

スポーツ情報

お問い合わせ先・生涯学習課 TEL32-6709

スポーツ教室・体力づくり教室の受講生を追加募集 !!

現

在開講中のスポーツ教室・体力づくり教室の受講生を追加募集します。各教室とも、受講回数22回、受講料3,000円です。初心者でも参加しやすい内容となっておりますので、お誘い合わせの上、お気軽にご参加ください。(詳細は生涯学習課までお問い合わせください)

ヨガ教室

日 時 9月14日～2月29日の
毎週水曜日
午後8時～9時
(11/23、12/28、1/4は除く)

会 場 はあとぴあ はあとホール

募集人員 10人



エアロビック教室

日 時 9月17日～3月17日の
毎週土曜日
午後8時～9時
(10/8、10/22、10/29、12/31、1/7は除く)

会 場 総合体育館 アリーナ

募集人員 25人



バランスボール教室

日 時 8月31日～2月29日の
毎週水曜日
午前10時～11時
(9/28、10/26、11/23、12/28、1/4は除く)

会 場 総合体育館 第1・2会議室

募集人員 20人



リフレッシュ体操教室

日 時 9月15日～3月15日の
毎週木曜日
午前10時～11時
(11/3、11/24、12/29、1/5、1/26は除く)

会 場 はあとぴあ はあとホール

募集人員 20人 (65歳以上対象ですが、
65歳未満の方も参加できます)



※ 各教室とも定員に達すると申込を締め切ります。



公民館情報

お問い合わせ先・公民館事務局 TEL32-1212

美浜町の生涯学習について

● 「風の音色編集委員会」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「風の音色編集委員会」について紹介します。

■ 組織構成と活動内容

現在、加茂良樹委員長、浜野桂子・備前栄子両副委員長を中心に、10人の委員で構成され、年2回発行している生涯学習だより「風の音色」の企画、取材、編集を行っています。

「風の音色」では、町内で「生涯学習」に取り組む地域・団体の活動内容や施設の行事、あまり町民に知られていない美浜の魅力等を紹介しています。



■ VOL.98に、乞うご期待！

ただ今、9月発行予定の「風の音色 VOL.98」の企画・取材・編集作業に、鋭意取り組んでいるところです。来月下旬には各家庭にお届けできると思いますので、ぜひご覧ください。

また、読後の感想等を公民館事務局にお届けいただきますと、今後の励みになりますので、よろしくお願いします。



VOL.98では、菅浜の「精霊船」を特集します。取材で、精霊船の制作現場にお邪魔しました。

新着図書



●文学

書籍名	著者名
恋する絵画	赤川 次郎
WANTED!!かい人21面相	赤染 晶子
密売人	佐々木 譲
東京観光	中島 京子
ニキの屈辱	山崎 ナオコウラ
心に吹く風	宇江佐 真理
黄泉から来た女	内田 康夫
マザーズ	金原 ひとみ
鍵のかかった部屋	貴志 祐介
財務省の階段	幸田 真音
夜去り川	志水 辰夫
紅梅	津村 節子
コラプティオ	真山 仁
まぐだら屋のマリア	原田 マハ
一編の詩があなたを強く抱きしめる時がある 続	水内 喜久雄 編
宮澤賢治 雨ニモマケズという祈り	重松 清 澤口 たまみ
昔は、よかった？	酒井 順子

●思想・歴史

書籍名	著者名
日本人なら知っておきたい 武士道	武光 誠
昭和史裁判	半藤 一利 加藤 陽子

●生活・実用

書籍名	著者名
ダイエット依存症	水島 広子
失語症の理解とケア	遠藤 尚志
基本を知る放射能と放射線	藤高 和信

●スポーツ・趣味

書籍名	著者名
前に進むチカラ	北島 康介
百年の品格クラシックホテルの歩き方	山口 由美

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



ミーちゃんと 浜さんの“図書館何でも Q&A”



図書館は何時に開いて、何時に閉まるの？



朝9時に開いて午後5時に閉まるよ。

仕事帰り等にも利用してもらえよう、毎週水曜日は冬の期間を除いて、午後7時まで開いているんだよ。知ってたかな？



開館前や閉館後の図書館の中は、どんな様子なの？



開館前の時間は、皆さんに気持ち良く利用してもらうために、職員が館内の清掃をしているよ。それから返却ポストの本の片づけもしているよ。閉館後の時間には、本を元の場所に返しなが、本棚の整理整頓をしているんだよ。



ところで、さっき言っていた「返却ポスト」って何？



図書館が閉まっている時間でも本の返却ができるように、玄関ドアに郵便ポストの差込口のような入り口が作ってあるんだ。そこに本を入れれば、返却がOK！夜間には、とっても便利だよ！



配達先が図書館の郵便ポストってわけだね！



でも、利用は図書館が閉まっている時間や、図書館がお休みの日だけにしてね。

休館日は、①毎週月曜日、②祝日、③毎月第3日曜日、④月曜日が祝日の場合の翌日、⑤年末年始の5つだよ。



図書館はどなたでもご利用いただけます。「どんな本が置いてあるのかな？」と思ったら、まずは一度ご来館ください！

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.21)

わたしの一冊

森下 明子 さん(河原市) の
「わたしの1冊」



『月と蟹』

道尾 秀介 文藝春秋(2010年)



メインは海辺の町で暮らす3人の小学生。裏山の樹の洞でヤドカリを飼い始め、日本版「禁じられた遊び」にのめりこんでいく。微妙にゆれる3人の心の底が丁寧に描かれている。相手役の大阪弁が緊張感のあるリズムになって一気に読み進み、すっかり道尾氏のファンになってしまった。

初エッセー「プロムナード」もおすすめです。

*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！

その方法は正しい？

身近なけがの手当て

9月9日は救急の日です。

「『正しい』と思い込んでいたケガの
治療法が、実は間違っていた…」、
なんてこともあります。

いざという時に慌てないために、
正しい応急手当ての方法を知ってお
きましょう。

① 切り傷・すり傷

最も大切なことは…
水で洗い、傷を乾かさないこと です

[行いがちな手当て]



+



消毒液をぬって

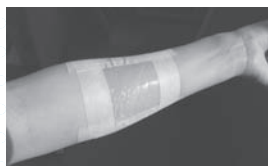
ガーゼを当てる

▶ 消毒液によっては健康な細胞や皮膚
までも痛めてしまったり、ガーゼは
傷口にくっつき、かえって傷の治り
が悪くなることがあります。



[正しい方法]

- ① 傷を水道水で十分に洗う
- ② 水分をふき取る(消毒はしない)
- ③ 食品用ラップで傷を覆う
(白色ワセリンを塗ると痛みが和らぐ)
- ④ ラップをテープや絆創膏でとめる



- ⑤ 1～3日に1回傷を水洗いしてラップ
を取りかえる



傷口の洗浄後に出血してい
る場合は、ガーゼ等でしっ
かり押さえ圧迫し、出血を
止めましょう。

② やけど

最も大切なことは…
すぐに冷やし、食べ物等をぬらないこと です

[行いがちな手当て]

アロエ



みそ

じゃがいも



自分の判断で、アロエやみそ、
野菜等を傷口にぬる

▶ 細菌感染しやすいのでぬらない。やけどの
状態によって、治療法も変わります。



[正しい方法]

- ① すぐに水道水で冷やす(10分以上)
 - ・ 水道水は直接当てない(圧がかかるため)
 - ・ 衣服の上からやけどした場合は脱がずにその
まま冷やす
- ② 水ぶくれはつぶさない
- ③ 患部が広かったり、深い場合は皮膚科や形成外科
を受診しましょう

○大腸がん・乳がん

年齢	生年月日
40歳	S45.4.2～S46.4.1
45歳	S40.4.2～S41.4.1
50歳	S35.4.2～S36.4.1
55歳	S30.4.2～S31.4.1
60歳	S25.4.2～S26.4.1

○子宮頸がん

年齢	生年月日
20歳	H 2.4.2～H 3.4.1
25歳	S60.4.2～S61.4.1
30歳	S55.4.2～S56.4.1
35歳	S50.4.2～S51.4.1
40歳	S45.4.2～S46.4.1

※年齢は平成23年4月1日現在です。
※乳がん・子宮頸がんは、女性のみが対象です。

無料がん健診のお知らせ
町では、次の年齢の方を対象
に、大腸がん・子宮頸がん・乳が
んの無料検診を実施しています。
検診は、町の集団検診で受診す
ることが出来ます。また、乳がん
と子宮頸がんは指定医療機関でも
受診できます。
実施日時や会場等の詳細につい
ては、町健康づくり課まで問い
合わせください。

※お問い合わせ先

町健康づくり課

☎ 32-3111



おやつにひと工夫 してみませんか？

子どもたちの大好きなおやつ。おやつの時間は、子どもだけでなく大人にとっても何かほっとする時間ですね。

ところで、皆さんは毎日のおやつをどうされていますか？手作りの方がよいと分かっている、なかなか時間が作れませんよね。

そこで、まずはおやつ選びからひと工夫してみませんか。味の濃いものや油っぽいものではなく、旬の果物や無糖のヨーグルト、市販のお菓子ならば乳幼児用のもの(味の薄いもの)を選ぶようにしてみてもいいでしょうか。飲み物もジュースではなく、牛乳やお茶に変えていけるといいですね。

7月のお誕生会では森本栄養士(あおなみ保育園)を招き、夏を代表する食べ物であるスイカや、おやつの工夫についてのお話を聞きました。

まーいツルツルのスイカに触れたり、叩いて「ポンポン」、「ペタペタ」と音を楽しんだり、「バ

カッ」と半分にスイカを切った時には、身を乗り出してその様子を見る方もいました。つめたーい、あまーいスイカを味わうとお子さんもお家の人も満足そうな笑顔がたくさん見られました。

このように、おやつをただ食べるのではなく、食べる前に触ったり、切るところを見せたり、また一緒に用意するだけで、おやつの時間がいつもと違った雰囲気になるのではないのでしょうか。

子育て支援センターでは、親子で一緒に楽しんでもらえる「食」に関しての企画を今後も考えていきます。詳しくは、毎月発行の「さくらんぼだより」や、センター内に掲示しているポスターでご確認ください。

親子で楽しいおやつタイムが過ごせるといいですね。



※お問い合わせ先

子育て支援センター ☎32-0192



切り傷・すり傷の手当て

今回は、健康づくり課のコーナ(前ページ)とのコラボレーション企画です。切り傷・すり傷の手当てについて、補足説明します。

何よりも大切な洗浄

傷口の最大の敵は細菌です。しかし、皮膚へのダメージもあるため、最近は消毒薬は使用しません。細菌は、殺すのではなく、傷口にできるだけ少なくすると考えましょう。傷を作った時に付着した砂や汚れ等の異物があると、細菌は増えやすく、異物を徹底的に除去することが大切です。

細菌と異物を取り除く最善策として、傷口へ流れる水を直接当てることが推奨されているのです。



※お問い合わせ先

東部診療所(村寄医師) ☎37-2911

★傷口対応の鉄則★

- 流れる水での洗浄
- 傷口が乾かないように維持する

なぜ、ガーゼを使わないのか？

効率よく皮膚ができるための条件として大切なことは、皮膚に運ばれてきた皮膚の材料(液体)が、高い濃度で傷口に維持されていることです。ガーゼ等を当てると、皮膚の材料が吸い上げられてしまい、傷口には少しの材料しか残らず、傷の治りが遅くなります。現在では、ガーゼではなく、防水テープやサランラップ等が使われています。

また、テープ等で覆った傷口は、1~3日間隔で洗浄とテープの貼り替えを繰り返します。効率の良い皮膚形成のためには、3日ごとの処置が適しています。しかし、洗浄が不十分だと、3日間の間に、傷口にいる細菌の増えるスピードが増します。徹底した洗浄がやはり傷口の管理の上でも大切になるのです。

町誌よもやま話

(141)

『近代の美浜』

先日発売となった町誌最終巻

『美浜をさかのぼる』や『外国語版』（英・中・韓）は皆さんのお手元に届いているでしょうか。

今回は、近代の美浜について見てみましょう。

「近代の美浜」は『美浜をさかのぼる』第五章にまとめられており、小中学校の先生方が中心となって執筆してくださいました。

明治四年（一八七二）、廃藩置県により江戸時代の「小浜藩」（若狭国）はまず「小浜県」となり、半年後には、南条郡から大飯郡までが「敦賀県」となりました。

そして、明治六年には今の福井県とほぼ同じ範囲が「敦賀県」となり、県庁は敦賀に置かれました。

この時、嶺北の人々がずいぶん反対したこともあり、明治九年の府県の統合によって、敦賀県は嶺南と嶺北に分かれ、嶺南は滋賀県に入るようになりました。この後、明治十四年まで五年間ほど、美浜は滋賀県に属していたのです。

十四年には再び嶺南と嶺北が一つになり、現在に近い「福井県」が誕生しました。この時には、県庁も福井に置かれ、嶺南の人々か

らは反発が強かったようです。

では、実際の人々の暮らしはどうだったのでしょうか。

明治五年には佐柿に郵便取扱所、二九年には早瀬に電信局（電報を取り扱う）と河原市に銀行が置かれました。

また、大正六年には鉄道が開通して河原市駅（場所は今の美浜駅と同じ）が置かれました。同年には、新庄に水力発電所が作られ、七年に町内に電灯が灯りました。九年には電話が開通しています。

東京のように明治になってすぐではありませんが、20〜30年ほどの間に、それまでには全く考えられなかったような生活の変化が起きていたのです。当時の人々はどうなにか驚いたことでしょう。

また、明治後半からは、美浜から海外に渡る人も多くなってきました。県内でも三方郡からの渡航者は特に多く、少なくとも数百人の人が、アメリカをはじめカナダやロシア、ブラジル、フィリピン等、世界各国に住み、商売をしたり工場や工事現場で働いたりしていました。当時の日本人としては、かなり高額なお金を美浜に送る人

もいました。

その後、昭和に入ると美浜でも徐々に戦時色が濃くなっていく様子が、学校の変化も含めて書かれています。

近代というと歴史上の出来事という印象ですが、今ならまだ高齢の方から、当時の様子や聞き伝えのお話を聞くことができると思います。

『美浜町誌』がそれぞれのご家庭での記憶の継承にお役に立てば、こんなに嬉しいことはありません。

（文化財保護・町誌編纂室）



↑佐柿 井上宗太夫酒店前に並ぶ人力車（大正5年）

文芸欄

短歌

つくりんよつくつくぼうし夏惜しむ
秋めく風の竹笹ゆらす
下野千鶴子（佐田）

朝顔のひとつふたと咲くやうに
おさなの言葉ふえて愛らし
濱野信江（久々子）

しらじらと明けゆく空にすこやかに
深呼吸一つ歩む三千歩
三浦豊子（河原市）

すだきぬしこほろぎの群れ慌てとぶ
ひとつは草にからまりてをり
山口正子（気山）

酷暑耐え黄金波うつまさり田の
穂先に光るつゆの輝き
山本善昭（竹波）



慶弔

◎ご誕生

7/1～7/31 受付分
(敬称略)

氏 名	性別	父・母	住 所
遊 津 心 乃	女	知 之・広 乃	佐 田
綿 田 彩 夢	女	匡 志・真 希	久々子
山 下 海 徠	男	雄 太・紗耶香	日 向
国 川 泰 樹	男	正 樹・弥 生	河原市
中 谷 颯 汰	男	敦 ・真 美	佐 田

◎ご結婚

氏 名 (旧 姓)	住 所
阿 部 智 弘 & (松本) 朋 子	佐 田
尾 鳥 健 太 & (松本) 翼	久々子

◎おくやみ

氏 名	住 所	年齢	届出人
片 山 喜 代 子	日 向	88歳	片 山 雅 人
高 木 弥 一	新 庄	73歳	高 木 浩 明
藤 長 き く 彥	宮 代	87歳	藤 長 信 治
武 田 優	河原市	83歳	武 田 正 美
馬 野 い と	佐 野	98歳	馬 野 弥 裕
古 川 光 明	佐 田	81歳	古 川 憲 夫
伊 藤 昭 三	竹 波	84歳	伊 藤 栄 三

わが家のアイドル



鳥居 祐介さん・さくらさん
(興道寺)の長女

うた
詩 ちゃん (1歳8か月)

今年は、はじめての海、プール、川にいったよ！水遊び大好き☆
おしゃべりも上手になってきたよ。いっぱい遊んで、いっぱい食べて大きくなるぞー！

町人 まちびと さん

県民スポーツ祭(ゲートボール競技・8月7日開催)で最高年齢者賞を受賞された

金田 こんじ 権二 さん
(86歳・山上)



*受賞されての感想は？

両親が丈夫な体に産んでくれたおかげで、この歳まで元気に生きてこれました。両親には本当に感謝しています。

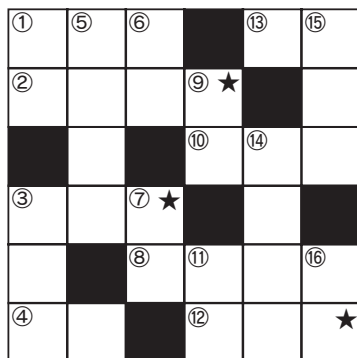
*元気の秘訣は何ですか？

よく寝て、よく遊ぶことでしょうか。家の中でじっとしているのではなく、時間があれば体を動かすようにしています。歩いたり、農作業をしたり、山に行って木を切りその木で杖を作ったりしています。

*これからの目標を教えてください。

昨年体調を崩すことがありましたので、健康管理をしっかり素晴らしいゲートボールの友に恵まれ、1日でも長く生きたいと思います。9月17日にも大会があるので、優勝を目指したいと思います。

広報みはま・ハートフルクイズ



こたえ ○○○

ーよこカギー

- ①おどして、恐れさせること
- ②用途を明らかにしない費用
- ③ギリシャ文字の最後の文字
- ④焼き鳥で、ニワトリの胃袋
- ⑤野球で、回
- ⑥起訴の理由となること
- ⑦陰暦の十月
- ⑧小さい火事

ーたてカギー

- ①あか抜けているさま
- ③競馬などの払い戻し率
- ⑤網の糸と糸の隙間
- ⑥丸くて細長く、中が空のもの
- ⑦数の単位。10の20乗
- ⑨原子番号33の元素
- ⑪2本の弦を張った中国の弦楽器
- ⑭正統でない人や集団
- ⑮家や部屋を借りる料金
- ⑯悪事をはたらく仲間

●応募方法

★印のマスに文字を並べ替えると美浜町の土地・地区・場所の名称ができます。はがきに、答

えと住所、氏名(お便りも大歓迎！)を書いて、「広報みはまハートフルクイズ」係(〒919-1192 美浜町郷土25-25)まで送ってください。

締切りは、9月9日(金)(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】



●8月号の答え 雲 谷

●当選者

応募者総数は21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。

深川 久美子さん(久々子)・山口 愛加さん(河原市)

西野 希望さん(興道寺)・中村 洋子さん(竹波)

高木 みち子さん(敦賀市)