

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

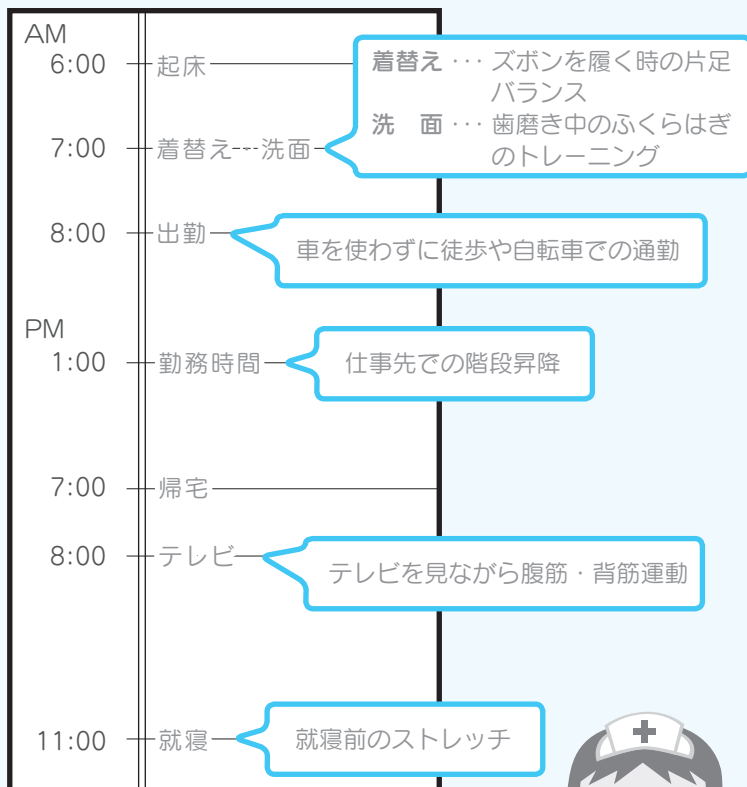
開館時間 午前9時～午後10時 月曜日休館

まずは、

『生活の中での運動時間』

見つけてみませんか？

～美浜太郎さんの1日（48歳 男性）～



ちょっとした時間の中にも、運動を取り入れることができますね！



冬だからって

手軽にできる『カンタン運動』

まだまだ寒さが続きますが、皆さん、いかがお過ごしでしょうか。

寒いと身体を動かすことも億劫ですが、食欲だけはわいてきますね。ただ、食べばかりだと体重やお腹の周りが気になってくる…。でも、運動するのは嫌だ…。そんな方のために、いつでもどこでも手軽にできる『カンタン運動』をご紹介します。

☆町の皆さんの運動習慣

1日30分以上運動をしている人は、全体の約55%、約40%の人は、ほとんど運動していないという調査結果が出ています。また、運動していないのは、「時間的な余裕がないから」という理由が多くみられました。

（美浜町国民健康保険調べ）

1月のお知らせ

〔赤ちゃんのいる方へ〕

☆育児学級

○日時 16日（金）午後2時～

会場 はあとぴあすこやかひろば
内容 身体計測、離乳食の始め方などです。子育てについて楽しくお話ししましょう。

☆離乳食講習会

○日時 21日（水）午後1時30分～

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です。

〔お母さんになられる方へ〕

☆母親学級

○日時 28日（水）午後1時～

会場 はあとぴあすこやかひろば
内容 妊娠期の食事のお話と試食、母乳のお話などです。



日常生活に取り入れられる運動例

おすすめの『ながら運動』



☆起床時・就寝時

- ・手首足首まわし
- ・両足を抱え込んでゆりかご運動

▽腰大臀筋のストレッチ



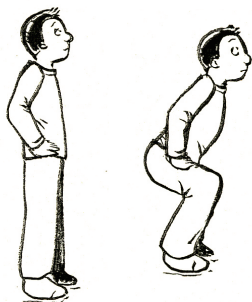
▽腰のストレッチ



☆歯みがきしながら

- ・その場で足踏み
- ・爪先立ち
- ・片足バランス立ち
- ・かかとの上げ下げ

▽太もも前のトレーニング

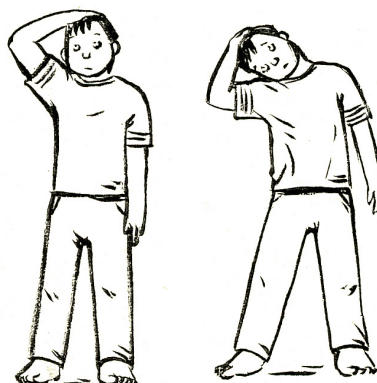


足を肩幅に開き手を腰に当て、背筋を曲げずにゆっくり膝を曲げます。膝が90度位に曲がったら立ち上がります。

☆料理をしながら

- ・シンクに手をかけて腕立て伏せ
- ・足の振り子運動（横・後）

▽体側のトレーニング （脇腹の強化、シェイプアップ）



☆仕事先・外出時

- ・車を使わずに徒歩や自転車を利用
- ・エレベーターでなく、階段を使う
- ・イスに座ってストレッチ

▽肩のストレッチ



▽背中中のストレッチ

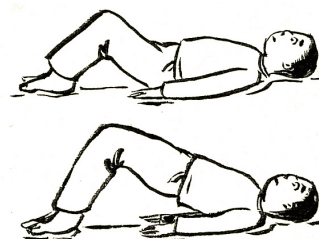


▽上体前のストレッチ



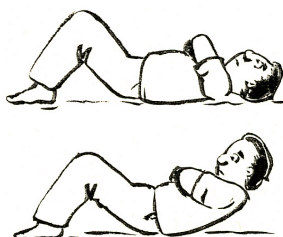
☆寝転んだついでに

▽太もも後ろのトレーニング



膝を曲げて仰向けに寝ます。この状態からお尻を浮かせて1秒くらい静止し、降ろします。

▽腹筋のトレーニング



膝を90度に曲げ仰向けに寝ます。手は胸の前で組み、おへそを見るように上体を起こします。（背中中は床にピッタリくっつけないようにしましょう）

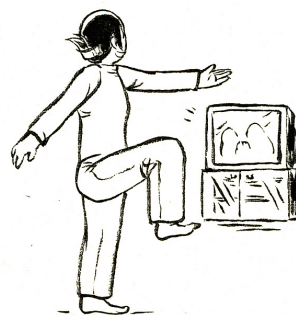
▽背筋のトレーニング



四つんばいの姿勢から、右手と左足を前後に伸ばします。これを交互に行ないます。

☆テレビを見ながら

▽CM中に... 大腰筋のトレーニング



- ・お尻歩き
- ・足の指でグー・チョキ・パー

☆掃除をしながら

- ・ぞうきんがけや窓ふき
- ・掃除機をかけながら
- ・中腰で重心移動

※運動時の注意！

- ①無理な運動はしない
（がんばりすぎない！）
特に体調の悪いとき、腰痛や膝関節痛などの体に痛みがある時はひかえましょう。

- ②回数の目安は10回
慣れてきたら徐々に増やしていきましょう。
また、ゆっくりと呼吸をしながら行ないましょう。

町誌よもやま話

(109)

美浜の歌舞伎と人形芝居



俳句

題「新年」

萬物の命尊し初日かな

内田八千子（郷市）

この年に願はひとつ初日記

西野きよじ（興道寺）

健に老ひて襟飾りけり

宇都宮たき子（新庄）

襟に小餅重ねて山の春

田辺秀夫（佐田）

宮の森雅楽ひびきて淑氣満つ

武田統（久々子）



一九六〇年代の終わりが、歌舞伎の研究者が協力して全国の歌舞伎舞台の総合調査をしたことがあります。その結果は、現存するものに廃絶したものを加えると約一七八〇棟の多きに達したといえます。各県平均三七・八棟はあったことになり。明治や江戸時代までさかのぼれば二〇〇〇棟は下らなかったでしょう。江戸時代は村芝居は表向き禁じられていましたが、この盛況ぶりをみれば黙認して民衆の「ガス抜き」を図っていたと考えられます。一方また、全国の舞台の多さからは、江戸から明治までの一般日本人の歴史知識は多くは芝居から得ていたのではないかと私は考えています。

『わかさ美浜町誌』第四巻「舞う・踊る」の第一章におもしろい記録が載っています。一八〇五（文化三）年、三日間にわたって催された宇波西神社ご遷座一千年祭のおり、氏子の村々は舞台を付設した山車を曳いて神社に着け、舞台の上でそれぞれの村が芝居を競演したと

いうのです。出し物はたとえば「三番叟」「仮名手本忠臣蔵」「ひらがな盛衰記」「本朝廿四孝」「丹波与作待夜の小室節」など、近松門左衛門を始めとする有名作者の劇で、当時としても古くからの人気演目が見えるほか、「加々見山田錦絵」のように当時から二十年ほど前に作られた、いわば「新作」も演じられました。曳き山車の舞台上という空間の制限がありますから、その多くは子どもが演じました。何百人という見物人が殺到し、屋根などにも人が鈴なりだったといえますから、大入りの様子がしのばれます。

このことから考えられることは、何もこの遷宮祭だけのために歌舞伎を習ったというわけではなく、当時、早瀬、郷市、松原、久々子、日向、大藪、金山、気山などの氏子の村々では人々が村祭りや農作業・漁の節目のときに自分たちで芝居をやっていたのだらうということです。この日は各村揃い踏みとなったので大いに盛り上



△早瀬子供歌舞伎（昭和初期上演）
『写されたわかさ美浜』より

ハートフル広場 慶弔

◎ご誕生

11/1～11/30 受付分
(敬称略)

氏 名	性別	父・母	住 所
河 合 ^{なみ} 七美	女	浩 明・恵	佐 田
柴 崎 ^{うた} 晃汰	男	丈 彦・昌 美	久々子
戸 田 ^り 日和	女	翔 一・昌 美	佐 野
廣 瀬 ^{いじ} 慶二	男	秀 樹・美 幸	金 山
木 村 結 菜	女	光 男・静 香	興道寺
嶋 田 敦 心	男	直 樹・加 奈	河原市

◎ご結婚

氏 名 (旧姓)	住 所
山 口 裕 樹 & (山 本) 真 奈 美	河原市
吉 崎 寛 & (山 口) 麻 美	日 向
新 谷 義 友 & (田 中) 友 紀	丹 生

◎おくやみ

氏 名	住 所	年齢	届出人
山 口 壽 直	松 原	92歳	山 口 巧
中 村 岩 雄	菅 浜	83歳	中 村 正 勇
由 利 喜美枝	佐 田	95歳	由 利 貢 夫
野 崎 みよ子	佐 野	93歳	野 崎 俊 一
玉 井 貞 市	早 瀬	89歳	田 治 一 基
武 藤 弘 之	佐 柿	43歳	武 藤 翔 也
田 邊 常治郎	金 山	98歳	田 邊 博
竹 仲 シズエ	河原市	84歳	奥 野 邦 弘
丸 安 祐 榮	大 藪	80歳	丸 安 昭 良
小 林 ヤ ス	新 庄	89歳	高 木 菊 三
加 茂 實 枝	久々子	83歳	加 茂 直 人
瀧 谷 義三郎	早 瀬	89歳	瀧 谷 正 宣
武 田 あ き	久々子	95歳	武 田 豊
高 橋 ヤ ス	日 向	78歳	高 橋 善 一

わが家のアイドル



宇都宮直樹さん・征子さん(金山)の次女

とわ
杜和ちゃん (3歳6か月)

お話する事、歌う事が大好き☆ 今は、パズルにはまっているよ。毎日、ももか姉と
かいと兄が学校から帰って来るのが待ち遠しいの。

町人 ^{まちびと} さん

新成人として成人式実行委員会
委員長を務められる



しんや
福田 新八さん (郷市)

* どうして委員長になられたのですか？

人生一度の成人式をただ参加するだけでなく、式全体を盛り上げる立場で参加したかったからです。また、少しでもみんなの役に立ちたくて引き受けました。

* 20歳になって思うことは？

一人の大人として、何事にも責任をもって取り組みたいと思います。来る成人式を一つの節目として、これからも、子ども心を忘れずに、いろいろなことに挑戦したいと思います。

* 今年の抱負を一言。

地域のイベントに参加し、町を盛り上げていきたいと思っています。

広報 みはま・ハートフルクイズ

新春シークワーズ

- ①マス目にある文字の中からリストにある単語を探します。
- ②単語はタテ、ヨコ、ナナメの8方向に一直線に入ります。文字は重複してもかまいません。
- ③残った文字を並べ替えると1月の美浜の行事名になります。

リスト

一富士(イチフジ)、二鷹(ニタカ)
三茄(サンナスビ)、丑(ウシ)、冬(フユ)
門松(カドマツ)、参拝(サンバイ)
正月(ショウガツ)、新春(シンシュン)
餅つき(モチツキ)、望年(モチドシ)

●例題

コ	ネ	ロ	ク
ツ	ズ	ズ	ン
ラ	ミ	ニ	カ
ミ	メ	ズ	ス

・カニ
・ネズミ
・クロネコ
・ミミズ
・スカンク
・ラッコ
・スズメ

ウ	モ	チ	ツ	キ	ツ
ニ	ビ	チ	イ	マ	ガ
サ	タ	ス	ド	ロ	ウ
ン	カ	カ	ナ	シ	ヨ
パ	ン	ユ	シ	ン	シ
イ	チ	フ	ジ	コ	サ

●応募方法

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

【QRコード】



締切りは、1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。

●12月号の答え 日向

●応募者総数は16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。

松本 秀樹さん(佐 田)
武田 翔さん(久々子)
中村 清利さん(早 瀬)
山口 直子さん(太 田)
川畑アイ子さん(河原市)

■くらしのカレンダー■

平成21年1月

1 (木)	元旦 板の上の儀(日向区)	1月1日～4日は全てのごみの収集・受入れをお休みします。5日からは通常どおり収集・受入れを行います。	17 (土)	13:30～絵本を楽しむ会(町立図書館) 13:30～かな書道講座(中央公民館)
2 (金)			18 (日)	水中綱引き(日向区) 8:30～町民バスケットボール大会(総合体育館) 9:00～レークセンター冬の陣 (美浜町レークセンター) 10:00～親子で牛乳料理(中央公民館)
3 (土)	浜祭り・堂の講(早瀬区)			
4 (日)	10:10～美浜消防団出初式 (美浜消防署消防訓練場)		19 (月)	
5 (月)	官公庁仕事始め	6 (火)	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) 13:30～こころの相談室(はあとびあ)
6 (火)	カイロ講(新庄区) 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)	13:30～離乳食講習会(はあとびあ) 古紙 (東地区)
7 (水)	古紙 (耳地区:河原市・南市・栄区を除く)	8 (木)	22 (木)	13:00～1歳6か月児健診(はあとびあ)
8 (木)	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) 13:30～1歳児健診(はあとびあ) 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)	カー・セーブデー
9 (金)	ヤリマシト[弓打ち講](新庄区) カー・セーブデー	9 (金)	24 (土)	
10 (土)	10:30～おはなしのじかん(町立図書館)	10 (土)	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)
11 (日)	8:30～ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入 (～12:00 エコクル美方) 13:30～美浜町成人式(中央公民館)	11 (日)	26 (月)	
12 (月)	成人の日	12 (月)	27 (火)	13:00～心配ごと相談(はあとびあ)
13 (火)	13:00～心配ごと相談(はあとびあ)	13 (火)	28 (水)	10:00～健康野菜づくり[パート1](中央公民館) 13:00～母親学級(はあとびあ)
14 (水)	10:00～さくらんぼひろば(はあとびあ) 古紙 (北・南地区)	14 (水)	29 (木)	
15 (木)	13:30～折り紙を楽しむ会(町立図書館)	15 (木)	30 (金)	
16 (金)	14:00～育児学級(はあとびあ)	16 (金)	31 (土)	

1月の納税(納期限2月2日)
国民健康保険税(7期)・町県民税(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、12月17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。 ●毎月第2,4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
10,939人	(-14)
男 5,312人	(-6)
女 5,627人	(-8)
世帯数	
3,747世帯	(-3)
平成20年12月1日現在	

▼表紙の写真
梅文岳山頂から撮影した日の出の写真です。朝日は、雲谷山と御岳山の間からゆつくり顔を出し、町全体を照らし出しました。

新しい年を迎え、この広報紙についても、より良い変化を加えながら編集していきたいと思っています。早速ですが、この1月号から表紙を全面写真に変更しました。少しは変わりましたか?(武)

私共、昨年4月から広報を担当させていただき、大きな変化を体感しました。まだ、1年も経っていませんが、戸惑いながらも取材を通して皆さんの人と知り合い、いろいろなことを学ぶことができました。実り多い年だったと感じています。

新年、明けましておめでとうございます。今年も、「広報みはま」をよろしくお願ひします。

こんにちは
企画政策課です。