

## 第25回美浜・五木ひろしまラソン 4月21日(日)開催決定 ～記念Tシャツのデザインを募集します～

**第**25回美浜・五木ひろしまラソンは、平成25年4月21日(日)に開催します。大会開催に伴い、記念Tシャツのデザインを募集します。記念すべき第25回大会を、あなたのデザインしたインパクトあるTシャツで盛り上げましょう。

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

**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25回美浜・五木ひろしまラソン」、「平成25年4月21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** 平成25年2月22日(金) 午後5時まで

**提出場所** 福井県三方郡美浜町郷市29-3  
美浜町生涯学習センターなびあす内  
美浜・五木ひろしまラソン実行委員会事務局  
☎32-6709 FAX: 32-1222  
Mail: itsuki@town.fukui-mihama.lg.jp



↑参考・第24回 記念Tシャツ

美浜・五木ひろしまラソンTシャツ

検索

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



※第25回美浜・五木ひろしまラソンの参加申込については、2月号でお知らせします。

## □ 美浜町の生涯学習について

### ● ご存じですか？ 生涯学習「まちづくり講座」

「まちづくり講座」は、町外のまちづくり先進地の実践を聞き、美浜町のまちづくりに活かしていくことを目的として開催しています。

#### ■ これまでの活動

講座は2002年から開催しており、これまで次の地域や団体から講師をお招きしてきました。

奈良県五條市、滋賀県マキノ町(現高島市)、滋賀県長浜市、  
京都府久美浜町、和歌山県田辺市、兵庫県香美町、広島県安芸高田市、  
福井「ババーズ」座長、大野もてなし隊、(財)丸岡町文化振興事業団 等

講師の方のいろいろな思いをお聞きしていると、自分が生活している地域が大好きで、何とかして誇れるまちづくりに向けて住民の力を結集していこうという意欲を強く感じました。

#### ■ 今年度は1月19日(土)に開催

今年度は、滋賀県の八幡学区まちづくり協議会会長の西村昭男さんを講師にお招きする予定です。地域の団体をまとめ、「まちづくり協議会」での活動について講演いただきます。

どなたでも参加できますので、ぜひご参加ください。



↑平成22年度は「一筆啓上賞」の仕掛け人として活躍されている大迫政成氏を講師に開催しました



西村 昭男 氏  
(八幡学区まちづくり協議会 会長)

# 新着図書



## ● 文学

書籍名	著者名等
残り全部パッケージ	伊坂 幸太郎
ふる	西 加奈子
55歳からのハローライフ	村上 龍
何者	朝井 リョウ
マリージュ・マリージュ	金原 ひとみ
孤愁 - サウダデー	新田 次郎・ 藤原 正彦
神去なあなあ夜話	三浦 しをん
冷血 上・下	高村 薫
眩談	京極 夏彦
八重の桜 1	五十嵐 佳子

## ● 政治・社会

書籍名	著者名
地方議会の12か月	尾崎 善造
今考える親のためにできる ことできないこと	和田 秀樹
エンジェルフライト	佐々 涼子

## ● 医学

書籍名	著者名
I P S 細胞大革命	朝日新聞科学 医療部
からだに効く和の薬膳 便利帳	武 鈴子

## ● 生活・料理

書籍名	著者名
かんたん、かわいい、たのしい ラッピングレッスンBOOK	包むファクトリー
しょうが、にんにく、ねぎ!	藤井 恵
12月31日だけでできる おせち	太田 静栄

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!

### 11月の貸出・予約ランキング

#### 貸出

- ①ミツカン社員が知っている「味ほん」魔法のレシピ  
ミツカン監修
- ②桐島、部活やめるってよ  
朝井リョウ
- ③ソロモンの偽証 第1部  
宮部みゆき

#### 予約

- ①虚像の道化師  
東野圭吾
- ②禁断の魔術  
東野圭吾
- ③ナミヤ雑貨店の奇蹟  
東野圭吾

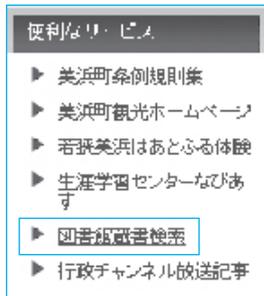
## 図書館情報

お問い合わせ先・町立図書館 TEL32-0083

# 本を検索・予約してみよう!

自宅のパソコンから、町立図書館の本を検索・予約できることをご存知ですか。美浜町ホームページの「便利なサービス」(トップページの左側)の「図書館蔵書検索」からご利用いただけます。

ぜひご利用いただき、たくさんのお本と出会ってください!



☆検索はキーワード入力が便利です。

#### 簡易検索

東野圭吾

検索

書名、著者名、出版者名等を入力して検索

☆Webから予約をする場合は、「利用カードの番号」と「パスワード」が必要になります。また、利用カードとパスワードをお持ちでない方は、図書館カウンターにてお手続きをお願いいたします。



利用カードの番号

パスワード

ログイン クリア 戻る

※パスワードを忘れた場合は? ...パスワード変更  
※メールアドレスの変更を行う場合は? ...メールアドレス更新  
※パスワードの変更を行う場合は? ...パスワード更新

最初のパスワードは、ランダムな英数字になっていますので、「パスワードの更新」から変更していただくことをおすすめします。



## 図書館 NOW(なう)!!

11月29日に、せせらぎ保育園のくじら組が、新図書館に来てくれました。図書館でのマナーについてお話を聞いたり、自分で本を選んで借りたり、絵本を読んでもらったり、いろいろな体験をしました。

今後も、町内の小学生や園児の図書館見学が予定されています。

図書館を身近に感じていただき、どんどん利用していただきたいと思ひます。



↑絵本の読み聞かせを楽しむせせらぎ保育園の園児たち

健康・福祉・子育てに関する  
情報をお知らせします。

### 健康づくりは 食生活の見直しから

忘年会やお正月、新年会等、イベントの多いこの時期は、ついつい食べ過ぎてしまう方も多いのではないのでしょうか。こんな時期こそ、健康な食生活を意識したいものです。健康な食生活が健康と密接に関係していることはご存知かと思いますが、食べ過ぎや朝の欠食等の食習慣はさまざまな病気を招きます。新年の始まりに、食生活を見直しましょう。

#### 食生活と生活習慣病の関係

食生活の問題点	引き起こされる生活習慣病
食べ過ぎ、偏食	肥満・痛風・高脂血症
朝の欠食	肥満・糖尿病
脂肪・油の摂り過ぎ	高脂血症・肥満・脂肪肝
カルシウム不足	骨粗しょう症
野菜、食物繊維の不足	高血圧症・大腸がん

#### 健康教室を開催

特定健診の結果から、美浜町は高血圧や高脂血症の人の割合が高いことが分かりました。また、食事調査の結果からは塩分や脂質の摂取が多く、野菜の摂取は少ないという結果が出ています。

この結果を踏まえ、11月22日、町の保健事業推進員・食生活改善推進員・母子保健推進員を対象に、塩分と野菜に焦点をあてた健康教室を開催しました。

教室では、実際に野菜を手に取り、1日に必要な野菜350gがどのくらいの量なのかを確認し、その後、取り分けた野菜を鍋にして食べました。参加者からは、たくさんあ



↑ 1日に摂取する野菜を取り分ける参加者

るように見えた生野菜も、調理することでかさが減り、食べやすくなるという感想がありました。



↑ 1日に必要な野菜 350g

#### 減塩の工夫を紹介します

健康教室では、この他にだしの塩分を測定したり、参加者が持参した味噌汁の塩分を測定する等、普段の塩分摂取についても振り返りました。

塩分は、男性は1日9g未満、女性は7.5g未満が基準と言われていきます。つついりすぎてしまう塩分ですが、参加した皆さんが実践している減塩の工夫を紹介します。

#### ◆減塩の工夫

- 醤油は食卓に置かない
- 醤油はかけるのではなく、つける  
※醤油用の皿を準備する
- 柚子等風味のあるものや香辛料を使用し、薄味でもおいしく食べられる工夫をする
- 調味料を加える時は分量ではなく、測るようになっている
- 汁物は具だくさんにして汁の割合を減らす

#### やっぱり野菜が大事

美浜町民に多い高血圧症ですが、減塩のほかに野菜をたくさん摂ることも高血圧症の予防につながります。野菜はナトリウム(食塩の成分)を排泄させるカリウムや食物繊維を多く含むためです。

今回は食事に焦点をあてましたが、食事以外でも適度に運動をすることやストレスをためないこと、十分な睡眠をとることも大切だといわれています。健康を意識して生活したいですね。

#### ※お問い合わせ先

町健康づくり課(担当:岸本)

☎32-3111

#### 心のサポーターになりませんか?

あなたの周りで悩みを抱えている人はいませんか。身近な人の心の変調に気づき、問題が深刻になる前に必要な支援を行う「心のサポーター」の養成研修会を次のとおり開催します。

日時 1月10日(木) 午前9時～正午

場所 はあとびあ

対象 どなたでも参加できます!



#### ※お問い合わせ先

県障害福祉課 ☎0776-25-0864



## ふれあってあそぼ！

**乳** 幼児期には、身近な大人との心と体のふれあいが、発達を促すと言われています。肌のふれあいはもちろん、優しく大切に思う心を持って、目と目を合わせ、ほほ笑みかけ、あやし、話しかける等のスキンシップをとおして、情緒的な絆と信頼関係が育まれます。とはいっても、どうやって声をかけたり遊んだりすればいいのか悩んでいる方もいるのではないのでしょうか。

スキンシップを楽しく、そしてすぐに取り入れられるのが、手遊びや歌遊びです。歌や振りを覚えて完璧にしなければならないということはありません。ただ「こちょこちょ～」と声に出し、ほほ笑みかけながら、くすぐったり手をなでながら歌ってあげるだけでも、立派なふれあい遊びになります。くすぐられることが好きな子、抱っこでゆらゆらと揺らしてもらうことが好きな子等、好きな遊びは子どもによってさまざまです。

大人も一緒に楽しみながら、お子さんが好きなふれあい遊びを見つけ、繰り返し楽しんでくださ

いね。子育て支援センターでもいろいろな遊びを紹介していますので、ぜひ遊びに来てください。

### ♪ 一本橋こちょこちょ ♪



①いっぽんぼしこちょこちょ



人差指で手のひらをさする

②すべって



手のひらの上をすべらせる

③たたいて



軽くたたく

④つねって



軽くつねる

⑤かいだんのほって



手のひらから腕へ2本指でたどっていく

⑥コチョココチョ



最後はくすぐる

※昔からある遊びの一つです。地方によって節や歌詞は違うと思いますが、子どもの頃楽しんだ一本橋で遊んでみてください。

#### ※お問い合わせ先

子育て支援センター ☎32-0192

## 家庭医と専門医の話

**「専**門医」という言葉は最近よく聞くとと思いますが、「家庭医」という言葉はご存知ですか？これを知れば、あなたも医療通になれます。



### 家庭医とは・・・

「家庭医」は、従来のような内科、小児科、皮膚科等の各臓器に分かれた診療ではなく、赤ちゃんからお年寄りまで、年齢性別、病気の種類を問わず家族全員の健康問題に関して幅広く対応する医師のことです。似たような意味で総合診療医、プライマリケア医等といわれることもあり、皆さんの馴染みのあるものとしては、かかりつけ医という言葉もありませんね。

日本では臓器別に専門分化する医学教育の中で軽視されていましたが、最近その価値が見直され、専門教育を行う大学や研修機関も増えてきました。

#### ※お問い合わせ先

東部診療所(山崎医師) ☎37-2911

### 家庭医と専門医を使い分けよう

専門医は、自らの専門分野に関して深い知識と治療技術があり、病気を治すことを得意としています。これに対し、家庭医は「あなた」や「あなたの家族」「あなたの地域」そのものが専門分野です。過去の病歴、現在の病状はもちろん、あなたやあなたのご家族を取りまく状況や環境、そしてあなたの今の思い等も十分踏まえた上で最善と思われる診療を目指します。

その結果、専門的な検査・治療や入院が必要になる場合は速やかに専門医に紹介します。また、専門医での治療が終わった後は再び家庭医のもとで治療を継続したり、健康管理を行ったりというように、家庭医と専門医とをうまく使い分けるのが“通”のやり方です。

# 昔とふるさ よもやま話 (9)

雪崩に散った若い命  
～カナダ太平洋鉄道と  
美浜の人びと(二)～

前回(平成二四年十一月号)では、美浜町大藪からカナダへ渡った今村武房が、ロジャーズ峠に発生した雪崩でわずかに九歳で亡くなった史実を紹介しました。同じ悲劇に遭遇した福井県出身者は、武房以外に二名いました。それでは、東京移民合資会社の契約移民として何人の福井県出身者がカナダに渡ったのでしょうか。そして、どのような地域からどれほどの人々が、渡加したのでしょうか。

明治四十(一九〇七)年の六月から九月にかけて東京移民合資会社は、およそ一五〇〇名の契約移民をカナダへ送り出しました。横浜港を発った彼らは、約一〇〇〇名の鉄道工夫と五〇〇名の炭坑夫とに大別できます。ただし彼らの出身地は、わずかに一〇県に限定さ

れています。最も多いのは四〇〇名を輩出した鹿児島県で、全体の約四分の一を占めます。そして、二六六名の熊本県、一七五名の宮城県が続きます。上位三県に次いで福井県からは、一五四名が契約移民としてカナダへ渡りました。ほぼ同数の沖縄県出身者のあと、福岡・静岡・岡山県と続き、以下に神奈川・栃木県となります。つまり一九〇七年の東京移民合資会社によるカナダへの契約移民は、そのほとんどが西日本からの出身者によって占められていたので

す。すでに江戸期に商品経済が発達していた西日本では、物資の交易や情報の交流が盛んであったことが人びとに海外へ眼を向ける遠因になっていました。そのため、明治期になると朝鮮、やがてハワイやアメリカへの移民が輩出されました。以前にお話ししたように、廻船の寄港地であった早瀬、久々子や大藪などが位置する美浜からも、多くの人々が海を渡ったのです。それに対し、東日本では、近代では北海道の開拓に力がそがれたことも見逃せません。その他、政策や宗教など様々な背景があります

が、その話は別紙に譲りましょう。ところで東京移民合資会社は、

東京移民合資会社の契約移民(1907)

順位	県	鉄道工夫	炭坑夫	計
1	鹿児島	200	200	400
2	熊本	167	99	266
3	宮城	118	57	175
4	福井	154	0	154
5	沖縄	151	0	151
6	福岡	0	118	118
7	静岡	90	0	90
8	岡山	89	0	89
9	神奈川	51	1	52
10	栃木	0	22	22
	計	1020	497	1517

外交資料館資料より作成

カナダでの就業種を鉄道工夫と炭坑夫にわけて、契約・送出していました。最も多くの輩出地である鹿児島県では、それは半数ずつです。熊本・宮城県でもそのほとんどは鉄道工夫なのです。そして、四位の福井県は一五四名の全てが鉄道工夫です。当時のカナダでは鉄道工夫の方が需要が大きかったのです。

このように、約百年前のカナダでは鉄道工夫の需要が高まっていました。当時のカナダ、そして美浜の地域的背景にはどのようなものがあったのでしょうか。これは次回に紹介しましょう。

(わかさ美浜町誌 執筆者

立命館大学教授 河原典史)



## 俳句

睦月(一月)

法螺吹きの法螺で初まる初句会

田辺 粧洋(日向)

机には赤福一ツ松の内

山東 二郎(佐田)

よき老いの顔を揃へて初句会

楠 充代(佐田)

写メールで梅の咲きを病室に

福嶋 恭子(郷市)

ねんごろに鉛筆削り初句会

木野 千枝(河原市)



11/1～11/30 受付分  
(敬称略)

### ◎ご誕生

氏名	性別	父・母	住所
山口 聖斗	男	竜也・佑奈	気山
森下 創雅	男	正之・祥子	松原
瀬戸 悠誠	男	応明・真世	早瀬
荻田 真利	男	利幸・亜樹	佐田
荻田 彩利	女	利幸・亜樹	佐田
志賀 柚音	女	弘樹・香奈	日向
大和田 光成	男	勝章・栄子	木野
谷口 瑠莉	女	直利・光枝	郷市

### ◎ご結婚

氏名(旧姓)	住所
谷口 知紀 & (宮脇) 久美	坂尻
上登能 敬太 & (岡) 里美	興道寺
上野 和之 & (下町) 美穂	佐田
大村 浩司 & (橋本) 幸	宮代

### ◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
山本 正夫	河原市	80歳	山本 雅章
山口 繁	気山	88歳	山口 洋一
丸杉 マキノ	河原市	92歳	丸杉 勉
中川 みどり	佐田	84歳	山本 正
森本 ヤイ	新庄	89歳	森本 ゆみ子
梅津 八千代	菅浜	91歳	梅津 元春
丸安 三郎	大藪	87歳	丸安 昭良
岩本 伊太郎	菅浜	89歳	岩本 政喜
大道 正雄	竹波	89歳	大道 憲一
梅津 久美子	菅浜	61歳	梅津 元春
山本 芳子	早瀬	85歳	山本 清一
三善 照子	郷市	84歳	三善 盛勝
四ツ谷 みち	佐野	81歳	四ツ谷 治一

## わが家のアイドル



加茂 久さん・珠喜さん  
(久々子)の長女

ゆきの  
**優妃乃ちゃん**(1歳8か月)

わたしはふたりのおにいちゃんがだ～  
いすき☆

やきゅうもサッカーも、たたかいごっこ  
もま～ぜ～て～♪

そとであそぶのもだいすき☆ゆきが  
ふったら、いっぱいゆきあそびしたいな♪

## 町人 まちびと さん

11月23日に開催されたJR小  
浜線電化10周年記念イベントで  
1日駅長を務めた(関連記事17頁)

**久保 ひばり さん**  
(新庄小学校4年・新庄)



\*1日駅長の仕事とその感想を教えてください。

サンダーバードの出発の合図をしたり、記念のくす玉を割ったり、小浜線への思いを書いた作文を読んだりしました。作文を読んだ時は緊張したけど、駅員さんの制服を着れて嬉しかったし、上手に敬礼することもできました。

\*小浜線での楽しい思い出はありますか？

夏休みに、家族や友達と一緒に電車で吉本新喜劇を観に行きました。小浜線では、みんなでわいわいしゃべったり、お菓子を食べたりして、とても楽しかったです。また、小浜線を利用して吉本に行きたいです。

※1日駅長は電化10周年にちなみ、今年度10歳となる小学4年生の中から選ばれました。久保さんは、小浜線を使った親子旅行に対する町の助成制度を利用してことや、小浜線と同じく3月に10歳を迎えることを理由に選ばれました。



小浜駅にて

## 【広報】みはま・ハートフルクイズ

(例)

	神宮		近	
	神	宮崎		
迷宮	宮		某	懐
	殿		為	離
			戸	命
				格

こたえ ○○

### ●応募方法

クロス我真中(2重枠内)に漢字1文字入れると4つの2文字熟語が完成します。

2つのクロスを解き、使った2つの漢字で美浜町の土地・地区・場所の名称をつくってください。

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。

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】



締切りは、1月10日(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。

●12月号の答え ハヤセ

●応募者総数は9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 25年 1月

1 (火)	元日 板の魚(日向区)	17 (木)	
2 (水)		18 (金)	18:30~HOME MADE 家族コンサート (なびあす)
3 (木)		19 (土)	15:00~おはなしたまてばこ(図書館)
4 (金)	官公庁仕事始め 古紙 (耳地区:河原市・南市・栄区を除く)	20 (日)	水中綱引き(日向区) 8:30~町民バスケットボール大会(総合体育館) 9:00~レークセンター冬の陣 (美浜町レークセンター)
5 (土)		21 (月)	
6 (日)	出初式(耳川左岸) カイコ講(新庄区)	22 (火)	13:00~心配ごと相談(はあとびあ)
7 (月)		23 (水)	13:30~離乳食講習会(はあとびあ) 14:00~こころの相談室(はあとびあ)
8 (火)	13:00~心配ごと相談(はあとびあ)	24 (木)	13:00~1歳6か月児健診(はあとびあ)
9 (水)	弓打ち講(新庄区) 古紙 (北・南地区)	25 (金)	10:00~ミニさくらんぼ(なびあす)
10 (木)	9:30~未就園児保育園開放日(みずうみ保育園) 10:00~よちよちおはなし0・1・2(図書館) 13:30~1歳児健診(はあとびあ) 古紙 (河原市・南市・栄区)	26 (土)	
11 (金)	9:30~未就園児保育園開放日(せせらぎ保育園)	27 (日)	8:30~ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入 (~12:00 エコクル美方) 9:00~美浜町子ども会かるた大会(はあとびあ)
12 (土)		28 (月)	
13 (日)	8:30~ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入 (~12:00 エコクル美方) 13:30~美浜町成人式(なびあす)	29 (火)	13:00~心配ごと相談(はあとびあ)
14 (月)	成人の日	30 (水)	
15 (火)	9:30~未就園児保育園開放日(あおなみ保育園) 13:00~心配ごと相談(はあとびあ) 13:00~弁護士法律相談(はあとびあ) 13:00~土地建物登記法律相談(はあとびあ) 13:30~こころの相談室(はあとびあ)	31 (木)	
16 (水)	13:00~母親学級(はあとびあ) 古紙 (東地区)	1月の納税 [納期限 1/31(木)] ※納付は口座振替が便利です。 国民健康保険税(7期)・町県民税(4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、12月17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
10,461人	(- 6)
男 5,064人	(- 2)
女 5,397人	(- 4)
世帯数	
3,732世帯	(+ 6)
平成24年12月1日現在	

▽表紙の写真  
あおなみ保育園のくじら組の子どもたちです。へじさんと一緒に、みんなで元気に新年の挨拶をしてくれました。



こんにちは  
企画政策課です。  
明けましておめでとございます。今年も「広報みはま」をよろしくお願ひします。  
今月号の4・5頁では、巳年生まれの方々に今年の抱負等を語って頂きました。ご登場頂いた方々、また児童を取材するにあたりご協力頂いた学校の先生方に、心よりお礼申し上げます。  
このコーナーも今年で6回目となり、ちょうど十二支の真ん中となりました。今回は年男・年女の方々にへじのぬいぐるみを持って頂いたため、取材中はぬいぐるみを抱えながらの移動となりました。少しの間でしたが行動をともにすると、何となく愛着が湧いて、ぬいぐるみを首に巻いてパソコンに向かうなんてこともありました。  
世話になったへじたちは「なびあす」にいると思いますので、見つけたらかわいがってください。(T)