

## スポーツ教室・体づくり教室に参加しませんか？

**気** 軽に楽しめるスポーツ教室・体づくり教室の参加者を募集しています。  
運動不足の方、体を鍛えたい方、スポーツを楽しみたい方等、皆さんお誘い合わせの上、お気軽にご参加ください。

教室	期日	会場
アクアピクス	7月20日～8月24日 (毎週金曜日 6回)	多目的学校プール
ソフトテニス	9月1日～10月20日 (毎週土曜日 8回)	町民広場テニスコート
ジュニア スイミング	①7月24日～7月27日 (4回) ②7月31日～8月3日 (4回)	多目的学校プール
ジュニア サッカー	7月21日～9月22日 (毎週土曜日 9回) ※8月18日を除く	町民広場多目的 グラウンド
ジュニアボート	①8月4日 ②8月5日	B&G海洋センター
ジュニアカヌー	①8月25日 ②8月26日	B&G海洋センター
その他	お手軽スポーツ、硬式テニス、ヨガ、バランスボール、 ダンスエクササイズ「ZUMBA」、リフレッシュ体操も 好評開催中です。(途中からの参加も大歓迎です)	



### お問い合わせ・申込先

町生涯学習課 ☎32-6709 / 総合運動公園管理事務所 ☎32-3200 (※申込は定員になり次第締切となります)

## 美浜町の生涯学習について

### 生涯学習活動の証に「浜さんカード」を

#### 「浜さんカード」とは？

公民館事務室や町生涯学習課、はあとぴあ等が実施する各種講座・講演会を生涯学習事業として認識していただき、またその講座等に参加した学びの証を残し、今後の学習の励みにしていただくために、生涯学習講座受講カード「浜さんカード」があります。

このカードは、「へしこちゃん」の先輩で、美浜町の元祖観光PRキャラクターでもある「漁師の浜さん」をイメージキャラクターとしています。

#### 「浜さんカード」のポイントを貯めよう！

町が主催する生涯学習の講座や講演会等で、案内チラシに「浜さんカード対象」と記載してある場合は、このカードを持参していただくと、1回につき1ポイントの浜さんスタンプを押印します。

なお、ポイントが60ポイント貯まると認定証をお渡しします。対象となる行事については、「なびあす通信」や「生涯学習カレンダー」等でお知らせしています。

町民の方ならどなたでも「浜さんカード」の登録ができますので、ぜひお申し込みいただき、生涯学習活動の励みにしてください。



このカードを持って  
生涯学習活動に参加しましょう。

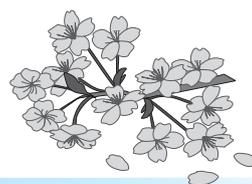


ポイントが貯まると認定証  
を授与します。



人村朱美の朗読講座

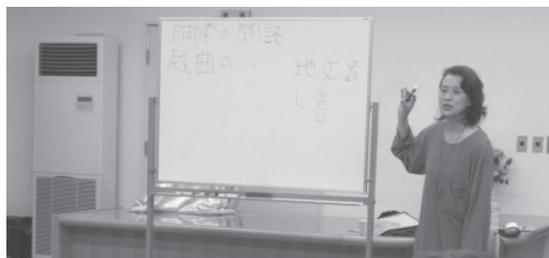
## 「サクラサク」が開講しました



5月30日から、町立図書館で「人村朱美の朗読講座」(全10回)が始まりました。この講座では、映画化に向け話題になっているさだまさし氏の小説『サクラサク』(短編集『解夏』に収録)を題材として、ワークショップ形式で効果的な朗読のポイントを学びます。

1回目の講座では、「言葉の温度の大切さ」や「展開点での気持ちの切り替え方」等の講義を受けながら、『サクラサク』の会話を朗読していきました。

受講生からは、「短い時間だったが、これだけ本の情景を想像しながら読み込んだことはないので、一気に深まった気がする」、「先生の幅広い魅力に圧倒された。続けて勉強したい意欲が出てきた。」等の感想が寄せられ、初回から朗読の魅力を体感できる講座として、充実した時間を過ごしていただきました。



### 図書館からのお知らせ



#### 返却日は貸出レシートで確認してください

6月1日(金)から、図書館の本に貼付してある「貸出期限日票」の日付印を省略させていただきます。

本の返却日については、貸出時にお渡しする貸出レシートを保管し、ご確認ください。

**貸出期間** 図書…2週間  
雑誌…1週間



#### 閲覧雑誌のリクエスト受付中!!

生涯学習センター「なびあす」での開館に向け、閲覧雑誌のリクエストを受け付けています。

「図書館にあったらいいなあ」、「いろんな人に読んでもらいたいなあ」というおすすめの雑誌をご紹介します。今後購入していく際の参考にさせていただきます。

図書館の窓口、または電話・メールにて、お気軽にご連絡ください!

※ご希望の雑誌を必ず購入できるわけではありませんので、ご了承ください。



お気に入りの本を開いて、子どもとのふれあいの一時を…

(No.4)

### ぼくのわたしのお気に入り!!

堀内 宙<sup>そら</sup>くん・星<sup>せい</sup>くん(久々子)の  
「ぼくのお気に入り!!」



#### 『うえへまいりまあす』

長谷川 義文 さく・え PHP研究所(2003年)



階が上がるごとに普通のデパートではありえないものが売っていて、ページを開くたびに「次はどんな売り場かな?何をかうんだろ?」

とワクワクする本です。

売り場の絵も面白くて、「ぼくはこれが欲しいな」と兄弟で話しています。おすもう売り場でのお母さんの頭が大好きです。

\*このコーナーへの皆様のご参加をお待ちしています。

# 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。

あなたの地区の

### 保健事業推進員

をご紹介します

5月18日に、はあとぴあで保健事業推進員の委嘱式が行われ、54の方が委嘱を受けました。

保健事業推進員は、町の健康保持・増進の中心的役割を担う方で、次の活

### □ 保健事業推進員 (敬称略)

[ 委嘱期間：平成24年4月1日～平成26年3月31日 ]

集 落	氏 名	集 落	氏 名
早 瀬	山根 信子	小三ヶ	山口 安正
	橋本うた子	新 庄	中嶋 武美
笹 田	田辺 良子		森久 文夫
日 向	吉崎喜久子	野 口	秋山 健二
	宮下かよ子	佐 野	大塩 一弘
気 山	野瀬 堪子	上 野	熊谷 誓成
大 藪	政岡 里美	興道寺	塚原 優
金 山	宇都宮征子	雲 谷	渡邊 富子
	中村 好枝	小 倉	岡崎 節子
久 保	松田 京美		森山 綾子
郷 市	山本 和美	栄	池田 隆
	井村 弘美		吉田 国春
松 原	濱本真須美	坂 尻	清水 及江
久々子	西村加代子	山 上	石丸 裕子
	橋本 敦子	太 田	山路 保
矢 筈	田辺 輝彦	佐 田	篠原 重美
	大同 郁代		津田みゆき
河原市	野原 由美	北 田	大道 英夫
	南 市	川畑 優子	菅 浜
森山 勝恵		中嶋 敦子	
山口 真紀		竹 波	田波 耕
和 田	今安 潤吉	丹 生	茂道 留美
木 野	金松 桂	けやき台	倉田 慎一
佐 柿	八木 恵子	健 康 づくり 実践者	織田とし子
麻 生	白井 久恵		南 洋子
中 寺	大野 眞弓		小林みさ糸
宮 代	堀田 信博		谷岡二三子

動に取り組んでいただいています。

#### ① 健診の受診勧奨

生活習慣病予防健診(特定健診・長寿健診)やがん検診等の各種健診を受診するよう、地域の方に呼びかける。また、健診受診希望調査票の未提出者に対し、提出を勧める。

#### ② 健康づくり事業の周知

町が実施する健康づくり事業(健康教室やハートフルウォーク等)を地域の方に周知し、参加を呼びかける。

#### ③ 健康づくり計画

「健康みはま21」の推進

「健康づくり計画」を推進するにあたり、ご意見やご協力をいただく。



↑ 委嘱式後の研修会では、健康づくり計画における取り組みの1つである「減塩・減量」をテーマに話し合いました

### 健診受診希望調査票の

提出をお願いします

7～8月にかけて、健診受診希望調査票を提出していない方に対して、保健事業推進員が調査票の回収にお伺いします。

健診受診希望調査票を未提出の方は、早急に提出をお願いします。

1年に1度は健診を受け、自分の健康状態を確認しましょう。

※お問い合わせ先

町健康づくり課(担当・岸本)

☎32-3111

### はあとぴあまつり ～健康福祉祭～

日時

8月25日(土)～26日(日)  
午前10時～午後4時

場所

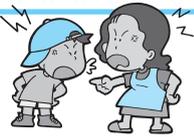
保健福祉センターはあとぴあ

※イベント内容は来月号でお知らせします!



※お問い合わせ先

はあとぴあまつり実行委員会  
(町健康づくり課内) ☎32-3111



## 子どもの気持ちと大人の気持ち

**お** 子さんと毎日を過ごす中で、ぐずる我が子にどう対応したらよいか分からなくなることはありませんか？

例えばセンターでは、お昼なので帰りたい大人と、まだ遊びたくてぐずる子どもとの押し問答を時々見かけます。そんな時、そばで見ていた保育士の言葉がけでスムーズに帰れることがあります。決まって皆さんは「先生の言うことはなんで聞くの？」と尋ねますが、特別なことをしているわけではありません。ただ、子どもの“帰りたくない”という思いに寄り添いながら次の楽しみを提案し、誘導しているのです。もちろんうまくいかないこともあります。

育児だけでも大変な毎日ですが、家事との両立はもっと大変な事ですよね。そんな中、つい大人の行動ばかりを優先してしまうと、思いがくい違ってぐずりだし、大人



もイライラして悪循環に陥ります。

そんな時は、お子さんが好きなものやイメージしやすいもので誘導してみてください。例えば、車が好きな子だったら「消防車を見て帰ろうね。」等と話すと、子どもは楽しみな見通しを持つことができるので、次の行動へスムーズに移れることがあります。また、5分早く行動することは、気持ちに余裕が生まれるため、イライラ防止につながります。

まずは、子どもの思いを知ることから始めてみてください。それから、その子にあった方法を見つけ出せるといいですね。

考えていてもいいアイデアが浮かばない時は、支援センターの保育士とおしゃべりしながら、一緒にお子さんの気持ちをのぞいてみませんか？



※お問い合わせ先

子育て支援センター ☎32-0192



## 睡眠と体内時計

**暖** かい日が続き、柔らかな日差しを浴びながら昼寝をするのが気持ちのよい季節になりました。睡眠時間には個人差があり、昼寝をする人もしない人もいると思いますが、そもそも人間は何に従って睡眠をとるのでしょうか。



### 体内時計は1日25時間

「夜になると眠たくなり、朝になると目が覚める」。これは、人間が本来持っている生活のリズムです。この睡眠と覚醒のリズムは脳によってコントロールされており、「体内時計」と呼ばれています。

それでは、もし、時計の無い世界で、太陽の動きが分からない状況で生活を送ると、人間はどうなると思いますか。

その場合、人間の体は、1日を24時間ではなく、25時間として認識するようになると言われていています。つまり、体内時計の1日(25時間)と地球の自転による1日(24時間)には、1時間のずれがあるということです。

### 日光でずれを調整

この1時間のずれを、人間はどうやって調整しているのでしょうか。

実は、朝に太陽の光を浴びること、これが体内時計のずれを調整する行為に当たります。

「朝起きても熟眠感が無い」や「夜眠れない」等の睡眠障害を自覚されている方は、早く寝ようとするのではなく、まず早く起きるようにしましょう。睡眠障害の克服には、早く起きて太陽の光を浴び、生活のリズムを整えていくことが大切だと言われています。



※お問い合わせ先

東部診療所(村寄医師) ☎37-2911

# 昔とふるさと よもやま話 (3)

美浜町の近代化遺産

新庄の集落の中には、石造りのトンネルがあります。新庄山村開発センター付近の細い道を抜けた所にあり、新庄の馬場と田代をつないでいます。

馬場側には、「隧道開鑿記念碑」と書かれた石碑が建っており、設計師・監督・請負者の名前と、大正13年（一九二四）11月4日起工、大正14年4月30日竣工ということが記されています。

トンネル横の壁面には寄付者数十名の名簿が刻まれており、新庄の人々に加えて郷市や河原市、早瀬からも寄付が集まっています。地域の人々が二百円・百円・五十円等の寄付をそれぞれしていたのです。

当時の資料には、総額かどうかは分かりませんが、一万四千元ほ

どの経費を挙げた書類がありません。大正14年の物価の参考として、この年の新聞広告を見ると、胃薬の粉末が「二五瓦二円四十銭」、囲碁の雑誌が「五十銭」となっています。

また、工事の明細を見ると、ダイナマイトやモルタルを使っていたり、アーチ部分の計算式にπが使われていたり、当然と言えば当然なのかもしれませんが、案外現代的なものだと感じます。一方では、アーチ部分を拱部と書いたり、「モルタル」、「パーセント」をわざわざカッコ書きにしている等古風なところもあり、近代化へ向う過渡期の雰囲気伝わります。

このトンネルが完成する8年前の大正6年には、小浜線が美浜を通りました。大正7年には、同じ新庄に水力発電所が建設され、三方郡に電灯がともりました。この時期は、美浜地域も近代化が進んできた頃と言えます。

海外との交流も盛んになり、『ふりかえる美浜』によれば、大正11年にはカナダに美浜町域の人が77人は住んでいたことが分かっています。このトンネルもアメリカ帰りの業者が施工したということでは

す。同書では、明治の文明開化の波が美浜に及んだのは大正中期と書いていますが、このトンネルも近代化の象徴として地域の人々に驚きをもって迎えられたのではないのでしょうか。

今見ると小さなトンネルですが、時おり軽自動車等が通過しているのも見かけます。幅が2.1メートル、長さは27間（約50メートル）ということなので、歩いてみると案外長く感じます。

新庄の人々に今も利用されているこの近代化遺産を一度通ってみてはいかがでしょうか。

（文化財室）



↑完成間近の隧道（大正14年）『写されたわかさ美浜』より



## 俳句

文月（七月）

風鈴やちりんと音色それつきり

福鳥 恭子（郷市）

天道虫手を出す間なし翔び立てり

木野 千枝（河原市）

つばくろの巧みや水面すれすれに

三好 夏子（郷市）

海よりの風は自在に夏座敷

野原 方子（久々子）

柿若葉真夜にゆれだす時雨かな

武田 統（久々子）



5/1～5/31 受付分  
(敬称略)

### ◎ご誕生

氏名	性別	父・母	住所
川崎 紮菜 (あやな)	女	康浩・悦子	久々子
島津 梨乃 (りの)	女	健太・麻衣	早瀬
中村 綾那 (あやな)	女	勝則・かおり	佐野
辻本 隆真 (りゅうま)	男	剛志・恵美	佐田

### ◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
福田 峯子	佐野	78歳	小堀 満
杉谷 富美夫	興道寺	78歳	杉谷 榮三
山崎 美由起	太田	36歳	山崎 強志
田邊 勝	気山	65歳	田邊 紘美
大同 まさ彥	河原市	79歳	大同一 明
小坂 いと	佐田	91歳	小坂 泰夫
国村 順子	郷市	86歳	国村 和弘
澤田 光子	興道寺	71歳	澤田 武男

## わが家のアイドル



山本 勝久さん・佐知子さん  
(佐柿)の長男

ゆうと  
**悠人 ちゃん**(1歳11か月)

7月で2歳になるよ！  
お外で遊ぶのが大好き！じいじ、ばあばといつもお散歩に行くよ。  
夏になったら、プールで水遊びするのが楽しみだな。  
早くこいこい、ぼくの好きな夏♪

## 町人 まちびと さん



美浜町婦人福祉協議会の会長を務められている

**山内 寛子 さん**(佐田)

**\* 婦人福祉協議会はどのような活動をしているのですか？**

主な活動は、独身者を対象とした結婚相談と福祉施設でのボランティア活動です。また、昨年は新庄で婚活イベントを開催しました。

**\* 結婚相談について教えてください。**

専門相談員と会員が、情報提供等を行い相談に応じます。次は、9月13日と10月11日に、はあとびあで午前10時から行う予定です。結果に結びつかないこともあります。昨年度は1件の結婚が成立していますので、お気軽にお越しください。

**\* 会のPRをお願いします。**

男女が結婚し、子どもが生まれ、町が賑やかになってほしいと思い、活動しています。今年も婚活イベントを計画しており、詳細が決まったらチラシ等でお知らせしますので、婚活中の方はぜひご参加ください。

## 広報 みはま・ハートフルクイズ

～わかさ美浜町誌 編～



左写真は、県の有形文化財に指定されている久昌寺(大藪)の「地蔵菩薩立像」です。

この像は別名「〇〇地蔵」と呼ばれていますが、さて、〇〇に当てはまる言葉は何でしょうか？

漢字2文字で教えてください。

◇ヒント◇

答えは、「わかさ美浜町誌 美浜の文化第三巻 拝む・描く」の中にあります。

●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。ただし、答えは漢字2文字(楷書)で正しく記入してください。

締切りは、7月10日(火)(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】



●6月号の答え 耳

●応募者総数は1人で全員が正解でした。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。