

スポーツ教室・体力づくり教室に参加しませんか？

今 年度も気軽に楽しめるスポーツ教室・体力づくり教室を次の日程で開催します。運動不足の方、体を鍛えたい方、スポーツを楽しみたい方、また高齢者の方も、ぜひ、お気軽にご参加ください。(詳細は生涯学習課へお問い合わせください)

■平成23年度スポーツ教室・体力づくり教室一覧

教室名	期 日	会 場
アクアピクス教室	7月22日～8月26日(毎週金曜日 6回)	多目的学校プール
お手軽スポーツ教室 (ストレッチ&軽スポーツ)	7月14日～10月20日(毎週木曜日 15回)	総合体育館 アリーナ
硬式テニス教室	7月9日～9月3日(毎週土曜日 7回)	町民広場 テニスコート
ヨガ教室	7月20日～2月29日(毎週水曜日 30回)	はあとびあホール
エアロビック教室	7月9日～3月17日(毎週土曜日 30回)	総合体育館 アリーナ
バランスボール教室	7月6日～2月29日(毎週水曜日 30回)	総合体育館 第1・2会議室
リフレッシュ体操教室	7月21日～3月15日(毎週木曜日 30回)	はあとびあ ホール
ジュニアスイミング教室	①7月26日(火)～7月29日(金) 4回 ②8月2日(火)～8月5日(金) 4回	多目的学校プール
ジュニアサッカー教室	7月23日～9月24日(毎週土曜日 8回)	町民広場 多目的広場
ジュニアボート教室	①8月6日(土) ②8月7日(日)	B&G海洋センター
ジュニアカヌー教室	①8月27日(土) ②8月28日(日)	B&G海洋センター

※「ジュニアスイミング教室の①」は、定員に達したため申込を締め切りました。また、その他についても定員に達すると申込を締め切ります。

★第54回美浜町民バレーボール大会(7月3日開催) 結果★

[男子の部] 優勝・松郷 準優勝・久々子 第3位・佐田 [女子の部] 優勝・佐田 準優勝・松郷 第3位・久々子

□美浜町の生涯学習について

●「まちづくり委員会」の活動を紹介します

美浜町生涯学習推進委員会は、集落やサークルから推薦を受けた方等46人の推進委員が、「美浜町の生涯学習はどうあるべきか」を考えながら、3つの委員会に分かれ活動しています。(広報みはま3月号(No.482)参照)

今回は、そのうちの1つ「まちづくり委員会」について紹介します。

■組織構成と目的

現在、高木賢治委員長、久保逸子副委員長を中心に、19人の委員で構成されています。毎月1回会議を開き、「美浜を誇れるまちにして、美浜大好き人間を育てていく」という目的を達成するため、町おこし、まちづくりに関わる行事等を計画・立案し、実践しているところです。



6月の「美浜学」では、小学生に米づくり体験の場を提供している「米 STARS in 新庄」の実践に参加しました。

■先進地から学び、美浜を見つめ直す

今年3月には優れた先進地の実践から学ぶことを目的として、坂井市から大廻政成さんを招き「まちづくり講座」を開きました。また同月、先進地である滋賀県愛荘町を視察しています。

6月には、町民の皆さんに美浜のあまり知られていない良いところや隠れた良さを知ってもらうために、「美浜学」として新庄の「米 STARS in 新庄」による実践の見学・体験を行いました。

各集落の主な行事等の実態を調査し、その結果を町民の皆さんに発信していく活動も実施中です。

毎月1回の会議では、美浜を誇れるまちにし、「美浜大好き人間」が育っていくためにどうすればよいかについて、毎回熱心に話し合いを続けています。

新着図書



● 文学

書籍名	著者名
我が家の問題	奥田 英朗
ゴランノスポン	町田 康
はぐれ猿は熱帯雨林の夢を見るか	篠田 節子
パパは今日、運動会	山本 幸久
韃靼の馬	辻原 登
湯女の櫛	岩井 志麻子
寒灯	西村 賢太
棟居刑事の代行人	森村 誠一
龍馬奔る 少年篇	山本 一力
天上紅蓮	渡辺 淳一
質素な性格	吉行 和子
「孤独の力」を抱きしめて	落合 恵子
きょう一日。	五木 寛之
すぐそこのたからもの	よしもと ばなな
みなも	石田 千
週末	ヘルンハルト・シュリンク
がん患者	鳥越 俊太郎

● 社会・ビジネス・教育

書籍名	著者名
論戦 2011 国難に克つ	櫻井 よし子
スティーブ・ジョブズ 驚異のイノベーション	カーマイン・ガロ
子どもの学力に不安を感じたときに読む本	陰山 英男

● 生活・実用

書籍名	著者名
エアコンのいらない家	山田 浩幸
おとな帽子+こども帽子	岡部 淳子

● 芸術・趣味

書籍名	著者名
岸田 劉生	酒井 忠康 監修
うみべのまち	佐々木 マキ
松本人志 仕事の流儀	NHK「プロフェッショナル」制作班 監修

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！

図書館情報

お問い合わせ先・町立図書館 TEL32-0083

読書感想文コンクール 作品募集！

本を読んで心に残ったこと、発見したこと、楽しかったこと等、自分の思いを綴ってみませんか？

町立図書館では、皆さんからの読書感想文を募集しています。次の内容をご確認いただき、ぜひご応募ください。

* 応募資格 小学生以上の町民

* 応募方法

1 作品は1人1点とし、400字詰原稿用紙(縦書き)を使用してください。

- 小学生の部(2年生以下)・・・2枚程度(または 800字程度)
- 小学生の部(3年生以上)・・・3枚程度(または1200字程度)
- 中学生の部・・・5枚以内
- 一般の部・・・5枚以内
- 家族の部・・・5枚以内(1組)

※家族の部は何人で書いてもよく、他の部門と重複して応募することができます。

2 作品は、1行目に「感想文の題名」を、2行目に「名前(児童・生徒の場合は学年も)」を書き、本文は3行目から書き始めてください。

また、作品には本コンクール指定の出品票を添付してください。(出品票は町立図書館に置いてあります)

3 作品は自作で未発表のものに限ります。

* 対象図書 教科書以外の全ての図書

* 応募期間 8月2日(火)～9月21日(水)

* 応募先 〒919-1138 美浜町河原市6-6-1
美浜町立図書館 読書感想文コンクール係
(児童・生徒の作品は各学校にご提出ください)

* 優秀作品の表彰

文化祭期間中(10月29日・30日)に表彰式を行う予定です。



皆さんからのご応募お待ちしております！



ミーちゃんと 浜さんの“図書館何でも 掲示板”



学校ではいよいよ夏休みが始まったね！
「わくわく!ドキドキ!」することを、いっぱい見つけてほしいな。



知ってる?本の中には「わくわく!ドキドキ!」がいっぱい詰まっているんだよ。一人ひとりの「わくわく!ドキドキ!」を図書館でいっぱい見つけてね!



夏休み期間は、1人でも多くの方々に利用していただくために、子ども向けの本の貸出期間を1週間に短縮させていただきます。ご協力をお願いいたします。

健康・福祉・子育てに関する
情報をお知らせします。

猛暑です

夏バテしていませんか？

今年の夏は、電力不足により節電が求められています。例年以上に暑い夏となる見込みです。皆さん、夏バテしやすい生活をしていませんか。しっかりと夏バテ対策をしてこの夏を乗り切りましょう。

夏バテって何？

原因は暑さによる食欲低下からくる栄養不足と、冷房による自律神経の乱れと考えられています。

主な症状

- ・何となくだるい
- ・食欲がない
- ・疲れがとれない
- ・やる気が起きない
- ・立ちくらみやふらつき



こんな生活は要注意！

【食事編】

☆冷たいジュースや炭酸飲料、ビールをたくさん飲む

×糖分を多く含むものはかえって体を疲れさせます

×冷たいものは胃腸の働きを低下させます

×ビール等のアルコール類は、利尿作用で飲んだ量の1.5倍の水分が排出されます。水分補給には適しません

×冷房で体が冷えていることも、

温かい飲み物を飲みましょう

◎汗を多くかいた時はスポーツ飲料が効果的です

☆あつさりしたもので喉ごしのよいものばかり食べている
☆スタミナをつけるために肉料理が多い

×偏った食生活のため、必要な栄養が不足し、疲れがとれません

◎食事は「バランスよく」が基本です

◎疲労回復にはタンパク質やビタミンの多い食品をとりましょう

(例：魚・大豆製品・緑黄色野菜)



【冷房編】

☆冷房の効いた場所にいることが多い

×外気温との温度差により自律神経が乱れ、さらに体が冷えることで疲れがたまりやす

◎外気温との差は5度以内になります

◎除湿(ドライ)だけでも不快感は和らぎます

◎風向きを上向きにして扇風機で空気を循環させます

◎寝る時は、1〜2時間のタイマーをセットします

【生活編】

☆暑いのでだらだら過ごしてしまう

×寝不足や生活リズムの乱れは体力低下につながります

◎起床と就寝時間を一定に保ち、規則正しい生活をしましょう

☆夏のお風呂はシャワーで済ませます

×シャワーでは体の疲れがとれません
◎体を温めることが大切です

◎37〜39℃のぬるめのお湯で半身浴をします

◎20〜30分入ると冷房病にも効果があります



日本脳炎予防接種のお知らせ

平成17年5月末から平成21年3月の間に日本脳炎の予防接種の機会を逃した方々(特例対象者)の定期接種ができるようになりました。

【特例対象者】

平成7年6月1日〜平成19年4月1日生まれの方で、接種希望者は、健康づくり課にご連絡ください。

【平成23年度通知対象者】

・3歳と4歳
・平成13年4月2日〜平成15年4月1日生まれの方(小学校3・4年生)

【実施期間】 町の指定医療機関

【接種料金】 無料

健診受診希望調査票を提出してください

お手元に健診受診希望調査票はありませんか。お持ちの方は早めに提出してください。

1年に1度は自分の体を見直す機会として健診を受けましょう。

【締切】 8月19日(金)

※電話・ファックスでも希望を受け付けています

※お問い合わせ先

町健康づくり課
☎ 32-3111 / FAX 32-3112



子育ての悩み、 一人で抱えないで！

子育てをしていると誰でも、「こんな時どうすればいいの?」、「こんなことをするのは、うちの子だけ?」等と不安や心配になる時があるのではないのでしょうか?

乳幼児期では「健康」や「発達」について、また年齢が上がるにつれて「しつけ」や「友達関係」等について、心配事はつきませんよね。そんな時、皆さんはどうしていますか?

子育て支援センターの遊びの広場では、いつでも保育士や児童相談員と話をすることができます。お子さんを遊ばせながら、日頃思っていること等を他の利用者の方々を交えて一緒にお話してみませんか?

また、個別の面接相談や電話、メールでの相談も受け付けています。(※18歳までのお子さんについての相談を受け付けています。)

秘密やプライバシーは堅く守りますので、一人で悩んだりストレスをためたりせず、お気軽にご

相談ください。

当センターでは、皆さんの不安が軽減され、今よりもっと子育てが楽しくなるようにサポートします。お子さんの健やかな成長を共に見守っていきましょう。

▷相談日 平日(電話での相談も可能です)

▷時間 午前9時～午後4時

▷メールアドレス

kosodate@town.fukui-mihama.lg.jp



↑お気軽にご相談ください

※お問い合わせ先

子育て支援センター ☎32-0192



舌で感じる味とは？

食べ物を味わうことは、皆さんの楽しみの1つではないのでしょうか？今回は、物の味を見分ける大切な部分である舌(した・べろ)についてのお話です。



4種類の味を感じます

舌の形は、先のとがった左右対称の三角形をしています。では、舌が感じとる味は何種類だと思いますか？

実は人間が感じる主な味は、①塩味、②酸味、③甘味、④苦みの4種類です。俗にいう「うまみ」はこれらの4つの味の混合にすぎないのです。

塩味は名のごとく「塩：NaCl」、酸味は酢酸やクエン酸といった「酸：H+」がその正体です。甘味は言うまでもなくブドウ糖や乳糖等の「糖」がその主成分であり、苦みは、カフェイン等が有名です。

※お問い合わせ先

東部診療所(村寄医師) ☎37-2911

味を感じる部位

そして、面白いことに、この4種類の味は、舌の部位によって微妙に強く感じる場所があります。

苦みは舌の奥の方(舌根)でより苦いと感じ、酸味は舌の端(外側辺縁)、甘味と塩味は舌先あたりが強く感じとる場所です。そう言えば、苦いものを食べた後、舌の奥の方にいつまでも苦みが残っていたという経験が皆さんにもあるのではないのでしょうか。

食べている物をよく意識して、舌の機能を頭に描きながら味わってみると、また違ったおいしさに出会えるかもしれませんね。この暑い時期、食欲がなくなりがちですが、その対策として舌の機能を意識するのもよいと思います。

町誌よもやま話

(140)

『わかさ美浜町誌最終巻発売!』

このたび、全十一巻におよぶ「わかさ美浜町誌」の最終巻である『美浜をさかのぼる』及び別冊の『外国語版』総目次・総索引が発売になりました。

『美浜をさかのぼる』は以前にもお知らせしたように、小中学校での授業にも使えるよう、今までの町誌を分かりやすい文章にまとめた巻となっています。カラー版でほとんどのページに写真があり、大人の方にも楽しく分かりやすく美浜の歴史を概観していただけるのではないのでしょうか。

今回は、『美浜をさかのぼる』から、江戸時代の美浜の様子を紹介いたします。

『美浜をさかのぼる』では、江戸時代の美浜は「第4章 近世の美浜」としてまとめられています。「近世」というのは日本史では一般的に江戸時代のことです。「古代」「中世」と並べるとき等に「近世」という言葉を使います。

江戸時代に入ってまず若狭国を治めたのは、「江」の姉・初はつの夫、京極高次きょうごくたかつぐでした。京極家は二代、三十年余りにわたって若狭国を治めました。

京極家はその後、出雲国（島根県）に移り、次に若狭国を治めたのは酒井忠勝さかいただかつでした。酒井家は現在の埼玉県川越市から移ってきており、毎年5月2・3日の小浜神社例大祭で演じられる「雲浜獅子」は忠勝が川越から舞方を連れてきたことに始まるといわれています。

忠勝は幕府でも老中・大老という要職を務めていたため、ほとんど小浜にいたことはなかったそうです。

酒井家はその後、江戸時代を通して十四代にわたり若狭国を治めました。小浜市立図書館には「酒井家文庫」として江戸時代の貴重な資料が多く保存されています。

また文化三年（一八〇六）には日本全図を作った伊能忠敬いのうただたかの測量隊が美浜を訪れています。

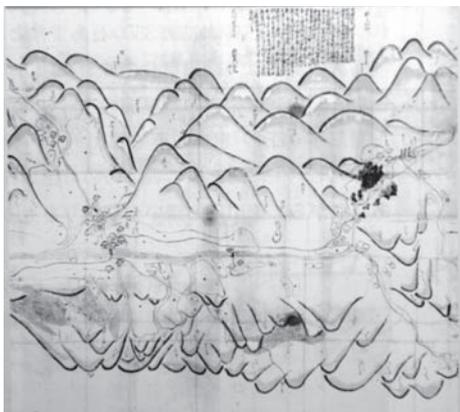
町内には、その事前調査のために作られた新庄のおおまかな地図が残っており、第4章の最後のページには地図に書かれた説明書きを全文掲載しています。ここには「急なお触れによって絵図を作ったが、時間がないので満足いくものが描けなかった」ということが書かれています。最後に「残

念残念」と書いてあるのがいかにも心残りといった風情で、遠い江戸時代の人が身近に感じられるようです。

この他に北前船頭で、元阪神タイガースの川藤選手の御先祖でもある川渡甚太夫かわわたしんたや、河原市の人で全国的にも有名な農業書を記した伊藤正作いとうしんさく、早瀬を千歯扱せんばごきの一大産地にした寺川庄兵衛等てらがわしやべゑ、江戸時代の美浜で活躍した人々の功績もとりあげています。

『美浜をさかのぼる』を読んで、江戸時代の美浜に想像を広げてみませんか？

（文化財保護・町誌編纂室）



↑『美浜をさかのぼる』第4章 新庄の絵図

文芸欄

川柳

木の葉舟自然の猛威思ひ知る

辻井喜美代（佐田）

埒もないこと捨てたら軽くなりませうか

木野千枝（河原市）

身の丈にあわせて暮らす老い二人

山路義隆（太田）

ピンクの服着ればやさしい顔になる

酒谷文字（日向）

猿軍団見張り役もいる気配

西野きよじ（興道寺）

辛いねえ泥のアルバム撫でている

福島恭子（郷市）



※お詫びと訂正

広報みはま7月号（No.486）の15ページで、「クリンアップふくい大作戦 in 美浜」の実施日を6月11日と掲載しましたが、正しくは6月12日でした。

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。

慶弔

6/1~6/30 受付分
(敬称略)

◎ご誕生

氏名	性別	父・母	住所
三島 新 ^{あらた} 太	男	友宏・明日美	佐田
古川 蒼 ^{あおい} 音	男	龍也・育恵	日向

◎ご結婚

氏名(旧姓)	住所
西野 茂樹 & (瀨谷)友美	興道寺
西野 宙平 & (小堀)あさみ	興道寺

◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
宮本 きみ子	郷市	96歳	宮本 吉啓
竹 仲 浩之	佐柿	70歳	竹仲 きみ子
八木 コイソ	郷市	88歳	八木 鉄夫
大塩 照子	佐野	84歳	大塩 光博
池本 重	河原市	91歳	池本 勝巳
長岡 信雄	河原市	94歳	長岡 信幸
堀井 勇	丹生	87歳	堀井 善久
田中 宗男	佐田	82歳	田中 眞二
竹本 一豊	河原市	81歳	竹本 博一
奥村 登美子	麻生	84歳	奥村 憲昭
坂本 貴	久々子	76歳	坂本 宏
中村 光恵	菅浜	93歳	中村 敏雄
秋山 重徳	佐野	93歳	秋山 忠治

わが家のアイドル



越田 祐樹さん・まり子さん
(佐田)の次男

けんすけ
健介 ちゃん (2歳6か月)

食べるの大好き！遊ぶの大好き！寝るのも大好きで、毎日しあわせ！

よくケンカもするけど、お兄ちゃんのことだあ〜い好きだよ！！

町人^{まちびと}さん

第4回「漢語橋」世界中高生中国語コンテスト・西日本地区予選大会で1等賞(3位)に入賞した

津原 悠馬^{ゆうま} さん
(敦賀気比高等学校3年・佐柿)



* コンテストでの課題を教えてください

中国語での3分間スピーチ、中国文化芸技の披露、中国に関する知識クイズの3つです。スピーチは、「常に前向きに」という題で、もっと中国語が上手になって成長したいという自分の思いを発表しました。また、芸技の披露では、歌やバク転を織り交ぜた中国拳法のパフォーマンスをしました。

* 1等賞(3位)になった感想は？

参加者のレベルが高く、緊張や不安を感じましたが、世界大会に出場するという目標を達成できて嬉しいです。

* 世界大会(中国・重慶市で10月に開催)への意気込みをお願いします

大会は国対抗の戦いになるので、日本代表の一員として頑張りたいと思います。世界各国から出場する選手と中国語でコミュニケーションがとれるよう、さらに中国語の腕を磨いて大会に挑みたいと思います。

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

四	谷	神	出	因	果
角	分	名	鬼	没	応
四	千	義	大	条	報
面	編	一	律	玉	雲
手	勝	手	得	科	金

● 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、8月10日(水)(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】



● 7月号の答え 松屋

● 当選者

応募者総数は13人で全員正解でした。抽選の結果、次の方々が当選されました。

鈴木美紀さん(佐田) 八木淑子さん(松原)

上登野芳野さん(興道寺) 武藤光子さん(高戸)

浜本恵美子さん(松原)