

## 第24回美浜町民レガッタが開催！！

～ 過去最多186クルーの激漕 ～

10月16日(日)に、第24回美浜町民レガッタを開催します。本大会には、過去最多の186クルーが参加し、新たに設けた小学生の部・中学生の部では、子どもたちのガッツ溢れるレースが繰り広げられ、見どころいっぱいです。

また、大会当日は、会場においてバザーや体験コーナー等も開催予定です。町民の皆さんの多数のご来場をお待ちしています。

### ○開会式(総合体育館)

▷10月14日(金) 午後7時30分～

### ○レース(県立久々子湖ボートコース)

▷10月16日(日) 午前7時～

※予備日：10月23日(日)



競漕種目(出場クルー数)	
ガッツマンの部(35クルー)	レディーの部(10クルー)
ジェントルマンの部(26クルー)	マダムの部(6クルー)
シニアの部(23クルー)	ミックスの部(18クルー)
スーパーシニアの部(12クルー)	交流女子の部(5クルー)
交流男子の部(47クルー)	中学生の部(2クルー)
小学生の部(2クルー)	

※本大会の優勝クルーは、来年兵庫県豊岡市で開催される全国市町村交流レガッタの出場権が得られます。(一部種目を除く)



## □ 美浜町の生涯学習について

### ● 「わがまち自慢委員会」の活動を紹介します

美浜町生涯学習推進委員会には、「まちづくり委員会」、「風の音色編集委員会」、「わがまち自慢委員会」の3つの委員会があります。

今回は、「わがまち自慢委員会」について紹介します。

#### ■ 組織構成と活動内容

現在、南完治委員長、長谷川啓・加藤美千代両副委員長を中心に、各種団体・区の代表等17人の委員で構成されています。

毎月1回、委員会を開き、まちの自慢できるいいところを発掘し発信していく活動を行っています。

#### ■ 美浜の桜マップを制作予定

今年度、全区長を対象に、「集落で自慢できる景観を教えてください」と、アンケートを実施したところ、多くの桜の情報が寄せられました。これをもとに、平成22年に発行した「みはまのおじょうさんマップ」に続く、「咲いてほこれる美浜の桜マップ(仮称)」を制作する予定です。

皆さんも、桜のきれいな場所の情報があれば、ぜひ公民館事務室までお寄せください。



↑わがまち自慢委員会の会議

# 新着図書



## ● 文学

書籍名	著者名
マスカレード・ホテル	東野 圭吾
白い鴉	新堂 冬樹
平成猿蟹合戦図	吉田 修一
漁港の肉子ちゃん	西 加奈子
峠うどん物語 上・下	重松 清
緑の毒	桐野 夏生
あめりかむら	石田 千
星火瞬く	葉室 麟
慈雨の音	宮本 輝
恋愛検定	桂 望実
でーれーガールズ	原田 マハ
大幸運食堂	明川 哲也
ゆきの、おと 花嫁の父	井沢 満
ソーラー	イアン・マキューアン
表裏井上ひさし協奏曲	西館 好子
ぜんぶの後に残るもの	川上 未映子
僕は9歳のときから死と向きあってきた	柳田 邦男

## ● 宗教・社会

書籍名	著者名
現代につぼん新宗教百科	島田 裕巳 監修
親鸞なう	福井新聞社 著編
希望 命のメッセージ	鎌田 實 佐藤 真紀

## ● 生活・科学

書籍名	著者名
図解 よくわかる地震保険	永井 隆昭 編著
子育てに疲れたときに読む本	菅原 裕子
生命の未来を変えた男 山中伸弥・iPS細胞革命	NHKスペシャル取材班 編著

## ● スポーツ・趣味

書籍名	著者名
世界一のおきらめない心 なでしこジャパン栄光への軌跡	江橋 よしのり
代打人生論 ピンチで必要とされる生き方	川藤 幸三
思い出のカラオケ名曲1000 歌いつきたい、日本の歌謡曲	日本文芸社 編

## 人権教育情報

お問い合わせ先・生涯学習課 TEL32-6709

### 》》 明るいまちづくりにあなたも一役!!

テーマ「ふれあい」の短い手紙、絵、ポスター、写真を募集中!

日常のふれあいの中で、  
あなたの感じている  
ことや想いを…



↑平成22年度入賞作品

**短い手紙** → 応募用紙、または原稿用紙 (200字以内)

**絵** → 小学1~4年生でテーマに即した生活画 (大きさは4つ切り)

**ポスター** → 小学5~6年生、中学生、高校生、一般 (大きさは4つ切り)

**写真** → 「ふれあい」のテーマに即したスナップ写真 (普通サイズ・1人2点以内)

● 締め切り 10月24日(月) ● 表彰式 12月10日(土)

※ご応募いただいた方には、参加賞を差し上げます。

[送付先] 美浜町人権協事務局(生涯学習課内)「ふれあい」応募係 宛  
TEL:32-6709 FAX:32-9032  
e-mail : jinkenkyo@town.fukui-mihama.lg.jp

※短い手紙、写真はメール可。

啓発冊子に掲載する笑顔の写真も大募集!! どしどしご応募ください。

## 図書館情報

お問い合わせ先・町立図書館 TEL32-0083

### ミーちゃんと 浜さんの“図書館何でも Q&A”

- 浜さんは「図書館」って、どんなところだと思っているのかな?
- 小説等の読み物が好きな人が利用するところでしょうか?そして、本の貸出や返却をするところ。
- そうだね。小説は一番人気だけど、その他にもいろんな分野の本等が集められているんだよ。
- へえ、そうなんだ。でも、どうして図書館にはいろんな本等が集められているの?
- それは図書館には、いろんな役割があるからなんだよ。
- ふーん、「図書館の役割」かぁ…。その役割を教えて!!
- 一つは、「地域の情報の拠点」としての役割だよ。生活や仕事、趣味や娯楽等、さまざまな場面で必要な資料(図書等)を集めて、利用しやすいように整理しているのはそのためなんだ。だから、雑誌等も置いてあるんだよ。
- そうなんだ。役割を知ってもらって、どんどん利用してもらえるといいね。他の役割もまた教えてね。
- 喜んで!! 次まで待っててね。



「見たい」「知りたい」「楽しみたい」を図書館で実現してみませんか? 図書館でお待ちしています。

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!

# すこやか

## 放送局

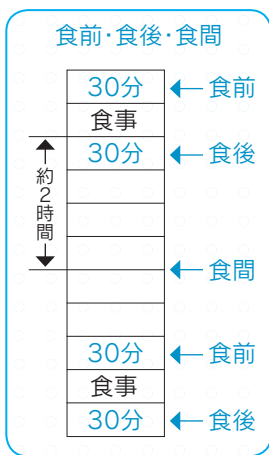
健康・福祉・子育てに関する  
情報をお知らせします。

### 「薬と健康の週間」企画 薬との正しい付き合い方

10月17日から23日は、「薬と健康の週間」です。

皆さんは、薬を飲む時に気をつけていることはありますか。薬が十分に作用するためには、いくつかのポイントがあります。

#### 薬を飲むタイミングは？



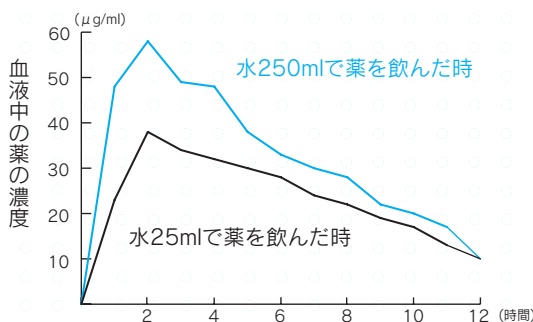
食前・食後は30分を目安にします。食間とは、食事と食事の間(食事後2時間ごろ)です。

正しい飲み方をしないと効果がでなかつたり、副作用が現れたりすることがあります。

#### 薬を水なしで飲んでもいい？

一般的に飲み薬は、コップ1杯程度の水(約200ml)、またはぬるま湯で飲むように作られています。

#### 【水の量と薬の効き方】



同じ薬でも、一緒に飲む水の量で効き方に違いが出ます。コップ1杯の水で飲みましょう。

薬は溶かして吸収を促すためにも、  
水で飲むことが大切です。



#### 水がない時は、他の飲料でもいい？

お茶は、特に影響はないとされています。

☆ジュースや牛乳は、薬によっては成分が変化したり、効果が弱くなることがあるので、緊急の場合以外は飲まないようにしましょう。

☆アルコールは薬の作用が強まるので、絶対に飲まないようにします。

#### 【食べ物では】

☆血圧降剤とグレープフルーツと一緒に摂ると、薬の効果が強くなるので注意しましょう。

☆ワルファリン(血栓予防薬)と納豆と一緒に摂ると、薬の効果が弱まるので注意しましょう。



#### 赤ちゃんに薬を飲ませる時は？

粉薬は、少量の水やぬるま湯で練り、頬の内側や上あごにぬりつけ、その後水や白湯で飲ませましょう。

ミルクに混ぜると、飲みきれなかつたり、味が悪くなりミルク嫌いになる可能性があるのを避けましょう。お腹が一杯だと薬を飲まないこともあるので、空腹時や食前に飲ませるのがよいでしょう。

〈参考〉慶応義塾大医薬品情報学講座

#### 健康づくり標語を募集中！

▼今年のテーマは「食」に決定  
毎日の「食事」「食卓」「食生活」等、生活の中で一番身近な「食」について、皆さんの思いを標語で表現してください。

#### 【募集要項】

- ① 標語の内容 「食」と健康づくり
- ② 応募資格 どなたでも、1人2点まで応募可
- ③ 応募方法 指定の用紙(各戸配布)のほか、ハガキ、FAX、メールで応募してください。
- ④ 記入事項 「応募作品」「住所」「氏名」「年齢」「電話番号」
- ⑤ 宛先

〒919-1141

美浜町郷市25-20

町保健福祉センターはあとぴあ

内健康づくり標語係

メール: haatopia@town.fukui-

mihama.lg.jp

FAX: 32-33112

⑥ 締切 10月28日(金)

※応募者全員に粗品をプレゼントします。

※お問い合わせ先

町健康づくり課

☎ 32-3111



## ランチタイム しませんか？

**子** 育て支援センターでは、午前11時30分から午後1時の間、びよびよの部屋でお昼ごはんを食べることができます。

お弁当を持って行くとなると、「お弁当に何を入れよう…」、「みんなどんな物を持ってきているんだろう。」等と少し身構えてしまいますよね。そこで、ランチの様子を紹介したいと思います。

家族のお弁当のついでに作る方、ちょっぴり気合をいれて作る方等さまざまです。よく利用されている方の中には、お子さんの分はおかずとごはんのお弁当で、自分の分はパンやおにぎり等の簡単なものだったり、「今日は買ってきちゃいました。」という方もいらっしゃいます。もちろん、昨日の残りをつめてもいいですよ。

また、センターには、電子レンジと湯沸しポットが設置してありますので、自由にご利用ください。ごはんと前日のカレーやシチュー等を持って

きて、センターの電子レンジで温めて食べている方もいらっしゃいますよ。

その他にも、お家の方から「センターでごはんを食べてからもうひと遊びすると、帰る途中で寝てしまっても安心ですし、お昼寝もぐっすりしてくれるんです。」という声をお聞きます。

楽しい雰囲気にも、いつもはあまり食べないお子さんの食が進むこともあるんですよ。ぜひ、一度センターにお弁当を持ってきて、お家の方同士でおしゃべりしながら、楽しいランチタイムを過ごしてみませんか？



↑ランチタイムを楽しむ親子

※お問い合わせ先

子育て支援センター ☎32-0192



## 酸素も薬？

**酸** 素と聞いて、それが薬だと考える人は少ないでしょう。今回は、薬のテーマに合わせ、ちょっと意外な薬、在宅酸素を紹介します。

### 薬としての酸素

診療を行っている時、空気中にある酸素だけでは日常的な活動ができない患者様に出会うことがあります。肺炎や心筋梗塞等のような急激に発症し進行する病気は別として、息切れを慢性的に訴えている方がその典型例です。動いた時のみ息切れが強い方も含まれます。

原因である各病気には、まず飲み薬が使われることが多いのですが、それでもまだ酸素を維持する力が足りない場合、医療機関では酸素を処方します。処方される酸素は、保険が適用され、低酸素血症の程度に合わせて、使用する酸素の量は医師が決めます。

※お問い合わせ先

東部診療所(村寄医師) ☎37-2911

### 在宅診療で活躍

酸素は、ちょうど眼鏡をかけるように、鼻にチューブをセットすることで誰でも簡単に利用できます。座っている時には0.5リットル、外出する時には1リットルというように、医師の指示に従って、使用する量を調節しながら適量を使います。

一見、酸素はいくら吸っても体に良いもののように思われがちですが、吸いすぎると、場合によっては悪影響がでます。酸素が、医師の管理のもとで使用すべき薬品とされているのは、こういった理由からなのです。

酸素は、火のもとでの取り扱いは厳禁ですが、そのほかの状況では、安全に使用できます。高齢化社会の現在の日本では、在宅診療においても欠かせないものになっています。



# 町誌よもやま話

(142)

## 『お祭りの食べ物いろいろ』

平成18年に刊行した『わかさ美浜町誌 祈る・祀る』の第四章「神の食物（神饌）」と「宮座」では、祭礼のお供え物を取り上げています。

お供え物の筆頭といえればやはりお餅です。お正月をはじめ、神社等の祭礼では、鏡餅が欠かせません。耳地区の弥美神社の例大祭では、餅でさまざまなものをかたどった御膳が奉納されます。塩を入れて柔軟性を出した餅を平たく伸ばし、固まったところで型紙をあて、さまざまな形に切っていきます。その形は鳥居や斧、鎌、稲穂等で、斧や鎌は共有山における各集落の権利を示していると考えられています。

また、11月の最初の亥の日を「亥の子」と呼び、各地区で鏡餅のような大きなボタ餅を供えます。

同じ頃、日向では、神々が留守になる神無月に集落の安全を祈る「留守見舞」という行事があります。ここでは直径13センチほどもある餡と黄粉の重ね餅が奉納され、関係者に配られます。また大きなブリや鯛も奉納されます。

お供えとは別に、参加した人々

に振舞われる食べ物もあります。祭礼では、ご飯を大きなまん丸のおにぎりにしたものがよく見られます。野口では、弥美神社例大祭の前に直径10センチほどの大きな丸いおにぎりに醤油を塗ったものが振舞われますし、若狭町の海山でも、宇波西神社例大祭前日の神事で大きな丸いおにぎりと蓬の入った菱餅が配られ、村の人々がそれぞれ持って帰ります。

おにぎりの歴史は古く、『源氏物語』にも行事の際に庭でお供の人々に「屯食」というものが配られる様子が書かれています。このような丸い形のおにぎりだったと考えられています。

祭礼の食事で珍しかったものは、金山の「カモウリ」です。10月の日吉神社の秋季御神事の食事に「カモウリ」という野菜が使われます。これは冬瓜に似たもので、直径30センチほどもある大きな瓜です。しめ鯖と鱈にしたり、茹でて鶏肉と一緒に味噌汁に入れたりします。カモウリは、この祭礼のためだけに代々の当屋に受け継がれ、栽培されているのだそうです。

しかし、近年では、祭礼時にこう

いった伝統的な料理が作られることは、とても少なくなっています。農業や漁業が中心だった昔と違って、会社等に勤務しながら祭礼に参加するのは、とても大変なことだと思えます。ただ、毎年作るのは難しくても、今のうちに作り方や材料等を、記録だけでも残していくことはできないでしょうか。そうすれば、地区のイベントの際に皆さんで作ってみたい、生涯学習の講座で体験したりすることができます。

せっかくの「おいしい文化」を何らかの形で残していくお手伝いもしていけたら、と思っています。

（文化財保護・町誌編集室）



↑金山区の祭礼で調理されるカモウリ

### 文芸欄

#### 俳句

空も良し湖にも又良し月明り

山口 権一（太田）

わかめ千し初秋の風を妨げず

宇都宮 肇（金山）

八才のあの日の記憶敗戦日

山田 義雄（佐柿）

舳ひ船軋む秋汐ひたひたと

野原 方子（久々子）

さるすべり咲きつぐ空の澄みてきし

武田 統（久々子）



## 慶弔

8/1~8/31 受付分  
(敬称略)

### ◎ご誕生

氏名	性別	父・母	住所
山口 美羽	女	泰弘・愛	太田
西村 直真	男	清晴・恵那	佐田
森下 航太郎	男	伊久磨・みなみ	日向
石田 百合愛	女	延喜・理恵	佐田
松下 惺南	男	哲也・ゆかり	久々子
酒井 晃希	男	俊行・りえ	佐田
浅妻 優真	男	智・友美	大敷

### ◎ご結婚

氏名(旧姓)	住所
吉田 有毅 & (木下) 友里	久々子
塩見 孝志 & (安達) 和加	佐田
八木 健爾 & (山内) 志穂	郷市

### ◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
武田 肇	久々子	81歳	武田 寛二
中村 利三郎	久々子	84歳	中村 弥守雄
神田 數枝	久々子	98歳	神田 寛治
武長 豊治	河原市	72歳	武長 靖志
服部 重郎	日向	82歳	服部 秀夫
落合 徳次	早瀬	81歳	落合 カツコ
川畑 ミツコ	山上	90歳	川畑 英二
楠 辰男	郷市	83歳	楠 正志

## わが家のアイドル



上田 一さん・春乃さん  
(菅浜)の長女・次女

〔写真右〕あやの  
**綾乃** ちゃん (3歳5か月)

〔写真左〕いくの  
**郁乃** ちゃん (1歳1か月)

(綾乃ちゃん) 歌と踊りとおしゃべりがだあいすき☆私が歌うと郁ちゃん  
はニコニコ♪ これからたくさん遊ぼうね!!

(郁乃ちゃん) いつも遊んでくれる『あやねえね』がだあいすき☆早く一  
緒に歌ったり踊ったりしたいなあ♪

## 町人 まちびと さん



8月24日・25日に、岩手県陸前  
高田市で災害ボランティアとし  
て活動された

### 濱野 貴明 さん

(福井工業高等専門学校3年・丹生)

#### \*どのような活動をされたのですか？

現地の田んぼで、津波によって流れ着いた瓦礫の撤去や草刈りをしました。瓦礫の中には、写真やDVD、名前の書かれた生活用品等がたくさんありました。地震が起きるまでは普通に生活していたことが瓦礫から伝わってきて、衝撃を受けました。

#### \*被災地で感じたことを教えてください。

自分1人の力は小さく、無力さを感じることもありました。でも、被災者の方から感謝された時に、活動することで被災者の方々に安心感を持ってもらうことはできると感じました。

被災地では、ボランティアが本当に必要とされていて、それは自分たちが被災した場合も変わらないはずです。お互いに助け合っていくことが大事だと思いました。

## 広報 みはま・ハートフルクイズ

(例)

	神宮			
	神		炭	
	迷宮	崎	油	舎
迷宮	宮	殿		
			地	丸
			極	刀
				陰

こたえ ○ ○

●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、「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、10月7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。

●9月号の答え ヒルガ

●応募者総数は11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。

福田 加寿子さん(佐柿) ・ 田中 てい子さん(竹波)

森 康嘉さん(佐田) ・ 良方 尚美さん(新庄)

森 聖さん(小浜市)