

スポーツ情報

お問い合わせ先・生涯学習課 TEL32-6709

体育指導委員があなたの地区へ出張します!!

体

体育指導委員とは、スポーツ振興法に基づき、町の教育委員会から委嘱を受けて地域のスポーツ振興に取り組む運動指導者です。

現在、町には12人の体育指導委員がおり、いろいろなスポーツの実技指導や助言、「ニュースポーツ」と呼ばれる子どもから高齢者までが簡単に楽しめるスポーツの普及に努めています。



体育指導委員出前講座を実施中

町内会や子ども会、PTA、老人クラブ等の各種団体でニュースポーツ大会等を開催する際は、体育指導委員が現地に出向いてニュースポーツの指導を行っています。

派遣をご希望の方は、下記までお気軽にお問い合わせください。

※お問い合わせ先

美浜町体育指導委員会事務局(町生涯学習課内) ☎32-6709



★第24回美浜町民ゲートボール大会 結果★

優勝・佐田A 準優勝・山上A 第3位・北田A (40チーム、約300人が参加)

公民館情報

お問い合わせ先・公民館事務室 TEL32-1212

● 放送大学で学んでみませんか？

■ 放送大学とは・・・

放送大学は入学試験のない通信制大学です。仕事をもちながらでも、自宅のテレビやビデオ等でマイペースに学ぶことができ、生涯学習や、キャリアアップ、各種の資格取得等に最適です。

現在、さまざまな年齢や職業の方、約8万人が放送大学で学んでいます。あなたも放送大学で自身の夢を実現してみませんか？

■ 10月入学生募集中

現在、平成23年度10月入学生を募集しています。入学願書受付期間は8月31日までです。



募集の種類	教養学部	・科目履修生(6ヶ月在学) ・選科履修生(1年間在学) ・全科履修生(4～10年在学。卒業すると学士の学位を取得できます)
	大学院	・修士科目生(6ヶ月在学) ・修士選科生(1年間在学) ・修士全科生(在学年限5年間。卒業すると修士の学位を取得できます) ※修士全科生のみ入試があります

詳しくは、公民館事務室または放送大学福井学習センターまで、お気軽にお問い合わせください。

※お問い合わせ先

放送大学福井学習センター ☎0776-22-6361

放送大学

検索

新着図書



● 文学

書籍名	著者名
真夏の方程式	東野 圭吾
滯つくし	北原 亜以子
銀の島	山本 兼一
てふてふ荘へようこそ	乾 ルカ
唄う都は雨のち晴れ トロイメライ	池上 永一
一生、女の子	田辺 聖子
月は怒らない	垣根 涼介
異境	堂場 瞬一
デカルコマニア	長野 まゆみ
絆回廊	大沢 在昌
幸福な生活	百田 尚樹
無花果の森	小池 真理子
あきらめないで 足みじかおじさんの旅	やなせ たかし

● 社会・思想

書籍名	著者名
トーキョー・ストレンジャー	姜 尚中
カンブリア宮殿就職ガイド	村上 龍
「論語」人間、一生の心得	渋谷 栄一
絆 いま、生きるあなたへ	山折 哲雄

● 健康

書籍名	著者名
病気が逃げていくふくらはぎ力	小池 弘人 市野 さおり
カラダの声をきく健康学	北村 昌陽

● 実用・生活

書籍名	著者名
育てて楽しむはじめての緑のカーテン	緑のカーテン応援団
いつものおかず満腹でもカロリー20%ダウン	白野 浩子
子どもの育ちを支える絵本	脇 明子

● 芸術・スポーツ

書籍名	著者名
ちひろ 夏の画集	いわさき ちひろ
宿命 白球をめぐる因果	阿部 珠樹

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”



図書館で本を借りるためには、どんな手続きが必要か教えて！



まず「図書館利用カード」を作ってもらおうよ！簡単な申込書を書いてもらうだけでO.K！この利用カードを本と一緒にカウンターに出すだけで、名前や住所を言わなくても借りることができるよ。



じゃ、本を借りるための定期券みたいな感じだね。



だから、利用カードは大切に使ってね！他人に貸したりすると、本を借りている人が分からなくなるから困ってしまうよ。名前や住所が変わった時にも知らせてね！



ところで、赤ちゃんや小さな子どもでも、利用カードは作れるの？



もちろん！お子さんのための本を借りて、お家で読んであげてほしいな。子どもたちも、好きな本を自分で選んで借りることができるからカードを持っていると嬉しいよ！



じゃ、一度に何冊まで、どれくらいの期間借りられるの？



10冊までO.K！雑誌は旬の情報が載っているのでも1週間だけど、他の本等は2週間借りることができるよ。郷土資料や辞典等、貴重な本で貸し出しできないものは、館内でのご利用をお願いしているよ。



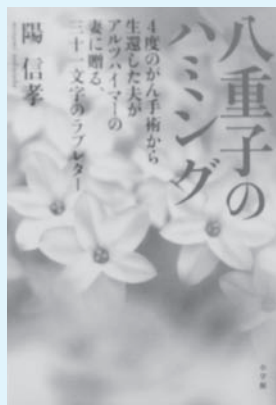
本との出会い・人との出会い……図書館は
いろんな出会いが生まれる場所です！

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.20)

わたしの一冊

北村 恵子 さん(早瀬) の
「わたしの1冊」



『八重子のハミング』

みなみ

陽 信孝 小学館(2002年)

若狭地区社会福祉大会において、講師として来町された陽先生。ご縁があって当方にお泊り頂きました。

ご自身のがん告知と奥様の若年性アルツハイマーの在宅介護の様子を、数多くの短歌を交えて赤裸々に綴った涙と感動の一冊です。

あまりの壮絶さに心打たれ、一気に読み上げました。

*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！

健康・福祉・子育てに関する
情報をお知らせします。

家庭でできる

食中毒の予防法

梅雨から夏にかけては、食中毒が一番多い季節です。

食中毒は、毎日の家庭の食事でも発生しており、身近なところにも危険はたくさん潜んでいます。

今回は、家庭でできる予防法をお知らせします。

潜伏期間・症状

食ってから0.5～8日で悪心、嘔吐、腹痛、下痢(水のようなもの・粘液や血液が混ざる)等の症状がでます。原因となる菌やどのくらい食べたかによって異なります。



予防3ヶ条

①手をよく洗う

石鹸は固形よりも液体がよい
(石鹸が湿っていると雑菌が増えやすいため)

②食品をよく洗う

ボウルの中で洗うのではなく、流水の下で1分間位、すみずみまで洗う

③十分に加熱し、殺菌する

殺菌は75度で1分以上加熱。煮物やスープはかき混ぜて、熱をいきわたらせる

気をつけるポイント

● 買い物では...

- ・水分がもれるものは、1つずつビニール袋に入れる
- ・生鮮食品は最後にカゴに入れる
- ・商品の回転のよい店を選び、鮮度をチェックする

● 冷蔵庫に注意

- ・週1回は掃除をする
- ・詰め過ぎない(目安は7割)
- ・開閉の回数は少なくする
- ・ビンや缶はよく拭いてから入れる
- ・熱いものは冷やしてから入れる

● キッチン用品に注意

- ・スポンジは中の汚れと洗剤をもみだして、水気を切って直射日光に当てる

・まな板を洗う時は包丁の切り目に沿ってしっかりと汚れを落とし、熱湯消毒か漂白剤等で殺菌する。直射日光にあて乾燥させる

食中毒になりやすい人、なりにくい人

同じ原因食品を食べても細菌による食中毒の発症率は通常30パーセント程度です。

発症するかどうかは、風邪等の感染症と同じで、その人の健康状態にも左右されます。

食中毒になりやすい人

▼他の病気に

かかっている人

▼抵抗力が弱い人

(子ども、高齢者、

虚弱体質の人)



▼過労・睡眠不足・ストレスで体力を消耗している人

※特に、子どもや高齢者は重症化するケースもあるので、周りの人が初期症状を見逃さないようにしましょう。

※普段からバランスのとれた食事と規則正しい生活、適度な運動を心がけ、体力を増強しておくことが大切です。

お弁当にも活用
↳ 抗菌作用のある食材 ↳

梅干し

クエン酸効果で菌を抑制する。



お酢

ご飯を炊く時に混ぜると傷みに強いご飯が炊ける。



生姜

特に魚料理に効果的。
臭み消しや中毒予防、食欲増進効果もある。



わさび

最近では成分を利用したお弁当シートもある。



※お問い合わせ先
町健康づくり課

☎ 32-3111



“絵本の貸し出し”

始めました!!

子どもも大人も大好きなもの。その1つに絵本が挙げられるのではないのでしょうか。

子育て支援センターでは、お家の方とお子さんがさまざまな絵本に親しむことができるように、5月から「さくらんぼ文庫」をセンター玄関前に設置し、絵本の貸し出しを始めました。

絵本がなくても子どもは育ちますよね。それでも、子どもたちにとって絵本が大切なものの1つであるということには、それなりの理由があるのではないのでしょうか。

まずお子さんを膝の上に抱いて、静かに絵本を開き、読んであげてみてください。きっとその一時は、お子さんにとっても、またお家の方にとっても、かけがえのない時間になることと思います。お子さんと一緒に、絵本のページをめくって絵本の世界に入ってみませんか？

「さくらんぼ文庫」の絵本をさっそく借りてくださった方や、お気に入りの絵本のページを一生懸命

めくっているお子さんもいます。

センターに来所された際には、ぜひお気軽に手にとってみてくださいね。

〈さくらんぼ文庫〉

▷貸出冊数 3冊まで ▷貸出期間 2週間まで

▷返却

本棚横の返却カゴに入れるか、直接職員までお返してください。



↑「さくらんぼ文庫」の絵本を楽しむ子どもたち

※お問い合わせ先

子育て支援センター ☎32-0192



呼吸の調節

空 気を吸って酸素を取り入れ、二酸化炭素をはき出すことを呼吸活動といいます。では、寝ている間も止まってはいけないこの活動は、どこで管理されているのでしょうか？



もう一つの脳

24時間休むことなく呼吸活動を管理しているのは、実は脳(頭の中)ではありません。ちょうど首の後ろに位置する延髄^{えんずい}という、言わば、もう一つの脳がその大役を果たしています。

首の後ろにそんな大事な場所があるとは驚きですね。延髄は、脳にも負けないくらい多くの仕事をしていますが、無意識で行われている人間の活動を管理するのが大きな役割です。

休むことなく呼吸するよう命令を出している場所が延髄にはあり、そこは呼吸中枢と呼ばれています。

※お問い合わせ先

東部診療所(村寄医師) ☎37-2911

呼吸中枢

呼吸中枢のすごいところは、ただやみくもに命令を出すだけではないということです。呼吸調節中枢と呼ばれる別の部分と協力し、外気温や体温、体が眠っているのか、活動しているのか、精神的に興奮しているのかどうかさえも評価しながら、呼吸回数をコントロールしているのです。

また、命令を出した結果、きちんと呼吸が行われたのかどうかさえも把握します。体の状態を快適に維持するためには欠かせない機能です。

皆さんが体を動かした後、自然と息が「ハアハア」となるのは、呼吸中枢があつてなせる技だったわけです。

町誌よもやま話

(139)

『興道寺廃寺と塑像螺髪』

全国各地の古代寺院の遺跡から、偶然にも当時の仏像の一部が発掘調査で出土することがあります。多くは塑像といわれる土造りの仏像が見つかるのですが、美浜町の興道寺廃寺では、2009年の発掘調査で塑像の螺髪（縮れて巻き髪になった頭髮部分）1点が福井県内では初めて出土しました。全国の古代寺院の遺跡としては41番目の発見です。その後、興道寺廃寺では2010年に5点、2011年に1点というように、現在までに7点の塑像螺髪が出土しています。

興道寺廃寺の螺髪は淡白色をした粘土作りのもので、木または土の型に粘土を詰め込んだ後に型を外して螺髪を取り出して作られたようです。螺髪の底面には径5mmほどの穴が開けられていますので、木の釘のような工具で仏像の頭部と螺髪とを接合して固定したものと考えられます。7点の螺髪の内、8世紀後半の寺院再建後の金堂（本尊仏を安置した建物）跡を中心に出土している6点は砲弾形（写真の左側3点）をしたもので、高さ4cm前後、底面の直径2

cmほどと、各地から出土する塑像螺髪と比べてもかなりの大型品です。螺髪の大ききから仏像そのものの大きさを復元すると、坐像であれば像高2・2〜2・6m、立像であつたならその倍近い像高の、いわゆる一丈六尺仏（『十六尺、一尺は約30cm』といわれる大きな仏像になります。一方、寺院再建後の塔跡から出土した1点の螺髪のみが円錐形（写真の右側1点）をしています。高さ2cmほど、底面の直径が2cm弱と小さなもので、同様に螺髪の大ききから仏像の大きさを復元すると半丈六、つまり坐像であれば像高1・3m程度、立像であつても2・6mほどの大ききの仏像になるものです。

古代寺院の本尊仏として、釈迦如来、薬師如来、阿弥陀如来、弥勒菩薩、観世音菩薩、四天王などが祀られることが多かったことが、今日まで現存する古代の仏像や史料によって知られています。興道寺廃寺から出土した塑像螺髪そのものから実際に当時、安置されていた仏像の姿をうかがい知ることが難しいのですが、少なくとも寺院再建後、8世紀後半から9

世紀にかけての時代の興道寺廃寺では、金堂に大きな塑像の如来仏が本尊として安置され、塔にはその半分ほどの大ききの塑像の如来仏が祀られていたことが明らかとなり、古代美浜町の宗教活動の一端が見えてきました。

（文化財保護・町誌編集部）

松葉竜司



↑ 興道寺廃寺出土塑像螺髪

文芸欄

俳句

ユウスゲやユリと見紛い可憐花

田辺 秀夫（佐田）

梅雨じめりハンカチの木にあえてよか

山東 二郎（佐田）

青葉風スカーフ振り振り歩みけり

木野 千枝（河原市）

走り梅雨豆腐づくしの織田吟行

福嶋 恭子（郷市）

老いの身に余る事々青田風

三好 夏子（郷市）



慶弔

◎ご誕生

5/1～5/31 受付分
(敬称略)

氏 名	性別	父・母	住 所
堀 内 陽 ^{はる}	男	保 ・ 智恵香	佐 田
小 西 琥 ^{らい} 牙 ^が	男	康 一 ・ 由梨奈	竹 波
米 田 藍 ^{あい} 夏 ^か	女	裕 也 ・ 淑 恵	松 原

◎ご結婚

氏 名 (旧 姓)	住 所
西 野 裕 士 & (小 橋) 佳 奈	佐 田
戸 田 健 嗣 & (治 儀) ゆかり	佐 野

◎おくやみ

氏 名	住 所	年 齢	届出人
玉 井 た け	早 瀬	87歳	玉 井 博
高 橋 悦 子	日 向	75歳	山 口 義 広
酒 谷 し げ	日 向	93歳	酒 谷 豊
八 野 恵	木 野	66歳	八 野 恵 太
畠 中 喜 太 郎	久々子	90歳	畠 中 正 和
高 木 ト シ 子	新 庄	90歳	高 木 与 里 道
瀧 野 敏 夫	久々子	85歳	瀧 野 正 直
大 野 喜 代 子	中 寺	80歳	大 野 弘 義
奥 村 節 子	日 向	77歳	奥 村 重 一
田 邊 一 郎	金 山	91歳	田 邊 貢

わが家のアイドル



山口 泰弘さん・愛さん
(太田)の次女

莉^り希^のちゃん (1歳10か月)

遊ぶの大好き!
お手伝いも大好き♪
パパのお仕事もしっかり手
伝ってあげるね♪♪

町人^{まちびと}さん

青年海外協力隊でヨルダンに
赴任される



森本^{かずま} 和馬^ま さん (新庄)

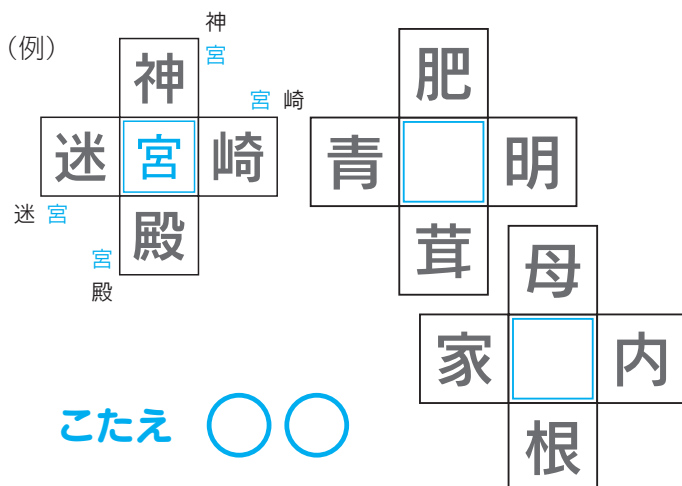
*ヨルダンではどのような事をされるのですか?

6月末から2年間、現地の難民キャンプに体育教員として赴任します。12歳から16歳の子どもたちに、サッカーやドッジボールを教えたり、運動会の企画・運営等を行う予定です。難民キャンプの学校では、体育教育が充実していないので、子どもたちにスポーツの楽しさや、きまりを守ることの大切さを伝えたいと思っています。また、体育以外にも、自分が習ってきた書道を子どもたちに紹介したいと思っています。

*出発前の心境は?

自分自身を海外で試したい、自分の幅を広げたいという思いで青年海外協力隊に応募しました。現地では困難なこともあると思いますが、それも含めて楽しみに感じています。2年間の活動後には、この経験を活かして地元で教員になりたいと考えています。

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、7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。

●6月号の答え キタダ

●応募者総数は26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。

今村 宏一さん (久々子) ・ 川口 尚武さん (木野)
鈴木 比奈子さん (河原市) ・ 荻田 信哉さん (埼玉県)
家村 悦子さん (京都市)