

第24回美浜・五木ひろしまラソン

記念Tシャツのデザインを募集中!

第 24回美浜・五木ひろしまラソンの参加賞として記念Tシャツを作製するにあたり、Tシャツのデザインを募集しています。あなたのデザインしたTシャツで、ランナーが海岸線コースを爽やかに走ります。

採用された方には、賞金30,000円を進呈します。詳しくは、町ホームページをご覧ください。たくさんのご応募をお待ちしています。

募集テーマ 風光明媚な若狭湾国定公園の海岸コースを走る、美浜・五木ひろしまラソンを言葉とデザインでイメージしたもの。

必須事項 デザインの中に「第24回美浜・五木ひろしまラソン」、「平成24年5月13日」を漢字、ひらがな、カタカナ、数字、英語等を用いて必ず表記してください。

提出方法 PDFデータを電子メールに添付、またはCD-R・MOで直接下記まで提出してください。

提出期限 3月14日(水) 午後5時まで

提出場所 福井県三方郡美浜町郷市25-25
美浜町生涯学習課内
美浜・五木ひろしまラソン実行委員会事務局
☎32-6709 FAX: 32-9032
Mail: itsuki@town.fukui-mihama.lg.jp

美浜・五木ひろしまラソンTシャツ

検索

(<http://www.town.mihama.fukui.jp/>)



↑参考・第23回記念Tシャツ



□ 美浜町の生涯学習について

● 「美浜さくらマップ」を製作中です

美浜町生涯学習推進委員会の部会の1つ「わがまち自慢」委員会では、平成21年度に製作した「地蔵マップ」に続き、「さくらマップ」の製作を進めています。

■ 「さくらマップ」とは

日本の代表的な花「さくら」。ここ美浜町にも、春になると見事な花を咲かせる場所がたくさんあります。古木の1本が堂々と春爛漫に咲き誇っている所。何本もの桜の木が植わっていて見事に重なり合っている所。また、国道沿いの誰もが目をとめる所もあれば、地域の人にしか知られていない所もあります。

今回、各集落の区長さんに、その集落で桜が美しく咲いている場所を教えてくださいました。その場所を写真と一緒に地図上に表し、皆さんに紹介するのが「さくらマップ」です。

■ 桜の写真を募集します

マップに掲載する写真を募集します。今年の春は眺めるだけでなく、素晴らしい桜にカメラを向けてみませんか?(詳細は、今月の「広報みはま」と一緒に全戸配布した募集要項をご覧ください)



↑町内で美しく咲き誇る桜(興道寺)

新着図書



図書館情報

お問い合わせ先・町立図書館 TEL32-0083

図書館は現在、生涯学習センターでの開館事前準備のため休館中です。
開館が再開したら、ぜひ、ご来館ください！

● 学 術

書籍名	著者名 等
幸せになる百通りの方法	荻原 浩
花酔ひ	村山 由佳
第五番	久坂部 羊
花嫁	青山 七恵
空中都市	小手鞠 るい
金ヶ崎の四人 信長、秀吉、光秀、家康	鈴木 輝一郎
とんずら屋弥生請負帖	田牧 大和
歪	堂場 瞬一
眺望絶佳	中島 京子
紅に輝く河	濱野 京子
再会の街 探偵・竹花	藤田 宜永
決起! コロヨシ!!2	三崎 亜記
安祿山	塚本 青史
熊出没注意	南木 佳士
「忘れる」力	外山 滋比古
日本の文脈	内田 樹・ 中沢 新一
西行その「聖」と「俗」	火坂 雅志

● 歴史・地理

書籍名	著者名
ハロランの東京大空襲 B29捕虜の消せない記憶	早乙女 勝元
パンドラの種 農耕文明が開け放った災いの箱	スペンサー・ ウエルズ

● 医学・健康

書籍名	著者名
体内時計の謎に迫る 体をまもる生体のリズム	大塚 邦明
簡単5分の病気にならない 朝食ジュース 100歳まで元気!	白澤 卓二

● 生活・趣味

書籍名	著者名
いちばんよくわかるロック ミシンの本 決定版	日本ヴォーグ社
お茶会のマナー手帖 これだけ知れば恥ずかしくない!	戸川 宗彬



ミーちゃんと 浜さんの“図書館何でも Q&A”



1月20日から町立図書館は臨時休館しているよね。何でお休みしているの？



今、図書館では生涯学習センターでの開館に向けて、本の背表紙に貼ってあるラベルの一斉貼り替えをしているんだ。



本のラベルに、数字やカタカナが書いてあるのは知っているんだけど、何のためにあるのか実はよく知らないんだよね。



本のラベルに書いてあるのは、請求記号と言っていわば「本の住所」を示すものなんだ。

本の内容ごとに番号(分類番号)がふられていて、著者や本のタイトルの頭文字(図書記号)が書いてあるんだよ。図書館の本は請求記号をもとに整理されているから、読みたい本の場所を示す大切な手がかりになるんだ。



そうだったのか。じゃあ、ぼくの好きな「釣り」の本を探そうと思ったら…



「釣り」に関する本は「787」という番号を手がかりに探すといいね。釣りの本が集まって並んでいるよ。

本がどんなふうに分類されているのか調べてみるのも楽しいんじゃないかな。



これまで、ぐるっと回りながら本を探していたけど、利用者が本を手に取りやすい工夫がされているんだね。図書館に行ったら、いろんなことを調べられる自信がでてきたよ！



それはよかった！探している本や調べたいことに関する本の場所が分からないときは、図書館の窓口で聞いてみてね。一緒に見つけるからね。



図書館 NOW(なう)!!



本のラベル貼り替え作業の様子です。図書館にある大半の本を貼り替えるので、なかなか地道な作業です。

来年度に完成予定の生涯学習センターでは、今以上にたくさん本が並びます。

利用者の皆さんが、調べたい事柄や読みたい本を簡単に見つけられるよう、請求記号の桁数を変更しました。

分類番号や図書記号が細かくなると、主題や著者で本が集約されるため、探しやすいです。

たくさん本が並ぶ日が待ち遠しいですね。



請求記号はこう変わります!

[例] 赤川次郎さんの小説

913ア
(旧)



913.6
アカ
(新)

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。

3月は自殺予防月間です



大切な人の命を守ろう

近年、自殺により自らの人生に幕を下ろされる方が増加し、大きな社会問題となっています。

「ストレス社会」と呼ばれる現代社会では、自殺を予防するために社会のすべての人が手を取り合って協力していく必要があります。

自殺者の増加

平成9年から10年にかけて自殺者が急増しており、以後13年連続で年間自殺者が3万人を超えています。

福井県では平成17年から21年にかけて944人の方が、美浜町では13人の方が自殺で亡くなっています。

その原因は、平成22年(全国)の状況をみると、「健康問題」が最も多く、次いで「経済・生活問題」、「家庭問題」、「勤務問題」となっています。

自殺を予防しましょう

◎ 次のようなサインが頻繁に見られる場合は、自殺の危険が迫っているといわれています。
専門家への相談・受診をおすすめします。

- ① うつ病症状の出現
(気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できな、不眠が続く)
- ② 原因不明の身体の不調が長引く
- ③ 酒量が増す
- ④ 安全や健康が保てない
- ⑤ 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- ⑥ 職場や家庭でサポートが得られない
- ⑦ 本人にとって価値のあるもの(職、地位、家族、財産)を失う
- ⑧ 重症の身体の病気にかかる
- ⑨ 自殺を口にする
- ⑩ 自殺未遂におよぶ



◎ あなたの大切な人の様子が「いつもと違う」ときは…

もしかしたら、悩みを抱えていませんか？

生活等の「変化」は悩みの大きな要因となります。一見、他人には幸せそうに見えることでも、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。まずは「声かけ」が重要です。どう声かけをしたら良いか悩んだら…

◆ 眠れていますか？

◆ どうしたの、なんだか辛そうだけども…

◆ どうしたの。何を悩んでいるの。よかつたら、話して…

◆ 元気なさそうだから心配してたんだ…

と声をかけてみてください。



◎ 「死にたい」と打ち明けられた時の対応は…

□ 話をそらしたりせず、本人の訴えに耳を傾けましょう。

□ つらい心境をよく聞いてもらう事によって、本人の気持ちは楽になります。

□ 本人を責めたり、安易に励ましたり、世間一般の常識を押しつけたりすることは避けましょう。

□ 不眠、食欲の低下、気分の落ち込み等の症状は、治療で良くなることを伝えましょう。

□ 専門家に相談するようにすすめましょう。



【主な相談機関】

・ 二州健康福祉センター

☎ 22-3747

・ 精神保健福祉センター

(ホッとサポートふくい)

☎ 0776-26-4400

・ 町健康づくり課

☎ 32-3111

※お問い合わせ先

町健康づくり課

☎ 32-3111



子育てのおはなし

～ふれあい遊びとスキンシップ～

「赤」 ちゃんは五感を持って生まれてきますが、それを起こしてあげなければ、一生眠ったままになってしまいます。それを目覚めさせてあげるためには、見たもの、聞こえたものが何かを教えてあげることが大人の役目です。」

これは、わらべうたの伝承者である安部ヤエさんの言葉です。

子どもの成長には、体の発達だけでなく、人に触れることで感じる安心感や、目を合わせて表情を見て会話することの楽しさを伝え、お子さんの感情を深めていくことも大切です。

子育てにおいて大切なふれあい遊びやスキンシップには、体と心の発達を呼び覚ます魔法が隠されているんですよ。それができるのは、赤ちゃんが出会う初めての社会であるお母さんお父さん、そしてご家族の皆さんです。

ふれあい遊びやスキンシップは、特別な準備も

いらず、生活の一部として取り入れることができるものです。一日のちょっとした時間を見つけて、ぜひ家族で楽しくお子さんと毎日をご過ごしてくださいね。



↑ママのぎゅーって気持ちいいね♡

※お問い合わせ先

子育て支援センター ☎32-0192



「噛む」ということ

人は1日に何度、「噛む」という行動ををするでしょうか？噛むという行動は、乳幼児期の歯が生えそろう前から、ずっと続けている基本行動です。では、「噛む」ことの目的や効果は何でしょうか？



食べ物との関係

まず、最初に思いつくのは、食べ物との関係でしょう。食事の際に実感できるとおり、噛めば食べ物は柔らかくなりますね。

また、唾液が自然とあふれ出てきて、唾液と混ざり合い、食べ物は飲み込み易くなります。そして、飲み込んだ後でも、消化のしやすさ、栄養の吸収効率アップ、消化管の負担軽減等につながっています。

では、あえてガム等を噛んでいる時のように、ただ噛むだけの行為を続けることには、どんな効果があるのでしょうか。

脳への効果

1つは、顎の筋肉や骨への刺激です。特に成人前の発達時には、噛む行為は重要な筋肉トレーニングでもあり、欠かしてはいけないものです。軟らかいものしか食べていないと、発達が不十分となるのです。

また、一生涯において、噛む行為は脳に重要な効果をもたらします。スポーツ選手がガムを噛んだままプレーしていることがありますが、これはストレスを軽減し、集中力を高める効果を期待したものです。

その他、私たちに身近なものとしては、記憶力への好影響が確認されています。

認知症を予防する意味でも、毎日、意識して噛むという行動を行ってみるといいですね。

※お問い合わせ先

東部診療所(村寄医師) ☎37-2911

町誌よもやま話

(147)

『諸国御客船帳』にみる美浜の廻船

近世海運業では、主要な海路として、蝦夷・東北地方―大坂を結ぶ西廻航路、蝦夷・東北地方―江戸を結ぶ東廻航路が設定されていました。石見（現在の島根県西部）の諸港は、前者の航路において重要でした。その一つである浜田外ノ浦の清水屋には、『諸国御客船帳』（一七四四―一九〇一）が所蔵されています（写真）。一般に、入港してきた廻船を書き留めた船名録である客船帳は、廻船問屋にとつての得意先の客船名簿でもありました。慣行的に、一度入港した客船は、その問屋の客船帳に登録・固定され、他の廻船問屋へ移ることはできなかったのです。

客船帳には、船印や帆印のほか船名、船籍、船主、沖船頭、入港および出航年月日なども記載されました。また、積荷や揚荷などの商品売買から、当時の賞品流通を知ることもできます。したがって、取扱商品を見ると、売荷と買荷との相違から地域性も読みとれるのです。

現在では『諸国御客船帳』は翻刻され、利用しやすくなっています（柚木学編『清文堂』『諸国御客船帳』）

近世海運史料』、一九七七）。それでは、これまでの町誌編纂事業では看過されてきた当史料から、美浜の廻船を紹介しましょう。

旧国毎に編まれている当史料において、現在の美浜地域の船籍地は坂尻浦、久々子村と早瀬の三ヶ所です（地名は表記のママ）。前者二ヶ所では二隻と三隻しか記されていないのに対し、早瀬では三十余隻の廻船が数えられます。二回目以降の入港では、船名だけでなく船印や帆印が省略されるため、正確な隻数は再考しなければなりません。また、船主や沖船頭が重複していることも散見されます。

例えば、蛭子丸と大黒丸、そして願王丸と稲荷丸の四隻は、屋号が板屋という船主の廻船です。後者二隻の沖船頭は、九佐衛門という人物が任っていました。このように、特定の有力船主や優秀な沖船頭の存在もあつたのでしよう。

ところで、秋葉丸は安政二（一八五五）年に清

水屋へ桐油と素麵を売り、楮、塩サバや干あご（トビウオ）を買っています。この廻船の船主である岩野弥右衛門は、明治期になるとロシアのウラジオストックで遠洋漁業会社を設けています。このことは、『美浜をさかのぼる』（二〇一一）で紹介されています。このように、美浜には日本各地、後には大陸方面で活躍された海運関係者が多くいたに違いありません。なお、美浜をめぐる商品流通については、次回以降で改めて紹介しましょう。

『ふりかえる美浜』執筆者

立命館大学教授 河原典史



↑『諸国御客船帳』（柚木学編『諸国御客船帳 近世海運史料』清文堂 1977 所収）

文芸欄

短歌

何なりし覚めて愉しき夢の跡

弥生朝明けそをなぞりつつ

浅妻順（大藪）

太陽の日差しを浴びて心地よく

車の屋根に猫座りをり

亀谷茂（早瀬）

きのふ晴れけふ雪しまく気まぐれの

春もわたしもゆきつもどおりつ

瀨野信江（久々子）

地震国まはり海岸地下マグマ

生きのびし不思議神の加護思ふ

前田喜美子（佐野）

※お詫びと訂正

広報みはま12月号（No.491）の文芸欄に、一部誤りがありました。正しくは次のとおりです。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。

シャツの衿の小さきボタンをはずす事

夏の我が店にふえたる一つ

高木敏美（菅浜）



慶弔

1/1～1/31 受付分
(敬称略)

◎ご誕生

氏名	性別	父・母	住所
伊尾 愛理奈	女	賢二・晴香	太田
小原 志織	女	教弘・雅子	佐田
知場 友樹	男	豊・相李	河原市
井上 志保	女	真綱・恵	南市
知場 柊	男	卓巳・慶子	松原
浦 悠菜	女	周平・さやか	河原市
岸本 悠希	男	淳・朋子	松原
森下 瑚都	女	光宏・博美	笹田
越智 結平	男	恭平・美帆	丹生

◎ご結婚

氏名(旧姓)	住所
伊藤 弘昭 & (武田) 満美	和田
鳥井 茂樹 & (鰐田) 智佳	北田
高橋 直人 & (田中) 桃子	笹田

◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
高橋 敏江	北田	82歳	高橋 功
永田 昌平	早瀬	87歳	永田 昌也
三井 良弘	久々子	71歳	三井 康敬
森田 光一	山上	64歳	森田 伸也
水上 フサ子	河原市	72歳	水上 政継
山口 貢	大藪	83歳	山口 義文
坂田 昌直	佐野	70歳	坂田 昌永
大野 博正	新庄	65歳	大野 貴広
玉井 英雄	久々子	82歳	玉井 正典
中野 一枝	早瀬	67歳	中野 幸一
久寄 丈夫	早瀬	83歳	久崎 史典
吉本 弘一	菅浜	44歳	吉本 弘志
川畑 ナツ	菅浜	94歳	川畑 来
山本 ツイ	佐柿	99歳	山本 康雄

わが家のアイドル



柴崎 丈彦さん・昌美さん
(久々子)の次男

こうた
晃汰 ちゃん (3歳3か月)

ぼく、家中をSASUKEセットにしてるんだ。兄タンとソファをかけたがったり、タンスにぶら下がったり。するとね「こらー」ってしかられるけど、いつも姉タンがぼくを守ってくれるんだよ。

町人 まちびと さん

町内の小学生を対象とした無農薬での米づくり体験「米STARS in 新庄」を企画された



足立 修一 さん (新庄)

*「米STARS」での活動が、「第10回トム・ソーヤスクール企画コンテスト」で最優秀賞(一般部門)を受賞されましたが、その感想は？

受賞できると思っていなかったのが、びっくりしました。新庄の地域の方々と一緒に取り組んだ活動が評価され、嬉しく思っています。

*なぜ「米STARS」を始めようと思ったのですか？

新庄の自然を活かした体験をとおして、新庄の良さを地域の外に発信したいと思ったからです。また、区内のいろいろな方にスタッフとしてご協力いただき、その方々が活躍できる場を作りたいという思いもありました。

*「米STARS」の活動で地域に変化はありましたか？

新庄区内の若者と子どもたちが関わり合うようになったと思いますし、若者が他の地域活動にも積極的に参加してくれるようになったのではと思います。今年も地域の方々のご協力をいただいて、「米STARS」の活動を継続できればと考えています。

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
洋	折	衷	行	洋	折	衷	行

軍	孤	千	変	万	化
奮	未	代	前	晴	尻
闘	聞	読	雨	耕	大
死	回	生	針	小	棒
起	坂	新	知	故	温

●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、「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、3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】



●2月号の答え ②

●応募者総数は5人で全員正解でした。