

# 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

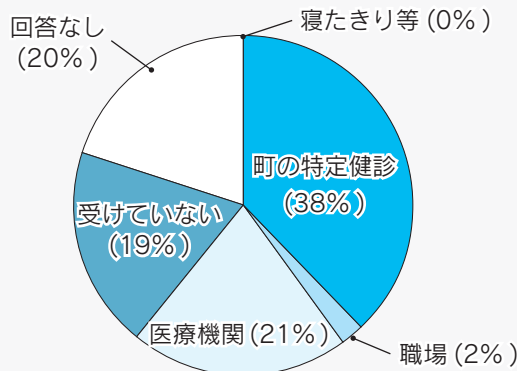
特定健診で

あなたのメタボ度チェック!



平成20年度から、各医療保険で「特定健診・特定保健指導」を実施することが義務化となりました。  
対象となる40歳から74歳の皆さんは、もう受けられましたか？

平成20年度  
美浜町の特定健診受診者数の割合  
(国保加入者対象)



☆特定健診を受診するメリット

①メタボになる前に、自分の体をチェックできます。また、その他の生活習慣病が予防できます。

②受診率が上がることで、保険料の増加を防ぐことができます。

メタボ度をチェック!

## あなたはメタボリックシンドローム!?

問① ウエスト周囲径(へそまわり)が、  
(男性) 85cm以上 / (女性) 90cm以上

ある ⇒ ②へすすむ。

ない ⇒ メタボではありません。今の健康状態を維持していきましょう。

問② 当てはまる項目にチェックをつけましょう

- 中性脂肪(トリグリセライド)が 150mg/dl 以上である
- HDL コレステロールが 40mg/dl 未満である
- 収縮期(最大)血圧が 130mmHg 以上である
- 拡張期(最小)血圧が 85mmHg 以上である
- 空腹時血糖(食事を摂らずに検査したもの)が 110mg/dl 以上である



当てはまらなかった  
⇒メタボとはいえません。健康づくりに取り組みましょう!



1項目当てはまった  
⇒メタボ予備群です。今の状態を維持していくための努力は続けていきましょう!



2項目以上当てはまった  
⇒メタボです。改善のために努力しましょう!

4月のお知らせ

「お母さんになる方へ」

☆母親学級

■日時 15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&試食、母乳のお話などです。

# メタボの人って どれくらいいるの？

(平成20年度美浜町特定健診結果より)

## ■ 全国

○強く疑われる者の割合

・男性 25.7% ・女性 10.0%

○予備群と疑えられる者の割合

・男性 26.0% ・女性 9.6%

## ■ 美浜町

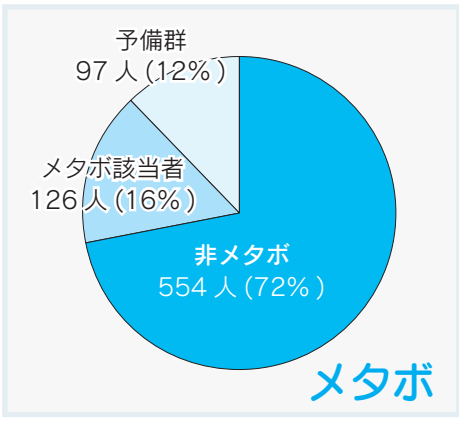
○強く疑われる者の割合

・男性 24.4% ・女性 11.5%

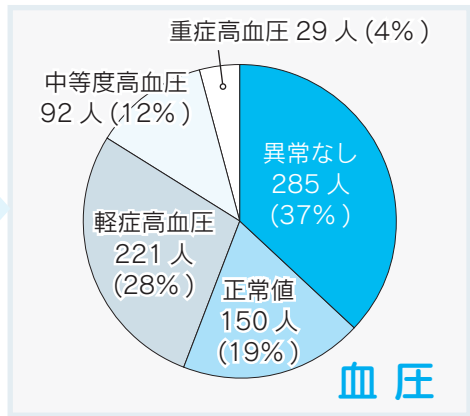
○予備群と疑えられる者の割合

・男性 20.0% ・女性 7.4%

※全国・美浜町ともに、40歳から74歳まででは、男性で2人に1人、女性では5人に1人となります。



## ○その他の血液検査の結果

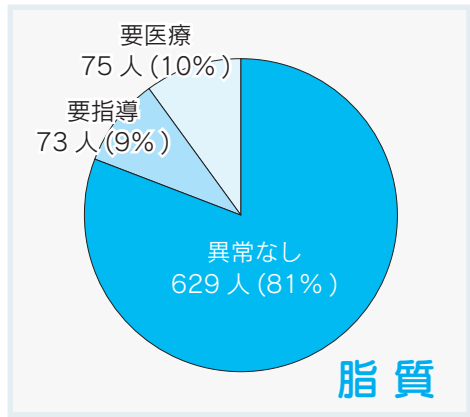
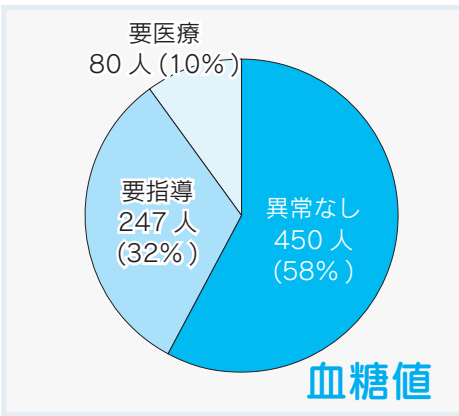


**正常高値**  
(高)130～139  
(低)85～89

**軽症高血圧**  
(高)140～159  
(低)90～99

**中等度高血圧**  
(高)160～179  
(低)100～109

**重症高血圧**  
(高)180以上  
(低)110以上



メタボは、複数の危険因子が重なると動脈硬化の危険が高くなります。



**メタボ克服のポイント!**

・「メタボ」は、さまざまな危険因子が重複してあらわれる病気です。お腹まわりだけを減らしても、健康状態を維持することはなりません。

・自分自身の生活習慣(食事・運動・生活リズムなど)をもつ1度振り返ってくださーい!

・自分が「これなら続けられる」という健康法を1つでも見つけてくださーい!

40歳から74歳の

## 国民健康保険に

加入されている皆さんへ

「平成21年度

健診受診希望調査票」を

必ず提出してください!



平成21年2月より、健診受診希望調査を実施していますが、まだ調査票を提出されていない方もいらっしゃいます。

○郵送物をご確認ください!

・平成21年度健診日程表

(黄色の用紙)

・健診受診希望調査票(緑の用紙)

・返信用封筒



健診受診希望調査票(緑の用紙)を返信用封筒に入れ、切手を貼らずに返信してください。

国民健康保険以外の医療保険に加入されている方には、平成21年4月以降に健診受診希望調査が実施されません。

※お問い合わせ先

町保健福祉センター はあとぴあ

☎ 32-31111

# 町誌よもやま話 (112) 『わかさ美浜町誌 掘る・使う』 発行

長かった冬も終わり、今年も『わかさ美浜町誌』刊行の季節となりました。今回は『掘る・使う』（生活文化編Ⅰ）と題し、考

古編、民具編を収録しています。考古編は、人類が出現したころの地球の様子から始まり、町内に旧石器時代までの遺跡や遺物は残っていないそうで、それまでの様子は近隣の遺跡から推測するしかありません。

縄文時代になると、丹生の浄土寺遺跡（竹波との境あたり）や佐田の下田遺跡などから、矢じりや磨製石斧のような石器、縄文土器などが発見されています。縄文時代には、現在の美浜町の範囲に二十人ほどの人しか住んでいなかっただろうということです。

弥生時代に関する発見としては、やはり郷市の南伊夜山出土銅鐸が挙げられるでしょう。これは、平成十三年工事中に偶然見つかったもので、県内で九点目の銅鐸の発見となりました。

古墳時代では、郷市の獅子塚古墳の発掘当時（昭和五十年代）の調査状況や出土品について、まとまった資料が掲載されてい

ます。また獅子塚古墳から発掘される須恵器は興道寺窯（元・西保育所の山の裏手）で焼かれたものと考えられます。

興道寺では、古代の興道寺廃寺の発掘も進んでいます。この寺院跡では塔や金堂、門などの遺構が確認されており、耳川流域の中心の高台にそびえる壮麗な寺院であったらうと想像されます。

中世以降では、今年ガイダンス施設も公開される国吉城について、またあまり存在が知られていない幕末の海岸のお台場（和田・早瀬）の写真も掲載しています。

民具編では、町内全域で調査・収集した生活の道具類を取り上げています。

田と畑の生産用具としては、鍬や田植え杵から、美浜で改良・生産された回転脱穀機などがあります。

また、植物繊維を使った民具にはワラやスゲなどから作られた道具類が豊富に残っており、その作り方や材料について聞き取り調査をもとに記述されています。

炭焼きや山仕事の道具の調査

では、太田や新庄で実際に木を切る様子などを見せていただきました。

「職人と商人」と題して、船大工・宮大工・菓子職人、早瀬の千歯製造と行商について書かれた章もあります。

「くらしの民具」という章では、衣食住に関わる道具や衣類がたくさん取り上げられています。

最後の「信仰民具」ではオハケや祝い棒、神棚など祭礼・行事で使われる道具についてまとめました。今回も盛りだくさんの町誌、ぜひご覧ください。

（美浜町文化財保護・町誌編纂室）



△菅浜海の暮らし館 和船の実測風景

## 文芸欄

### 俳句

題「春」

光り合ふ物みな嬉し芽吹きどき

田辺 粧洋（日向）

ハンゲル文字晒されてをり春渚

福島 恭子（郷市）

もの言へば猫の擦りくる弥生哉

山東 二郎（佐田）

風光るバット振る子の凜々しかり

浅妻みどり（大藪）

一日を大きく遣ひ春うらら

野原 方子（久々子）



# ハートフル広場 慶弔

## ◎ご誕生

2/1～2/28 受付分  
(敬称略)

氏名	性別	父・母	住所
北山 博斗	男	清博・麻美	河原市
金森 愛花	女	洋・浩美	日向
小林 拓夢	男	晃・真紀	新庄
竹井 嵐星	男	義和・久美	佐田

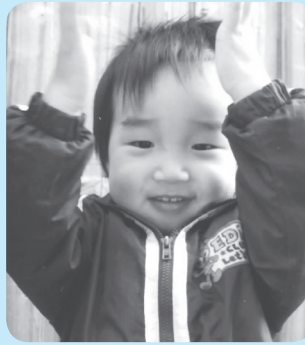
## ◎ご結婚

氏名(旧姓)	住所
高橋 将 & (中名生) 若葉	麻生
永井 寛和 & (川端) 寛子	日向

## ◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
一瀬 道子	興道寺	91歳	一瀬 繁 紘
森本 辰治郎	新庄	94歳	森本 勇 雄
宮下 す 丞	早瀬	95歳	宮下 隆 好
上田 ス マ	菅浜	98歳	上田 裕 嗣
小嶋 正	河原市	78歳	小嶋 秀 幸
八木 宗 夫	郷市	74歳	八木 隆 之
加藤 秀 子	河原市	91歳	加藤 義 一
田倉 美 代	坂尻	86歳	田倉 久 司
久木 清 三	郷市	81歳	久木 富 広
椎崎 ウメノ	河原市	90歳	椎崎 隆
竹仲 美智子	木野	77歳	竹仲 敏 春
山口 英 作	松原	73歳	山口 昌 英

# わが家のアイドル



橋本進さん・千恵さん(久々子)の三男  
ひかる  
**輝琉 ちゃん** (1歳11か月)

ばんざ〜い！もうすぐ2才のお誕生日なんだ。大好きな苺ののったケーキでお祝いするよ。新幹線と車が大好きでわんぱくな僕。毎日いたずらして家族に「めっ！」ってされるけど楽しくてやめられないな。次は何しようかな？！

# 町人 まちびと さん

優れた技能を持ち、多くの建築物を手掛けたとして、県の優秀技能者知事表彰を受賞された

## 久保 勝二さん(新庄)



### \* 受賞された感想を一言。

これまで49年間大工を続けてきました。住宅をはじめ、お寺などたくさんの建物を建てる機会をくださった方々に感謝しています。

### \* 大工という仕事で得られたものは何ですか？

いろいろな現場で、たくさんの人と知り合えたことが何よりの財産ですね。

### \* これからの抱負を教えてください。

これからも、兄弟3人、力を合わせて大工を続けていきたいと思っています。また、自分たちが学んできたことを若い人たちに伝えていければと思います。

## 広報 みはま・ハートフルクイズ

### 四文字熟語ブロック分割

パズル面にある漢字群を7つの四字熟語に分割してください。うまく分割できると2つの漢字があまります。それを並び替え、美浜町の土地・地区・場所の名称をつくってください。

例

大	器	不	言	大	器	不	言
和	晩	成	実	和	晩	成	実
洋	折	衷	行	洋	折	衷	行

大	山	紫	電	一	閃
正	明	水	花	鏡	気
時	公	月	鳥	二	石
代	帆	満	風	順	一
錯	誤	歩	月	進	日

### ●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。

締切りは、4月10日(金)(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。

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】



●3月号の答え スガハマ(菅浜)

●当選者

応募者総数は14人で全員正解でした。抽選の結果、次の方々が当選されました。

水野 正隆さん(山上)・馬野 芳江さん(佐野)  
岡本 悠椰さん(船橋市)・山口 浩明さん(太田)  
田邊 美枝子さん(大 藪)

# ■くらしのカレンダー■

平成21年4月

1 (水)		17 (金)	
2 (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)	18 (土)	
3 (金)	入園式(町内各保育園)	19 (日)	7:50～美浜ハートフル朝市開場式 (久々子水神公園) 8:00～総合健診[レディース健診](はあとびあ)
4 (土)	第38回美浜・若狭両町長杯争奪高校野球大会 (町民広場野球場)～5日 10:00～三方五湖「山開き・湖上開き」 (レインボーライン山頂・レークセンター)～5日 10:30～おはなしのじかん(町立図書館)	20 (月)	
5 (日)	入学式(美浜南小) 10:00～ピースアクセサリ講習会(中央公民館)	21 (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)
6 (月)	入学式(新庄小・美浜北小・弥美小・美浜東小・菅浜小・丹生小・美浜中)	22 (水)	10:15～さくらんぼひろば(はあとびあ)
7 (火)	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)	23 (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)
8 (水)	宇波西神社例祭(若狭町気山) 古紙 (北・南地区)	24 (金)	カー・セーブデー
9 (木)	13:30～6・7か月児健診(はあとびあ) 古紙 (河原市・南市・栄区)	25 (土)	
10 (金)	カー・セーブデー	26 (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 (土)		27 (月)	
12 (日)	8:00～総合健診(はあとびあ) 8:30～ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入 (～12:00 エコクル美方)	28 (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 (月)		29 (水)	昭和の日
14 (火)	13:00～心配ごと相談(はあとびあ)	30 (木)	
15 (水)	13:00～母親学級(はあとびあ) 古紙 (東地区)	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 (木)	14:00～孫と楽しむ絵本と折り紙(町立図書館)		

- 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、3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。 ● 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
10,928人	(+ 7)
男 5,307人	(+10)
女 5,621人	(- 3)
世帯数	
3,746世帯	(+ 9)
平成21年3月1日現在	

こんにはは 企画政策課です。

今回の広報では、町が3月3日から受付を行っている定額給付金についてお知らせしましたが、皆さん、申請手続きはお済みですか？申請期限は、9月3日までとなりますので、忘れずに手続きをしましょう。

さて、この給付に伴い注意しなければならぬことが「振り込め詐欺」です。本紙の4頁でも、主な種類や内容そして最近の手法を紹介しましたが、この記事の編集にも県外で給付金目当てによる詐欺が発生しました。幸いにも、未遂で終わったようですが、今後、この給付の詐欺を目的とした、悪質な巧妙な手法が作られ横行することが懸念されます。

私自身「自分には関係ない」と思っていました。いろいろな事例を見ると、もはや他人事ではないと感じました。

定額給付金は、町内の早い方には3月30日に支給されます。皆さんも、こういった悪質な犯罪にあわないために、予めしっかりと知識を身につけ、少しでもおかしいと思ったらすぐに家族や警察署に相談しましょう。(武)

▽表紙の写真  
完成したばかりの「あおなみ保育園」に入園した園児たち(5歳児)です。写真に写った子どもたちは、まもなく卒園となりますが、心待ちにしていた新園舎を背景に元氣よくポーズをとってくれました。