

美浜斎苑（火葬場）の
利用時間を変更しました

平成21年12月1日から美浜斎苑の利用時間を1日4回に増やしましたのでお知らせします。

●利用時間

- 午前11時
- 午後0時
- 午後2時
- 午後3時

※お問い合わせ先

・町住民安全課(担当・西村)

☎32-6703

・美浜斎苑(担当・三瓶)

☎32-2702

1月の子育て支援センターの
催しをお知らせします

○子育て講座「食事のおはなし」

●日時 1月14日(木)

午前10時30分～11時30分

●会場 はあとびあ

●内容 栄養士さんから子どもの食生活についてのおはなしをお聞きします。美浜町食生活改善推進員の皆さんによる手作りおやつを試食もあります。

※お問い合わせ先

子育て支援センター ☎32-0192

1月の町立図書館の
催しをお知らせします

◇おはなしのじかん

●日時 1月9日(土)

午前10時30分～11時10分

●対象 3歳～小学生

※幼児は保護者同伴

●内容

お正月の絵本やわらべうた、お正月の遊びなど

●参加費 無料

◇孫とたのしむえほんとおりがみ

●日時 1月21日(木)

午後4時～4時30分

●対象 3歳以上の幼児及び保護者

※保育園帰りにお寄りください。おじいちゃん・おばあちゃんだけでなく、子どもと一緒に過ごす時間をお持ちの方でしたら、どなたでもご参加いただけます。

●内容

絵本の読み聞かせ(紹介)&簡単な折り紙

●参加費 無料

※お申し込み・お問い合わせ先

町立図書館 ☎32-0083

福井県の最低賃金が
改正されました

県内のすべての労働者には、最低賃金制度が適用されます。

この制度は、最低賃金法に基づき、賃金の最低限度を決め、使用者はその最低賃金以上の賃金を労働者に支払わなければならないとする制度です。

福井県では、平成21年10月1日から最低賃金671円(時間額)が適用されており、このほかにも12月24日から特定最低賃金(以前の産業別最低賃金)が適用されています。

※お問い合わせ先

敦賀労働基準監督署

☎22-0745



必ずチェック最低賃金！
使用者も労働者も

- 最低賃金(時間額) 671円
- 特定最低賃金(時間額)
- 紡績業,化学繊維、織物染色整理業…714円
- 繊維機械,金属加工機械製造業…777円
- 電気機械器具製造業…737円
- 各種商品小売業…740円

↓ブロックなるか!?



4人1組でボールを繋ぐ

第17回町民ソフトバレーボール大会

12月6日に、総合体育館で第17回町民ソフトバレーボール大会が行われ、今回は、町内から男女合わせて14チーム約100人が参加しました。

参加者は、息の合ったプレーを繰り広げ、点が入ると笑顔で声を掛け合うなど、楽しみながら汗を流していました。

↓サンタさんからプレゼントを受け取る子どもたち



ちょっとお先に

みんなでメリークリスマス!

12月16日に、はあとぴあ子育て支援センター主催のみんなでメリークリスマスが行われ、当日は町内外から約150人の親子が参加しました。

会場では、センター職員によるハンドベルの演奏や子育てマイスターの福井幸代さんによる親子ふれあい遊び等が行われました。催しの中盤にさしかかるとサンタクロースが登場し、参加した子どもたち一人ひとりに、プレゼント(久々子老人会手作りお手玉・美浜町食生活改善推進員手作りクッキー)が手渡されました。

子どもたちは、終始笑顔で少し早いクリスマスを楽しんでいました。



まちの話題をお知らせします。

大会結果は、次のとおりです。

	30歳以上女子の部	40歳以上男子の部
優勝	さやし 西野寺(金山)	ドリームスプレット (啓成)
準優勝	新庄デビルバッツ	佐田
3位	佐田 佐柿国吉嬢	久々子 新庄エンジェルハート

↓チベット民謡「喜びの唄」を熱唱するヤンジンさん



人権について考える

人権のつどい2009

12月5日に、中央公民館で人権のつどい2009が開催されました。

今回は、チベットの子どもたちに教育が行き届いていない現状に心を痛め、学校建設や教育の向上に取り組んでいるチベット人声楽家のバイマーヤンジンさんを招いて「全ての人が幸せになるために」と題したトーク&コンサートを行いました。

ヤンジンさんは、「人権とは、みんなが幸せに生きていける権利。みんなが相手の文化や歴史、習慣等を正しく理解し、まずは相手を受け入れることから始めてほしい。」と歌と語りでメッセージを送っていました。

↓スマッシュ決まるか!?



5人1組で勝利を目指す

第31回 美浜町子ども会卓球大会

12月12日に、総合体育館で第31回美浜町子ども会卓球大会が開催され、当日は町内から44チーム約300人が参加しました。

参加した子どもたちは、チーム一丸となり、チャンスを見てはスマッシュを打ち込む等、日頃の練習の成果を競い合っていました。

大会結果は、次のとおりです。

	男子の部	女子の部
優勝	東四区Aチーム	新庄女子
準優勝	新庄男子	スカ☆パラちいーず早・笹
3位	郷市TYG4 啓成ラブROCK / /	荒井フレンズ 丹生・竹波・白木 パワフルガールズ2

↓力強く太鼓をたたく子どもたち



みはまこども倅太鼓 5周年記念コンサート

12月13日に、中央公民館で「みはまこども倅太鼓5周年記念コンサート」が行われました。

当日は、これまでイベント等で交流している、おおい町の「名田庄太鼓保存会勇粋連」と「大飯プレイズ」が特別出演し、計12曲が披露されました。

子どもたちは、これまで練習してきた計5曲を力強く演奏し、多くの観客を魅了していました。

↓クリスマスリースを作る参加者



一足早くクリスマスを楽しもう!

ほしまつり

12月13日に、町内のまちづくりグループによる「ほしまつり」がJR美浜駅及び隣接する町観光センターで開催されました。

会場では、クリスマスリース作りやライブ、各種模擬店やJR小浜線利用者感謝抽選会などのさまざまな催しが行われ、訪れた人たちは一足早くクリスマスの雰囲気を楽しんでいました。



平成22年もみんなでスポーツ!

「スポーツ教室」ただ今受付中!

平成22年1月から次のスポーツ教室を開催します。まだ、定員に余裕がありますので、ご希望の方は町生涯学習課までご連絡ください。運動不足の方、体を鍛えたい方、スポーツを楽しみたい方、みんなでいい汗かきましょう。

剣道教室

- 期日 1月13日(水)・20日(水)・27日(水)
- 時間 午後7時～8時30分
- 会場 総合体育館
- 受講料 無料
- 対象 小学3年生～6年生
- 定員 30人

バドミントン教室

- 期日 1月19日(火)・26日(火)
- 2月 2日(火)・ 9日(火)
- 2月16日(火)・23日(火)
- 時間 午後7時30分～9時
- 会場 総合体育館 ●受講料 1,000円
- 対象 18歳以上 ●定員 30人

平成22年1月～3月の行事予定

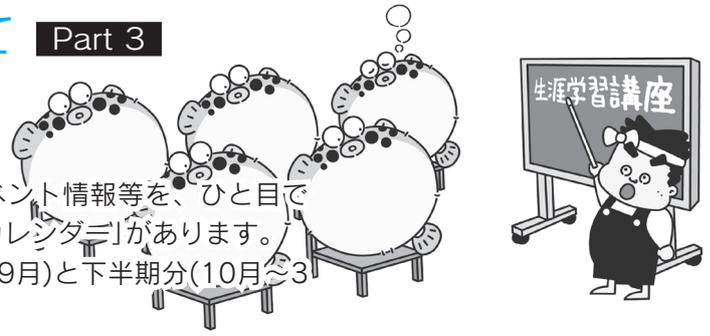
美 浜町体育協会の行事も今年度残りあとわずかとなりました。今後開催する町民バスケットボール大会と町民卓球大会は、総合優勝制の対象種目となっていますので、各地区の皆さんの多数のご参加をお待ちしています。

期日	内容	会場
1月17日(日)	町民バスケットボール大会	総合体育館
3月 7日(日)	町民卓球大会	総合体育館
3月14日(日)	町民剣道大会	総合体育館

生涯学習の啓発活動について Part 3

「生涯学習カレンダー」をご存じですか?

町民の方が、生涯学習に関係する行事や町のイベント情報等を、ひと目で長期的に分かっていただけるように「生涯学習カレンダー」があります。この「生涯学習カレンダー」は、毎年上半期分(4月～9月)と下半期分(10月～3月)の2回に分け発行しています。



「生涯学習カレンダー」を作成している目的は…

- ① 町民の方が事前に全体の行事を知ること、計画を立てやすくなる。
- ② 行政で取り組んでいる行事を生涯学習の行事として、町民の方に認識してもらう。

この「生涯学習カレンダー」は、各区長さんを通じて、ご家庭に配布しています。もし、お家がない、失くしてしまった等ございましたら、生涯学習センター(中央公民館)まで、ご連絡ください。

※「生涯学習カレンダー」は、中央公民館のホームページにも掲載しています。アドレスはこちらです。

美浜町中央公民館



現在、平成21年度下半期分(10月～3月分)を発行しています。

新着図書



● 文学

書籍名	著者名
誰かと暮らすということ	伊藤 たかみ
親子三代 犬一匹	藤野 千夜
ファミリーツリー	小川 糸
ひまわり事件	荻原 浩
いつか響く足音	柴田 よしき
情動	新津 きよみ
オヤジ・エイジ・ロックンロール	熊谷 達也
笑いの果てまでつれてって	西田 俊也
製鉄天使	桜庭 一樹
未踏峰	笹本 稜平
カテナ	池澤 夏樹
月桃夜	遠田 潤子
シュガー&スパイス	野中 柊
ほかならぬ人へ	白石 一文
ルー・ガルー 忌避すべき狼	京極 夏彦
墜ちてゆく	岩井 志麻子
インビジブルレイン	誉田 哲也
球体の蛇	道尾 秀介
龍馬と弥太郎	童門 冬二
葛野盛衰記	森谷 明子
いかずち切り	山本 一力
聖徳太子の密使	平岩 弓枝
わたしの蜻蛉日記	瀬戸内寂聴
Q人生って?	よしもとばなな

● 人生訓・歴史

書籍名	著者名
「わたし」磨きの名言集	坂東 眞理子
歴史ハンドブック 坂の上の雲	NHK出版

● ビジネス

書籍名	著者名
ユニクロ思考術	柳井 正
「一筆メッセージ」で仕事はうまくいく	フローレンス・アイザック

● 教育・家庭

書籍名	著者名
ネコの目で見守る子育て学 力・体力テスト日本一! 福井県の教育のヒミツ	太田 あや
手ぬいで簡単! きものをリフォーム	高橋 恵美子

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!

2010年は
国民読書年
です!



じゃあ、読もう。

平成20年6月6日に、2010年を「国民読書年」とすることが衆参両院で採択されました。

文字・活字文化振興法の制定から5年目となる2010年は、読書の価値を見直し、読書のまちづくりの更なる広がりや読書グループの活性化を目指すものとしており、国をあげてさまざまな活動に取り組んでいきます。

町立図書館でも、皆さんの「読書の輪」が広がるような催しを計画しています。

国民読書年の今年、「じゃあ、読もう。」と何か1冊、手にとってみてはいかがでしょうか?

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

(No.5)

わたしの一冊

澤 ^{かすみ}佳澄さん(佐田)の
「わたしの1冊」



『100かいだてのいえ』

いわいとしお 偕成社(2008年)

佳澄さん

じぶんも百かいだてのいえにすみたい。百かいだてのいえにいて、どうぶつとであいたい。

お母さん

地下だったら、アリやもぐらの家にしようか? エレベーターはあるのか? 地震は大丈夫なのか? 見晴らしは最高だろうなあ。読んだ後に子供と色々な想像もできて楽しい本です。

続編「ちか100かいだてのいえ」も出版されました!

*このコーナーは、絵本の紹介や家族でのご参加も大歓迎です。皆さんのご参加をお待ちしています!

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。

今年はずっと

「減塩」のひと工夫

新年に入り、食卓にはご馳走が並びます。

カロリー以外に「塩分」のこともちよつと気にかけてみませんか？



「塩」のはたらき

- 体液(水分)のバランスをとる
- 細胞を維持するために必要な存在
- 塩を余分に摂るとどうなるの？
- 体内の塩分濃度を一定にするために、体が水を欲しが(喉がかわく)
- 体の中で起こる困ったこと...

- 血液量が増えて血圧が上がる(血管の内皮細胞が傷ついて動脈硬化につながる)
- 心臓や腎臓の仕事量が増える

塩分の1日の適量を
知っていますか？

○ 塩分量の目安 ○

今までは
・男性 10グラム未満
・女性 8グラム未満
(日本人の食事摂取基準2005)



これからは
・男性 9グラム未満
・女性 7.5グラム未満
(日本人の食事摂取基準2010)

「減塩」のためのひと工夫 調味料の使い方を工夫

大さじ1杯 に含まれる塩分量

濃い ←←←← (塩分) ←←←← 薄い



塩分濃度の濃いものより、薄い調味料を使用することもひと工夫です。

インフルエンザにご注意ください

インフルエンザの感染拡大が続いています。感染予防対策を徹底しましょう。

日常できる予防対策

- **手洗い・うがいをしましょう**
特に帰宅した際のうがいと石けんを使った手洗いを心がけましょう。
- **適度な湿度を保ちましょう**
空気が乾燥すると、のどの粘膜も乾きやすくなり、ウイルスを防ぐ力が低下しますので適度な湿度を保ってください。マスクをつけることも効果があります。
- **栄養と休養を十分に取らしましょう**
栄養のある食事を心がけ、十分な睡眠をとり、体力と抵抗力をつけておきましょう。
- **「咳エチケット」が非常に大切です。**
熱、咳、くしゃみ等の症状がある時は、マスクをつけましょう。

※発熱等の症状がある方や体調に不安がある方はイベント等の参加を見合わせ、医療機関へ受診しましょう。

※お問い合わせ先
町保健福祉センター はあとぴあ ☎32-3111

塩分を少なく摂る方法

- (例)きつねうどん (塩分量3g)
- ・ 麺と具だけ食べる 塩分1.4g
 - ↓
 - ・ 汁を半分残す 塩分2.2g
 - ↓
 - ・ 汁も全部飲む 塩分3g



- **食べ方の工夫**
- ① 麺類の汁は全部飲まない

● **食べ物(食材)の選び方を工夫**
いろんな食べ物(食材)に塩分が含まれています。塩分やカロリーは食品表示にも記入されているので、要チェックです！

- **※減塩料理のポイント**
- うまみ(昆布・のり・干しいたけなど)を利用する
- 新鮮な食材でうまみを出す
- 酸味(酢・柑橘類など)や香辛料・香味野菜を利用する
- ② つけ汁はつけすぎない(つけ麺 刺身・天ぷらなど)
- ③ むやみに醤油やソースなどの調味料をかけない
- (例)皿に醤油を入れておき、少しずつつけて食べる

