

平成23年度 スポーツ安全保険の受付開始

ス ポーツ安全保険とは、スポーツ活動等を行う5人以上のアマチュアの社会教育団体を対象とした保険です。パンフレット及び申込書は、町生涯学習課、または総合体育館管理事務所にありますので、お気軽にお問い合わせください。

事故対象 団体での活動中の事故・団体活動への往復中の事故
補償内容

傷害保険

急激で偶然な外来の事故により被った傷害による死亡、後遺障害、入院、通院を補償



賠償責任保険

他人にケガをさせたり、他人の物を壊したことにより、法律上の損害賠償責任を負うことによって被った損害を賠償



突然死葬祭費用保険

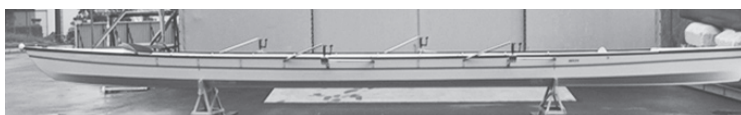
突然死(急性心不全、脳出血などによる死亡)に際し、親族が負担した葬祭費用を補償



※ 詳細は→ [スポーツ安全保険](#) [検索](#)

ナックルフォア艇を購入しました

平 成22年度各種施設に対する助成事業((財)日本宝くじ協会)を利用し、新たなナックルフォア艇を6艇購入しました。今年の町民レガッタから使用しますので、皆さんお楽しみに。



美浜町の生涯学習について

● 「みはまのおじぞうさんマップ」で美浜の文化を再発見しませんか?



■ 「みはまのおじぞうさんマップ」とは?

「みはまのおじぞうさんマップ」は、町内に多数あるお地蔵さんの中から、特に昔からいわれのあるお地蔵さんを中心に独自に絞り込み、A2版のカラーパンフレットで紹介しています。このマップでは、全33体のお地蔵さんのいわれ等を写真付きで紹介し、どこにそのお地蔵さんがあるかを地図に示しています。

町民の皆さんでも、身近に数多くある素晴らしいお地蔵さんの位置やいわれ等、知らないことがたくさんあるのではないのでしょうか。このマップを使って、今まで知らなかった美浜の文化を再発見してください。

また今後、このマップを使ったウォーキングイベント等も計画していますので、その時はぜひご参加ください。

■ お地蔵さんのよだれ掛けを差し上げます!

この度、日向にお住まいの山口房子さんから「寒そうなお地蔵さんにかけてあげて…」と、お地蔵さん用のよだれ掛けをいただきました。

山口さんが一つひとつに思いをこめて作られた色とりどりのよだれ掛けを、お家または地区内のお地蔵さんにいかがでしょうか?

※それぞれの詳細については、公民館事務室までお問い合わせください。



↑ お地蔵さんマップ表紙



↑ 山口さんの思いがこもったよだれ掛け



新着図書



● 文学

書籍名	著者名
三人姉妹殺人事件	赤川 次郎
いねむり先生	伊集院 静
スパイクス ランナー	あさの あつこ
県庁おもてなし課	有川 浩
豆腐小僧双六道中おやすみ	京極 夏彦
六条御息所源氏がたり 華の章	林 真理子
よなかの散歩	角田 光代
ゲゲゲの女房と品格の母が語る知足安分	武良 布枝 坂東 眞理子
兼好さんの遺言	清川 妙

● 教育・社会

書籍名	著者名
学校と家庭で育む子どもの生活習慣	日本学校保健会編
サンデル教授の対話術	マイケル・サンデル 小林 正弥
老いも孤独も踏み越えて	吉永 みち子

● 健康・生活

書籍名	著者名
家族をうつから救う本	最上 悠
声のしくみ	福島 英
動脈硬化を防ぐ!かんたん健康料理	森野 眞由美 監修

● 技術・実用

書籍名	著者名
安藤忠雄 住宅	安藤 忠雄
手作りわんこ服はじめてBOOK	了戒 かずこ
庭の恵みを楽しむ料理	鶴田 静

● 趣味・スポーツ

書籍名	著者名
日本語のくずし字が読める本	角田 恵理子
レンブラントとフェルメール	岡部 昌幸
スポーツカウンセリング入門	内田 直

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!

≫ 友だち100冊つくるんだ

～ 2011・第53回こどもの読書週間(4/23～5/12) ～

■ こどもの読書週間が始まります!

「こどもの読書週間」は、こどもたちにもっと本を、もっと本を読む場所をとの願いから、昭和34年に誕生しました。

期間は、「子ども読書の日(4月23日)」から「こどもの日」をはさむ3週間となっています。



■ 標語「友だち100冊つくるんだ」に込められた思い…

標語の作者は、「こどもの頃、本は友だちのような存在であり、書店では、数えきれないほどの本を前に、もっとたくさんの本と友だちになりたいと思った。(作者の言葉より抜粋)」と述べています。

■ こどもの読書の大切さを考えるとき、それが「こどもの読書週間」です

こどもたちが、友だちと思えるような本に出会うことができるよう、大人がどういった努力をすればよいかを考える機会として、「こどもの読書週間」を見つめ直してみましよう。

■ こどもと一緒に、本を楽しみましょう!

幼児には、本を読み聞かせてあげましょう。こどもが本を読むのを聞いてあげましょう。家庭の中で、大人がこどもと共に本に親しむことが何よりも大切です。



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.18)

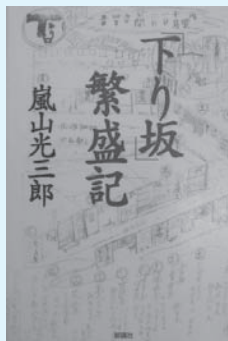
わたしの一冊

橋本 善彦さん(早瀬)の
「わたしの1冊」



『「下り坂」繁盛記』

嵐山 光三郎 新講社(2009年)



昨年読んだ本のリスト71冊、その中の一冊がコレだ。人間60歳を過ぎれば「身も心」も下り坂。

しかし、無理をしなくても手に入るものがある。それは楽しい毎日、ホットする時間だ。

コーヒーと、そして本との出会いの時である。

*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。皆さんのご参加をお待ちしています!

すこやか

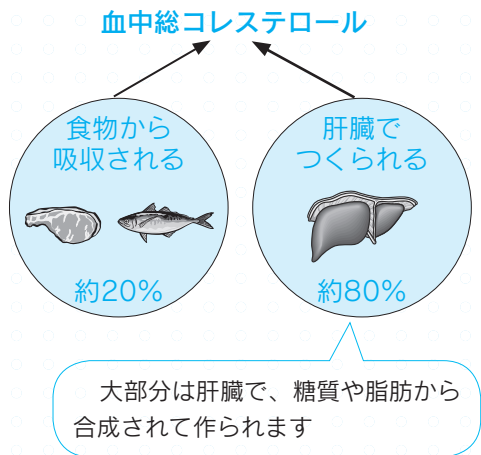
放送局

健康・福祉・子育てに関する
情報をお知らせします。

コレステロールの はたらきと食生活

4月号で、コレステロールが「更年の健康」に影響することをお伝えしましたが、そのコレステロールは、食生活から大きな影響を受けます。今回は、コレステロールと食生活の関係についてお知らせします。

◆コレステロールは
どこで作られる？



◆コレステロールってなあに？

コレステロールは脂肪の一種

「コレステロールの基準値」

コレステロールには、HDL(善玉)とLDL(悪玉)があります。

LDL(悪玉)コレステロール値

60～140 mg

HDL(善玉)コレステロール値

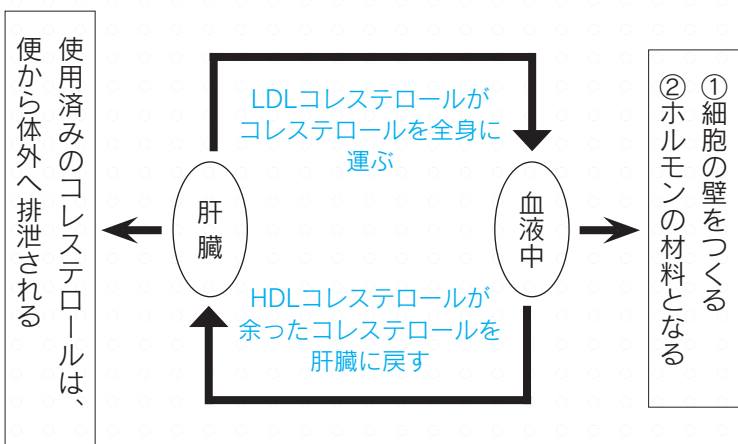
40～120 mg

総コレステロール値

120～220 mg

※LDLとHDLの値が重要です

「コレステロールのはたらき」



「血中コレステロールの体への影響」

☆少なすぎると

↓ 脳出血の可能性

(少ない状態が続くと、血管の壁がもろくなり、傷みややすくなります)

☆多すぎると(特にLDL)

↓ 動脈硬化から心筋梗塞・脳梗塞・大動脈瘤破裂等につながる可能性

(過剰な量のコレステロールは、血管の壁にくっつき、硬く厚くなる)

◆コレステロールを必要以上に増やさないために

①食べ物の「あぶら」の摂り方に気をつけましょう

●できるだけ控えたいあぶら

肉の脂肪、乳脂肪(バターや生クリーム)、パーム油(市販のチョコレートや揚げ菓子)



●日本人は摂り過ぎに注意した方がよいあぶら

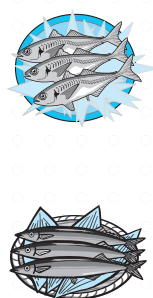
サラダ油や調理油として広く家庭で使われる植物油(ごま油、大豆油、とうもろこし油等)

●適度に摂りたいあぶら

オリーブ油、ひまわり油、紅花油

●増やすならこのあぶら

さんま、いわし、さば、アマニ油、えごま油、しそ油



②野菜をたくさん食べましょう(食物繊維を多く摂りましょう)

食物繊維には、食物の中に含まれているコレステロールの吸収を妨げたり、便として排泄させる等の作用があります。



③適度な運動も効果的です!

歩く、ラジオ体操、自転車等、自分の体力に合わせてできる運動を心がけましょう。



※お問い合わせ先
町健康づくり課

☎ 32-3111



おしゃべりしましょ♪

出産後、かわいいお子さんと過ごす日々は、毎日が発見の連続ですよね。そんなお子さんの成長の喜びやちょっとした悩みについて、皆さんで集まっておしゃべりしてみませんか？

子育て支援センターでは、月に1回、はあとびあで生後から1歳までのお子さんを持つ保護者の方を対象に、「おしゃべりしましょ♪」という集まりの場を設けています。

職員がお子さんと一緒に楽しめる遊びを紹介したり、夜泣きや授乳等のお子さんについての悩みやお母さん自身の悩み等をみんなでお話したりしています。

その他にも、「どこでオムツを買ってるの?」「病院はどこに



行っているの?」等、子育ての情報交換も、とても盛り上がっていますよ!

リフレッシュの場や保護者同士のつながりの場、そして、子育て相談の場として、同世代のお子さんを持つお家の方同士で、またセンターの職員と一緒に、楽しくおしゃべりしてみませんか?

お子さんと一緒にぜひ遊びに来てくださいね。

～「おしゃべりしましょ♪」のご案内～

▶日時

毎月第4火曜日 午後1時30分～2時30分

▶場所

はあとびあ 計測室(すこやかひろば横)

※機関紙「さくらんぼ」4月号でも、「おしゃべりしましょ♪」についてお知らせしましたが、内容の一部が変更となりましたのでご了承ください。

※都合により開催日が変更となる場合もあります。詳しくは、機関紙「さくらんぼ」でご確認ください。

※お問い合わせ先

子育て支援センター ☎32-0192



心臓の音 について

健康を維持するためには、皆さんの臓器の働きを知ることも大切です。今月からは、健康意識をつくる基本として、体に関する豆知識を紹介していきたいと思います。今回のテーマは心臓です。中でも心臓の音について説明しましょう。



心臓の働き

心臓は胸部のやや左よりにあります。全身から帰ってきた血液を、一番近くにある肺に送るのがまず大切な1つ目の仕事です。

肺からは、酸素が多く取り込まれた血液が再び戻ってきますから、今度は、その血液を、責任を持って全身に送り出すことになります。

血液を肺と全身に責任を持って届ける、つまり循環させることが、心臓が行っている大切な仕事なのです。



弁という扉

この大切な仕事を、実に効率よく行うために、心臓は4つの部屋からなっています。当然、その部屋にはそれぞれに扉がついており、この扉を「弁」と呼んでいます。

心臓の動きに合わせて、弁は開いたり閉じたりを絶妙のタイミングで行っています。その回数は何と1日で10万回にもなります。皆さんの家にある扉も閉まる時にはバタンと音がしますが、心臓の扉も同じであり、弁が閉まる時には音がします。

心音と聞くと、多くの方は「ドクン・ドクン」という音が思い浮かぶと思いますが、実はこの音、心臓の扉(弁)が閉じる時の音だったのです。

※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 (137) 『美浜をさかのぼる』

平成九年度から始まった町誌編纂事業も、この度、第十一回目の刊行で最後となります。

今回の町誌は『美浜をさかのぼる』（美浜の歴史第三巻）と題したフルカラーの軽装本で、百頁ほどの手軽な一冊になっています。

昨年刊行した『ふりかえる美浜』をもとに、小中学校の授業でも利用していただけるように文章を簡単にし、写真や図・イラストをふんだんに使っていますので、これまでの町誌よりも親しみやすく感じていただけるのではないのでしょうか。

内容は、自然・地理を中心とした「美浜町のように」や、「原始・古代」「中世」「近世」「近代」「現代」と歴史をたどった章、「民俗」「地名」等美浜の独特の文化を取り上げた章、「人物誌」「年表」等資料をまとめた章に分かれており、一冊で美浜の歴史や文化に幅広く触れることができます。

執筆陣は町内の小中学校の先生方を中心に、多くの教育者・研究者の皆様にご協力いただきました。先生方はお忙しい中にもかかわらず、授業のない夜や休日

にも会議や打ち合わせを行い、推敲を繰り返して原稿を作り上げていただきました。

また、今回、『美浜をさかのぼる』とともに、英語・中国語・韓国語で書かれた『わかさ美浜町誌』の外国語版も刊行します。

こちらはこれまでの町誌に書かれた歴史や文化の資料に加え、美浜町の「美味しいもの」「美しい景色」「宿泊・飲食施設」等観光面の情報も掲載しています。

今後ますます増加していくであろう、アジアを中心とした海外からの観光客や研究者に向けて広く美浜をPRするための本で、これもフルカラーで写真を多く使った巻になります。中国語は美浜の姉妹都市・新北市石門区(旧石門郷)のある台湾で使われている繁体字を使用しています。

このほか、全十一巻の刊行に合わせて全巻索引を作成しました。例えば「王の舞」という言葉であれば、どの巻のどの頁に載っているか、ということが一目で分かる

ようになっていきます。

ここで『わかさ美浜町誌』の刊行は一段落となりますが、この町誌と、町誌編纂の過程でたくさん集められた写真や古文書・民具等の資料を活用し、美浜の歴史や文化について理解を深めていただくことが今後の目標となります。これからもどうぞよろしく願っています。

（美浜町文化財保護・町誌編纂室）



↑『美浜をさかのぼる』内容イメージ

文芸欄

川柳

さざんかの花満開ですね歌がでる

岸本早苗（松原）

信頼して心の旅を追いかける

川尻登志子（菅浜）

遠来の友と地酒で夜が更ける

坂井豊一（松原）

そして夢追わなくなって窓掃除

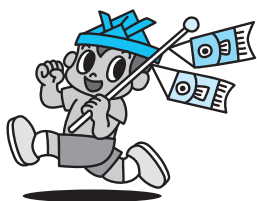
松井とし子（郷市）

夜店のつぼ鑑定だすなと妻が言う

加藤茂（河原市）

どうしよう走るうさぎを追いかける

田邊初穂（河原市）



慶弔

3/1~3/31 受付分
(敬称略)

◎ご誕生

氏名	性別	父・母	住所
榎本 雄心 <small>ゆうれん</small>	男	俊樹・美樹	菅浜
山口 茉智 <small>まち</small>	女	貴之・文香	佐田

◎ご結婚

氏名(旧姓)	住所
三井和樹 & (崎元) 岬	佐田
野村治宏 & (小池)里弥	佐田
伊藤亮士 & (林)真美	金山
国川正樹 & (武智)弥生	河原市
志賀太一 & (瀬尾)朋美	日向

◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
木村ふじ子	佐野	85歳	木村誠一
嶋田よね	興道寺	90歳	福沢光臣
上田サト	菅浜	91歳	上田公子
八木 馨	郷市	84歳	八木善彦
澤田伊三郎	興道寺	87歳	澤田新治
武田密子	久々子	88歳	武田吉則
宮下あい	日向	90歳	宮下幸一郎

わが家のアイドル



佐竹 孝文さん・沙織さん
(山上)の長男

れお
玲勇ちゃん(1歳6か月)

働く自動車が好き。特にショベルカーがお気に入りだよ。最近、話せる言葉が増えて、おしゃべりが上手になってきたよ。
みんな、また一緒に遊んでね。

町人まちびとさん



美浜消防団長・防犯隊長に就任された

しょうじ
秋山 省治さん(佐野)

* 就任された心境は?

職の重要性と責任を感じています。自分は専門の消防士ではありませんが、消防団員歴は長いので、引き受けたからには職責を果たせるよう頑張りたいと思っています。

* 今年度の活動について

設置が義務化された住宅用火災警報器の設置率を上げることや、女性消防団員による防火に対する広報・啓発活動等に取り組みたいと思います。特に、女性消防団員の活動で、消防団全体が活性化することを期待しています。

* 町民の皆さんに一言

まず第一に火災等の災害を起こさないこと、また災害時に被害が最小で済むよう日頃から備えをお願いします。

広報 みはま・ハートフルクイズ

四文字熟語ブロック分割

パズル面にある漢字群を7つの四字熟語に分割してください。うまく分割できると2つの漢字があまります。それを並び替え、美浜町の土地・地区・場所の名称をつくってください。

例

大	器	不	言	大	器	不	言
和	晩	成	実	和	晩	成	実
洋	折	衷	行	洋	折	衷	行

合	縁	明	水	寺	行
改	奇	縁	紫	諸	夜
暮	令	朝	山	説	鬼
中	世	永	々	紛	百
立	中	数	術	謀	権

●応募方法

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。

締切りは、5月10日(火)(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。

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】



●4月号の答え 今市

●当選者

応募者総数は8人で7人が正解でした。抽選の結果、次の方々当選されました。

中谷貴志さん(麻生)

福田セイさん(郷市)

沢田ツルエさん(竹波)

武田精三さん(久々子)

辻本恵美さん(佐田)