

↓どっちが先かな!?



小倉百人一首を使った

## 第45回 美子連かるた大会

1月31日に、中央公民館で第45回美子連かるた大会が開催され、当日は町内9集落から36チーム約100人が参加しました。

会場では、1チーム3人で3試合を行い2勝した方が勝ちあがるトーナメント戦と、初心者の部として、ちらし取り方式の試合が行われました。

子どもたちは、上の句が読まれるとすばやく反応し、時には1m以上かるたを払い飛ばす等、目の前の札を取り合っていました。

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。(敬称略)

	トーナメント		ちらし取り
優勝	啓成C(大塩・前田・塚原)	1位	瀬戸 このか(和木佐)
準優勝	日向・早瀬A(栢野・川崎・田中)	2位	中島 明日香(菅浜)
3位	新庄A(野原・小林・富永) 河原市A(大同誉・大同名・高木)	3位	吉本 雄翔(菅浜)
敢闘賞	麻生五ヶA(山口・武田・芝井) 和木佐A(上村・瀬戸・山根)	敢闘賞	瀨谷 和正(日向・早瀬) 辻 晴名(新庄) 久保 楓(新庄)

↓「わたしの健康法」と題して行われたシンポジウム



↓山口町長の説明を真剣に聞き入る参加者



自分の身体を見つめ直そう!

## 美浜町健康づくりフォーラム

1月24日に、はあとびあで美浜町健康づくりフォーラムが開催されました。

会場では、まず美浜町健康づくり計画「健康みはま21」に基づき実践している各部会から活動報告があり、その後、山口町長をはじめ、健康づくりに取り組む方々を交えたシンポジウムや丹生診療所の南部医師による「健診のおすすめ」と題した講演会が行われました。

参加者は、健康づくり実践者の話に耳を傾け、自身自身の健康管理について振り返っていました。

行政と町民が一体となったまちづくりを

## ハートフル対話グループ編

1月14日に、町役場でハートフル対話グループ編が開催されました。

この対話は、まちづくりやボランティア活動を行っているグループと町長が、今後のまちづくりについて語り合うもので、今回は子育て中の皆さん「美浜町地域活動連絡協議会(母親クラブ)」との意見交換が行われました。

対話では、地域の宝である子どもたちを育む上で必要な意見や提案が出され、活発な意見交換が行われました。

↓へしこちゃん商品の報告に訪れた美浜町観光協会女性部の皆さん



**美浜野へしこちゃんの特別住民票**

住所	美浜町 へしこ	性別	平成18年2月11日
氏名	美浜野 へしこ	年齢	5歳9ヶ月(就学)
生年月日	福井県三方郡美浜町福井市第25号25番地 美浜町役場	年齢	新築用日向沖3キロくらい
本籍	福井県白鳥町3キロくらい	家族	父・美浜野 せはる 母・せはる 子・コシヒカリ 養子
家族	父・美浜野 せはる 母・せはる 子・コシヒカリ 養子	職業	お花畑、お寿司

この写真は、特別住民票が本人と判別できないと見做される(本人の同意書が必要)場合があります。  
平成22年 2月 18日  
福井県三方郡美浜町長 山口 浩太郎

←特別住民票 (専用ケース付) 300円(税込)

↓ピンパッチ 500円(税込)

←ストラップ 380円(税込)

↑シール 300円(税込)↑

完成了！

## へしこちゃんグッズ報告会

2月12日に、美浜町観光協会女性部の皆さんが町役場を訪れ、山口町長に完成したへしこちゃんグッズの商品報告を行いました。

今回完成した商品は、へしこちゃんの「顔だし看板」をはじめ「のぼり」・「車体用マグネットシート」・「特別住民票(専用ケース付)」・「ストラップ」・「ピンパッチ」・「シール」の7種類で、金森部長は「ゆるキャラ

日本一を記念して女性部のみんなで考えました。今後、これらの商品を使って美浜町をPRしていきたいと思っています。」と話されていました。

商品の販売は、2月22日から始まっています。購入を希望される方は、町観光協会(☎32-0222)までお問い合わせください。

※顔だし看板・のぼり・車体用マグネットシートは非売品です。

↓園児とこま回しをする山口町長



健やかな子どもを育てるために...

## 保育園訪問

1月13日に、山口町長がはまかせ保育園を訪問しました。

この訪問は、昨年4月に創設した「すくすく美浜っ子サポート事業」をより充実させるための一環として、町内全保育園を巡回しているもので、今回は、はまかせ保育園児とこま回しやオセロゲーム等の遊戯を楽しみました。

山口町長は、これまでの子どもたちとのふれあいを通し、子育て支援策の更なる思いをめぐらせていました。

↓確定申告をする山口町長

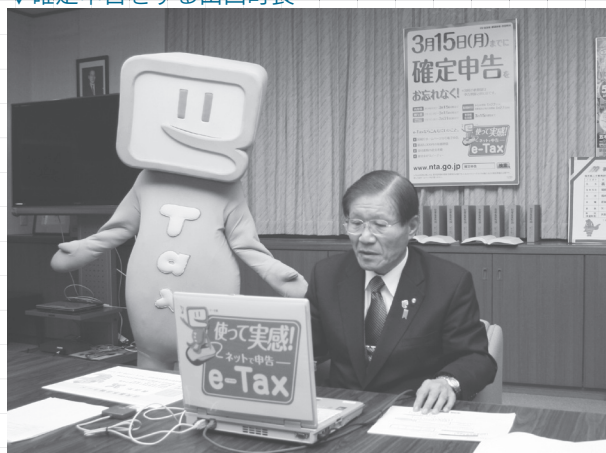
確定申告は3月15日まで！

## 確定申告は便利なe-Taxで

所得税の確定申告が始まる前の2月12日に、e-Tax(国税電子申告・納税システム)の利用を呼び掛けるため、山口町長が町役場でe-Taxを使った昨年分の確定申告を行いました。

山口町長は、e-Taxのイメージキャラクター「イータ君」が見守る中、約10分で手続きを済ませ「いつもは敦賀まで行っていましたが、これは簡単ですね。」と話していました。

e-Taxの利用にあたっては、事前に電子証明書の取得やICカードリーダーライタの購入等が必要です。詳しくは、町税務課(☎32-6702)までご連絡ください。



## ニュースポーツフェスティバル [第2弾] 開催！

3月27日(土)の午後1時から総合体育館で今年度2回目となるニュースポーツフェスティバルを開催します。

今回も、みんなで楽しむパラシュットや得点を競うユニカール等、誰もが手軽に楽しめるスポーツを多数ご用意しています。

事前申し込みはありませんので、お問い合わせの上、ぜひお越しください。



### 体験できる種目

- パラシュット
- ユニカール
- タスポニー
- トリプルソフトバレー
- タグラクビー
- キンボール
- スポレック



ミハマナビ

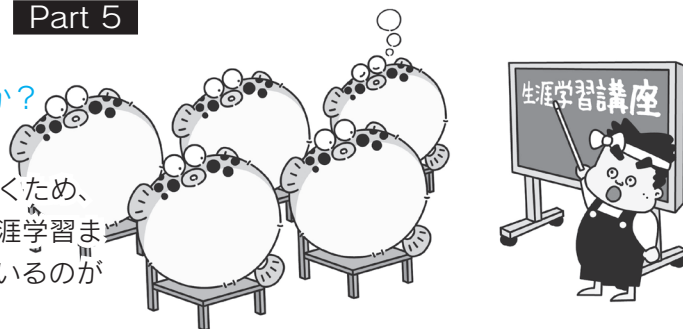
## 公民館情報

お問い合わせ先・中央公民館 TEL32-1212

## 生涯学習の啓発活動について Part 5

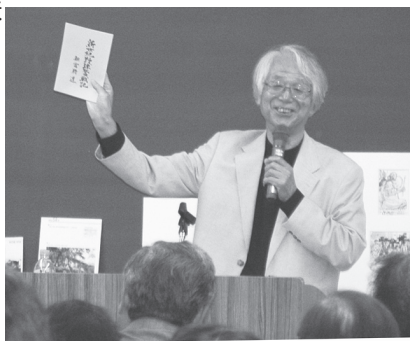
### 「美浜学」・「まちづくり講座」をご存じですか？

町民の有志で組織され、町の生涯学習を推進していくため、さまざまなことを企画し実行していく「美浜町生涯学習まちづくり委員会」。その委員会において、取り組まれているのが「美浜学」と「まちづくり講座」です。



### □「美浜学」とは…

美浜に住んでいながら、あまり見たこと・聞いたことがない美浜の誇れる文化や美しい自然の隠れた良さ等の宝物を町民の皆さんに再認識してもらい、美浜を大好きになってもらうことを目的とし、講演会や体験学習を実施しています。



昨年10月には、洋画家の神戸正行さんを招き、町外の方から見た美浜のよい所について講演して頂きました →

### □「まちづくり講座」とは…

生涯学習を活発に取り組まれている県内外の先進地から講師を招いて講座や講演会を行ない、これからの美浜町における地域づくりの参考にってもらうことを目的に実施しているものです。



1月19日には「越前大野もてなし隊」隊長の一乗康純さんを招き、大野市で取り組まれているまちづくりの実践報告をして頂きました →

❗ この「美浜学」や「まちづくり講座」は、毎年1回～2回、中央公民館で開催しています。開催日時が決まり次第、広報紙や町の行政チャンネル、ホームページでお知らせしますので、ぜひお越しください。

# 新着図書



## ● 文学

書籍名	著者名
カッコウの卵は誰のもの	東野 圭吾
キケン	有川 浩
俺、リフレ	ヒキタクニオ
もいちどあなたにあいたいな	新井 素子
夢ほりびと	池永 陽
明日、アリゼの浜辺で	秦 建日子
マーシイ	トニ・モリスン
Invitation	江國 香織 小川 洋子 他
TRIP TRAP	金原 ひとみ
愛は苦手	山本 幸久
私の家では何も起こらない	恩田 陸
ブラック・ローズ	新堂 冬樹
兇弾	逢坂 剛
Anniversary 50	大沢 在昌 宮部みゆき他
夕暴雨	今野 敏
八甲田山殺人事件	吉村 達也
月光の刺客	森村 誠一
花世の立春	平岩 弓枝
駅路／最後の自画像	松本 清張 向田 邦子
ふいふい	井上ひさし
空が香る	三宮麻由子
独楽吟	橘 曙覧

## ● 社会・家庭・健康

書籍名	著者名
日本人の矜持 九人との対話	藤原 正彦
カンブリア宮殿 3・4	村上 龍
かーかん、はあい 2	俵 万智
RUNNING BEAUTY	長谷川理恵
頭のいい子が育つ「お手伝いの習慣」	辰巳 渚

## ● 住宅・技術

書籍名	著者名
最高の断熱・エコ住宅をつくる方法	西方 里見
もっとくわしく知りたい太陽光発電のすべて	Newton

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！

## ≫ 蔵書点検を実施しました

2月1日から3日にかけて、図書館の蔵書点検を実施しました。期間中の休館にご協力いただき、ありがとうございました。

### □ 蔵書点検終了時の所蔵資料数

区分	冊数
一般	19,624冊
児童	18,193冊
郷土	3,627冊
雑誌	773冊
視聴覚資料	59冊
合計	42,276冊



手続きされないまま貸出されてしまうなどにより、所在不明の図書が発生しています。図書館資料は、町民の皆さん共有の財産です。図書館では、今後も所蔵資料をより使いやすく提供できるよう適正な管理に努めていきますので、ご協力をお願いします。

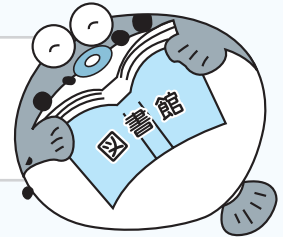


皆さんの心に残った本やおすすめの本を紹介するコーナー

(No.7)

## わたしの一冊

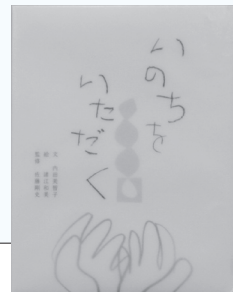
大同 保 教育長(木野)の  
「わたしの1冊」



### 『いのちをいただく』

内田 美智子

西日本新聞社(2009年)



「食育」が子どもの健全な育成に欠かせない課題となっている昨今、食べ物が満ち溢れている「飽食の時代」に食べ物のありがたみを伝えることは難しい。食べ物を粗末にしてはならないと教えることは難しい。そんな時代にどのようにして食べ物のありがたみを伝えていけばよいのか？

「目からウロコ」。素晴らしい本に出会った。お勧めの1冊である。

※昨年の美浜町青少年育成研修大会で、内田美智子先生(助産師)が講演時に朗読した本です。

\* 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！

### \* 延長開館再開についてのお知らせ \*

昨年12月から2月の冬期間、お休みしていた延長開館を3月から再開し、毎週水曜日は午後7時まで開館します。皆さんのご来館お待ちしております。

健康・福祉・子育てに関する  
情報をお知らせします。

平成22年度  
「健診受診希望調査」を  
実施します

町では、毎年自分の体が健康であることを確認できる機会として健康診査(健診)を実施しています。

今回は、平成22年度の健診を受診する上で必要となる「健診受診希望調査」についてお知らせします。

「健診受診希望調査票」が届いたら、まず内容を確認し、必ず提出してください。そして、必ず健診を受診しましょう。

### 健診が必要な理由

●その①  
「生活習慣病」が疾患の4割を占めているため

糖尿病や高血圧、がん等、食生活や運動習慣が影響する病気が生活習慣病です。

生活習慣病は、症状がなく徐々に身体に変化をもたらし、気づいた時にはすでに進行しています。放置すれば命に関わる危険があります。

### ●その②

健診は生活習慣病を早期に発見して予防できるため

生活習慣病は、若い時からの食生活や運動習慣の積み重ねで起こります。早い段階で自分の体の状態を知ること、生活習慣を見直す機会を持つことができます。

また、美浜町では4人に1人ががんで亡くなっています。がんは、早期であれば治療が可能であり回復も早くなります。

※平成22年度は、国民健康保険に加入している30歳代の男性も健診受診希望調査を実施しますので、必ず提出し受診してください。

## 「健診受診希望調査票」の提出方法

① 皆様のお手元に、郵送にて健診受診希望調査票が届きます。

### ●対象者【送付時期[提出期限]】

- 40歳以上の男性 【4月上旬[4月30日(金)]】
- 20歳以上の女性 【4月上旬[4月30日(金)]】
- 国民健康保険に加入する30歳代の男性  
【4月上旬[4月30日(金)]】
- 国民健康保険に加入する40歳～74歳の方  
【発送済み[2月28日(日)]】

### ●同封されている書類

- 健診受診希望調査票 (1人につき1枚)
- 平成22年度健診日程表・返信用封筒 等



② 記入方法を見ながら、健診受診希望調査票を記入してください。

- 希望される健診日に「○」をしてください。  
※希望された健診日をメモしておきましょう。



③ 同封の返信用封筒に入れて提出期限までに必ず返送してください。

※切手は不要です。



④ 希望日の数日前に、町から受診票と問診票が届きます。

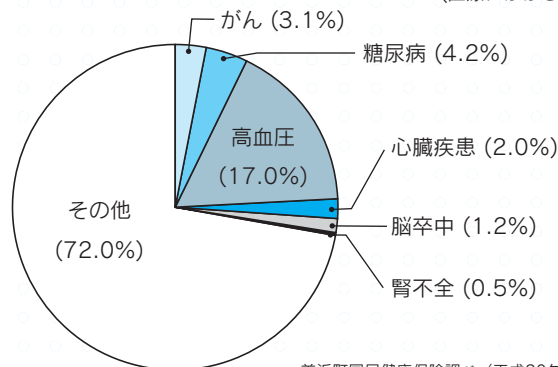
※健診当日は、保険証・受診票・問診票を必ずお持ちください。

※お問い合わせ先

町保健福祉センター はあとぴあ ☎32-3111

### 生活習慣病が占める割合

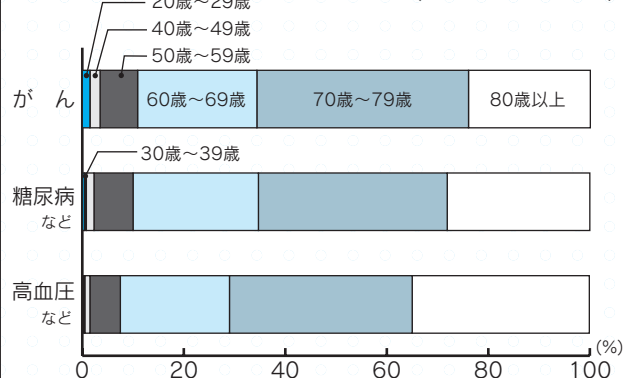
(医療にかかる件数)



美浜町国民健康保険調べ (平成20年5月分)

### 疾病別にみた年代の割合

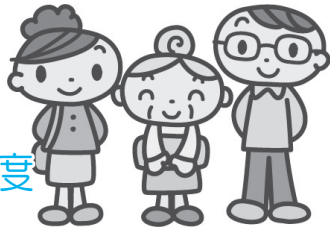
(国民健康保険疾病分類)



美浜町国民健康保険調べ (平成20年5月分)

ご存じですか？

## 子育て マイスター制度



**福** 井県には、子育て中の方々の悩みや不安を解消し支援していくための制度として「子育てマイスター制度」があります。子育てに関する豊富な知識を持つ保育士や保健師、薬剤師、助産師等のさまざまな分野の方々が「子育てマイスター」として登録し、地域で活動を行なっています。

美浜町の子育て支援センターにも、毎月2回程度、子育てマイスターをお招きし、次のようなことをしていただいています。

### 1 育児相談

お子さんの発達や生活習慣に関する悩みについて、アドバイスしていただきます。

### 2 遊びの提供

手あそびや歌あそびなどいろいろな遊びを教えてください。

### 3 子育て講座の講師

専門の先生から身近で役立つお話をさせていただきます。

先日は、薬剤師さんに「上手な薬の飲ませ方や感染予防」についてお話していただきました。参加された保護者の方からは、「本にはあまり書かれていないことだったので勉強になりました。」・「知りたかった感染予防のことなど分かりやすく教えていただけて、ありがたかったです。」という声が聞かれ好評でした。



**毎** 月の子育てマイスター来所日は、当センターが発行する「さくらんぼ」でお知らせしていますので、ご覧ください。

※お問い合わせ先  
子育て支援センター ☎32-0192



## 今回のテーマは **不眠** です。

**眠** れないという状態は誰しもが経験のあることですね。特に寒い冬等は、寝つきが悪かったり、排尿のために起きた後、もう眠れなかったりと、眠れない状況もさまざまだと思います。



### 不眠のパターンとは...

大きく分けて次の2種類があり、治療の際に考慮が必要です。

#### ①寝つきが悪いというパターン

→入眠障害

#### ②ぐっすり寝た感じが得られないパターン

→熟眠障害(寝た気がしない)・中途覚醒(途中で起きてしまう)・早朝覚醒(早起き)等

### 不眠対策

規則正しい生活をする 것과ストレスや心配事の整理は大切です。その上で生活上注意することとして、日中はなるべく眠らないようにし、もし

昼寝をするにしても、ごく短時間(30分未満)にとどめるほうが良いといわれています。

寒い時期、特に高齢の方は排尿との関係も大きいので、寝る前のコーヒーや紅茶、アルコール等の刺激性のある飲み物は避けたほうが良いですね。また、喫煙も夜間の頻尿と関係しているといわれており、健康のためにもやめるべきでしょう。

しかし、どんな工夫をしても、不眠を感じるという場合は、いわゆる睡眠剤や抗不安剤等を使用します。体の不調が見られる前に医療機関等に相談しましょう。

※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

(123)

東は東、西は西 東西文化の交流



## 短歌

静もれる町の家並の朝明けに

いそひよどりの声すずやかに

三浦 豊子（河原市）

銀いろにひとすぢ光る蜘蛛の糸に

からみて舞へり椿のひと葉

山口 正子（気山）

陽をはねて光る直線ヘルメット

下校生徒の自転車の列

池本 しげる（河原市）

透きとほるよだれの口に笑まふ子の

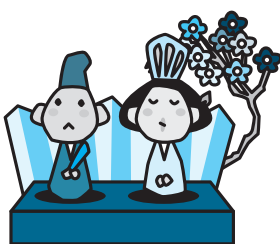
米つぶのやうな下歯がふたつ

瀨野 信江（久々子）

フサフサと枝垂るる枝に黄の色の

花房光りミモザ盛れる

岸本 和子（松原）



誰でも一度は口にしたことがある

「カップめん」のそばとうどんには東と西のバージョンがあり、見た目も味もまったく違います。カップ側面の原材料名などの表示枠外に、右か左にさりげなく「W」「E」というアルファベットの一字が書かれています。

「W」はウエストで西、「E」はイーストで東のことを表しています。美浜町域で販売されているものは「W」です。これはトップ企業が東西の味の嗜好の違いを巧みに捉えた戦略なのです。このように日本の伝統的文化の中には現在も東と西では異なるものも多くあります。この違いはすでに旧石器時代の昔からはじまっているのです。

では、美浜町域の原始からの東西文化の交流はどんな様相であったのか、今回の町誌執筆にあたっては未発表の資料が大いに役に立ちました。

浄土寺遺跡（丹生）の縄文時代中期の土器群には北陸系、関西系、東海系といった地域の影響が見られ、もうこの時期には各地域との人と物の交流が広く行われていた

ことがうかがえます。

また、今回の町誌編纂に伴って町内外の資料の探索を進めるなかで、大きな発見がありました。それは、弥生時代前期の土器の発見です。資料は昭和三十年代（一九六五～七五）に佐田の本間宗次郎氏が敦賀郷土博物館に寄贈した資料の中にありました。

最初に見たとき変な土器だなと思いましたが、よく観察するうち一片は美浜では最初となる西日本に特有な弥生時代前期の遠賀川式土器と確信しましたが、他の土器は若狭では見慣れない土器でした。これらの土器は西日本の

系統ではなく、縄文時代からの系譜を引き、東海地方や北陸地方に分布する大地系土器（沈線文系土器）でまさに東日本の系統のものです。この資料には出土地などの記述はなく、本当に美浜の出土なのか疑問に思いましたが、しかし、土器と一緒に古ぼけたはがきが添えられていました。それは、本間氏が博物館の石井左近氏に宛てたもので、表採の状況をつぶさに記してあ

りました。ともすれば、ほこりの

なかに埋もれてしまうようなこの数片の土器が、美浜の新しい歴史の一ページを開いたことになり、本間氏の思いに光を当てることができたのは町誌編纂のたまものと思っています。

そしてこれらの資料から、美浜町は古くから東西文化の行きかう接点であり、若狭では最も顕著にそれが現れている地域と言えるのです。

『掘る・使う』考古編集集責任者 福井県立博物館館長 仁科章



↑佐田・今市浜出土の弥生時代前期土器

# ハートフル広場

## 慶弔

1/1～1/31 受付分  
(敬称略)

### ◎ご誕生

氏名	性別	父・母	住所
中川 詠翔 <small>えいと</small>	男	秀樹・香織	佐野
山口 篤人 <small>あつと</small>	男	光寿・さつき	太田

### ◎ご結婚

氏名(旧姓)	住所
今安 一生 & (田辺) 依沙子	和田
椎崎 巧 & (石野) 美穂	河原市

### ◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
山口 千里	竹波	67歳	井上 富夫
浅妻 久一	大藪	91歳	浅妻 勝美
高木 すて	木野	96歳	高木 忠夫
井村 吉子	郷市	58歳	井村 行夫
田邊 裕子	坂尻	83歳	田邊 修
武田 緑	久々子	89歳	武田 定幸
向井 くに	興道寺	80歳	向井 良雄
原田 節子	佐野	72歳	原田 崇司
寺川 忠宏	早瀬	77歳	寺川 徹
藤田 恵美子	佐田	82歳	藤田 徹也

## わが家のアイドル



立木 友雄さん・幸代さん  
(佐田)の次女

あんな  
**杏奈ちゃん** (1歳5か月)

自由人、あんなです。高い所が大好きで、ジャングルジムとつま先歩きが得意。いつもタオルをクンクンしながらアンパンマンを見てるよ。おねえちゃん、もう少し大きくなったらいっぱい遊んでね。

## 町人まちびとさん

第45回美子連かるた大会で見事優勝した啓成Cチーム

[写真左から]

塚原 侑子さん(興道寺)  
前田 美咲さん(佐野)  
大塩 知佳さん(佐野)



\*優勝した感想を一言。

(塚原さん)

まさか優勝できると思っていませんでした。優勝できたのは、日々の練習とみんなの応援があったからだと思います。来年も頑張りたいです。

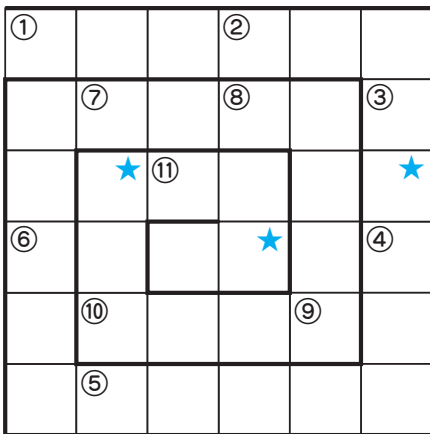
(前田さん)

優勝することができ、うれしかったです。来年もこの調子で頑張りたいと思います。

(大塩さん)

うれしかったです。この3人だから優勝できたんだと思います。来年は、2連覇を目指して頑張りたいです。

## 広報 みはま・ハートフルクイズ



こたえ ○○○○

### ●キーワード

- 2月の別称
- 預金等をする所
- 風邪の予防対策のひとつ
- モアイで有名な島
- 二葉亭四迷の小説
- 冬季五輪の種目の一つ
- 虫眼鏡のこと
- 首飾りのこと
- 漁師の目印
- サザエさん家のお隣さん「○○○○」さん
- お茶などに含まれている成分

### ●応募方法

キーワードをとり、しりとりをしながら右回りにことばを入れてください。★の中の文字を並べ替えると、美浜町の集落名がひとつできます。

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、3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。

●2月号の答え 金山

●当選者

応募者総数は20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

森 美穂さん(佐田)  
浜野 真太郎さん(早瀬)  
伊達 久史さん(郷市)  
竹仲 幸子さん(佐柿)  
澤田 勲さん(興道寺)