

# 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「食事バランス」は？

皆さんは、毎日の食事の中で、自分が「何を」「どれだけ」食べたか、また、どのように食べればよいかを考えながら摂っていますか？

今回は、「食事バランス」についてお伝えします。自分にあつた食事の摂り方や量の目安を知り、食生活について一緒に考えましょう。

### ☆福井県の食事摂取状況

(平成18年度県民健康・栄養調査)

#### ●成人での野菜摂取不足

(生活習慣病などの病気につながります。)

#### ●朝食を欠食する人が多い

(仕事や勉強がはかどらないなど、作業能率の低下をもたらします。)

1日3食、バランスのよい

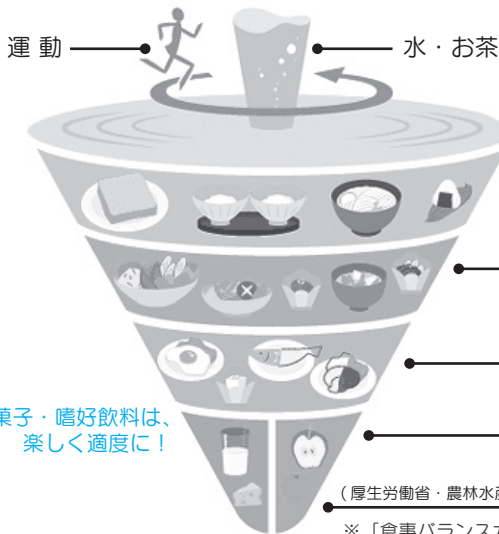
食事をとりましょー！



## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

コマをイメージして描かれていて、バランスのよい食事が摂れているとコマはしっかり回転し、バランスが悪くなると倒れてしまいます。



1日分

5~7 っ

### 主食

(ごはん・パン・麺)

ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 っ

### 副菜

(野菜・きのこ・いも)

野菜料理5皿程度

3~5 っ

### 主菜

(肉・魚・卵・大豆料理)

肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 っ

### 牛乳・乳製品

(牛乳だったら1本程度)

2 っ

### 果物

(みかんだったら2個程度)

(厚生労働省・農林水産省決定)

※「食事バランスガイド」は、1日に摂る料理の組み合わせとそのおおよその量を示しています。

菓子・嗜好飲料は、  
楽しく適度に！

## 2月のお知らせ

〔お父さん・お母さんになる方へ〕

### ☆両親学級

○日時 21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。

〔お子さんのいる方へ〕

### ☆2歳児歯科教室

○日時 26日(木)午前10時～

会場 はあとぴあすこやかひろば  
内容 歯科衛生士による、子どもさんと保護者の方へのむし歯予防のお話です。



# ▶ 1日に「何を」「どれだけ」食べればいいのか？

① 1日に「どれだけ」食べるかを、「1つ」「2つ」・・・と数えます。

## 《主食、副菜などの数え方》



### 主食

(ごはん・パン・麺・パスタ)

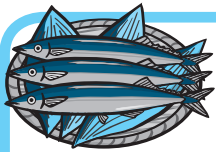
- 1つ・・・おにぎり(1個)、食パン(1枚)
- 1.5つ・・・ごはん1杯(お茶碗中盛)
- 2つ・・・うどん、もりそば、ラーメン1杯



### 副菜

(野菜・きのこ・いもなど)

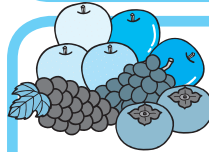
- 1つ・・・野菜サラダ、ほうれん草のおひたし、具たくさん味噌汁
- 2つ・・・野菜の煮物、野菜炒め



### 主菜

(魚・肉・卵・大豆料理)

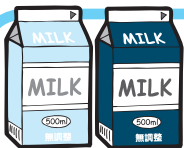
- 1つ・・・目玉焼き、冷やっこ(1/3丁)
- 2つ・・・焼き魚(1尾)、刺身
- 3つ・・・ハンバーグステーキ、豚肉生姜焼き



### 果物

- 1つ・・・みかん(1個)、桃(1個)、りんご(1/2)
- 果物100%ジュース1本(200ml)

※みかんやバナナくらいの小さい果物1個(約100g)は「1つ」、りんごなど大きい果物1個は「2つ」と数えます。



### 牛乳・乳製品

- 1つ・・・ヨーグルト(1パック)
- プロセスチーズ(1枚)
- 2つ・・・牛乳1本(約200ml)

※例えば・・・

Aさんのある日の昼食は、

- ごはん中盛り・・・主食1.5つ
- 野菜サラダ・・・副菜1つ
- 具たくさんみそ汁・・・副菜1つ
- 焼き魚(1尾)・・・主菜2つと数えます。

② 性、年齢、活動量から、自分自身の1日3食分の適量を把握しましょう。

男性		エネルギー	主食	副菜	主菜	果物	牛乳・乳製品	女性	
6歳～9歳 70歳以上	活動量 (低い)	1,800Kcal (±200Kcal)	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2つ	2つ	6歳～9歳 70歳以上	活動量 (低い)
		2,200Kcal (±200Kcal)	5～7つ	5～6つ	3～5つ	2つ	2つ		
		2,600Kcal (±200Kcal)	7～8つ	6～7つ	4～6つ	2～3つ	2～3つ		
10歳～11歳	活動量 (普通)							10歳～69歳	活動量 (普通)
12歳～17歳 18歳～69歳									

※【活動量の見方】・・・「低い」→1日中、座っている。／「普通」→座り仕事がほとんどで、歩行・軽いスポーツ等を1日5時間程度行なう。

あなたの適量を当てはめてみましょう

また、上記の①を見ながら、1日3食の食事の摂り方を考えましょう！

(主食)	(副菜)	(主菜)	(果物)	(牛乳・乳製品)	Kcal
つ	つ	つ	つ	つ	

# 町誌よもやま話 (110)

## 道路建設と山ノ神神社移転

一般国道二七号の美浜東バイパスは、起点を美浜町佐田地係、終点を美浜町佐柿地係として、延長四、九キロメートルを新設するものです。

事業の流れは、昭和六三年度（一九八八）から平成二年度（一九九〇）に調査を行い、平成三年度（一九九一）に事業化され、それぞれの手続を踏み、平成六年度（一九九四）に用地買収に着手、平成八年（一九九六）十一月二一日、美浜町太田地係で安全祈願祭が行われ、いよいよ工事が始まりました。

平成十五年（二〇〇三）九月十四日、若狭路博が開催されるため、九月十三日に佐田ランプ（山上ランプ）（佐田トンネル延長四六〇メートル）、町道一、二キロメートルを含む、三、二キロメートルが部分開通しました。

その後、山上ランプ（佐柿ランプ）まで工事が継続しており、平成十八年（二〇〇六）四月二四日、佐柿トンネルが着工し、平成十九年（二〇〇七）二月二日、佐柿トンネル（五六〇メートル）が貫通、その際トンネル名を国吉城

トンネルに変更され、平成十九年（二〇〇七）五月二三日、銘板の取り付けをもって、トンネルの本体工事が完了しました。工事残り少なく、JR小浜線の架橋を始め、取付附帯工事、盛土、舗装を急いでいます。

山ノ神神社は道路建設に支障となり、移転を余儀なくされ、工事の進捗に合わせ仮移設を二回行いました。

道路建設までは、町道の太田川沿いの杉林の中、ひと際大きい「タブの木」の根元に、（しんじょういし） 笏（しやく）谷石製の祠（ほくら）が存在していました。

祠（ほくら）の南方に珪石（けいせき）鉾山（ほこやま）があり、従事する人達が朝夕手を合わせ通っていました。また、集落の人々も、山の手入れのため前を通る時、頭を下げていました。

この祠は山ノ神神社といい、明治四二年（一九〇六）二月五日に山上神社に合祀され今日に至っておりますが、美浜東バイパス建設を機に、残地に新しく独立した神社として整備することになりました。

この度、鳥居・参道・拜殿・本殿と神社の境内のかたち

きました。

本殿は、以前からの笏谷石製の祠に、愛媛県大三島の大山（おおやま）祇神社より神璽（しんじ）を受け、平成二十年（二〇〇八）九月二一日に地鎮祭が執り行われました。

鳥居は木製、灯籠は現在のものを移築し、植栽は椿・榊を植樹、建物（鞘）の木材はヒノキ・ケヤキを使用、屋根は小松瓦で仕上げ、小さいながらよい神社となりました。

神社は現在、集落の皆様と三つの講（十二月九日「東山の講」・一月九日「西山の講」・二月九日「大山の講」）で護持されています。今後も大切に見守っていければよいと思います。

（美浜町誌編纂委員会委員 田邊 信義）



△移転後の山ノ神神社

### 文芸欄

#### 川柳

幼子の輝くほほにチュをする

佐竹 ユキ（麻生）

不景気は自給自足で生き延びる

浅田恵美子（金山）

救助法夫にすっかりたのんでる

岸本 早苗（松原）

里山に人より先に猿が来た

加藤 茂（河原市）

胸騒ぎ柿のみ一つ落ちました

田邊 初穂（郷市）

ア、ウンの呼吸で影を踏んづける

松井とし子（郷市）



# ハートフル広場 慶弔

12/1～12/31 受付分  
(敬称略)

## ◎ご誕生

氏名	性別	父・母	住所
大木 心 <sup>こほ</sup> 桜 <sup>さくら</sup>	女	幸一郎・美香	佐田
国立 冴 <sup>さや</sup> 耶 <sup>やか</sup> 香 <sup>か</sup>	女	淳一・奈都子	金山
知場 楓 <sup>ふう</sup>	女	卓巳・慶子	日向
嶋田 美 <sup>み</sup> 希 <sup>き</sup>	女	隆一・円	佐田
大野 白 <sup>しろ</sup> 和 <sup>わ</sup>	女	克弥・美由紀	木野
大野 晴 <sup>はる</sup> 弥 <sup>や</sup>	男	克弥・美由紀	木野
中嶋 桃 <sup>もも</sup> 香 <sup>か</sup>	女	好幸・一代	金山
亀田 くるみ	女	学・歩未	坂尻
高木 亜 <sup>あ</sup> 衣 <sup>い</sup> 奈 <sup>な</sup>	女	宏和・恭子	新庄

## ◎ご結婚

氏名(旧姓)	住所
佐竹孝文 & (竹中) 沙織	山上
(宇都宮) 和宏 & 西野美佳	興道寺
鳥居祐介 & (前村) さくら	興道寺
八木 勉 & (高畑) さおり	郷市

## ◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
梅木 隆一	丹生	84歳	梅木 章
満田 隆	佐田	56歳	満田伊佐央
川畑 勲	河原市	63歳	大迫 梅子
山口 一男	大藪	76歳	山口和博
井戸本 進	興道寺	66歳	井戸本晃一
深川 豊子	久々子	76歳	深川 順
野崎 貢	北田	89歳	野崎 淳一
仲野 純一	河原市	77歳	仲野 竹信
浅妻 正治	大藪	95歳	浅妻 弘
梅津 アサ	菅浜	99歳	梅津喜代治
堀井 幸一	山上	59歳	堀井 伸嘉

# わが家のアイドル



山口泰司さん・ゆかりさん(金山)の長男

すぐる  
**優ちゃん** (1歳6か月)

バナナとみかんとアンパンマンが大好き！春からみずうみ保育園へ行きます。お友達いっぱいできるといいな！みんなヨロシクね☆

# 町人<sup>まちびと</sup>さん

美浜町協働のまちづくり検討委員会副委員長を務めておられる



ぶんせい  
**浅妻 文誠さん**(大藪)

## \* 委員会に参加されて、気づいたことは何ですか？

住民と行政が一緒になってまちづくりを進める「協働のまちづくり」が、すでにいくつかのグループで行われており、その良さを具体化していくことが、私たちの使命なんだと気づきました。

## \* 今後、個人的にどのような活動をしていく予定ですか？

まず、集落で行っている奉仕作業などに引き続き参加し、「利行」という認識を高める活動をしていきたいと思っています。また、大藪区で昨年1月から個々の生き方を考えようと発足させた勉強会「和む会」を、更に充実させていきたいと思っています。

## \* 町の皆さんへ一言。

一人一人が協働の認識を高め、お世話になっていることへの恩返しをすべく、自己啓発をしていきましょう。

※「利行」…仏教用語で一切のものを救済利益すること。

## 広報 みはま・ハートフルクイズ

(例)

	神宮	一	
迷宮	神宮	人	糸
	宮殿	麦	色
		牡	後
			頂

こたえ ○○

- 応募方法  
クロスの真ん中(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  
【QRコード】



締切りは、2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。

- 1月号の答え カイロコウ(カイロ講)
- 応募者総数は30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。  
北村 恵子さん(早瀬)・行方 真紀さん(金山)  
山口 邦明さん(太田)・西野 真代さん(興道寺)  
中嶋 裕子さん(京都市)

# ■くらしのカレンダー■

平成21年2月

1 (日)	9:00～第44回美子連かるた大会(中央公民館)	16 (月)	
2 (月)		17 (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) 13:30～こころの相談室(はあとびあ)
3 (火)	姉妹都市(台湾石門郷)ホームステイ受入 (2月3日～9日) 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)	18 (水)	10:30～さくらんぼひろば(はあとびあ) <b>古紙</b> (東地区)
4 (水)	10:00～健康野菜づくり[パート2](中央公民館)	19 (木)	
5 (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) <b>古紙</b> (耳地区:河原市・南市・栄区を除く)	20 (金)	
6 (金)		21 (土)	10:30～おはなしクッキング(町立図書館) 13:00～両親学級(はあとびあ) 13:30～協働のまちづくりフォーラム (はあとびあ)
7 (土)	10:30～耳でたのしむおはなしのじかん (町立図書館)	22 (日)	8:30～ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入 (～12:00 エコクル美方) 10:00～アレンジサンドイッチ講座(中央公民館)
8 (日)	8:30～ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入 (～12:00 エコクル美方)	23 (月)	
9 (月)		24 (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)
10 (火)	13:00～心配ごと相談(はあとびあ)	25 (水)	
11 (水)	建国記念の日 <b>古紙</b> (北・南地区)	26 (木)	10:00～こころの健康相談(はあとびあ) 10:00～2歳児歯科教室(はあとびあ) 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)
12 (木)	13:30～6・7か月児健診(はあとびあ) 13:30～折り紙を楽しむ会(町立図書館) <b>古紙</b> (河原市・南市・栄区)	27 (金)	<b>カー・セーパデー</b>
13 (金)	<b>カー・セーパデー</b>	28 (土)	10:00～パーソナルカラー講座(中央公民館)
14 (土)	13:30～絵本を楽しむ会(町立図書館)	<b>2月の納税(納期限3月2日)</b> <b>国民健康保険税(8期)・固定資産税(4期)</b>	
15 (日)	9:00～嶺南子ども会かるた大会(中央公民館)		

- 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、1月19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・セーパデー** 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
10,926人	(-13)
男 5,293人	(-19)
女 5,633人	(+ 6)
世帯数	
3,738世帯	(- 9)
平成21年1月1日現在	

1月9日に新庄区で行われたヤリマシト【言打ち講】の様子です。この行事は、厄年の人が放った矢が外れると、豊作や厄払いになると言い伝えられており、今年も2人の打ち手が「ヤリマシト」と唱えて放った矢は、的から大きく外れました。

### ▽表紙の写真

今後も、町民の皆さん一人ひとりが「火の用心」を心がけ、火災ゼロの町を目指しましょう。私も消防団員の一員として、もしもの時のために気を引き締めていきたいと思えます。(武)

こんにちは  
企画政策課です。

1月4日に美浜消防団出初式が美浜消防署周辺を会場に行われました。私は、広報担当として耳川河川敷での全分団による一斉放水をはじめ、団員と消防車両による分列行進、また、消防署での観閲式の様子を取材しました。

私は、昨年4月に消防団に入団したことから、この式を目にするのは初めてで、町の安全を守る団員の終始きびきびとした姿を見て、とても誇らしく、また、消防団の勇ましさを感じました。

現在美浜町は、平成19年5月24日以降無火災が続いており、1月13日には600日を達成しています。敦賀美方消防本部で統計の残る1970年以降では、歴代2位の好記録を続けており、このまま無火災が続けば、今年8月末には最長記録(8288日)を塗り替えることとなります。