

新着図書



● 文学

| 書籍名 | 著者名 |
|------------|----------|
| 滅びの花園 | 赤川 次郎 |
| 風のなかの櫻香 | 内田 康夫 |
| 純恋 | 新堂 冬樹 |
| 地のはてから 上・下 | 乃南 アサ |
| 江 | 中島 道子 |
| 乙女の初恋 | 折原 みと |
| 坂ものがたり | 藤原 緋沙子 |
| 冬の童話 | 白川 道 |
| マイ・アントニーア | ウィラ・キャザー |
| 私の松本清張論 | 辻井 喬 |
| 鷗外の恋人 | 今野 勉 |
| 人生やり直し読本 | 柳田 邦男 |

● ビジネス・経済

| 書籍名 | 著者名 |
|--------------------------|-----------|
| 結果を出している人が必ずやっている手帳フル活用術 | 永岡書店編集部 編 |
| 誰からも「気がきく」と言われる45の習慣 | 能町 光香 |
| 夢の扉 ～NEXT DOOR～ | 菊野 浩樹 |
| 日本経済が手にとるようにわかる本 | 小宮 一慶 |

● 歴史・芸術

| 書籍名 | 著者名 |
|--------|--------|
| 自分を遺す本 | 瀬川 陣市 |
| 戦国三姉妹 | 小野田 哲男 |
| 運慶 | 山本 勉 |

● 旅行・趣味

| 書籍名 | 著者名 |
|-------------------------------|---------------|
| 東京ディズニーランド&シー裏技ハンディガイド 2011年版 | TDL&TDS裏技調査隊編 |
| 石の形・石の位置 | 囲碁編集部 |

● 生活・料理

| 書籍名 | 著者名 |
|------------------------|--------|
| 食べてボカボカおいしいあっためレシピ | 牧野 直子 |
| お風呂ストレッチ | 久永 陽介 |
| 快適な終の住みかを手に入れるリフォーム実例集 | 主婦と生活社 |
| きちんと着る着物のきほん | 荘司 礼子 |

図書館情報

お問い合わせ先・町立図書館 TEL32-0083

≫≫ 絵本の世界をたくさんのお子様たちに ～ “おはなし会” に行ってみよう ～

町立図書館では、多くのお子様たちに、絵本を読んでもらうことやお話をしてもらうことの楽しさを伝えたいという思いから、“おはなし会”を定例で開催しています。

特に今年度からは、未就園児向け、就園児向け、就園児から小学生向けと、対象年齢を網羅した“おはなし会”の実践に取り組みました。

家族の方に絵本を読んでもらう楽しみはもちろんありますが、図書館でお友だちや家族の方と一緒にお話を聞いたり、工作・折り紙を通してふれあいの時間を持っていただきたいと思います。

皆様のご参加をお待ちしています。

親子おはなし会

- 毎月第1木曜日
午前10時～11時
- 対象：未就園児

おはなしのじかん

- 毎月第1土曜日
午前10時30分～11時10分
- 対象：就園児～小学生

よりみちえほんひろば

- 毎月第3木曜日
午後4時～4時30分
- 対象：就園児



詳しくは、毎月のイベント情報をご覧ください。

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.15)

わたしの一冊

高橋 忠司さん(日向) の
「わたしの1冊」



『成吉思汗の秘密』

高木 彬光 光文社(1973年)



この本を読んだのは、19才の頃だったと思う。

日本初のベッド・ディテクティブ、その小説は、探偵が入院中、退屈しのぎに文献だけで、ジンギスカンと義経は同一人物かを推理するという、今ならそんなはずはないと思う話だが、当時は夢中になって読んだ。

私の読書を変えた1冊である。

*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！

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。

「ながら運動」で 脂肪を燃焼!

冬は寒くて外出しにくくなり、雪が降るとさらに動くのがおっくうになりますよね。

しかし、そんな冬場でもできる「運動や活動」はたくさんあります。自分に合ったものを見つけ、健康な体づくりを目指しましょう!

【運動の3本柱】

- **有酸素運動**
エネルギーを消費して心肺機能を高め、疲れにくい体をつくれます。
- **筋トレ**
筋肉の質を高め、基礎代謝を上げて「太りにくい体質」をつくれます。
- **ストレッチ**
筋肉や腱を伸ばすことで、血行を良くし、新陳代謝を高めます。(運動の前後に必ず行いましょう)

チェック!

あなたの運動不足度

- 姿勢が悪い
- ゆっくり歩く、スリ足で歩く
- 2階、3階でもエレベーターやエスカレーターを利用する
- 1日合計30分以上歩くことはあまりない
- 電車・バスでの空席は必ず座る
- 歩いて10分以内の移動でも、車等をよく利用する
- 仕事はデスクワークがほとんど(家にいる時はほぼ座っている)
- 普段から(または休日)は(テレビを1日5時間以上観る)
- 1日中メールのやり取りをしている、または暇があるとネットを利用している
- 家事は苦手、またはさぼりがち



- ▼ 1〜3個あてはまる方
チェックのついた項目を意識して生活を改善しましょう。
- ▼ 4〜6個あてはまる方
健康的な生活と、肥満で不健康な生活との分かれ道です。今の生活の見直しと改善が必要です。
- ▼ 7個以上あてはまる方
運動不足です。このままの生活を続けると生活習慣病の可能性が高まります。早急に生活を改善しましょう。

やってみよう!

「ながら運動」

〈基本〉

◎ 背すじをピン!おなかをキュツ!



姿勢を正すことでお腹や背中
の筋肉だけでなく、全身
の筋肉を使います。

〈有酸素運動〉

◎ 大また速足歩き(全身の運動に)



姿勢を意識し、普段より歩幅を大きく、かかとから踏み出します。

◎ イスウォーク(歩くのと同じ効果)



お腹をへこませ両手でイスをつかみ、左右交互にひざを上げ下げします。

〈有酸素運動・筋トレ〉

◎ 足の巻き上げウォーク



かかとをお尻にあてるように、左右交互に素早く脚を後に巻き上げる。

〈筋トレ〉

◎ 上体後ろ倒し腹筋(ポッコリお腹に)



イスに浅く座りお腹に力を入れてへこませ、背中を少しだけ丸める。

◎ 足上げ腹筋(下腹部のたるみに)



背中を丸めお腹に力を入れ、両足を床から浮かせて10秒キープ。この繰り返し。

※お問い合わせ先

町保健福祉センター はあとぴあ

☎ 32-3111



ふれあってあそぼ!

寒 い冬がやってきました。冬場はどうしても室内で過ごす時間が長くなりますよね。そこで、親子でふれあい遊びを楽しんで、心も体もぽっかぽかになってみませんか?

乳幼児期には、身近な大人との親密な接触が発達を促すと言われています。肌のふれあいだけでなく、目と目を合わせ、ほほ笑みかけ、あやし、話しかける等のスキンシップを通して、情緒的な絆と信頼関係が育まれます。

これらのスキンシップを楽しく、そして手軽に取り入れられるのが、手遊びや歌遊びです。歌や振りを完璧に覚える必要はありません。ただ「こちょこちょ～」と声に出し、ほほ笑みかけながらくすぐるだけでも、立派なふれあい遊びです。お子さんが喜ぶふれあい遊びを見つけ、大人も一緒に楽しんでくださいね。

当センターでは、毎週月・水曜日に簡単な歌やふれあい遊び等を紹介しています。その中から、子どもたちに大人気の遊びを紹介します。

♪ うまはとしとし ♪



①膝の上にお子さんを座らせ、歌に合わせて膝を上下に弾ませます。

②最後の「♪つーよーい」を歌った後に「♪ばかっばかっ」と声をかけ、2回目の「ばかっ」の部分で足を開いて、お子さんを膝からストンと落としてください。

※「のりてさんも」の部分にお子さんの名前を入れて歌ってあげると喜ぶですよ。



← ふれあいあそびを楽しむ親子

※お問い合わせ先
子育て支援センター ☎32-0192



脂肪肝 ～食べ過ぎに注意～

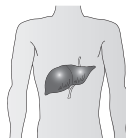
寒 くなり外に出る機会が少なくなると、どうしても食べ過ぎという状態になります。では、食べ過ぎは肝臓にどのような影響をもたらすのでしょうか。

脂肪肝

人間には、食べ過ぎた栄養を体に蓄えるという素晴らしい機能があります。蓄えられた栄養は言わずと知れた脂肪ですが、脂肪が病気を引き起こすことは、皆さんもご存じでしょう。

脂肪肝はその代表で、検診では2～3割の人が指摘されているのが現状です。この脂肪肝は、無症状であるため放置している方も多いと思います。

しかし、脂肪肝の約10%は、炎症をともしなうれつきとした肝炎であるといわれています。



肝臓癌へ進行

肝臓の数値が高いと指摘を受けた場合は、単に脂肪が肝臓にたまっているだけ(単純性脂肪肝)なのか、もっと進んで肝臓で炎症(脂肪性肝炎)が起こっているのか見分け、対処する必要があります。

肝炎は、放置すれば進行し、肝臓が機能低下を起こします。炎症が繰り返されると、肝臓は硬くなり肝硬変に至ります。そして肝硬変の肝臓においては、肝臓癌の発症する可能性が一気に高まります。怖いですね。

2011年を健康に過ごすため、食べ過ぎないように決意し、自己努力を惜しまない1年にしましょう。

※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

(133)

町誌回顧(はじまり)・・・

平成9年10月11日、美浜町役場第2応接室において、綿田光雄前町長より、美浜町誌の監修者と編纂準備委員に委嘱状が交付されました。機関紙『町誌の窓』の創刊号には次のような前町長のあいさつ文が掲載されています。

「本年度から美浜町誌を編纂する事業が始まりました。(中略)この事業を通して、過去を顧み、未来の姿を展望するとともに、その過程で知り得たことを後世に伝えていくための文化遺産として『町誌』を創ることができれば幸いです。」(中略)町誌編纂が、美浜の未来を志向した文化行政のひとつの柱となり、将来刊行される美浜町誌が、一人でも多くの町民に愛読されるようになることを願って、ご挨拶いたします」

当時、教育委員会事務局で文化財係をしていた私は、この事業の様々な準備に関わらせていただきました。当初はまさに手探りの状態で、まずは既にこの事業を終えている近隣市町を訪ね、担当者に教えを請うところからスタートしました。

最も重要で難しいことは、この

事業を誰にお願いするのかということでした。歴史や文化についての高い見識と専門性が必要とされ、また、できる限り地元の人たちにといい思いもありました。しかしそう簡単に引き受けていただけるとは思えません。そこでまず最小限の人数で準備委員会を発足させました。あとは、ただただ頭を下げてとにかくお一人ずつお願いするしかありません。

そんなある日のこと、静岡県立大学教授の須田悦生先生に監修をお願いするため、上司の随行で静岡に赴きました。先生は佐柿の御出身で、敦賀高校時代から「佐柿の研究」という調査記録をまとめられ、また『若州三濁郡佐柿国吉籠城記』『若狭猿樂の研究』等の著書もあり、日本中世文学や芸能史の研究者

として著名な方でしたが、私は面識がありませんでした。緊張しながら



↑町誌既刊分

研究室を訪ねると、先生が笑顔で迎えてくださり、「自分のふるさとである美浜のことなら、私も頑張るから一緒にやりましょう。」と快く引き受けてくださったのを昨日のことに覚えています。

翌平成10年には、「編纂準備室」と「編纂準備委員会」から「準備」の2文字が外され、陣容を整えて本格的に動き始めました。

以来13年間にわたり編纂事業が継続されております。今年の春には歴史編第一巻『ふりかえる美浜』が刊行されたことで、本編全十巻が整いました。さらに現在、中学校の社会科授業での活用を主な目的とした『美浜をさかのぼる』と、世界に向けて美浜を紹介する外国語版の編集が進んでいます。たまたま縁あつて関わらせていただいた者の一人として、この町誌を一人でも多くの方に読み親しんでいただければ幸いです。

(美浜町誌編纂委員会委員

森本 克行)



俳句

題「晩秋」

木枯や陶水悔あれやこれ

山口 権一(太田)

二番穂も朽ち果てにけり神無月

内田 八千子(郷市)

木枯や伊登女の碑文鮮烈に

山田 世志男(佐柿)

固せんべい割る音のして夜の長し

野原 方子(久々子)

風のあとの静けさ過疎十戸

浅妻 みどり(大藪)



慶弔

11/1～11/30 受付分
(敬称略)

◎ご誕生

| 氏名 | 性別 | 父・母 | 住所 |
|---------------------------|----|--------|-----|
| 河村 歩 <small>あゆむ</small> | 男 | 将博・めぐみ | 河原市 |
| 國政 愛実 <small>めぐみ</small> | 女 | 武史・摩耶 | 佐田 |
| 大木 蒼羽 <small>あおば</small> | 女 | 幸一郎・美香 | 佐田 |
| 北野 義勝 <small>よしかつ</small> | 男 | 英樹・ゆかり | 佐田 |
| 八木 陽彩 <small>ひろ</small> | 女 | 勉・さおり | 郷市 |
| 山下 紘佳 <small>ひろか</small> | 女 | 慎一郎・佳織 | 佐田 |
| 仲野 紘岐 <small>つむぎ</small> | 女 | 一也・千絵 | 早瀬 |
| 河畑 宙海 <small>そらみ</small> | 女 | 繁・久美 | 松原 |

◎ご結婚

| 氏名(旧姓) | 住所 |
|------------------|----|
| 飯島 昌宏 & (一川) 恵美奈 | 佐田 |
| 平城 博之 & (山本) 寛子 | 金山 |
| 山口 和哉 & (田邊) 友加里 | 南市 |
| 寺尾 一徳 & (新川) 亜耶子 | 佐野 |

◎おくやみ

| 氏名 | 住所 | 年齢 | 届出人 |
|--------|-----|------|-------|
| 畑 ちよこ | 佐田 | 95歳 | 畑 勉 |
| 田辺 定雄 | 笹田 | 77歳 | 田辺 正 |
| 水口 ツ子コ | 早瀬 | 99歳 | 松崎 早苗 |
| 藤原 シゲ | 新庄 | 80歳 | 藤原 肇 |
| 楠 志げ | 郷市 | 102歳 | 楠 メモリ |
| 国川 吉源 | 久々子 | 84歳 | 国川 清 |
| 大塩 丞 | 佐野 | 82歳 | 大塩 一弘 |
| 大村 信五 | 宮代 | 90歳 | 荻野 祐男 |
| 岸下 兵二 | 新庄 | 74歳 | 岸下 克己 |

わが家のアイドル



林 慎一郎さん・明日香さん
(河原市)の次男

たいし
泰志ちゃん(1歳8か月)

歌が大好きです。テレビを見ながら歌って踊ったり、夜は歌ってから寝ます。

食べることも大好きで、お兄ちゃん、お姉ちゃんよりたくさん食べちゃいます。大きくなるぞ~!!

町人 まちびと さん

平成22年度人権作品[短い手紙・高校の部]でふれあい賞(最優秀賞)を受賞された

まみこ
玉井 麻美子さん
(美方高等学校3年・久々子)



* 誰に宛てて手紙を書いたのですか?

単身赴任のため、離れて暮らすことになった父へ手紙を書きました。離れて暮らしてみても、本当にさみしいという気持ちを伝えたいと思ったからです。

* 受賞されての感想を教えてください

受賞できるとは思っていなかったのですが、嬉しかったです。手紙を読んだ父は、「ありがとう」と言ってくれました。

* 手紙の良さとは何だと思えますか?

面と向かって言えないことを書けるところや、自分の思いを手書きで伝えられるところに良さがあると思います。

広報 みはま・ハートフルクイズ

(例)

| | | | | |
|----|----|---|---|---|
| | 神宮 | | 深 | |
| 迷宮 | 宮 | 崎 | 治 | 影 |
| | 宮殿 | | 男 | 富 |
| | | | 山 | 神 |
| | | | | 翁 |

こたえ ○ ○

●応募方法
クオスの真ん中(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つのクオスを解き、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、1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。

●12月号の答え ヨリト(寄戸)

●応募者総数は16人で全員が正解でした。抽選の結果、次の方々当選されました。

宮嶋 愛那さん(日向)・大井 美果さん(新庄)

上登野 登貴子さん(興道寺)・森下 須美子さん(日向)

瀬戸 季恵子さん(敦賀市)

■くらしのカレンダー■

平成23年1月

| | | | | |
|--------|--|---------------------------------|--|---|
| 1 (土) | 元旦 板の上の儀(日向区) | 1月1日から3日は、すべてのごみの収集・受入れをお休みします。 | 17 (月) | |
| 2 (日) | | | 18 (火) | 9:30～未就園児保育園開放(あおなみ保育園) 13:00～心配ごと相談(はあとびあ) 13:00～弁護士法律相談(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) |
| 3 (月) | 浜祭り・堂の講(早瀬区) | | 19 (水) | 13:00～母親学級(はあとびあ) 古紙 (東地区) |
| 4 (火) | 官公庁仕事始め | | 20 (木) | 16:00～よりみちえほんひろば(町立図書館) |
| 5 (水) | | | 21 (金) | 10:00～ミニさくらんぼ(木野担い手センター) |
| 6 (木) | カイロ講(新庄区) 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) | | 22 (土) | |
| 7 (金) | | | 23 (日) | 台湾石門国民中学校ホームステイ受け入れ ～29日 8:30～町民バスケットボール大会(総合体育館) 8:30～ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入 (～12:00 エコクル美方) |
| 8 (土) | 10:30～おはなしのじかん(町立図書館) | | 24 (月) | |
| 9 (日) | 弓打ち講(新庄区) 8:30～ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入 (～12:00 エコクル美方) 13:30～美浜町成人式(中央公民館) | | 25 (火) | 9:30～未就園児保育園開放(せせらぎ保育園) 13:00～心配ごと相談(はあとびあ) |
| 10 (月) | 成人の日 10:10～出初式(美浜消防署消防訓練場) | | 26 (水) | 9:30～こころの相談室(はあとびあ) 13:30～離乳食講習会(はあとびあ) |
| 11 (火) | 13:00～心配ごと相談(はあとびあ) | | 27 (木) | 13:00～1歳6か月児健診(はあとびあ) |
| 12 (水) | 古紙 (北・南地区) | | 28 (金) | 10:00～ミニさくらんぼ (興道寺農業研修センター) |
| 13 (木) | 13:30～1歳児健診(はあとびあ) 古紙 (河原市・南市・栄区) | | 29 (土) | 9:00～美浜町子ども会かるた大会(はあとびあ) |
| 14 (金) | | | 30 (日) | 13:30～美浜町健康づくりフォーラム (はあとびあ) |
| 15 (土) | | | 31 (月) | |
| 16 (日) | 水中綱引き(日向区) 9:00～レークセンター冬の陣 (美浜町レークセンター) | | 1月の納税 [納期限 1/31(月)] ※納付は口座振替が便利です。 国民健康保険税(7期)・町県民税(4期) | |

- 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、12月17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
10,794人 (-11)
男 5,263人 (-10)
女 5,531人 (-1)
世帯数
3,764世帯 (-6)
平成22年12月1日現在

▽表紙の写真

せせらぎ保育園のへじら組の子どもたちです。みんなで元気に新年のあいさつをしてくれました。

こんにちは
企画政策課です。
明けましてましておめでとうござい
ます。今年も「広報みはま」をよろしくお
願いします。
今月号では、原子力発電所について
特集を組みました。このまちに発電所の
誘致が決定してから50年程が経ちます。
その間に、いろいろな人のいろいろな思
いがあったことは間違いありません。そ
れらすべてを知ることだけではできませんが、
自分が知っていることだけでも後世に
伝えていくことが必要ではないかと思っ
たりします。
今回の特集が、今後町民の皆様が原子
力発電所を考える上で、何らかの参考に
になれば嬉しく思います。
最後になりますが、今回の編集にあた
り、お忙しい中快く取材に応じてくださ
った方々、また、当時の写真や資料等を提
供してくださった方々に心より感謝し
ます。ありがとうございました。(一)