



第58回嶺南駅伝が開催！！

～がんばれ！美浜陸協駅伝クラブ～



11月11日(日)に、第58回嶺南駅伝競走大会が、小浜市役所から敦賀市総合運動公園陸上競技場間で開催されます。本大会には、美浜陸協駅伝クラブが優勝旗奪還に向け出場します。

大会当日は、梅街道及び国道27号での車の通行に十分注意していただき、選手への熱い声援をお願いします。

日時 11月11日(日) 雨天決行
 【開会式】 午前8時20分
 【スタート】 午前9時

コース 小浜市役所前～
 敦賀市総合運動公園陸上競技場

中継所 第6中継所：ゆうあいひろば前
 → 午前10時45分頃通過予定
 第7中継所：今市(旧日本海)
 → 午前11時頃通過予定



↑優勝旗奪還なるか？美浜陸協駅伝クラブ

□ 美浜町の生涯学習について

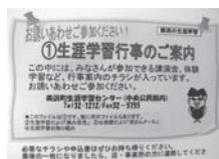
● 「生涯学習推進協力店」をご存じですか？



生涯学習推進協力店は、町民の皆さんが身近な所で生涯学習の情報を入手できるように、町内の飲食店や商店、金融機関等36店舗(H24.10月現在)にご協力いただいています。

「生涯学習推進協力店」には、次のことをお願いしています。

- ①生涯学習行事のポスターの掲示またはチラシの設置
- ②「生涯学習まちづくり出前講座」、「浜さんカード」等各種申込用紙の設置
- ③生涯学習カレンダーや生涯学習だより「風の音色」等各種情報紙の設置
- ④その他町の生涯学習推進に関すること



協力店には、カラフルなファイルが4冊置いてあります。

ぜひ、お近くの「生涯学習推進協力店」を活用してください。

また、公民館事務室では、協力していただける事業主の方を随時募集しています。この機会に登録していただき、町の生涯学習活動にご協力ください。

生涯学習推進協力店一覧

Yショップ早瀬店(早瀬)	ワカサ商事(株)(久々子)	溪流の里(新庄)
嵯峨(日向)	大谷スポーツ(河原市)	たかきひろこの店(新庄)
錦波とろば亭(日向)	(株)福井銀行美浜支店(河原市)	森と暮らすどんぐり倶楽部(新庄)
宮下酒店(日向)	(有)トータルインテリア若狭屋寝装(河原市)	馬野看板店(野口)
幸せ料理 楽々(気山)	ブリックハウス(郷市)	ミュウ(MEW)(興道寺)
(有)コンビニレストランミハマ(大藪)	敦賀信用金庫美浜支店(郷市)	ナカジマ看板(栄)
めん房かなめ(金山)	(株)福邦銀行美浜支店(郷市)	田辺食品店(山上)
ハシヅメ美容室(金山)	美容室マッシュ(郷市)	沢井石油店(佐田)
ヘアー・スズラン(松原)	トモエ薬局・田辺歯科医院(郷市)	(有)きしがみ(佐田)
ラ・しじみ(久々子)	美方園芸店(郷市)	ローラン美容室(菅浜)
オーロラ(久々子)	ヘアーショップミナミ(佐柿)	理容やまの(菅浜)
橋本弥平治商店(久々子)	メルシー(佐柿)	ニューポート・丹生漁協(丹生)



— 人権のつどい2012 —

今井絵理子 トーク&ライブ

「親子の絆 ～子育てから学んだこと～」

入場無料

日時 12月8日(土)
14:00～15:30
(開場13:00)

会場 生涯学習センターなびあす

事前の申し込みが必要です。(定員480人) ※申込多数の場合は抽選となります。

■ 申込締切 11月13日(火) 当日消印有効

■ 発表 11月下旬

■ 申込方法

(当選の発表は発送をもってかえさせていただきます)

新聞折り込みチラシ(10月中旬予定)に添付のハガキや、FAX(町ホームページから様式をダウンロード)等で、町生涯学習課までお申し込みください。

※詳細は、町ホームページをご覧ください。

❗ 電話での申し込みは受け付けていません。

【主催】 美浜町人権尊重啓発協議会
美浜町教育委員会



【お問い合わせ先】

町生涯学習課 ☎32-6709 FAX 32-9032



10月27日～11月9日は 「2012第66回読書週間」です

★「読書週間」の歴史★

「読書週間」は、読書の楽しさを訴え、すべての世代の人たちに本に親んでもらおうという考えに基づいた運動です。

終戦間もない昭和22年、まだ戦火の傷痕が至る所に残っている中、「読書の力によって、平和な文化国家を作ろう」という決意のもと、出版社・取次会社・書店と公共図書館、そして新聞・放送のマスコミ機関も加わって、11月17日から第1回「読書週間」が開催されました。

その時の反響は素晴らしく、翌年の第2回からは、期間も10月27日～11月9日(文化の日を中心とした2週間)と定められ、この運動は全国に広がっていきました。そして、現在「読書週間」は、日本の国民的行事として定着し、日本は世界有数の「本を読む国民の国」になりました。

★今年の標語は「ホントノキズナ」★

今、電子メディアの発達により、世界の情報伝達の流れは大きく変容しようとしています。しかし、その使い手が人間であるかぎり、その本体の人間性を育て、形作るのに、「本」が重要な役割を果たすことは変わりありません。

読書週間に「本と人との絆」を見つめ直し、ぜひ1冊の本を手にとってみませんか。



ポスターイラスト・作者の言葉

「本を開き、無心でその世界に浸る幸せな時間は、私の子供の頃からの宝物です。本にふれる喜びがたくさんの人に伝わって、もっと本を大好きになってもらえればうれしいです。」



読書週間後半の11月3日には、新図書館がオープンします。ご来館をお待ちしています！

健康・福祉・子育てに関する
情報をお知らせします。

冬の感染症を 予防しましょう

冬は、インフルエンザをはじめ、ウイルスや細菌による感染性胃腸炎等の感染症が流行します。

今月号では、自分でできる効果的な予防法を紹介します。次のポイントに注意して、感染症を予防しましょう。

予防のポイント

- ① 外出先から帰った時は、手洗いをしてから、うがいをする。
- ② 体の免疫力を高めるために、バランスのよい食事と十分な睡眠をとる。
- ③ 部屋の湿度は50～60%に保つ。
※空気が乾燥すると、のど(粘膜)の防衛機能が低下します。
- ④ マスク等で、周囲への感染を予防する。
- ⑤ 流行時は人ごみを避ける。



免疫力を高める食事とは…

免疫力を高める働きをする食べ物には、次のものがあります。また、腸内の環境を整えることも大切です。

◆ 免疫力を高める食品

● 納豆・長芋等

↓ねばねば成分とたんぱく質が、
免疫力を高めます。



● 発酵食品(ヨーグルト、チーズ等)

↓善玉菌が多く含まれ、
腸内環境を整えます。



● 食物繊維(野菜、キノコ類等)

↓善玉菌の餌になり、菌の活動が
活発になります。

● オリゴ糖

(大豆製品、はちみつ等に多く含まれる)
↓食物繊維と同じく善玉菌の餌
になります。

予防接種が効果的です

インフルエンザは、気温が下がり乾燥し始める時期から流行します。

インフルエンザウイルス免疫がついていれば、感染しても症状は軽度で済みます。

予防接種を受けてから効果が出るまでには3週間ほどかかるので、早めの接種を心がけましょう。



インフルエンザ予防接種費用を助成します



対象 幼児・児童、65歳以上の方

実施期間 10月15日(月)～平成25年1月31日(木)

❗ この期間以外に接種した場合は、助成の対象になりませんのでご注意ください。



～幼児・児童の保護者の皆さんへ～

「すくすく美浜っ子サポート事業」により実施します。

<対象>

美浜町に住所を有する、平成12年4月2日～平成23年12月31日生まれで、接種日に満1歳以上になっている幼児・児童

<助成額等>

1人1回の接種につき1,000円分を2回まで助成します。(最高2,000円の助成)

～65歳以上の皆さんへ～

「予防接種法」に基づき実施します。

<対象>

美浜町に住所を有する、昭和22年12月31日までに生まれ、接種する日に満65歳以上になっている方

<助成額等>

助成回数は1回で、1,500円助成します。

※対象の方には接種券、または助成券を送付していますので、お手元に届いた説明書をよくご確認の上、事前に病院に予約してください。



子育ての悩み、 一人で抱えないで!

子 育てをしていると、少なからず「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、不安や心配になることはありませんか?

乳幼児期では「健康」や「発達」について、年齢が上がると「しつけ」や「友達関係」等について、心配事はつきませんよね。

皆さんは子育てで悩んだ時、どうしていますか?もし話を聞いてくれる人が身近にいないければ、一人でためこんでしまうことも多くなるのではないのでしょうか。

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に相談することができます。広場にはいろいろな玩具がありますので、子どもを遊ばせながら、日頃思っていることやちょっとした子育ての悩み等について、他の利用者の方たち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。(※対象は18歳までの子どもについてです)

当センターでは、少しでも皆さんの子育てのお手伝いができればと考えています。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、いつでもお気軽にご相談ください。

▷相談日 平日(電話での相談も可能)

▷時間 午前9時～午後4時

▷メールアドレス

kosodate@town.fukui-mihama.lg.jp



← みんなでおしゃべりを
楽しんでいます♪

※お問い合わせ先

子育て支援センター ☎32-0192

筋肉を意識して生活しましょう

秋 と言えばスポーツの秋。でも、運動後に筋肉痛に悩まされた経験を持つ方も多いのではないのでしょうか。痛みがないと、なかなか自分の筋肉について意識しませんよね。



簡単な筋肉トレーニングを紹介

スポーツの秋というと、ジョギングやウォーキング等の屋外で行う運動が一番を考える人が多いと思います。しかし、天候等の理由から長続きしなかったり、足腰の痛みのため難しいという話もよく聞きます。

そこで、今回は、誰にでもできる簡単な筋肉トレーニングを紹介します。

必要なものは、ペットボトルだけなので、秋から冬の間、ぜひチャレンジしてください。



腕の曲げ伸ばしはゆっくりと

まず、500mlのペットボトル2本に水を入れ、テレビのリモコンの横に置いてください。そして、テレビを見る時には必ず用意したペットボトルを持ち、ひじの曲げ伸ばしをしてください。ポイントは、自分の腕の筋肉を意識しながら、曲げる時も伸ばす時も、「ゆっくり」行うことです。

腹筋や背筋、太もものような大きな筋肉の運動にはかきませんが、秋と冬の約4・5か月間、続けてみてはいかがでしょうか。きっと、来年の春には、鏡の前で、自分の引き締まった腕を見るのが楽しくなると思いますよ。

※お問い合わせ先

東部診療所(村寄医師) ☎37-2911

昔とふるさ よもやま話 (7)

命若いた散った崩雪
～カナダ太平洋鉄道と
美浜の人びと (1)～

明治四三(一九一〇)年三月四日午後五時ごろ、カナダのブリティッシュ・コロンビア州内陸部に位置するロジャース峠で雪崩が発生しました。カナダ太平洋鉄道(Canadian Pacific Railway、以下CPR)の除雪作業に携わっていた七〇余名のうち、五八名の鉄道工員が、午後十一時ごろに発生した大規模な第二次雪崩災害によって命を落としました。そのうち、三二名は日本人であり、そのほとんどが東京移民合資会社による契約移民でした。

大藪の今村武房でした(以下、敬称略)。明治四十(一九〇七)年六月に横濱を出港した武房は、三年の契約満了を目前に雪山に散りました。一九歳で亡くなった彼は、犠牲者のなかで最年少でした。平成二十二(二〇一〇)年、この雪崩の犠牲者を追悼する百周年合同慰霊祭が三月四日にレベルストークで行われました。この時、日本人犠牲者の関係者は鹿児島出身(現在は茨城県在住)一組しか参加できませんでした。その後、日本のお盆に合わせて八月に開催された慰霊祭は、各地の日本人(日系人)関係者の協力によって、盛大なものになりました。それには三月に参加された家族のほか長野県と宮城県、そして美浜町からは武房の大甥夫妻が参加されたのです。カナダ雪崩協会から遺族探しを依頼された筆者も、この行事に同行させていただきました。

八月十三日、遺族一行は先祖が眠るバンクバーのマウンテンビュー墓地に招かれました。事故当時、ほとんどが単身での契約移民であり、百年もの風雨・風雪、一部には日本人の排斥のため、葬られた場所には墓標は、ほとんど残っていません。今回の行事を機会に、埋葬場所には折鶴を模ったプレートが埋め込まれました。武房、つまり大叔父を想う夫妻は先に墓石の建石も手配されていました。また、十五日に訪問した事故現場のロジャース峠には、枯山水の玉砂利の上に屏風を模ったパネルが建てられました。それには、亡くなった日本人が漢字で記されています。

この史実の一部は、『美浜の歴史第一巻―ふりかえる美浜(通史編)』(二〇〇九)に執筆した「カナダに渡った美浜の人びと」や、二〇一二年九月一〇日の「みはま土曜歴史講座」でお話させていただきました。次回からは、故・今村武房を中心に、いま一度カナダ移民、とくにCPRと美浜町の人々との関係をみていきましょう。

(わかさ美浜町誌 執筆者
立命館大学教授 河原典史)



↑マウンテンビュー墓地の今村武房の墓石と大甥夫婦 (2010年8月 河原撮影)

文芸欄

川柳

母の手を開いて結んで握ります
川尻登志子(菅浜)

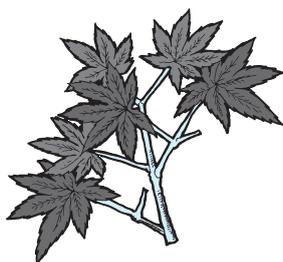
不貞寝する棒に振られた良い話
岸本早苗(松原)

シナリオにないが大きく振る帽子
松井とし子(郷市)

身の丈に合わせ引き算しています
田邊初穂(河原市)

新聞のカタカナ文字に悩む老い
坂井豊一(松原)

命を賭けるそれほどかけて良いですか
加藤茂(河原市)



9/1~9/30 受付分
(敬称略)

◎ご誕生

氏名	性別	父・母	住所
久保 愛花	女	大志・みゆき	興道寺
高木 姫菜乃	女	陽介・愛	新庄
宮下 大和	男	尚雅・章恵	佐田
石丸 侑那	女	真一郎・忍	山上

◎ご結婚

氏名(旧姓)	住所
船路 智寛 & (仲島) 麻衣	郷市
山口 国寿 & (牧野) 佐紀	木野
山本 和昇 & (木野) 麻耶	郷市
田中 直樹 & (武田) 友紀子	佐田

◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
池田 すみ子	麻生	88歳	池田 勝利
神田 邦枝	久々子	87歳	神田 久光
森下 なみ	日向	94歳	森下 則
道原 弘	佐田	72歳	道原 実
竹阪 清由	木野	83歳	竹阪 哲弥
中村 學	菅浜	73歳	中村 秀一
武田 照子	久々子	85歳	武田 忠彦
竹本 かほる	河原市	89歳	竹本 三代一
山本 清太郎	早瀬	90歳	山本 清一
孫野 正之	久々子	88歳	孫野 正徳
畑 中都子	興道寺	88歳	畑 中岳広
岡本 信子	麻生	92歳	岡本 庄司
由利 フサ子	佐田	92歳	由利 博
熊崎 百合子	佐田	92歳	熊崎 豊
千葉 満	日向	72歳	千葉 喜美枝
万谷 明子	日向	97歳	万谷 一彰
山口 つた子	河原市	80歳	山口 治和
秋山 瞬	佐野	27歳	秋山 義嗣
津田 義一	佐田	83歳	津田 広之

わが家のアイドル



山路 大地さん・明日美さん
(太田)の長女

ゆずき
柚葵 ちゃん(1歳8か月)

アンパンマンと猫が大好きな
おてんば娘☆

最近は、おままごとが楽しい
です♪

今年の冬は雪で遊びたいな ❄️

町人 まちびと さん

[写真左から]

伊藤 満美 さん(久々子)

武長 加奈 さん(佐柿)

今安 沙都子 さん(和田)

松井 多栄子 さん(佐柿)

松井 幸 さん(佐柿)

9月29日・30日に開催された
第21回全国市町村交流レガッタ
豊岡大会(壮年女子の部)で優勝した

「にっかぽっか国吉」の皆さん



* 優勝した感想をお願いします。

熱血監督の指導のおかげで、優勝することができました。優勝を目指し大会に挑んだので、結果を残すことができ感謝しています。

これからもボート競技を続け、ボートの普及や、地元で開催される福井国体が成功するよう、お手伝いができればと思っています。

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	実行
洋	折	衷	行		洋	折	衷	

用	意	東	奔	工	同
遇	周	言	西	異	浜
一	到	語	走	曲	一
載	断	道	動	地	言
千	菅	驚	天	土	居

● 応募方法

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

締め切りは、11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】



● 10月号の答え 牧口

● 応募者総数は5人で全員正解でした。当選の発表は、記念品の発送をもってかえさせていただきます。