

新着図書



● 文 学

書籍名	著者名
教室の亡霊	内田 康夫
青森ドロップキッカーズ	森沢 明夫
僕の明日を照らして	瀬尾まいこ
メモリー・ラボへようこそ	梶尾 真治
夜	エリ・ヴィーゼル
真昼の花火	吉村 昭
太陽の村	朱川 湊人
橋	橋本 治
東京アクアリウム	小池真理子
スターバト・マーテル	篠田 節子
真綿荘の住人たち	島本 理生
セシルのもくろみ	唯川 恵
虚報	堂場 瞬一
数えずの井戸	京極 夏彦
天網	今野 敏
閉ざされて	篠田真由美
龍馬の天命	津本 陽 北原亜以子ほか
寂滅の剣	北方 謙三
新・雨月 上・下	船戸 与一
NHK短歌 作歌へのいざない	三枝 昂之

● 福祉・医療

書籍名	著者名
男の介護 失敗という名のほころび	吉田 利康
リンパ浮腫治療のセルフケア	佐藤佳代子

● 技術・産業

書籍名	著者名
トコトンやさしい風力発電の本	牛山 泉
水が握る日本の食と農の未来	谷山重孝

● 芸術・趣味

書籍名	著者名
ゲゲゲの娘、レレレの娘、ららの娘	水木 悦子 赤塚りえ子 手塚るみ子
高峰秀子の流儀	斎藤 明美
今すぐ弾けるやさしい大正琴入門	泉田由美子
手作りお守り袋としあわせ小物	高橋よう子

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！

図書館情報

お問い合わせ先・町立図書館 TEL32-0083

≫ 映画・ドラマの原作本が熱い！

映 画化やドラマ化された本を集めたコーナーが、ご好評をいただいています。面白い本はないかな？と迷ったらこのコーナーにぜひお立ち寄りください。多くの人が感動し、また面白いと感じた監督たちが映像化した本です。皆さんの楽しめる「1冊」があるかもしれません。

また今年は「国民読書年」です。このコーナーからお気軽に本の扉を開いてみてください！



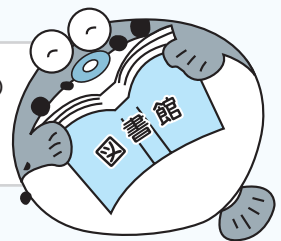
※ 今後、映画化やドラマ化されることが決まっている本をご存知でしたら、ぜひ教えてください。ポップ(紹介カード)をつけて一緒に展示させていただきます。

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.8)

わたしの一冊

武田 美和子さん(久々子) の
「わたしの1冊」



『漱石先生の事件簿 猫の巻』

柳 広司 理論社(2007年)

夏目漱石の「吾輩は猫である」をもとにしたユーモアミステリーです。漱石先生の家で書生として暮らすことになった少年が、風変わりな先生と先生以上に変わっている友人たちに呆れたり驚かされたりしながら「吾輩は猫である」のエピソードを下じきにした事件を解いていきます。漱石先生と友人諸氏のとぼけた会話がとても楽しく、読了後、「吾輩は猫である」が読みたくなります。

※ 本家本元『吾輩は猫である』と一緒に読んでみてはいかがでしょうか？
(図書館から)

※ 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！

健康・福祉・子育てに関する
情報をお知らせします。

ちよつと一息

ストレスケア

新しい季節は、仕事も勉強も私生活も盛りだくさん！日々生活を送る中で「ちよつと疲れたな…」という自分のこころのサインに気づいていますか？

今回は、こころのサインに気づく方法や、たまったストレスの解消法をお伝えします。

ストレスって何？

日常生活では、絶えずさまざまな刺激を受けています。その影響により身体や精神等に生じた変化を「ストレス」といいます。

特に、こころの変化に関わってくる「人間関係」や「人生の転機」「職場環境」「家庭環境」「経済情勢」等が、このストレスの大きな原因となります。

まずはストレスに気づくこと

長期にわたりストレスを受け続けたり、過剰なストレスを抱えたりする

ストレス度チェック！

次の項目を☑しましょう。

あなたは、いくつあてはまりますか？

- ☐ 頭がすっきりしていない（頭が重い）
- ☐ 目が疲れる（以前より多くなった）
- ☐ めまいを感じることもある（以前はなかった）
- ☐ とくとき立ちくらみしそうになる
- ☐ いままで好きだったものを食べたいと思わない
- ☐ 食べ物が胃にもたれるような気がする
- ☐ 肩がこる（頭も重い）
- ☐ 背中や腰が痛くなることがある（以前はなかった）
- ☐ なかなか疲れがとれない（疲れやすい）
- ☐ 最近体重が減った（食欲がなくなる場合もある）
- ☐ 朝、気持ち良く起きられないことがある（前日の疲れが残っている気がする）
- ☐ 仕事に対してやる気が出ず、集中力もない
- ☐ 寝つきが悪く、なかなか眠れない
- ☐ 午前1時から2時頃に目が覚め、その後寝つけない
- ☐ 急に息苦しくなることがある（空気が足りない感じがする）
- ☐ とくとき動悸をうつことがある（以前はなかった）
- ☐ よく風邪をひき、治りにくい
- ☐ ちよつとしたことでも腹が立つ、イライラする
- ☐ 手のひらやわきの下に汗をかきやすくなった
- ☐ 人と会うのがおっくうになった

- **正常レベル** （0個～5個）
問題なし。うまくストレスをコントロールできているようです。
- **要休養レベル** （6個～10個）
ストレスレベルやや高め。ゆっくり休養をとってみませんか？
- **要相談レベル** （11個～15個）
ストレスレベル高い。心身に症状が出てきている状態です。早めの休養と一人で抱えず誰かに相談することもおすすめです。
- **要受診レベル** （16個～20個）
ストレスレベル非常に高い。専門家の力を借りることも、こころの疲労回復への近道です。

ると、うつ病や心身症・不安障害等の病気になるおそれがあります。

まずは、ストレスに早めに気づき、こころのサインを受け止めることが大切です。

右表の「ストレス度チェック」で、自分がいくつあてはまるか確認しましょう。



ストレスケアの3つの「R」

● Rest（休息・休養）

- のんびり過ごす
- 安心して眠れる環境を整える
- 生活リズムの乱れを整える
- 働き通しにならない

● Relaxation（リラクゼーション）

- 入浴、マッサージ等で緊張を解く
- 好きな音楽を聴くなどして脳を解きほぐす

● Recreation（癒し・娯楽）

- 趣味やスポーツで気分転換をする
- アロマセラピー等で感性を刺激する

「おかしいな」と感じたら…

なかなかストレスをコントロールできないことつてありませんか？

一人で抱え込んでしまうこともあります。一人で抱えず誰かに相談してみてください。

町では、保健福祉センターはあとぴあで「こころの健康相談」を行っています。日程は、この広報紙の「くらしのカレンダー」でお知らせしますので、お気軽にご相談ください。

※お問い合わせ先

町保健福祉センターはあとぴあ

☎ 32-3111



子育て支援 センターQ&A

Q 子育て支援センターってどんなところ？

A 保育園に入園していないお子さんとお家の方が自由に利用することができる施設です。屋内外にさまざまな遊具があり、広いスペースでゆったりとお子さんを遊ばせることができます。また、お家の方の友だち作りの場、子育て中の悩み解消の場としても、ぜひご利用ください。

Q どんなスタッフがいるの？

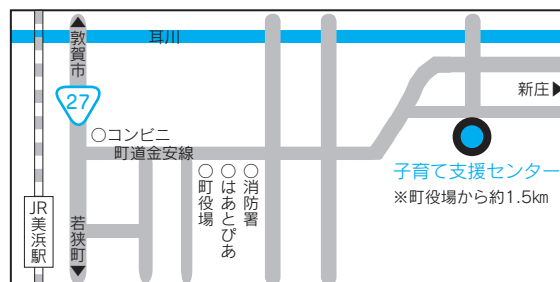
A いつでもここに笑顔の保育士がお出迎え。一緒に遊んだり、おしゃべりしたりしましょう。不安なこと、心配なことがあれば個別の相談にも応じます。

Q いつ遊びに行けるの？

A ●月曜日～金曜日(午前9時～午後4時)
※午前11時30分から午後1時まではランチタイムです。
●第2土曜日(午前9時～正午)
この間、いつでもお気軽にお越しください。

Q どこにあるの？

A 興道寺の山すその大きな体育館が目印です。
(案内MAP)



Q もっと詳しく知りたいときは…？

A 毎月発行の子育て支援センターだより「さくらんぼ」をご覧ください。催しや育児講座等の情報も掲載してありますので、最寄りの機関でお手にとってご覧ください。

設置場所

●保健福祉センター「はあとびあ」●健康福祉課
●各保育園 ●図書館 ●文化会館 ●中央公民館
●東部診療所 ●丹生診療所 ●総合体育館
●Aコープ美浜店

※町のホームページでもご覧になれます。

※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 ^{つめはくせん} 爪白癬 です。

爪 白癬をご存じですか？難しい病名ですが、これは爪の水虫(白癬菌感染症)のことです。

皮膚の水虫はかゆみが強く、塗り薬等を使用する人が多いのですが、爪の水虫は症状がないため、放置されている場合が多いようです。

特徴

白癬菌に感染した爪の特徴は、

- ① 爪先もしくは爪の縁から白く濁る
- ② 爪が分厚く変形する
- ③ 爪きりで切るとぼろぼろと碎ける 等です。

感染

爪水虫であっても、足ふきマットやスリッパを介して、他の人に感染します。子どもの白癬菌感染症は、多くは家族からのものといわれているため、爪白癬は放置すべきものではありません。

また、爪白癬の多くの方は、爪以外の皮膚にも白癬菌が感染していることが多いといわれています。

治療

治療は、塗り薬や飲み薬の選択があります。塗り薬は多くの方が使えますが、治るまでに時間がかかることが難点です。

飲み薬は、肝障害や腎機能障害、その他治療している病気や使っている飲み薬によっては、使用することができません。

加療を希望する際には、自分の病気の情報と使用している薬を持って医療機関で相談することをお奨めします。

※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

(124)

わかさ美浜町誌を振り返って

平成十二年度(二〇〇〇)から毎年一巻ずつ発行されているわかさ美浜町誌も九巻が刊行され、残るのは二巻になりました。この事業も町誌編纂委員による回顧録が出される時期となりました。今後約一年かけて回顧録が掲載される予定です。

私は、平成十三年度から町誌編纂委員会に加わらせていただきました。自らも地区で獅子舞を演じており、福井県無形民俗文化財保護協議会として県指定無形民俗文化財の一覧を作るときに、金田委員長や小林一男先生にお世話になりました。その縁で芸能文化編「舞う・踊る」の作成に携わることになり、編纂委員として他の巻の原稿も見せていただくことになりました。

福井県嶺南地方には多くの民俗芸能が伝えられています。「舞う・踊る」では、宇波西神社・弥美神社・織田神社の祭礼行事を特に詳しく扱うことになりました。

宇波西神社の神事芸能を紹介した芳賀日出男氏は「宇波西神事を一人で完全に見ようとしたら五年位かかる。たとえば四月七日の御

供づくりは芸能を出す当番にあたった四つの集落が同じ時刻に行うので一回の祭で一つしか見られない。(中略)そうすると全集落のものを完全に見るとすれば、一年一集落で十一年かかる。」と述べています。平成十九年度に「舞う・踊る」刊行の予定だったので、調査できる回数は限られます。あらかじめ執筆者で分担し、私は獅子舞と田楽の集落を主に担当することになりました。

平成十四年四月七日に久々子の祭礼準備を見学させていただきました。生活改善センターの上座では諸頭一同が袴姿でオワケさんを作り、次の間では役員が紋付姿で細縄や注連縄を作っていました。青年は伊勢音頭にあわせてオワケさんの杭打ち作業をし、中断して笛・太鼓の囃子を演奏することをくり返していました。オワケさんが完成するとヨボシギの儀式があり、その後御供が作られました。

宇波西神社で獅子舞が演じられるのは数分程度ですが、祭礼を行うのにこのような準備をしていることは記述する価値があると思います、その後も各集落に密着して祭

礼準備や練習を見学させていただきました。まとめた資料も提供くださいましてありがとうございます。できあがってみると、用語の使い方、記述の仕方で不備があると思われるかもしれません。無形民俗文化財の一覧を作った時に小林一男先生から「これまでなかったものを世に出した意義が大きい。」と言われたことがあります。わかさ美浜町誌もそうではないでしょうか。

(美浜町誌編纂委員会委員
敦賀工業高等学校 教諭 木戸聡)



↑オワケさん作り (久々子)

文芸欄

俳句

題「花の頃」

花筏とまりて送る獅子の列

宇都宮 肇(金山)

バイパスの開通祝し山笑ふ

福嶋 恭子(郷市)

見てもよし描いてもよろし桜咲く

山東 二郎(佐田)

桜散る札所後にす一人づつ

宇都宮たき子(新庄)

在命の日々ありがたき朝桜

内田八千子(郷市)



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
山 下 菜 奈	女	嘉 一・千 恵	早 瀬
森 下 瑚 依	女	光 宏・博 美	笹 田
志和屋 諒 歩	男	裕 士・侑 子	佐 田
寺 岡 良 祐	男	利 幸・文 代	佐 田
辻 本 彩 華	女	剛 志・恵 美	佐 田
金 森 咲 来	女	滋 ・夕 里	郷 市

◎おくやみ

氏 名	住 所	年齢	届出人
高 畑 よしゑ	河原市	93歳	高 畑 直 治
山 本 次 男	佐 柿	80歳	山 本 みつ江
浅 妻 政 雄	大 藪	87歳	浅 妻 紳 介
市 川 妙 子	河原市	81歳	市 川 稲 三
大 同 松太郎	木 野	84歳	大 同 伸 介
森 田 さ ざ	雲 谷	89歳	森 田 晃 吉
中 村 す ゑ	佐 柿	97歳	中 村 武
伊 藤 み さ	河原市	96歳	伊 藤 忠 夫
武 田 和 子	久々子	77歳	武 田 春 幸
大 野 房 一	中 寺	87歳	大 野 満
田 中 カナ子	佐 田	79歳	田 中 眞 二
牧 田 義 昭	興道寺	58歳	牧 田 芳 雄

わが家のアイドル

嶋田 直樹さん・加奈さん(河原市)の長男・次男



[写真左] 翔心ちゃん (3歳9か月)

[写真右] 敦心ちゃん (1歳3か月)

(兄)もうすぐ保育園に行くんだ！友達とたくさん遊べるかなあ？給食はおいしいかなあ？今から楽しみ♪

(弟)こう見えてヤンチャなボク☆お姉ちゃんやお兄ちゃんの真似をしてパパとママを困らせてばかりいるよ！

町人さん

第10回全国高校生ファッションデザインコンテストで見事大賞を受賞した
美方高等学校2年

上山 由季絵 さん(佐田)



*受賞した感想を一言。

まさか大賞をとれると思っていたなかったので、すごくびっくりしました。会場を出た後、みんなの喜んでいる姿を見て、初めて実感が湧きました。

*作品の工夫したところは？

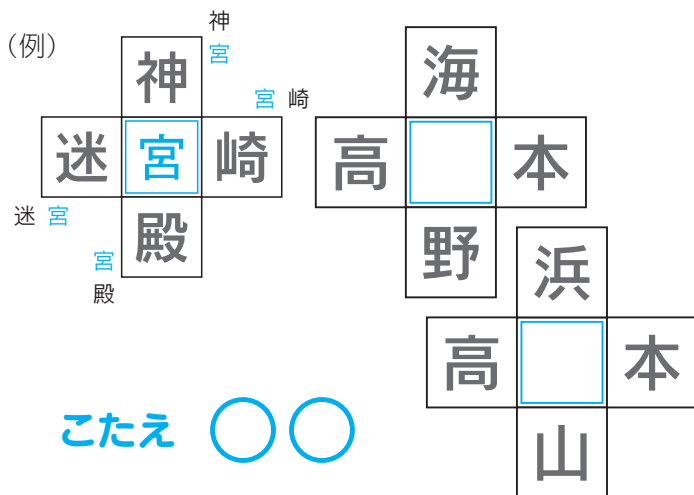
服全体は「つなぎ」ですが、胸や足をすべて繋げるのではなく、金具で留めて繋いだこと、また、左右の足の長さを少し変えて作ったところです。

*今後の目標を教えてください。

絵を書くことが好きなので、今後は、デザインや絵を書く学校や職業に進みたいと思います。



広報みはま・ハートフルクイズ



●応募方法

クロス我真ん中(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、4月9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。

●3月号の答え サガキ(佐柿)

●応募者総数は12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。

軍場 隼人さん(興道寺)・八木 千代枝さん(郷市)

尾崎 雅男さん(郷市)・大同 まさゑさん(河原市)

市川 順子さん(早瀬)

■くらしのカレンダー■

平成 22 年 4 月

1 (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)	17 (土)	14:00～野原広子リサイタル(中央公民館)
2 (金)		18 (日)	7:50～ハートフル朝市開場式(久々子水神公園) 8:00～総合健診(はあとびあ)
3 (土)	8:45～第40回美浜・若狭両町長杯争奪 高校野球大会(町民広場野球場)～4日 10:00～三方五湖春まつり(レインボーライン山頂 ・若狭町レイククルーズ)～4日 10:30～おはなしのじかん(町立図書館)	19 (月)	
4 (日)		20 (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)
5 (月)	保育園入園式	21 (水)	13:00～母親学級(はあとびあ) 古紙 (東地区)
6 (火)	小中学校入学式 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)	22 (木)	13:00～3歳児健診(はあとびあ)
7 (水)		23 (金)	10:00～ミニさくらんぼ(旧日向保育所)
8 (木)	宇波西神社例祭(若狭町気山) 13:30～6・7か月児健診(はあとびあ) 古紙 (河原市・南市・栄区)	24 (土)	
9 (金)		25 (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 (土)	12:30～レディース健診(はあとびあ)	26 (月)	
11 (日)	8:30～ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入 (～12:00 エコクル美方)	27 (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)
12 (月)		28 (水)	
13 (火)	10:00～ミニさくらんぼ(けやき台第1集会所) 13:00～心配ごと相談(はあとびあ)	29 (木)	昭和の日
14 (水)	古紙 (北・南地区)	30 (金)	
15 (木)	16:00～よりみち えほんひろば(町立図書館)	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 (金)	10:30～さくらんぼひろば(子育て支援センター)		

●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16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
10,889人(－25)
男 5,299人(－10)
女 5,590人(－15)
世帯数
3,751世帯 (－4)
平成22年3月1日現在

▽表紙の写真

3月12日に挙行された第35回美浜中学校卒業証書授与式の様子は、新校舎の第1期卒業生となった生徒たち117人は、これまでの中学校生活を振り返ると同時に、今後歩みゆく進路に向け、心を新たにしていました。



生徒たちの瞳に映るもの、それはみんな異なるでしょう。中学校生活を旅立ち、また歩み出す生徒一人ひとりの今後の活躍を期待しています。117人の皆さん、卒業おめでとう。(武)

今月号の表紙写真は、美浜中学校が新しくなり初めて行われた卒業式の様子を撮影しました。
この写真は、撮影場面がなかなか決まらず悩んでいた矢先に、カメラのレンズ越しに飛び込んできた一場面で、未来を見据えるりりしい顔に思わずシャッターを切りました。
式典で、特に印象深かったのは、最後の卒業生が合唱する「旅立ちの日」に。その場面では、それまで涙をこらえ、凛としていた生徒たちの目から涙が溢れ出し、その涙を拭く仕草には心打たれるものがありました。

企画政策課です。

こんにちは