

新着図書



●文学

書籍名	著者名
指定席 赤川次郎ショートショート	赤川 次郎
小暮写真館	宮部 みゆき
火群のごとく	あさの あつこ
春告鳥 女占い十二か月	杉本 章子
あられもない祈り	島本 理生
万能鑑定士Q	松岡 圭祐
謎斬り右近	中路 啓太
なりひらの恋 在原業平ものがたり	三田 誠広
狼たちの聖戦 -サブプライムを超えて-	落合 信彦
パスタマシーンの幽霊	川上 弘美
「悪」と戦う	高橋 源一郎
組曲虐殺	井上 ひさし

●エッセイ・対談

書籍名	著者名
いいんだか悪いんだか	林 真理子
たましいを運ぶ舟	道浦 母都子
アザラシのひげじまん	椎名 誠

●社会・技術

書籍名	著者名
限界集落 吾の村なれば	曾根 英二
3D立体映像がやってくる -テレビ・映画の3D普及は こうなる！-	石川 憲二

●健康・スポーツ

書籍名	著者名
ねむり学入門 よく眠り、 よく生きるための16章	神山 潤
クモ膜下出血のサインを読む	山口 三千夫
オシム 勝つ日本	田村 修一

●宗教・歴史

書籍名	著者名
平城京の仏たち	金子 啓明

●生活・郷土

書籍名	著者名
いちばんやさしい梅干し・ 梅酒・梅レシピ	鈴木 伸一郎
自殺をくい止める！東尋坊 の茂さん宣言	茂 幸雄
のこすことば 明日へ、未 来へ(第八集)	福井県若狭町

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

読書の足跡を“えほんにつき”や “読書ノート”に綴ってみませんか？

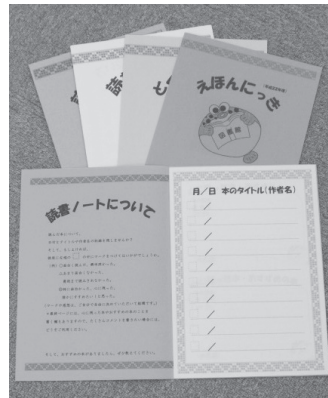
町立図書館では、読書の記録を綴る“えほんにつき”や“読書ノート”を2008年から実施しています。

●えほんにつき

お子さんと一緒に楽しんだ絵本を記録できます。本を読んであげたときの様子等を記しておく、一緒に過ごした温かい時間も思い出として綴れます。(オレンジ色)

●読書ノート

読んだ本のタイトルや作者、簡単な感想を書くことができます。「感動した」「面白かった」「好みではなかった」等、自分独自のマークを記していくと、振り返ったとき楽しい読書自伝ができあがります。



小学生低学年・・・ピンク色

小学生中学年・・・黄色

小学生高学年・・・水色

一般・・・紫色

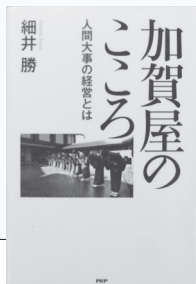
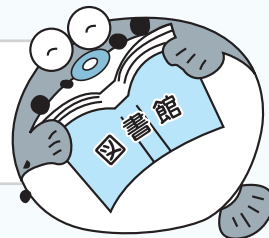
ぜひ、大切な読書の時間を綴ってみてください。

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.11)

わたしの一冊

福嶋 智恵美さん(郷市)の
「わたしの1冊」



『加賀屋のこころ』

人間大事の経営とは

細井 勝 PHP 研究所(2010年)

「プロが選ぶ日本のホテル・旅館100選」に30年間連続総合1位に輝く和倉温泉・加賀屋。2007年能登半島に大地震が発生。加賀屋も未曾有の大被害を被り、創業以来初めて1ヶ月の休業を強いられる。

復旧に掛かる莫大な費用、社員の間に広がる不安。だが、加賀屋の会長は地震発生翌日、全社員・全経営陣の前で「従業員は会社の宝」と宣言し、誰ひとり解雇することなく、更に魅力あふれる加賀屋を目指し、全員一丸となって、営業再開に向けて動き出す。

人を育てることにより、会社が、町が活性化していくお手本のような1冊です。

*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。皆様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。

足の先から健康づくり

フットケア

足はいつも私たちの体重を支え、
歩く・走る等、さまざまな運動を行っ
ている体の重要な一部です。

足裏への刺激は、体全体への刺激
になり、フットケア(足の手入れ)を
することで健康を保つ効果もありま
す。

フットケアの効果

- ・血行がよくなる
- ・筋肉や関節が柔らかくなる

- ☆冷え性防止 ☆転倒防止
- ☆リラクセス効果 等

【足指ケアの効能】

小指のケア

腎臓・膀胱・婦人科系

薬指のケア

イライラ・ストレス・

神経系

中指・人差し指のケア

胃腸・胃酸過多・

便秘・下痢

親指のケア

頭・脳・鼻・肝臓・

脾臓

足のマッサージ

フットケアにはさまざまな種類が
ありますが、今回は簡単にできる足
のマッサージを紹介します。

①足首をグルグル回す



②足の指をつまんで根本から大きく回す(小指から順番に)



③足の指の間に手の指を入れ、ギュッと握る



④あいている手の指で土ふまずを押す



⑤足の裏をたたく・さする



⑥足の指を開いて閉じて、グーパーを繰り返す



- ・朝起きたときに
- ・運動したあとに
- ・夜寝る前に
- ・お風呂の中で

できるときにやってみましょう。

これであなたも足先から健康に！

【豆知識】

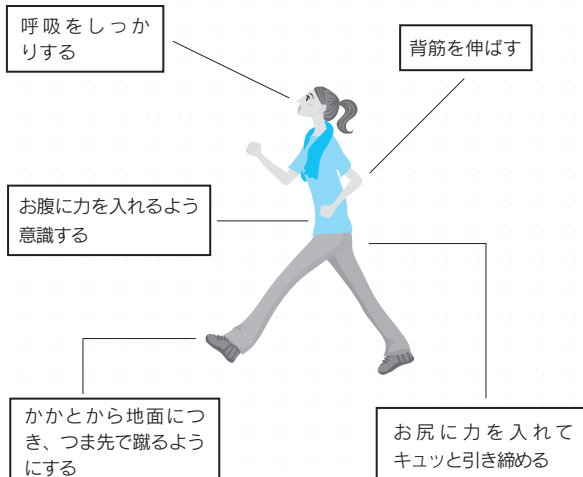
効果的なウォーキング

歩く前のポイント

- 準備運動をしっかりとしましょう
- ・けがや故障を防げます。
- ・効果的に脂肪を燃焼させることができます。

歩き方のポイント

- 自分のペースで、無理なく楽しく歩きましょう



歩いた後のポイント

- 整理体操を忘れずにしましょう
- ・疲れを残さず、体を元の状態に戻します。

※足のマッサージが効果的です。

※お問い合わせ先

町保健福祉センターはあとぴあ

☎32-3111



「保育園に遊びに来てね！」

6 月から、みずうみ保育園、せせらぎ保育園、あおなみ保育園、はまかぜ保育園の4つの保育園が開放されます。今年度も年間4回～6回(午前9時30分～11時)の開放を予定しています。保育園施設の見学をしたり、保育園児と一緒に遊んだりできますよ。

また、「保育園ってどんなところ?」「どんなものを準備すればいいの?」等、保育園入園に向けて聞いてみたいこと、分からないこと、心配なことを相談するよい機会にもなりますので、ぜひ保育園に足を運んでみてくださいね。

保育園	開放日
みずうみ	6/8・7/13・8/19・10/5・11/16・12/7
せせらぎ	6/15・8/3・10/5・11/10・12/7・1/25
あおなみ	6/15・7/13・8/10・11/9・12/14・1/18
はまかぜ	6/17・8/3・10/7・12/14

※ 開放日は変更する場合があります。

開放日は保育園によって異なります。また、あおなみ保育園のみ申し込みが必要となります。詳しくは、各保育園または子育て支援センターへお問い合わせください。



↑ 園庭で一緒に遊びました(6月15日 あおなみ保育園)

※お問い合わせ先

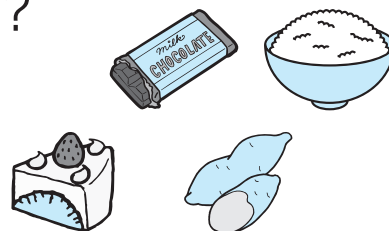
みずうみ保育園 ☎32-0741
あおなみ保育園 ☎38-1316
せせらぎ保育園 ☎32-0167
はまかぜ保育園 ☎39-1053
子育て支援センター ☎32-0192



糖尿病の原因となる糖とは何者?

糖 と聞くと多くの方は砂糖を連想するでしょう。砂糖を多く含む甘いものと糖尿病の関係は深いですが、冷静に考えてみてください。ケーキやチョコ等の甘いものを主食にしている方は少ないと思います。

多くの日本人が口にしている糖とは一体何なのでしょう?



正体は炭水化物

糖は食材を扱う上では炭水化物という別の形に変化しています。

炭水化物を多く含むものといえば、穀物(米や麦)や果物がその代表例です。米は多くの方が主食としているでしょうし、麦もパンやお酒という形で皆さんの口に入ることが多いでしょう。

また、野菜と間違われがちですが、ジャガイモやサツマイモ等のイモ類も炭水化物を多く含む食材です。甘いと感じずに食べている方が多いと思いますが、食品分類上はケーキやチョコと同じ糖を多く含むものなのです。

バランスのよい食事を

糖尿病予防だと考え、カロリーの高い肉を食べないようにする方もいます。

しかし、ジャガイモ料理とサツマイモの味噌汁でご飯を食べると、肉類はないとはいえ炭水化物が多くなり、結果として摂取エネルギーは減らない場合もあります。

糖尿病を予防するには、炭水化物(糖質)、脂質、タンパク質の3つのバランスをうまく取り、さらに全体のエネルギー量を減らすことが大切なのです。

※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

(127)

町誌編纂委員の思い出

町誌編纂委員長から委員に勧誘され、簡単に請け負ったことが間違っていたと思つたのは、最初の編纂委員会に参加した時でした。委員長はじめ、先生方ばかりの中に座したことが場違いであることを感じました。そのような時、委員長に「心配無用、することは幾らでもあるんだから自信を持って参加すればいいのだよ。」と言われて、ズブズブしく皆さんの足を引っ張りながら過ごしてきました。

ですから、お正月、集落の「太田八幡神社」(氏神様)への初詣を最初に、境内に祀られている祠にお参りします。「お伊勢さん」「お稲荷さん」「愛宕さん」その後、織田神社へお参りします。帰りに「恵比寿さん」「金毘羅さん」「伊勢屋さん」「山の神さん」「神明さん」をお参りします。

ツクリゾメには、田の神様へ「今年の平穏豊作」を祈つて田圃に出向き「海の幸」「山の幸」に「お神酒」をお供えして一年の健康と豊作を祈念していたことを未だに忘れられません。

集落の調査に先生方とご一緒させて頂きましたが、そんな時、太田集落で誕生し、太田でずっと生活されているお婆さんの話を聞きました。

屋敷の東方には「地の神」が祀られており、毎日礼拝していて、月初めには清水と生花をお供えしているとの話を聞きました。太田集落では、「地の神」「ダイジョゴ(大將軍)」を祀つてある家庭も数軒あります。

私が小学生の頃、祖父に連れられてあちこちお参りしたことを思い出します。信仰心はその頃から植え付けられたものと思います。

節分には、自分の年齢に一つ多くした数の煎り豆を食べます。煎り鍋は囲炉裏で薪を焚きながら豆を煎るのですが、その時薪の燃え灰に「櫟の葉(ガヤ)」を一つずつ入れて、一年の天候を占いました。祖父は囲炉裏のまわりで「男座」と言う席にどかつと座り、櫟の葉を熱い灰に投げ入れます。櫟の葉が弾いて燃えると一年のうち晴れる日が多く、葉が燻つていると雨、燻つて動き回ると風と言った予想です。その後お正月に作った餅花(穂)をその年の恵方で取り崩し

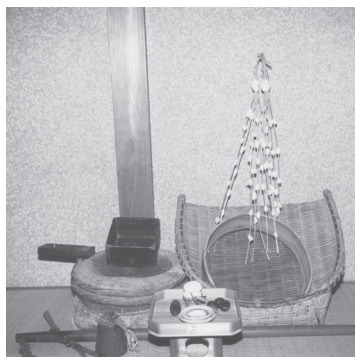
「アラレ」にして食べました。

また、薪と一緒に柳の木で作った小さな槌や大根を入れて、黒く色付いたところで火を消し、その槌や大根を遊び道具に使いました。このような家庭でやる年中行事も今はほとんどなくなりまして。しかし、文化の違いはあつてもこうしてやつてきたことを「こうしてやつていたのだよ。」と子どもたちにも伝えていきたいものです。できれば体験させてあげられたら良いなと思っています。

太田区で行っていた年中行事は、今発売されている「美浜文化叢書」「わかさ美浜民俗誌」で山崎さんが記されていますので、ぜひご覧ください。

(美浜町誌編纂委員会委員

山口 權二)



↑太田 山崎家 正月の飾り物

文芸欄

俳句

題「初夏」

歯を病めば梅雨がよいよ本降に

田辺 粧洋(日向)

歩きたし吊す病棟星祭り

野原 方子(久々子)

初蟬に今日の元気を貰ふ朝

西野 きよじ(興道寺)

十葉や日陰でひそと咲きにけり

浅妻 みどり(大藪)

風薫る五湖歌脈々紅映か

政岡 弘子(久々子)

