

## 嶺南高校球児の熱闘

**4** 月6日・7日に、町民広場野球場で第43回美浜・若狭両町長杯争奪高校野球大会を開催します。

嶺南地域の高校球児が一堂に会し、ガッツあふれるプレーを繰り広げます。

高校球児の熱戦に、ご声援をよろしくお願ひします。



### 試合日程

- 4月6日(土)
  - 午前8時45分～ 開会式
  - 午前9時30分～ 敦賀高等学校 VS 敦賀工業高等学校
  - 午後0時00分～ 美方高等学校 VS 若狭高等学校
  - 午後3時00分～ 敦賀気比高等学校 VS 第1試合勝者
- 4月7日(日)
  - 午前10時00分～ 決勝戦

※雨天の場合は中止となります。



## ● ご存知ですか？福井ライフ・アカデミー



福井ライフ・アカデミーでは、県民が「いつでも、どこでも、だれでも、なんでも」生涯にわたって学習することができるよう、講座や講演、セミナー等の学習機会を提供しています。

### ■ 多様な学習メニュー

学習メニューは、年間500講座ほど用意されています。アカデミー本部が主催する主催事業、本部と他の団体が協力して行う共催事業、本部以外の団体が独自に行う連携事業の3つの中から自由に選べ、地区を問わず受講できます。町で実施している「人権講座」や「人権の集い」、「歴史フォーラム」等も連携事業として紹介されていますよ。

メニューの詳細については、毎月発行される「福井ライフ・アカデミー本部ニュース」(なびあすや図書館に設置)で確認できます。

### ■ 目指せ、単位認定証書

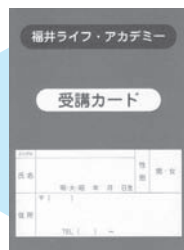
福井ライフ・アカデミーに入学すると、「福井ライフ・アカデミー受講カード」をお渡しします。1講座受講すると、受講カードに単位認定の証として受講印が押されます。35単位以上修得すると修了証書が、100単位ごとに単位認定証書が授与されます。

皆さんも、福井ライフ・アカデミーに入学し、いろいろな講座に参加して、充実した生涯学習生活を送ってみませんか。

福井ライフ・アカデミー [検索](#)



↑ 福井ライフ・アカデミー本部ニュース



↑ 受講カード

# 新着図書



## ● 学 学

書籍名	著者名 等
ガソリン生活	伊坂 幸太郎
憤死	綿矢 りさ
モナミは宇宙を終わらせる?	はやみねかおる
閃光スクランブル	加藤 シゲアキ
ブランコ乗りのサン=テグジュペリ	紅玉 いづき
なつかしい時間	長田 弘
突破口	笹本 稜平

## ● 物理学・生物学

書籍名	著者名
ひらめきの物理学	マーク・レヴィ
世界は複製でできている	武村 政春

## ● 住まい・生活

書籍名	著者名
最高の間取りが欲しい	エクснаレッジ
暮らしの手間ひま365	柘出版社

## ● 料理

書籍名	著者名
世のなか食のなか	瀬戸山 玄
デトックス・ベジソース・ドレッシング	庄司 いずみ

## ● 趣味

書籍名	著者名
季節は書と共に	田中 登
花と雑貨の立体おりがみ	パッチワーク通信社

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！

## 「ミハマナビ」は 今月号で終了します

生涯学習推進ページ「ミハマナビ」は、今月号で終了します。

来月から、町の生涯学習に関する情報は、なびあすが発行する「なびあす通信」でお知らせしていきます。

4年間のご愛読ありがとうございました。来月からは「なびあす通信」で会いましょう!!



## 図書館情報

お問い合わせ先・町立図書館 TEL32-0083

## 子ども読書ボランティア講座 開催!!

2月24日、なびあすが津田さとみさん(「おばま児童文学会 風夢」代表)を講師にお迎えし、1回目の「子ども読書ボランティア講座」を開催しました。

「子どもと本との幸せな出会い」という演題で、子どもたちへ届ける本の選び方について、本の紹介や読み聞かせを交えながらご講義いただきました。

### 講義内容の一部と参加者の感想を紹介します

#### 👉 絵本を通して感じる家族の愛情

赤ちゃんの絵本は、心が温くなる言葉や美しい言葉で溢れています。その言葉を大好きな家族の声で届けてあげることが、愛されている幸せを心とからだで感じる幸せな心地よい時間になります。

#### 👉 読み聞かせでの本の選び方は・・・

読み聞かせの本を選ぶというのは、とても大切なことです。読み手の主観で本を選ぶのではなく、「遠目が効くこと」「絵と文が調和していること」「25年～30年以上、読み継がれていること」「成長があること」等、いろいろな観点から絵本を自分の目で吟味することがとても重要です。

#### 📎 参加者の感想

- ・紹介していただいた本、全部読んでみたくなりました。初心にかえる時間を大切にしていきたいと思いました。
- ・やさしい声でリズムよく話される様子に感動しました。本当に本選びは大切なことです。先生が読まれると引き込まれてしまいます。
- ・いつも気をつけていることですが、こんなに注意を払っていたか、とても反省させられ、勉強になりました。



↑リズム感があって楽しい絵本「もこもこ」を紹介する津田さん

## 2月26日～28日に蔵書点検を実施しました

期間中は休館にご協力いただき、ありがとうございました。点検結果は次のとおりです。(平成25年2月28日現在)

[一般書] 24,537冊 [児童書] 20,233冊  
[地域資料] 3,536冊 [雑誌] 924冊 合計 49,230冊



### 不明図書は35冊

不明図書とは、貸出の手続きをせずに、図書館外へ持ち出された本のことです。図書館の本を借りる場合は、必ず窓口で貸出し手続きをしてください。

また、時間外に本を返却する際には、生涯学習センターの正面玄関壁側に設置してある図書返却口にお入れください。



健康・福祉・子育てに関する  
情報をお知らせします。

### なぜ? どうして? 野菜のひみつ

町では、スポーツ教室や各地区の集会へ出向き、出前健康教室を実施しています。

2月24日に開催した教室では、栄養士の田邊初穂さんが、野菜とお菓子をテーマに、健康な食生活について講演しました。

今月号では、講演のテーマの一つ、野菜について紹介します。



↑興道寺で開催した出前健康教室

#### 野菜の効能

##### ① 高血圧予防

野菜はカリウムを多く含みます。カリウムには、高血圧の原因となる塩分を体外に排出させる働きがあるため、高血圧予防になります。

##### ② 血糖値の上昇を抑える

食事の最初に野菜を食べると、食後の高血糖を抑えます。

##### ③ コレステロール値を下げる

野菜に含まれる食物繊維が、腸でのコレステロールの吸収を抑えます。

##### ④ 便秘解消

食物繊維は、人間の消化酵素で消化されない成分です。そのため便の量を増やし、便通をよくする効果があります。

##### ⑤ 美容効果

ビタミンが含まれているため、お肌をつるつるにします。

#### 1日に必要な野菜の量

1日に必要な野菜の量は、350gといわれています。これを1食あたりに換算すると約120gとなります。

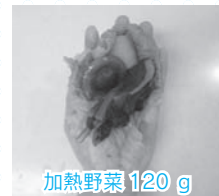
1食に必要な120gの目安は、生野菜だと両手にいっぱい、加熱した場合だと片手にいっぱい位の量となります。



1日に必要な野菜350g



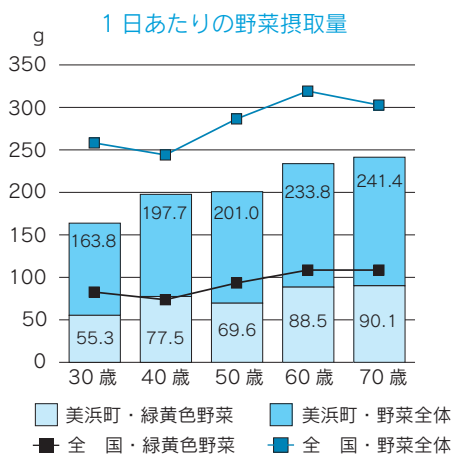
生野菜 120g



加熱野菜 120g

#### 美浜町民の野菜摂取量は...

美浜町民の野菜摂取量を全国と比較すると、どの年代においても摂取量が少ないことがわかります。(左グラフ参照)



(平成22年国民栄養調査、美浜町食生活調査より)

#### 野菜をたくさん食べるコツ

##### ▽調理方法を工夫しよう

加熱調理することにより野菜の量が減り、たくさんの方でも食べやすくなります。

また、野菜を茹でて冷凍しておく、時間のない時でも簡単に調理することができます。

##### ▽朝・昼・夕方バランスよく食べよう

欠食せず、毎食食べるようにしましょう。

##### ▽食べ方を工夫しよう

食事の最初に野菜を食べましょう。たくさん食べられるのに加え、食後の血糖値上昇を抑えることができます。

#### 参加者の声

- ・今まで野菜はたくさん食べていると思っていましたが、意外に摂れていないことを知りました。
- ・野菜が体に良いことを改めて感じ、家族にも食べてもらおうと、以前より食卓に野菜を出すようにしました。



#### ※お問い合わせ先

町健康づくり課(担当:岸本)

☎ 32-3111



## 子育て支援センターって どんなところ？

子育て支援センターは、保育園・幼稚園に通っていない子どもとその保護者が自由に遊ぶことができる施設です。

みんなで子育てについて話したり、施設で遊んだりしませんか？お父さん、おじいちゃん、おばあちゃんも利用していますよ。

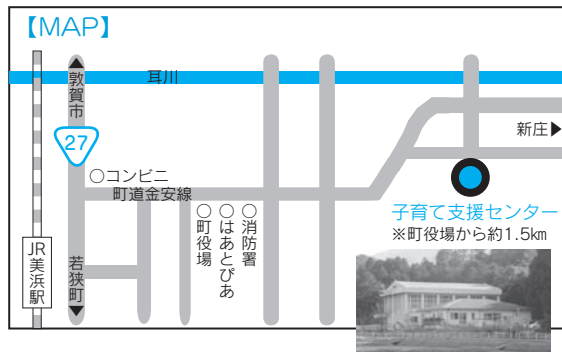
ぜひ一度遊びに来てください。職員一同、お待ちしております。

園庭には遊具や砂場、ブランコがあるよ。



広い体育館もあるよ！

みんなで作ったおはぎ、おいしかったね。



※お問い合わせ先

子育て支援センター ☎32-0192



## 春は“喘息”に気をつけて!!

少しずつ暖かくなり、冬から春への移り変わりを感じます。しかし、こんな季節の変わり目に悪化する病気があります。



### 喘息シーズン到来!?

その病名は喘息。気管支が過敏になり、空気中の物質に対して異常に反応してしまうことが基本病態です。

空気中の注意すべき物質として、花粉や砂、ほこり、ペットのふけがあり、最近では外国からの産業廃棄物等も話題となっています。アレルギー疾患の一面を持つこの疾患は、空気中の物質にアレルギー反応を起こし、少しずつですが気管支が炎症を起こし続けているのです。

咳や痰、ヒューヒューという呼吸音が主な症状ですが、時にはひどい呼吸困難を発作的に伴う場合があります。注意が必要です。

※お問い合わせ先

東部診療所(村寄医師) ☎37-2911

### マスクだけでは防げない

気管を刺激しないことが何といたっても重要ですが、気圧や気温の変化、ちょっとした運動等でも刺激となる場合もあり、刺激物質を吸わないようにマスクをするだけでいいというものではありません。

医療機関では、気管の炎症を抑える治療薬を使います。特に吸い込むスタイルの薬が多く使用されており、喘息による死亡例は激減しています。

しかし、毎年日本では喘息で亡くなる人がいるのも事実です。現在治療を中断している人はもちろん、長い間咳が続いている人も喘息の可能性があり、この時期は要注意なのです。

あなたは大丈夫ですか？

# 昔とふるさ よもやま話 (12)

国吉城跡史跡町浜美  
発掘調査

佐柿の国吉城は、今から四五〇年以上前の弘治二年（一五五六）、若狭国の守護大名武田氏の重臣であつた粟屋越中守勝久が築いたと伝わります。

永禄六年（一五六三）から約十年間、毎年のように敦賀から侵攻してくる越前朝倉氏の軍勢を悉く撃退し、難攻不落の堅城として勇名を馳せました。元亀元年（一五七〇）、織田信長、豊臣秀吉、徳川家康が揃って入城したことはあまり知られていませんが、若越国境を守る城として注目されてきました。

城は、江戸時代初めに廃城となつたため、城跡に残るわずかな痕跡から、戦うために築かれた土造りの砦（とりで）のものと長年思われてきました。ところが、発掘調

査によつて明らかとなつた国吉城の姿は、大変立派なものでした。

城の構造は、大きく分けて、城山頂上の尾根筋に築かれた「山城（詰の城）」と、山麓の「城主居館」から成りますが、いずれも堅固な石垣で固められていました。山城の本丸跡を中心とした主郭部は三段で構成され、各段に石垣が築かれました。下から見上げると、段々の石垣は一段の高い石垣のように見え、人々を威圧するに十分な効果があつたでしょう。

普段の生活の場であつた城主居館跡も石垣で固められ、中心にはいくつもの建物を廊下や塀で結んだ「御殿」が建てられました。ここからは、日常生活で使用されたカワラケをはじめ、越前焼のすり鉢や甕、瀬戸美濃焼の皿やお茶席に使う天目茶碗、中国製青磁や白磁、染付等が出土しました。

発掘された石垣の大半は、粟屋勝久が朝倉勢と戦つた頃より後に築かれたものと考えられます。天正十一年（一五八三）の賤ヶ岳の合戦前、羽柴秀吉方に与した勝久は、若狭口の最前線として柴田勢の侵攻を防ぐため、城の修築を行いました。



↑平成24年度の調査で確認された山城部の段石垣

その後、木村常陸介という大名が入城して、新たに佐柿城下を整備しました。発掘された石垣は、そのような頃に築かれたと考えられます。

そして、その頃の国吉城には、天守のようなシンボリックな建物があつた可能性も出てきました。本丸跡に残る檜台は、長屋状の建物跡が付属する構造であつたことが確認され、注目されます。

国吉城址は現在、遊歩道や遺跡の解説板を設置し、誰でも気楽に散策していただけるように整備されています。発掘調査は今後も続きますから、また新たな発見があるかもしれません。最新の調査の結果は、若狭国吉城歴史資料館で随時公開していきますので、ぜひお越しください。

（若狭国吉城歴史資料館）



## 俳句

卯月（四月）

軍歌より知らぬ同志の花筵

藤本 藤絵（新庄）

金ポタン行き交ふ道も四月かな

野原 方子（久々子）

長電話心なごみし春の宵

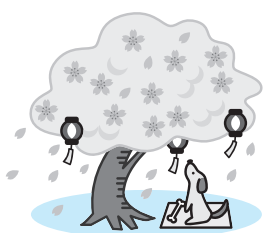
武田 純（久々子）

少年に志在りサクラサク

三好 夏子（郷市）

目薬の一滴今朝は花の冷え

浅妻 みどり（大藪）



## 慶弔

2/1～2/28 受付分  
(敬称略)

### ◎ご誕生

氏名	性別	父・母	住所
日種 礼章 <small>のりあき</small>	男	盛義・恵子	南市
合田 善紀 <small>よしみき</small>	男	克徳・涼子	佐田

### ◎ご結婚

氏名(旧姓)	住所
光延 篤志 & (岸) 秀美	丹生
片板 芳浩 & (猪原) 可奈子	郷市
今井 佑輔 & (山口) 言恵	郷市
河下 拓磨 & (上野) 由貴	佐田

### ◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
金森 慎一郎	日向	79歳	金森 俊一郎
村田 敏雄	河原市	80歳	村田 浩二
西野 松枝	興道寺	90歳	西野 肇
杉谷 文子	興道寺	89歳	杉谷 泰彦
藤本 ナヲ	新庄	95歳	藤本 嘉一郎
畠中 賢一	久々子	91歳	畠中 孝悦
松井 清	松原	80歳	松井 透
横山 明	麻生	87歳	横山 喜代志
武田 まつ江	久々子	91歳	武田 寛
山口 治正	太田	60歳	山口 友子
池田 すゑ	麻生	91歳	池田 治
岩木 勝	佐柿	65歳	岩木 定
木子 棟市	興道寺	82歳	木子 雅之

## わが家のアイドル



藤長 信二さん・美幸さん  
(金山)の次男

あつき  
**碧月** ちゃん(2歳1か月)

お兄ちゃんと、とても仲良し☆いつもお兄ちゃんのマネばかりしてるよ。仮面ライダーごっこやお絵かきするのが大好き☆

もっとたくさんおしゃべりできるようにになりたいなあ…!!

## 町人 まぢびと さん



60歳以上が対象の生涯学習講座「はあとふる大学」で、平成24年度  
の全10講座をすべて受講された

**高木 豊** さん(新庄)

\* 受講を終えての感想を教えてください。

人の話を聞くのが好きなので5、6年前から受講しています。地元  
の人が講師として多く登場され、参考になる講座だと思えます。

24年度の講座では、新庄で村おこしに取り組んでいる足立修一さん  
の話が一番心に残りました。村おこしは大変な仕事だと思えます  
が、自分の好きな道を選び頑張っておられる姿に感心しました。

\* 今後学びたいと思うことはありますか？

具体的にはありませんが、「はあとふる大学」では4年連続の皆勤  
を目指したいと思えます。また、歴史講座等にも参加して、他の受  
講生との交流を楽しみたいです。その他に、「ハートフル朝市」に出  
ず野菜の栽培や、生きがいのゲートボールも頑張りたいと思ってい  
ます。

## 広報みはま・ハートフルクイズ

(例)

	神 <small>宮</small>		風	
		宮崎		
迷宮	宮	殿	計	方
	宮殿		薬	黒
			銀	村
				門

こたえ ○ ○

### ●応募方法

クオスの真ん中(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つのクオスを解き、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、4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。

●3月号の答え サガキ

●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 4月

1 (月)		17 (水)	13:00～母親学級(はあとびあ) <b>古紙</b> (東地区)
2 (火)	13:00～心配ごと相談(はあとびあ) 13:30～こころの相談室(はあとびあ)	18 (木)	10:00～ミニさくらんぼ(けやき台第1集会所)
3 (水)		19 (金)	
4 (木)	保育園入園式(各保育園) 10:00～よちよちおはなし0・1・2(図書館) <b>古紙</b> (耳地区:河原市・南市・栄区を除く)	20 (土)	8:30～レディース健診[特定健診・肝炎・肺がん・胃がん・大腸がん検診](はあとびあ) 13:00～レディース健診[大腸がん・子宮がん・乳がん検診](はあとびあ) 15:00～おはなしたまてばこ(図書館) 16:00～五木ひろしふるさとコンサート (総合体育館)
5 (金)		21 (日)	9:00～第25回美浜・五木ひろしまラソン (丹生～佐田)
6 (土)	小中学校入学式(各小中学校) 三方五湖春まつり (美浜町レークセンター・梅丈岳山頂)～7日 8:45～第43回美浜・若狭両町長杯争奪高校野球大会(町民広場野球場)～7日	22 (月)	
7 (日)		23 (火)	13:00～心配ごと相談(はあとびあ) 13:00～司法書士法律相談(はあとびあ)
8 (月)	宇波西神社例大祭(若狭町気山)	24 (水)	10:15～さくらんぼひろば「春のおさんぽにでかけよう!」(集合場所:なびあす)
9 (火)	13:00～心配ごと相談(はあとびあ)	25 (木)	13:00～3歳児健診(はあとびあ)
10 (水)	<b>古紙</b> (北・南地区)	26 (金)	10:00～ミニさくらんぼ(早瀬生活改善センター)
11 (木)	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) <b>古紙</b> (河原市・南市・栄区)	27 (土)	13:30～ピアノふれあいDay(なびあす)
12 (金)		28 (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 (土)		29 (月)	昭和の日
14 (日)	7:50～ハートフル朝市開場式 (久々子水神公園広場) 8:30～集団健診[特定健診・肝炎・肺がん・胃がん・大腸がん・前立腺がん検診](はあとびあ) 8:30～ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入 (～12:00 エコクル美方)	30 (火)	
15 (月)		最新の情報はケーブルテレビの 行政チャンネル(091ch)でご確認ください	
16 (火)	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) 13:30～こころの相談室(はあとびあ)		

- 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、3月15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  
10,412人(-37)  
男 5,040人(-20)  
女 5,372人(-17)  
世帯数  
3,736世帯 (-3)  
平成25年3月1日現在

▽表紙の写真  
2月22日に、なびあすで小中学生を対象とした歌舞伎体験講座が開催されました。  
講座では歌舞伎鑑賞のほかに、舞台化粧も体験。油性のドローンを顔に塗った児童たちは、お互いの出来栄を見て、思わず照れ笑いを浮かべていました。

本を読んだ時、そこに書かれている言葉に感動したりすることが多く、自分もそういった文章を書けるようになりたいと常々思っていますが、36回を振り返ると、全くうまくいかなかったのが現状です。けれども、文章の完成度に関係なく、書くことそれ自体で自分の気分が晴れることもあるし、言葉を使えることのありがたさみたいなものを感じる一時となっています。(T)

## 企画政策課です。

はいいもので、私がこのコーナーを担当するようになって、今回で36回目となります。

毎月このコーナーは、すべての頁の編集が終わった後に書くことになっていて、締切に間に合わないかもいけないと焦りながらキーボードを叩くことが多いです。また、何を書いたらよいか思い浮かばなかったり、書きたいことがあるのに言葉にできなかつたり、言葉にできてもスペースの関係で書ききれなかつたりと、なかなか骨の折れるコーナーではあります。