

下半期スポーツ教室・体力づくり教室参加者募集中

下 半期スポーツ教室・体力づくり教室の参加者を募集しています。小学生～高齢者まで気軽に楽しく汗を流せる内容となっています。スポーツの秋に、みんなでスポーツを楽しみましょう！（詳細はお問い合わせください）

☆小学生タグラグビー☆

開催日 11月27日～12月18日の毎週火曜日
 会場 総合体育館アリーナ (計4回)
 対象者 小学校3年生以上

時間 午後7時30分～9時
 受講料 無料
 募集数 20人



☆バランスボール☆

開催日 11月30日～3月29日の毎週金曜日(計15回)
 時間 午前10時～11時
 会場 総合体育館第1・2会議室
 受講料 2,500円
 募集数 10人



☆リフレッシュ体操☆

開催日 11月28日～3月27日の毎週水曜日(計15回)
 時間 午前10時～11時
 会場 総合体育館第1・2会議室
 受講料 2,500円 対象 65歳以上
 募集数 10人



☆お手軽スポーツ(ストレッチ&軽スポーツ)☆

開催日 12月6日～3月28日の毎週木曜日(計14回)
 時間 午後8時～9時
 会場 総合体育館アリーナ
 受講料 2,500円(小・中学生は無料)
 募集数 20人



☆バドミントン☆

開催日 1月22日～3月19日の毎週火曜日(計8回)
 時間 午後7時30分～9時
 会場 総合体育館アリーナ
 受講料 1,500円
 募集数 20人



□ 美浜町の生涯学習について

● 自宅でできる生涯学習



■ 生涯学習の始まりは「学びたい」という思いから・・・

生涯学習は、学びたいと思った時に、「いつでも、どこでも、だれでも」始めることができます。生涯学習センターなびあすや、はあとびあ等が主催する講座に出向いて学習をするのも一つの方法ですが、通信教育を通じて自宅で取り組むこともできます。

■ 放送大学で学んでみませんか？

放送大学は、文科省と総務省が所管する正規の通信制大学で、入学試験はありません。仕事をしながらでも、自宅のテレビやインターネットでマイペースに学ぶことができ、生涯学習や各種資格の取得に最適です。

12月1日から平成25年2月28日の期間に、平成25年度4月入学生を募集しています。あなたも放送大学で自身の夢を実現してみませんか。



募集の種類	教養学部	<ul style="list-style-type: none"> ・科目履修生(6か月在学) ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・修士科目生(6か月在学) ・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

詳しい資料を無料で送付しますので、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 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	著者名等
ことり	小川 洋子
火口のふたり	白石 一文
おしかくさま	谷川 直子
ウエストウイング	津村 記久子
月の輪草子	瀬戸内 寂聴
母性	湊 かなえ
七つの会議	池井戸 潤
江神二郎の洞察	有栖川 有栖
七緒のために	島本 理生
すこしだけ、おともだち	朝倉 かすみ
手紙	ミハイル・シーシキン

● 情報・技術

書籍名	著者名
すぐわかるWindows8	アスキードットPC編集部
ボクらのエネルギーって、どうなるの？	岸田 一隆

● 医学

書籍名	著者名
脳はバカ、腸はかしこい	藤田 紘一郎
卵巣の病気	上坊 敏子

● 生活・料理

書籍名	著者名
振袖の華やか帯結び150選	山野 愛子
美顔ヨガ	ジェーンニーマル・ラージギャワリ
ル・クルーゼでおいしいムダなしレシピ	植松 良枝
しょうが	コウケンテツ

● 社会

書籍名	著者名
子どもが変わる「育て言葉」	辰巳 渚
知っておきたい知的財産活用術	香坂 玲
日本一わかりやすい「保険」の授業	ファイナンシャルアカデミー
地方財政のヒミツ	小西 砂千夫

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

新しい図書館がオープンしました

11月3日、待ちに待った新しい図書館がオープンしました。3日に施設見学会を実施し、4日には図書の貸し出しを開始したところ、たくさんの方にご来館いただき、4日は約550冊の貸し出しがありました。今回は、新しい図書館について、お知らせします！



≫ 暮らしの中に図書館を

新館では、「暮らしの中に図書館を」をコンセプトに、生活に密着した「料理」「趣味」「スポーツ」「旅」「くらしの知恵」「住居」「情報」等をテーマにした本を入り口付近に集め、手に取りやすい配置にしました。

また、これまで約20誌だった雑誌を、手軽にご覧いただける最新の情報として、いろんな分野にわたり、約60誌そろえています。

町立図書館は、皆さまに親しまれる集いの場となれるよう、これからも暮らしに密着した情報提供、ゆったりとした時間を過ごせる空間作りに努めていきます。



Q 以前と変わったところは？

☆開館時間☆

午前9時から午後6時になりました。仕事帰り等にぜひお立ち寄りください。

☆休館日☆

- ・毎週月曜日(ただし、月曜日が祝日の場合はその翌日)
- ・年末年始(12月29日～翌年1月3日まで)
- ・館内整理日(毎月第4水曜日・ただし、12月は28日)
- ・特別整理期間(随時)

以前は休館日だった祝日・第3日曜日にもご利用いただけるようになりました。

☆利用カード☆

利用カードが新しくなりました。本を借りる前に、新しいカードへの切り替えをお願いいたします。(できるだけ旧利用カードをご持参ください)

まだ、利用カードをお持ちでない方は、ぜひこの機会にご登録ください。



新しい利用カード

☆インターネットの利用☆

図書館でインターネットの利用ができるようになりました。インターネット検索用端末を設置しているほか、パソコンの持ち込みも可能です。(パソコンをご持参いただければ、図書館外での利用も可能です)

ご利用になられる際には、図書館カウンターで申込みをお願いします。

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。

ウォーキングと 健康づくりの関係

ウォーキングのススメ

近年、健康づくりの手段として
ウォーキングが勧められています。
町でも、10月27日にハートフル
ウォーク(ウォーキング大会)を開催し
ましたが、なぜ、ウォーキングが推
奨されているのでしょうか。

現代社会は、便利になった反面、
歩いたり体を動かしたりする機会が



↑ハートフルウォークでウォーキングを楽しむ参加者

随分と少なくなりました。その結
果、メタボリックシンドロームと呼
ばれる人の割合が急増しています。
予防方法の一つとして運動があり
ますが、脂肪を効果的に燃焼させ
るには、一定の強さ以上の運動を持続
的に行う、有酸素運動が有効だとい
われています。

ウォーキング⇨有酸素運動

この有酸素運動に当てはまるの
が、ずばりウォーキングなのです。
また、ウォーキングはジョギングと異
なり、常に足が地面についているた
め、膝や腰の病気を抱えている方
も比較的負担が少なくて済みます。

運動不足を解消して健康を維持す
る目標運動量に「1日1万歩」が提唱
されています。これは実際に歩く
と1時間半ほどかかり、毎日難しい
というのが事実です。まずは、でき
るところから自分の体力に合わせた
ウォーキングをお勧めします。

また、ウォーキングは脂肪燃焼以
外にも次のような効能があり、体だ
けでなく心の健康も促進します。

◆ウォーキングの効能

- 爽快感が得られる
- ストレス解消になる
- 熟睡できる
- 快食・快便を促す
- 体力向上につながる



ウォーキングのポイント

- 【時間帯】 体調のよい時
- 【頻度】 できるだけ毎日(1日30分)
※運動不足の人は、徐々に距離
を伸ばしてください
- 【速度】 速めのペース



集団健診は 残りあと1回です

春から実施している集団健診も残
すところ、あと1回となりました。
まだ受けていない方は、ぜひ受診
してください。

- 健診日 12月15日(土)
- 会場 はあとびあ



●受付時間と健診内容

- ①午前の部
(受付時間) 午前8時～10時
(健診内容)
生活習慣病予防健診(特定健診を含
む)、肝炎検査、肺がん・胃がん・大
腸がん・前立腺がん検診
- ②午後の部
(受付時間) 午後1時～1時50分
(健診内容)
大腸がん・乳がん・子宮頸がん検診

※健診を希望される方は、町健康づ
くり課までお申し込みください。

個別健診もご利用ください

集団健診を受けられない方のた
め、特定健診(国保加入者のみ)、乳が
ん検診、子宮頸がん検診の個別健診を
指定医療機関で実施しています。
費用は次のとおりです。

- ・特定健診 ……1,300円
- ・乳がん ……1,000円
- ・子宮頸がん……1,000円

個別健診の受診には受診券が必要
です。希望される方は、事前に町健康
づくり課へお問い合わせください。
受診期限は来年の1月31日までな
ので、早めの受診をお願いします。

※お問い合わせ先

町健康づくり課(担当・岸本)

☎ 32-3111



にこにこタイムに 遊びにきてね

晴

れた青空が気持ちよい秋もそろそろ終わろうとしています。冬場は天気が悪く、外出できない日が増えますが、皆さんはどのように過ごされていますか？

子育て支援センターでは、毎週月・水曜日の午前10時45分～11時頃までの間、「にこにこタイム」という親子で遊ぶ時間を設けています。親子ふれあい遊びや体操、季節の製作、紙芝居、絵本の読み聞かせ等を行っています。

また、新聞紙遊びや粘土遊び等の家でなかなかできないことを楽しんだり、月末にはお誕生会も開催しているんですよ。

冬場や雨が降る日は、洗濯物が乾かず、景色も薄暗く、またお子さんが室内をバタバタ走り回ったり、ぐずぐずと泣き止まなかったりすると、イライラしたり気持ちが滅入ってしまうことがありますませんか？

そんな日こそ、子育て支援センターの「にこにこタイム」に参加してみてください。みんなと一緒に遊ぶお子さんの笑顔を見ていると、イライラも吹き飛んでしまうはず！

また、にこにこタイムに参加した後は、併設されている広い体育館で思い切り走り回ることができます。子どもを遊ばせながら、保護者同士、おしゃべりをしたりして過ごしていますよ。

寒い冬もみんな楽しく過ごすことができますといいですね。

皆さん、ぜひ遊びにきてくださいね。



↑子どもも大人も、新聞紙遊びに夢中♪

※お問い合わせ先

子育て支援センター ☎32-0192

食品の教科書を紹介します

健

康と食事は切っても切れない関係にあります。そして、食事から健康を維持するには、食品の知識が大切になります。



食品の教科書「食品交換表」

本屋に行くと、たくさんの健康関連書籍がありますが、その中でも、食品の教科書とでもいべき本があります。

その本の名は、「食品交換表」といいます。この本は、そもそも糖尿病の食事療法の教科書として日本糖尿病学会から出版されているものですが、日常生活にも非常に役立ちます。

この本の特徴は、各食品のカロリーが80kcalを基本に表示されているという事です。80kcalとは、白米で換算すると、普通サイズのご飯茶碗に半分の量に相当します。食品交換表を見ると、例えば最近よく見かける柿は、柿が2つと茶碗1杯のご飯が同じカロリーだということが分かるのです。

「食品交換表」を健康の一助に

「食品交換表」では、果物だけでなく、肉や魚介類、乳製品、野菜に至るまで、比較しやすく表示してあります。

1日のうちに自分の食べた物を書き留めておくと、自分が食べた物のカロリー総数だって計算できるのです。また、この本では、バランスよく食品を摂れるようにとの考えから、食品を分類して表示してあるため、自分の食べたものに偏りがいか等も確認できると思います。

食事から健康をと考えている方は、ぜひ、書店で「食品交換表」を手にとってみてください。

※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 (8)

美浜のロケ地 映画

現在美浜町では、さだまさしさん原作の映画「サクラサク」の制作準備が始まっています。

「サクラサク」は、さださんの短編集『解夏』に収録されている小説で、早瀬の瑞林寺をモデルとした寺が登場します。さださんのお父さんは、実際に瑞林寺に疎開されていたそうです。

監督は、安土城の建築を描いた「火天の城」や、同じく、さださん原作の「精霊流し」を手がけた田中光敏氏です。平成26年春の公開に向けて、「サクラサク応援隊」も募集していますので、詳細は町ホームページをご覧ください。

この他にも、美浜町は数々の映画のロケ地になっていることをご存じでしょうか。

『わかさ美浜町誌 写されたわか

さ美浜』には、いくつかの映画の撮影風景が収められています。

古いものでは、昭和2年（一九二七）頃に和田で撮影された「海国記」。女優の田中絹代さん等が出演していました。大規模なオーブンスーツが作られ、区民の皆さんもエキストラとして出演したそうで、出演者と区民の記念写真も掲載されています。

戦後の昭和31年（一九五六）には、美空ひばりさん主演の「ふり袖太平記」の撮影が松原海岸で行われました。小学生だった五木ひろしさんも撮影風景を見ていたそうで、後にNHKの番組「ようこそ先輩」で、当時の感激を語っておられました。

また「夜叉（昭和60年）」は日向を中心に一か月半にもわたって撮影が行われ、高倉健さんやビートたけしさんが町内に滞在していました。私も子どもの頃、冬に撮影現場を見に出かけ、雪がちらちらと舞う中に田中裕子さんが佇んでいたのを覚えています。

そして27年後の今年、美浜での撮影はありませんでしたが、「夜叉」の降旗康男監督が再び高倉健さん、ビートたけしさん、田中裕子さんをキャスティングした「あなたへ」が公開されました。BG

M等も共通しており、「夜叉」を思い起こさせる作品です。

他にも日向では、「新・極道の女たち」（平成3年）や「釣りバカ日誌7」（平成6年）の撮影も行われました。

京都の撮影所からも近く、海・山・湖の揃った美浜は、撮影に適したロケーションなのでしょう。また、三方五湖は国の名勝に、若狭湾は国定公園に指定されており、周辺の自然や景観も保護されています。

これから撮影が始まる「サクラサク」では、どんな美浜がスクリーンを彩るのか、今から楽しみです。

（文化財室）



↑「海国記」のセット（和田・昭和2年頃）

文芸欄

短歌

一輪車泳ぐがごとく操りぬ

演技の学童に秋日のそそぐ

山本善昭（竹波）

雨を待ち大根かぶら蒔き終へて

秋の気配に残暑やはらぐ

高木勝美（新庄）

萱葺きの舟小屋ならぶ三方湖の

ひし芽の緑も旅愁を訪ふ

三宅宏（大藪）

涼風のとと過ぎゆけるはつ秋の

道の辺に清しつゆ草の藍

三浦豊子（河原市）

乾きたるシャツ取り込み仰ぐ空

かけがえのなきひと日が暮るる

濱野信江（久々子）



10/1~10/31 受付分
(敬称略)

◎ご誕生

氏名	性別	父・母	住所
上尾 彩芽	女	航司・里絵	佐野
河畑 慶一	男	繁・久美	松原
八十田 透矢	男	洋平・みさと	佐田
西村 一震	男	圭一・茜	南市
河原 誠治	男	伸行・理重子	佐田

◎ご結婚

氏名(旧姓)	住所
富田 和哉 & (鳥羽) 奈津美	早瀬
坂本 正志 & (片山) 由美子	佐田
辻 峰史 & (増田) 知世	佐田
河村 晃 & (新田) 美恵子	郷市

◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
松 巖 とし子	河原市	75歳	松 巖 聡
和 田 正彦	佐田	84歳	和 田 善一
秋 山 みつ子	佐野	80歳	秋 山 健二
高 木 豊太郎	新庄	87歳	高 木 浩次
田 中 忠三	興道寺	88歳	田 中 靖彦
志 賀 かよ	日向	92歳	志 賀 亀一郎
大 野 清	郷市	82歳	大 野 修一
嶋 田 三郎	新庄	86歳	嶋 田 奈美子

※下記の方は、9月に受け付けていました。
掲載が遅れたことを関係の方々にお詫びいたします。

氏名	住所	年齢	届出人
森 本 義春	新庄	66歳	森 本 ゆみ子
蓼 谷 イチノ	河原市	91歳	吉 田 早苗

わが家のアイドル



上尾 航司さん・里絵さん
(佐野)の長男

りゅうき
龍輝 ちゃん(2歳7か月)

ピタゴラスイッチ大好き！
ジュース大好き！高いところ大好き！
お風呂好き！犬と猫も好き！
家族が大好き！

町人 まちびと さん

第7回美浜を詠う短歌コンクール(学生の部)で美浜町長賞を受賞された [受賞作品は9頁に掲載]

ひとな
寺川 史菜 さん
(美浜中学校2年・早瀬)



*受賞した感想は？

短歌は夏休みの宿題で作りました。時間をかけず、ぱっと良いのが見ついたという感じだったので、受賞できたことにびっくりしています。

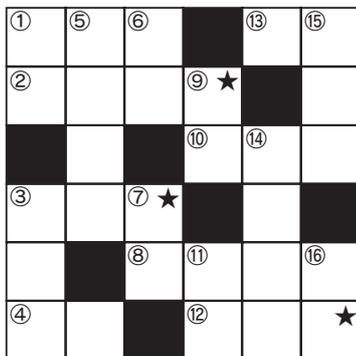
*受賞作品について教えてください。

題材は日向の水中綱引きです。寒い中みんなで団結して綱を引いている姿に感動し、心が一つになっているいい祭りだなと思ったので短歌にしました。

*美浜町はどんなまちだと思いますか？

地域の人たちが本当に温かいまちだと思います。特に、子供歌舞伎や浦安の舞等、みんなが盛り上がる祭りが好きです。将来看護師や医師として、美浜町の人を助けられるようになりたいなと思っています。

広報みはま・ハートフルクイズ



こたえ ○○○

ーよこカギー

- 地震で、第二のゆれを伝える横波
- 血のつながりのない母親
- 気持ちを晴らす手段
- 岩石の多い、波打ちぎわ
- 大阪の証券街
- 北西の方角
- 町の中にある商家
- エウアドルの首都

ーたてカギー

- 願い事を書いて、神社に納める板
- 夜にひらく宴会
- ほほえみ
- 女の親
- のどが刺激され強く出る息
- 空気呼吸する器官
- 銃にこめる弾丸
- 中国・清朝の初代皇帝
- 弟子
- 中央アメリカに栄えた古代文明

●応募方法

★印のマスの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 美浜町郷市25-25)まで送ってください。

締切りは、12月10日(月)(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】



●11月号の答え 菅浜

●応募者総数は21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。

■くらしのカレンダー■

平成24年12月

1 (土)	13:00～両親学級(はあとびあ)	17 (月)	
2 (日)		18 (火)	10:15～さくらんぼひろば「みんなでメリークリスマス!」(子育て支援センター) 13:00～心配ごと相談(はあとびあ) 13:00～土地建物登記法律相談(はあとびあ) 13:00～司法書士法律相談(はあとびあ) 13:30～こころの相談室(はあとびあ)
3 (月)		19 (水)	古紙 (東地区)
4 (火)	13:00～心配ごと相談(はあとびあ) 13:00～特設人権相談所(はあとびあ) 13:30～こころの相談室(はあとびあ)	20 (木)	13:00～3歳児健診(はあとびあ)
5 (水)	10:15～育児講座「上手な葉の飲ませ方と感染予防」(子育て支援センター)	21 (金)	10:00～ミニさくらんぼ (菅浜農業構造改善センター)
6 (木)	10:00～よちよちおはなし0・1・2(町立図書館) 古紙 (耳地区:河原市・南市・栄区を除く)	22 (土)	
7 (金)	9:30～未就園児保育園開放日(みずうみ保育園)	23 (日)	天皇誕生日 8:30～ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入 (～12:00 エコクル美方)
8 (土)	9:00～人権作品表彰式(なびあす) 14:00～人権のつどい2012 [今井絵理子トーク&ライブ](なびあす)	24 (月)	振替休日
9 (日)	8:30～ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入 (～12:00 エコクル美方) 8:30～美浜町子ども会卓球大会(総合体育館)	25 (火)	
10 (月)		26 (水)	
11 (火)	13:00～心配ごと相談(はあとびあ)	27 (木)	8:00～ハートフル朝市年末セール (久々子水神公園広場)
12 (水)	9:30～未就園児保育園開放日(せせらぎ保育園) 古紙 (北・南地区)	28 (金)	官公庁仕事納め 消防団・防犯隊特別警戒(～30日)
13 (木)	9:30～未就園児保育園開放日(あおなみ保育園) 10:00～育児学級(はあとびあ) 13:30～6・7か月児健診(はあとびあ) 古紙 (河原市・南市・栄区)	29 (土)	年末年始のごみ収集・ 受入れは、19ページを ご覧ください。
14 (金)		30 (日)	
15 (土)	8:00～特定健診[肝炎、肺・前立腺・胃・大腸がん 検診](はあとびあ) 13:00～大腸、子宮、乳がん検診(はあとびあ) 15:00～おはなしたまてばこ(町立図書館) 18:30～上妻宏光コンサート(なびあす)	31 (月)	
16 (日)	10:00～コラボ★ほしまつり (美浜駅前・美浜町観光センター)	12月の納税 [納期限 12/25(火)] ※納付は口座振替が便利です。 国民健康保険税(6期)・町県民税(3期)	

- イベント ●健康診断・検診 ●子ども行事 ●ごみ・資源回収
- 行事の予定は、11月16日現在のものです。一部変更になる場合がありますので事前にご確認ください。
- 網かけの日は、役場はお休みです。
- 古紙 は古紙回収日、後に続く()内は回収地区です。 ●毎週金曜日は **カー・セーブデー** です。
- 休日の当番医に関するお問い合わせ先 町役場 ☎32-1111(代表) 美浜消防署 ☎32-1190

人口の動き

人口総数 前月比
10,467人(+ 12)
男 5,066人(+ 5)
女 5,401人(+ 7)
世帯数
3,726世帯 (+ 6)
平成24年11月1日現在

▽表紙の写真
10月20日・21日に開催された第25回美浜町民レガッタの様子です。会場となった久々子湖では、出場クルーがキャッチ口ウの掛け声を繰り返しながら、息を合わせてオールを漕いでいます。

「生涯学習」という言葉を聞くとなんか新しいことを学び始めるという印象がありますが、これまでに学んだ内容を改めて見つめ直すこともその一つなのかもしれません。
開館した生涯学習センターなびあすで、皆さんも何かを学び始めてみませんか。(一)

こんにちは
企画政策課です。

先日、ある大学が管理している植物園に行く機会がありました。当然ながら園内にはさまざまな木や草花があり、自然豊かな美浜町に住んでいる身であつても、ちよつとした異世界に迷い込んだような気分になりました。
そこで見た植物は名を知らないものがほとんどでしたが、中には名は知っているけど初めて見るものもありました。学校の教科書で名を覚え、テストで正解できても、実際は何も分かっていなかったのだなと少し思いました。そしてよく考えると、植物だけでなく、魚や昆虫でも、名は知っているけど実物を思い描くことができないものがたくさんあることに気がきました。