

# すこやか

## 放送局

健康・福祉・子育てに関する  
情報をお知らせします。

### 肝臓とお酒の良い関係

#### □肝臓の働きとは…

- ・食べた物をエネルギーに変える
- ・エネルギーを蓄える
- ・体に入った毒素や異物を解毒する



#### □機能が低下すると…

- ・体内に栄養がいかない
- ・毒素が体の中にたまってしまう



#### □肝臓を守るために…

- ・お酒の飲み方を工夫する
- ・適切な服薬を心がける  
(量・時間を守る)
- ・内臓脂肪を増やさない  
(脂肪肝などを防ぐ)



**注意!** 特に、お酒(アルコール)を大量に飲むことは、肝臓への負担を大きくします。

### お酒を上手に 飲むために



#### ①アルコールの適量を知る

1日に飲む量は、純アルコールで20gが基準です。種類別で表すと次のとおりです。

種類	量
ビール	中瓶1本(500ml)
焼酎(25度)	半合(100ml)
日本酒	1合弱(160ml)
ワイン	グラス2杯(200ml)
ウイスキー ブランデー	ダブル1杯(60ml)



**注意!** 1日に純アルコールで60g以上飲み続けると、脂肪肝や肝炎などの肝障害、咽頭・食道のがんなどのリスクを高めます。

#### ②週2日の休肝日をつくる

(例)飲まない曜日を決めるなど

#### ちょっと ひと工夫

ビール中瓶1本を飲む人が、休肝日を週2日つくると、週に400キロカロリー(200キロカロリー×2日)の摂取を減らすことができます!

#### ③お酒の特徴を知る

##### 醸造酒

…ビール、ワイン、日本酒、紹興酒

・アルコール以外の糖質などを含むので、カロリーが高くなります。

##### 蒸留酒

…焼酎、ウイスキー、ブランデー、ウォッカ

・揮発しない成分が取り除かれるので、醸造酒よりはカロリーが低めです。

・アルコール度数が高いので、水割りにするなどして、のどや肝臓をいたわりながら飲みましょう。

#### ④量や時間を決めて飲む

上手に飲めば、

★肝臓をいたわることができる

★メタボが克服できる

★痛風にならない

などの効果があります。

自分の適量を知り『楽しむ』飲み方を心がけましょう。

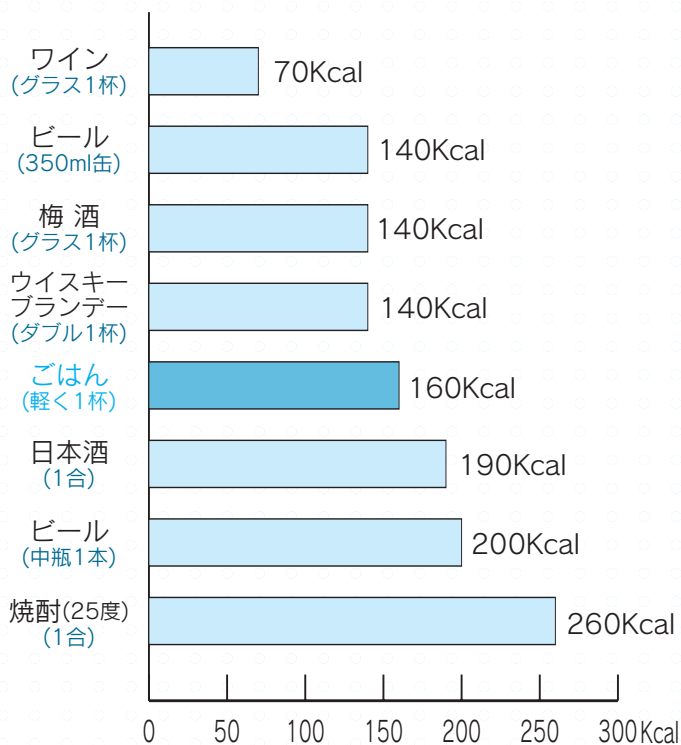
※お問い合わせ先

町保健福祉センター

「はあとぴあ」 ☎32-3111

## 豆知識

ご存知でしたか?こんなに高いお酒のカロリー。





おとうさん、  
いっしょにあそぼっ！

**お** 父さん、子育てを楽しんでいますか？  
我が子はかわいい！けれど、平日は仕事で、朝も夜も会えるのは寝顔だけ……。どうやって子育てに関わっていけばいいのか分からない。そんなお父さんも多いのではないのでしょうか。赤ちゃんが生まれて初めてお父さんになるのですから、当たり前のことですね。お父さんもお母さんも子育てを楽しみながら、ゆっくりと子どもと共に「親」として成長していけるといいですね。

今年度、子育て支援センターでは、お父さんにも参加していただけるよう、土・日曜日に父親対象の「さくらんぼひろば」を実施しています。5月16日には、第1弾として新庄のどんぐり倶楽部に出向き、自然の中で過ごしました。子どものうれしそうなお父さんからも笑みがこぼれ、家族みんなリフレッシュできたようです。

↓笑顔で「タラの芽」を摘む親子（さくらんぼひろば）



7月には父親ならではの子育てに関するお話、10月には親子ふれあい遊びを計画しています。子どもとの関わり方や育児参加の方法について学んでみませんか。

また、他のご家族の方々と同じ経験をする中で、お父さん同士の交流を深めるきっかけになればうれしく思います。今後も子育て中のお父さんの積極的なご参加をお待ちしています。

○お問い合わせ先  
子育て支援センター ☎32-0192



## 肝臓の検査の意味は？

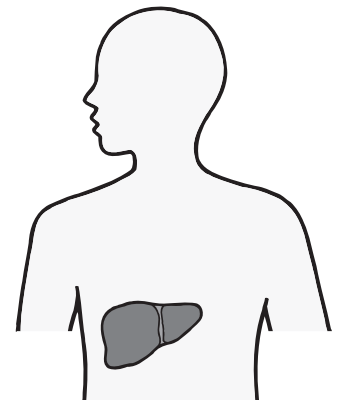
**肝** 臓の病気は痛くないことが多いって知ってますか？  
気付かないうちに病気が進むのは怖いですね。早く病気を見つけるにはやはり検査することが大切になります。健診や人間ドッグでは、血液検査や腹部超音波(エコー)検査が行われますが、どういうことを評価しているのか簡単に紹介します。

### 血液検査

(GOT・GPT・ $\gamma$ -GTPの3項目が主役)

- 「GOT」や「GPT」は、簡単に言うと肝臓の細胞が壊れている証拠です。
- 「 $\gamma$ -GTP」は、アルコール性肝障害や脂肪肝など、生活習慣に関与した数字として検査に使われています。

いずれかが上昇している場合、さらに上昇していかないかどうか経過観察(3か月毎程度の再検査)が必要です。



### 腹部超音波検査

この検査は、お腹に超音波を当てて、白黒の画像で肝臓を映し出します。血液検査で原因までは分からなかった病気でも診断ができ非常に有用です。何ととっても痛くないのがうれしいですね。

実際、腫瘍、脂肪肝、肝硬変など多くの疾患の診断が可能です。検査を受ける時には、朝食を抜いて午前中に受診をしてください。

※お問い合わせ先  
東部診療所(村寄医師) ☎37-2911

# 町誌よもやま話

(114)

## 「盃状穴」という遺物

このたび、刊行された『わかさ美浜町誌』美浜の文化第六巻・生活文化編Ⅰ「掘る・使う」は、考古・民具編ともいべき内容で、いわば生業・生活・信仰関連の歴史的な「物」を集中的に扱っています。

考古学と民具学が扱う資料は、

時間的には大きなへだたりがありますが、発掘された考古遺物と、かつての生活の必需品としての民具は、ともに人間が生きたための用具として使用された物であり、歴史的な産物として後世に残すべき貴重な史料でもあります。たとえ埃をかぶっていても民具にもそれ相応の価値があることを銘記すべきでしょう。いずれも古来先祖たちが大切にしてきた品物のかずかず、決してガラクタではありません。民具を粗末にしては博物館や資料館はその存在意義を失います。

ところで、町内には、不思議な形状をした石造の遺物が数点残っておりませんが、写真の巨石はこのたび耕地整理記念碑とともに、佐田の織田神社の参道下に移設された「盃状穴」と呼ばれるもの。「雨垂れ石」とも俗称され、いわば謎

の物体です。長方形の平石（縦一二センチ、横四八センチ）の表面に大小三十個ばかりの漏斗状（盃状）の穴が穿たれており、往時は子ども達がヨモギや木の実をつついてマゴト遊びの格好の場ともなりました。

美浜文化叢書Ⅲ『ふるさとの歴史と民俗』（大同芳男・武田久二・本間宗治郎著）のなかで、本間氏は「古代の粉食時代に穴に輪を置き突棒にてクルミ・椎・栗等を食料にしたる物ならん。防城弥三地藏前、藤田清治郎氏の小川の落水止、沢井繁雄方庭園に三個現存す」（若狭山東地方考古伝説推考誌）と考証していますが、実際何物なのかはよくわかりません。一説には、耕地整理の際に田の底から出土したともいわれており、かつては地藏堂前の小川の岸に置かれていました。人工的な形状からして決して雨滴が穿った物とは考えられません。木野神社の境内にも放置されています。

幾何学的な不思議な形状から「御物土器」と呼ばれる謎の石器があり、珍重されているのに比して、出土した状態が不明なために年

代考証も不可能なところから、この種の盃状穴は考古学の研究者からもあまり関心が持たれてはいないようです。はじめて一六二七年にスウェーデンで岩刻画（カッブマーク）が発見され、性的な「原始宗教の生産の表示」（国分直一監修『盃状穴考』）を表すものと考えられています。町内にある盃状穴はなにを物語っているのでしょうか。

（美浜町誌編纂委員会委員長

金田久璋）



織田神社の参道近くに置かれた「盃状穴」（佐田）

## 文芸欄

### 短歌

埋れ木の辞世残せる頼政の

菩提寺に華の五月命日（水生寺）

池本 しげる（河原市）

植かえに花を忘れしやくやくの

葉に一匹のケラ育ちゆく

三浦 豊子（河原市）

藤棚に風渡り来てむらさきの

さはさは揺るる百の花房

山口 正子（気山）

水平線にうす雲の添ふ今朝の

海白き小船の帰りゆく見ゆ

竹長 味与子（久々子）

見上ぐれば若葉はあかく陽に透けり

椎の落葉のかさこそ積る

岸本 和子（松原）





# ハートフル広場 慶弔

4/1～4/30 受付分  
(敬称略)

## ◎ご誕生

氏名	性別	父・母	住所
岡本 煌彩	女	慎吾・美晴	佐田
志賀 奎太	男	功・清江	日向
林 泰志	男	慎一郎・明日香	河原市
熊谷 康佑	男	竜太・敦子	金山
大野 心晴	女	真一・樹世	坂尻
崎元 煌太	男	雄紀・加奈子	河原市
金森 有咲	女	広光・奈津加	佐田

## ◎ご結婚

氏名(旧姓)	住所
藤本佳宏 & (加藤) 美香	山上
山口光寿 & (大瀧) さつき	太田
忠田陽平 & (片粕) 秀美	佐田
安井郁哉 & (長谷川) 泰加	日向
志賀裕介 & (宮本) 祥子	日向

## ◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
山崎喜三郎	太田	85歳	山口権一
高木シカ	新庄	75歳	高木朗
山口登	気山	69歳	山口逸男
田邊千代美	木野	65歳	田邊肇
仁保ひろみ	興道寺	66歳	仁保保男
津田邦彦	佐田	37歳	津田みゆき
野崎義政	北田	84歳	野崎廣一
藤井久宏	河原市	73歳	藤井宏基
小川弥一	新庄	89歳	小川基
渡辺みち子	早瀬	92歳	渡辺亮
橋本一重	早瀬	86歳	橋本和博

## わが家のアイドル



横田昌樹さん・有紀さん  
(佐田)の長男

あおと  
蒼人ちゃん (1歳7か月)

「こんにちは！僕のお家にはサッカーボールがたくさんあるんだ☆サッカーが大好きなパパと朝から晩までサッカーをしているよ。お家で走り回っているとママに怒られちゃうけど、ゴールを決める快感は最高なんだよね…!!」

## 町人 まちびと さん

第21回美浜・五木ひろしまラソンで選手宣誓を務められた  
美浜中学校バレーボール部主将



岸上 奈緒さん (佐田)

\* 選手宣誓に決まった時の心境は？  
最初は戸惑いましたが、なかな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。

\* 選手宣誓を終えて感想を一言。  
大勢の人たちの前だったので、とても緊張しましたが無事務めることができ、ホッとしています。  
これから、3kmの部に参加します！

\* 大会を終えての感想は？  
競技には初めて参加しましたが、海岸線がとてもきれいで気持ちよく走ることができました。  
また、来年も参加したいと思います。

## 広報 みはま・ハートフルクイズ

(例)

	神宮	
迷宮	神宮	担
	宮崎	確
	殿	持
		永
		久
		遠

こたえ ○○

●応募方法  
クロスの中の真ん中(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、6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。

●5月号の答え コドモカブキ(子ども歌舞伎)

●応募者総数は18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。

浅妻 祐亮さん(大瀬)・北村 智代さん(早瀬)

澤山 初枝さん(佐田)・山口スミ子さん(太田)

上登野 登貴子さん(興道寺)

# ■くらしのカレンダー■

平成21年6月

1 (月)		17 (水)	古紙 (東地区)
2 (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)	18 (木)	14:00～明るい夏のかべかざり(町立図書館)
3 (水)		19 (金)	10:00～第2回人村朱美の朗読講座 (町立図書館) 13:30～韓国語講座(中央公民館)
4 (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)	20 (土)	
5 (金)	10:00～第1回人村朱美の朗読講座 (町立図書館)	21 (日)	8:00～町民ソフトボール大会 (町民広場:予備日28日) 13:30～ピオトープ講座(中央公民館)
6 (土)	美浜南小学校体育大会(美浜南小グラウンド) 弥美小学校体育大会(弥美小グラウンド) 美浜東小学校体育大会(美浜東小グラウンド) 10:30～おはなしのじかん(町立図書館)	22 (月)	
7 (日)	8:30～町民ゲートボール大会 (西郷健康ひろば:予備日14日)	23 (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)
8 (月)		24 (水)	
9 (火)	9:30～未就園児保育園開放(みずうみ保育園) 13:00～心配ごと相談(はあとびあ)	25 (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)
10 (水)	10:30～さくらんぼひろば(子育て支援センター) 古紙 (北・南地区)	26 (金)	10:00～韓国語講座(中央公民館)
11 (木)	13:30～6・7か月児健診(はあとびあ) 古紙 (河原市・南市・栄区)	27 (土)	
12 (金)	10:00～韓国語講座(中央公民館) 19:30～町民人権講座(中央公民館)	28 (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)
13 (土)	8:00～ハートフルウォーク(はあとびあ)	29 (月)	
14 (日)	クリーンアップふくい大作戦in美浜(町内各地) 8:30～ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入 (~12:00 エコクル美方)	30 (火)	13:00～心配ごと相談(はあとびあ)
15 (月)		<b>6月の納税(納期限6月30日) 町県民税(1期)</b>	
16 (火)	9:30～未就園児保育園開放 (せせらぎ保育園・はまかせ保育園) 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)		

- 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、5月18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
10,928人	(-27)
男 5,296人	(-12)
女 5,632人	(-15)
世帯数	
3,752世帯	(+ 1)
平成21年5月1日現在	

▼表紙の写真  
5月10日に開催された「第21回美浜・五木ひろしまラン」のスタートの様子です。県内外から集まった大勢のランナーが、写砲とともに勢いよく走り出しました。

皆さんからもご質問があればもっと読みやすい！というご意見がありましたら、ハガキまたは、ハートフルクイズ(23ページ)の中に記載しているメールアドレスへとしどしど寄せください。多数のご意見をお待ちしています。(武)

今月号から新コーナーを作りましたが、お気づきになられたでしょうか？  
今回新たに設けた「コーナー」とは、4ページに掲載した「教えて！浜さんコーナー」です。このコーナーは、記事の中で使っている用語を美浜町のキャラクターである浜さんに解説してもらったことで、より読みやすくなるように企画したものです。  
企画といっても、自分で考えた訳ではなく、実際は職員の中から出た斬新な発想です。これまでの用語解説は、単調に注釈で説明していましたが、浜さんの語り口調で説明することで分かりやすくなったのではないかと思います。私自身、毎号編集しながら「注釈ではどうしても記事が固くなってしまうな」と悩んでいた時にいただいたアイデアでも気に入っています。ですが如何でしょうか？

こんにちは  
企画政策課です。