
みはま少年剣道クラブ 主将

**志賀 涼さん** (日向)

- \* 剣道を始めたきっかけを教えてください。  
お兄ちゃんや両親にすすめられ、小学1年生から始めまし  
た。  
今は、週に4回いろいろな道場で稽古をしています。
- \* 大会を終えての感想を一言。  
今まで教えてくださった先生や先輩、家族に恩返しができ  
てよかったです。  
2年連続優勝することができ嬉しかったです。
- \* 今後の目標を教えてください。  
全国制覇です！

## 広報 みはま・ハートフルクイズ

(例)

	神宮			
	神		水	
迷宮	宮	崎	油	畑
	殿		園	大
			平	尚
				気

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。  
メールで応募される方は、次のアドレスに送信してください。  
【メールアドレス】  
[kouhou-mihama@town.fukui-mihama.lg.jp](mailto:kouhou-mihama@town.fukui-mihama.lg.jp)  
【QRコード】



- 締切りは、10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。
- 9月号の答え ニュウ(丹生)
- 応募者総数は9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。  
福田 セイさん(郷市)・三宅 奈津子さん(若狭町)  
馬野 福義さん(佐野)・武田 精三さん(久々子)  
須磨 広嗣さん(気山)

# ■くらしのカレンダー■

平成21年10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)	
2 (金)	10:00～さくらんぼひろば(子育て支援センター)	18 (日)	8:00～町民レガッタ (県立久々子湖ボートコース:予備日25日)
3 (土)	10:30～耳でたのしむおはなしのじかん (町立図書館)	19 (月)	
4 (日)	8:30～三方五湖一斉清掃作業	20 (火)	9:30～小学校陸上運動発表会 (美浜南小学校グラウンド) 9:30～未就園児保育園開放 (せせらぎ保育園・あおなみ保育園) 10:00～美浜町戦没者追悼式(はあとびあ) 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) 13:30～こころの相談室(はあとびあ)
5 (月)			
6 (火)	9:30～未就園児保育園開放 (みずつみ保育園・はまかせ保育園) 13:00～心配ごと相談(はあとびあ) 13:30～こころの相談室(はあとびあ)	21 (水)	9:00～特定健診[基本健診]・肺がん・ 前立腺がん検診(大数生活改善センター) (東部診療所) 13:00～母親学級(はあとびあ) 13:30～乳がん・子宮がん・大腸がん検診 (東部診療所) 古紙(東地区)
7 (水)	9:00～特定健診[基本健診]・肺がん・ 前立腺がん検診(大数生活改善センター) 10:30～特定健診[基本健診]・肺がん・ 前立腺がん検診(金山生活改善センター) 13:30～特定健診[基本健診]・肺がん・ 前立腺がん検診(河原市研修センター) 13:30～さくらんぼひろば(子育て支援センター)		
8 (木)	13:30～6・7か月児健診(はあとびあ) 19:30～町民人権講座(中央公民館) 古紙(河原市・南市・栄区)	22 (木)	10:00～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)
9 (金)		23 (金)	19:30～美浜学講座(中央公民館)
10 (土)		24 (土)	
11 (日)	南地区町民体育祭(美浜南小学校グラウンド) 耳地区町民体育祭(弥美小学校グラウンド) 東地区町民体育大会(美浜東小学校グラウンド) 8:30～ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入 (～12:00 エコクル美方)	25 (日)	8:30～ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入 (～12:00 エコクル美方) 10:30～さくらんぼひろば(はあとびあ)
		26 (月)	
12 (月)	体育の日	27 (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)
13 (火)	13:00～心配ごと相談(はあとびあ)	28 (水)	9:00～特定健診[基本健診]・肺がん・ 前立腺がん検診(北田集落センター) 10:30～特定健診[基本健診]・肺がん・ 前立腺がん検診 (菅浜農業構造改善センター) 13:00～特定健診[基本健診]・肺がん・ 前立腺がん検診(丹生公民館) 15:00～特定健診[基本健診]・肺がん・ 前立腺がん検診(竹波集落センター)
14 (水)	8:00～胃がん検診(大数生活改善センター) 9:00～健康野菜づくり講座(松原) 9:00～特定健診[基本健診]・肺がん・ 前立腺がん・胃がん・大腸がん検診 (体育センター) 13:30～乳がん・子宮がん・大腸がん検診 (体育センター) 古紙(北・南地区)		
15 (木)	16:00～孫とたのしむ絵本と折り紙 (町立図書館)	29 (木)	
16 (金)	9:00～第22回美浜美術展(中央公民館)～25日 19:30～町民レガッタ開会式・美浜町優秀選手・ 指導者表彰式(総合体育館)	30 (金)	
		31 (土)	18:00～町民文化祭前夜祭(中央公民館)

10月の納税(納期限11月2日)  
固定資産税(3期)・国民健康保険税(4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、9月14日現在のもので、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。 ●毎週金曜日はカー・セーブデーです。
- 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 ☎32-1190

## 人口の動き

人口総数	前月比
10,964人	(+13)
男 5,334人	(+6)
女 5,630人	(+7)
世帯数	
3,771世帯	(+1)
平成21年9月1日現在	

△表紙の写真  
美浜中学生が登校する様です。生徒たちは、木の香りが漂う新校舎で、2学期の学校生活を始めました。

今後、この学び舎で生徒同士、また先生との交流が深められ、どのような絆が生まれていくか楽しみです。(武)

## 企画政策課です。

今回の広報では、先月号の「旧校舎の歴史を振り返る」に引き続き、新しくなった美浜中学校を紹介しましたが如何でしたか？

今月号の取材にあたり、何度も学校に足を運びましたが、旧校舎との違いは何と云ってもコミュニケーションを深めるためのスペースがたくさん設けられていることだと思います。私が過ごした旧校舎では、各階で学年が分かれていたこともあり、同級生以外と触れ合うことも少なかったのですが、新校舎ではその区分けがなく先生や生徒たちが自然に触れ合える空間が作られています。特に、1階の中心部にはその名のとおり「交流エリア」があり、広い空間の中でイベント等としても活用されるそうです。2階が吹き抜けとなっており、取材中も生徒たちが2階から声をかけ笑顔で話しているところを見ると、何か温かいものを感じます。