

球春到来! 嶺南高校球児の熱き戦い

第41回 美浜・若狭両町長杯争奪高校野球大会 開催!

4月2日と3日に、町民広場野球場で第41回美浜・若狭両町長杯争奪高校野球大会を開催します。

厳しい冬を乗り越え一回り大きくなった嶺南5校の球児が、ガッツあふれるプレーを繰り広げます。

高校球児の熱戦にたくさんのご声援をお願いします。



※雨天の場合は中止します。

試合日程

■4月2日(土)

- 午前9時00分～ 開会式
- 午前9時30分～ 敦賀高等学校 VS 若狭高等学校
- 午後0時00分～ 敦賀工業高等学校 VS 敦賀気比高等学校
- 午後3時00分～ 美方高等学校 VS 第1試合勝者

■4月3日(日)

- 午前10時00分～ 決勝戦



マナビー

□ 美浜町の生涯学習について

● 「生涯学習カレンダー」&「生涯学習だより風の音色」発行!

■ 「生涯学習カレンダー」とは?

生涯学習に関係する行事や、町のイベント等の長期的な情報が一目で分かるように、毎年上半期(4月～9月)と下半期(10月～3月)の2回にわけて、生涯学習カレンダーを発行しています。

このカレンダーは、各家庭に1枚持っているだけで、事前に町全体の行事を知ることができ、自分の計画を立てやすくなります。

ぜひ、このカレンダーを活用していただき、生涯学習活動にお役立てください。

■ 「生涯学習だより風の音色」とは?

町内で、生涯学習活動に取り組んでいるサークルや団体または個人の活動内容や、町民の方にはあまり知られていない美浜の文化・自然等を紹介しているのが、生涯学習だより編集委員会が発行している「風の音色」です。(年2回発行)

このおたよりを通して、生涯学習を身近に感じてもらい、また美浜の素晴らしさを再認識してもらうことで、一人でも多く「美浜大好き人間」が増えてほしいと考えています。



←生涯学習カレンダーを家に貼って、生涯学習活動に参加してみませんか?

生涯学習だより
風の音色 →



「生涯学習カレンダー」と「風の音色」は、区長さんを通じて各家庭に配布しています。

また、「生涯学習カレンダー」は、公民館事務室のホームページにも掲載しています。

美浜町公民館事務室

検索

新着図書



● 文学

書籍名	著者名
天女湯おれん 春色恋ぐるい	諸田 玲子
うからはらから	阿川 佐和子
いとま申して	北村 薫
花桃実桃	中島 京子
人質の朗読会	小川 洋子
やわらかなレタス	江國 香織
カササギたちの四季	道尾 秀介
ぼくから遠く離れて	辻 仁成
そういうものだろ、仕事っていうのは	重松 清 野中 柊 他
淡雪記	馳 星周
ひつまぶし	野田 秀樹
家族の歌	河野 裕子 永田 和宏 その家族
麒麟の翼	東野 圭吾
ばんば憑き	宮部 みゆき

● 健康・科学

書籍名	著者名
どうして、他人とうまくやれないの？	司馬 理英子
お風呂の達人	石川 泰弘
旬の野菜の栄養事典	吉田 企世子 監修
知って楽しい身近な？	ニュートンプレス

● 社会・宗教

書籍名	著者名
日本の覚悟	櫻井 よしこ
勤めないという生き方	森 健
ルポ仏教、貧困・自殺に挑む	磯村 健太郎

● 趣味・娯楽

書籍名	著者名
楽しいバスレクアイデアガイド	神代 洋一
徹子ザ・ベスト	黒柳 徹子
大局観	羽生 善治
小沢昭一 僕のハーモニカ昭和史	小沢 昭一

▶▶ 「新生活応援!! お役立ちの本コーナー」を設置しました

図書館では、時事や季節にあった内容の本を一つのコーナーにまとめ、閲覧できるようにしています。

春は、新生活スタートのシーズンです。期待に胸を膨らませると同時に、不安も少々…。また、新しいことにチャレンジしたり、自らをステップアップさせるきっかけを作るのにも、絶好のシーズンです。

新生活応援コーナーには、「ビジネス」、「生活マナー」、「行事とスピーチ」、「趣味」、「家事」等、さまざまなテーマの本を用意しています。

新生活に役立つヒントがいっぱいのこのコーナーを、ぜひご活用ください。



↑玄関ロビーの「新生活応援!! コーナー」

おうちに作ろう! 家族みんなの本棚
～ ご家庭での本を通じてのふれあいを紹介するコーナー～

(No.1)



読んでもらおう! いっしょに読もう!

おうちみんなのふれあい本棚

体験記

宇都宮さん^ち家(金山)のふれあい本棚

わが家では、中学生の娘は自分の部屋に、絵本は夜寝る前に保育園に通う娘と一緒に読むために寝室のベッドの横に返却日順に並べて置きます。

残りの雑誌や本等は、家族みんなが自由に読めるように、リビングのローボードに並べて置いています。

また、読み終わった本は、図書館用に使っているバッグに入れるようにしています。そうすると読み終わっていない本が何冊あるのか分かりやすいからです。



↑リビングのローボードに並べられた家族みんなの本



*このコーナーでは、皆さんの体験記を募集しています。本棚の写真と
いっしょに、体験記をぜひお寄せください。

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。

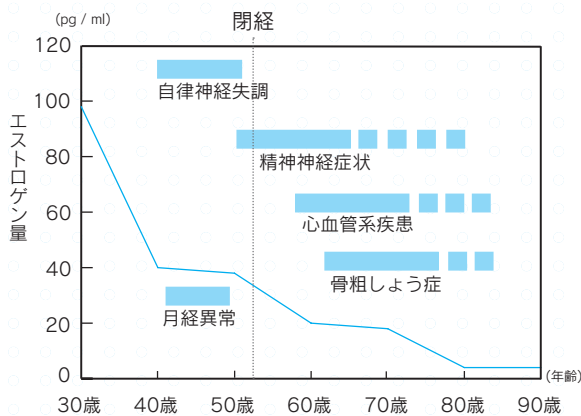
知っておきたい

女性の『更年期』

◆更年期とは？

女性ホルモン(エストロゲン)を分泌する卵巣の働きが衰えて低下し、女性ホルモンが欠乏した状態で体が安定するまでの時期のことです。個人差はありますが、40代半ばから50代半ばの時期です。

〈エストロゲンの量と更年期に見られる症状〉



◆女性ホルモンの働き

①血管を強くする

血管を広げたり、やわらかくしたりして、血管の弾力を保ちます。

②コレステロールを下げる

コレステロールは、ホルモンの原料や細胞の壁を作るといった重要な働きをしています。

女性ホルモンを作るためにもコレステロールが使われるので、女性ホルモンが出ている間は、血液中のコレステロールの量が下がっています。

③自律神経を安定させる

自律神経は、生命を維持する上で重要となる体の機能を調節しています。(血圧、消化吸収、食欲、体温調節等)

④骨を丈夫にする

骨を壊す働きをする細胞を減らし、骨の強度を保ちます。

※①～④以外にもさまざまな働きをしています。

◆閉経後は…

女性ホルモンの分泌が低下し、体にいろいろな変化が起こってきます。



◆更年期からの体の変化

①血管が弾力性を失い、動脈硬化が進行する

かかりやすくなる病気

○心臓関係

▼心筋梗塞等の心疾患

○脳関係

▼脳血管疾患、認知症

○腎臓関係

▼腎臓機能の低下、腎不全

②コレステロールの増加

使われていたコレステロールが使われなくなり、体内にコレステロールが余ってきます。

③自律神経が不安定になる

- ・血圧の上昇
- ・食欲が抑えられない
- ・体温調節がしにくい(ほてり等)・動悸
- ・気分が不安定になる

等の症状がみられます。

④骨の量の低下

骨がもろくなり、骨粗しょう症になりやすく、骨折の危険性が高まります。

◆更年期を健康に過ごすために…

①自分の体の状態を知る

基本健康診査(血液検査等)や乳がん・子宮がん検診、骨密度測定等を受けましょう。

②生活習慣を振り返る

○食生活では、コレステロールの摂り過ぎに注意しましょう。(広報5月号を参考にしてください)

○運動は、体内のホルモンの循環をよくする効果があります。

③ストレスを解消する

自分に合わせたストレス解消法を見つけ、自律神経へのダメージを少なくしましょう。

※症状が強い人は、医療機関へご相談ください

※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？

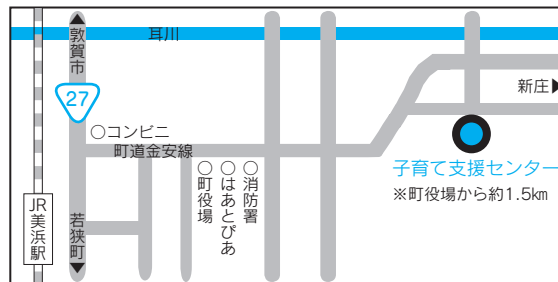
A 保育士が笑顔でお出迎え。一緒に遊んだり、おしゃべりしたりしましょう。不安なこと、心配なことがあれば個別の相談にも応じます。

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)
※土曜開放については、町民の皆さんがより一層利用しやすくなるよう検討しています。

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 ●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



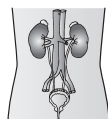
尿管結石 について

突 然の痛みで人を苦しめる結石症。中でも、尿管結石の痛みは激しいことで有名です。今回は、生活習慣と関わりが深いこの病気の予防方法等をお知らせします。



尿管結石とは？

腎臓で作られた尿は、尿管というトンネルを
通って膀胱に向かいます。尿管結石は、尿管に石がころころと転がりまたは詰まることで、激痛が起きるものです。



尿管結石の成分は、尿酸やシュウ酸、カルシウムがほとんどで、いかにこれらの成分を尿として捨てる状況を避けるかが、結石の予防に重要となってきます。

しかし、カルシウム等は、骨に良いものなので摂取しないわけにはいきません。

※お問い合わせ先

東部診療所(村寄医師) ☎37-2911

予防方法

簡単な予防方法は、塩分制限です。意外に思われるでしょうが、腎臓がカルシウムを無駄に捨てないようにするので予防効果があります。

そして、就寝前の食事をしないことや、1日の水分量をしっかり維持することがもう一つの基本です。濃い尿は結石発症の危険性が増えます。1日の水分量が少ないと尿が濃くなるのはもちろん、就寝前の食事は、水分摂取のできない時間帯に尿を作るので結石が作られやすくなるのです。

結石の経験のある方は、尿酸やシュウ酸を少なくするために、動物性たんぱく質やビタミンCを過剰摂取しないよう心がけることも大切になります。

町誌よもやま話 (136) 「町誌管弦楽団」のハーモニー

私の机上には、少し古びてきた一冊の「提言書」が常に置かれています。題して『美し美浜の文化をめざして』（一九九八年六月刊）という全二六ページの冊子です。『わかさ美浜町誌』の原点はここにありま。当時の綿田光雄町長の、「文化の力で美浜を活性化させたい」という熱い思いから設置された「文化財の保存・活用に関する専門委員会」がまとめた提言でした。

私もお誘いを受けて末席に連なった委員会の提言は、今後の文化行政の基本コンセプトを示し、国吉城整備や図書館・郷土資料館等の整備、芸能の保存活用等とともに「町史(当時の表記)の編纂」を謳っています。各自自治体の専門委員会の提言は星の数ほどありますが、美浜の場合、実現したものは町誌以外にもいくつもあることを考えれば、美浜は着実に提言の実現を図ってこられた稀な町と言えます。綿田氏の志をしつかりと引き継がれ、さらなる展望を示された山口治太郎町長のご理解もあずかつて力があります。

で十三年、上記専門委員会発足から十五年になります。十年一昔をとうに過ぎました。十一冊の町誌を見てみると「十昔」、百年の後にも残せるシリーズが出来上がったのだ、という確信のようなものがわき起こってきます。美浜の皆さま方の全面的ご協力、応援をまず第一として、町当局、議会のご理解、金田久璋委員長の識見とご尽力、編纂委員や編纂室スタッフの昼夜を問わない取材・編集業務、県内外在住の執筆委員のご協力等がすべてうまくかみあって、一種の管弦楽の演奏のように見事なハーモニーを生み出すことができたに違いないという確信です。うれしいことです。副産物としての今村正憲副委員長主導の「美浜文化叢書」刊行も忘れることができません。

もの知らずだったからか、と今にして思います。町誌の完結は、前号で金田委員長も言われたように活用の始まりでもあります。町誌を学校や日常生活に生かしてこそ、です。「町誌活用法コンクール」等もいいかもしれません。

私事になりますが、この十数年、思いがけず二ヶ月半に一度ずつぐらい美浜に来ることになって、美浜の春夏秋冬を楽しませていただきました。みなさま、ありがとうございました。ごさいました。

(美浜町誌監修者・
静岡県立大学名誉教授
須田悦生)



文芸欄

俳句

手弱女の顔もち豪雪に立ち向う

田辺 粧洋 (日向)

大雪に幼い日々が甦る

西野 きよじ (興道寺)

酒蔵のもろみつぶやく寒造り

藤本 藤絵 (新庄)

月光を吸いこみ競う軒つらら

宇都宮 たき子 (新庄)

隣人と声掛け合ひつ雪を掻く

楠 充代 (佐田)



※お詫びと訂正

広報みはま3月号の「まちウォッチング」のページで、『第46回美浜町子ども会かるた大会』の大会結果の一部を誤って掲載しました。

関係者の皆様方にご迷惑をおかけしたことをお詫びし、訂正させていただきます。

	ちらし取り
1位	中島 明日香 (菅浜)
1位	吉本 雄翔 (菅浜)
3位	久保 来人 (新庄)

慶弔

2/1~2/28 受付分
(敬称略)

◎ご誕生

氏名	性別	父・母	住所
瀧口 眞央	女	賢了・佳代子	佐田
藤長 碧月	男	信二・美幸	金山
大同 啓太	男	厚・絹代	木野
仲曾根 瑠衣	女	幸司・涼子	太田
森田 桜晴	女	伸也・絵美	山上

◎ご結婚

氏名(旧姓)	住所
山下 雄太 & (出原) 紗耶香	日向

◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
山本 重男	郷市	90歳	山本 建二
深町 朝男	佐田	77歳	深町 新一
松井 とみ子	松原	78歳	松井 明彦
久崎 昭次	早瀬	81歳	久崎 彰
岡本 ヨシエ	佐田	86歳	岡本 正一
猿橋 丈輔	松原	63歳	猿橋 大輔
玉井 昭夫	早瀬	66歳	玉井 華一
和多田 重子	金山	90歳	和多田 義克
前崎 政義	木野	78歳	山本 浅男
田中 喜美代	北田	89歳	田中 久隆
寺川 正雄	早瀬	94歳	寺川 澄雄

わが家のアイドル



岸本 淳さん・朋子さん
(松原)の長女

ゆづき
結月 ちゃん (1歳4か月)

食べることが大好き。特にハンバーグと、かぼちゃが大好物なんだ。ごはんの時間が待ち遠しいよ。最近はお散歩も大好きだよ。パパ、ママ、これからもたくさんお散歩に行こうね。

町人 まちびと さん



第58回福井県かるた選手権大会(中学・無段の部)で優勝された

あかり
納谷 亜加里 さん
(美浜中学校1年・丹生)

*優勝された感想は？

これまで初段になることを目標に、いろいろな大会に参加していました。優勝した実感はまだわかりませんが、今大会の優勝で目標を達成できたので、とても嬉しく思っています。

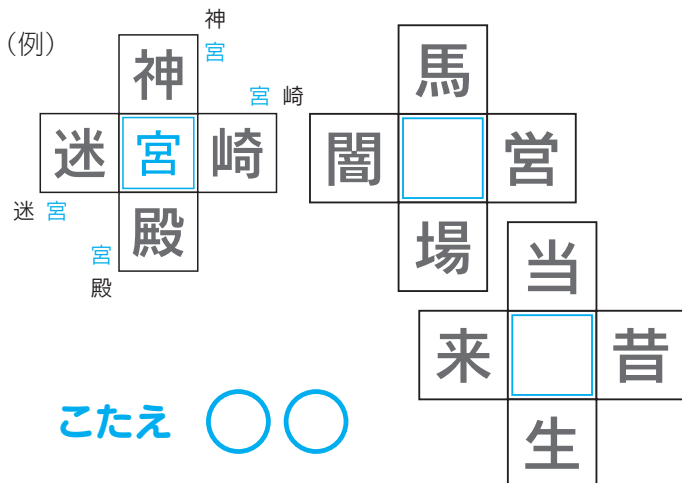
*かるたを始めたきっかけと魅力について教えてください

小学4年生の時に担任の先生に誘われて始め、今は週2回、若狭町のかるた教室に通い練習しています。魅力としては、速く札を払えた時に気持ちよさを感じるところです。

*今後の目標をお願いします

今後も機会があれば、いろいろな大会に出場したいと思います。これからは、レベルの高い有段者との試合になりますが、一つでも多く勝てるように頑張りたいと思います。

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8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 小倉

●応募者総数は22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。

小林 房子さん(新庄)・柴崎 峻佑さん(久々子)

知場 慶子さん(松原)・良方 尚美さん(新庄)

小池 康一郎さん(河原市)