

↓スリル満点のバナナボート



美浜の冬を満喫

## 美浜冬まつりin新庄

2月1日に、美浜冬まつりin新庄が溪流の里で行われました。今年で3回目となるこのイベントは、新庄区が地域おこしを目的に毎年企画しているもので、今回は、台風18号で被災した溪流の里の復興支援のため、会場を移して開催されました。会場では、バナナボートやBIGソリすべり台等のアトラクションや、ソリ作り教室、雪だるまコンテスト等のイベントが行われ、訪れた親子は1日中雪遊びを満喫していました。

↓みはま餅つこ隊による餅つき ↓親子でソリ作りに挑戦



↑大人気のBIGソリすべり台 ↑手作りソリでGO!

↓元気いっぱいエルゴメーターを漕ぐ小学生たち



福井国体開催へ向け

## 福井県マシンローイング大会

2月2日に、県ボート協会主催の福井県マシンローイング大会が総合体育館で開催されました。この大会は、ボート競技者の競技力向上と、平成30年開催の福井国体に向け、小学生にボート競技への関心を高めるために開催され、当日は、10部門に約160人が参加しました。小学生たちは、ボート経験者の指導を受けながら元気いっぱいマシンローイングに挑戦していました。



まちの話題をお知らせします。

【大会結果(敬称略)】

部門	優勝者	タイム or 距離
一般男子(6,000m)	武田 和樹(関西電力美浜)	20分28秒3
一般女子(6,000m)	納田 麻妃(関西電力小浜)	23分53秒6
高校男子(20分測定)	植村 篤希(若狭高校)	5,751m
高校女子(20分測定)	磯辺 樹里亜(小浜水産高校)	5,296m
中学男子(20分測定)	藤長 寿哉(美浜中)	5,230m
中学女子(20分測定)	新田 明美(神戸ボートクラブ)	4,692m
一般中学生(2000m)	森長 佑(小浜第二中)	7分46秒4
小学男子(500m)	武田 航(美浜南小)	1分56秒3
小学女子(500m)	山口 栞(弥美小)	2分02秒5
小学団体(500m×4)	美浜ブルーウェーブB	9分50秒2

↓華麗なテクニックでシュートを放つ選手たち



華麗なテクニックでゴールを量産

## 第45回町民バスケットボール大会

2月9日に、第45回美浜町民バスケットボール大会が総合体育館で行われました。大会には7チーム、約70人が参加し、8分4ピリオドによるトーナメント戦が行われ、各チームとも華麗なテクニックを披露し、白熱した試合となりました。大会結果は次のとおりです。

優勝 松原 準優勝 南市 第3位 久々子・郷市

↓熱戦を繰り広げる美浜っ子たち



## 美浜町子ども会かるた大会

1月26日に、美浜町子ども会かるた大会がはあとびあで開催され、町内各地区から28チーム約100人が参加しました。試合は、1チーム3人で勝ち上がるトーナメント戦と、初心者部として、ちらし取りが行われました。

【大会結果(敬称略)】

トーナメント		ちらし取り(子ども会名)	
優勝	河原市A(早川・高木・石丸)	1位	吉井 浩太郎(けやき台)
準優勝	北地区A(渡邊・加藤)	2位	柴田 快(久々子)
3位	久々子A(猿橋・野作・武田) 啓成A(四ツ谷・藪ノ内・松井)	3位	山岡 芽保里(荒井)
敢闘賞	荒井A(大野幸・大野馨・遊津) 河原市・和田A(大同・福島・今安)	敢闘賞	安武 洸幸(中寺) 大野 夏未(中寺) 高木 陽菜(新庄)

※上位4チームは、2月9日の嶺南大会に出場し、河原市Aが3位に入賞しました。

↓日向橋から運河へ飛び込む男衆



国の選択無形民俗文化財

## 水中綱引き

1月19日に、水中綱引きが日向湖と若狭湾を結ぶ運河で行われました。午後2時頃、白いパンツ1枚姿で現れた男衆は、橋の欄干から大綱が張られた運河へ威勢よく飛び込みました。東西両岸に分かれた男衆は、「よいしょ。よいしょ。」と大きな掛け声をかけ、20分程で綱を引きちぎり、観客からは大きな歓声が上がっていました。



↑大きな掛け声をかけ、綱を引く男衆(西岸)

げんげん運動の推進

【推進モデル地区の取り組み】

町では、昨年6月4日に日向区・河原市区・丹生区をげんげん運動推進モデル地区に指定しました。これは、地域での取り組みを深めることや、地域の特色を生かした健康づくりを行うことを目的としており、2年間の期間で活動しています。

各モデル地区では、減塩味噌汁のふるまいや、減塩・減量メニューの調理実習、適切な食事によるダイエット等を行い、げんげん運動の普及に取り組んでいます。

「げんげん運動」とは、町の健康課題である生活習慣病を予防するため、適正な塩分摂取（減塩）と適正なエネルギー摂取（減量）を2本柱とした取り組みです。



↑減塩・減量メニューで調理実習を行う丹生区婦人会の皆さん



↑水中綱引き会場で減塩味噌汁をふるまう日向漁協女性部と日向燈台クラブの皆さん



↑田邊初穂栄養士から食事指導を受ける河原市ダイエットモニター

健康づくりフォーラムを  
開催します

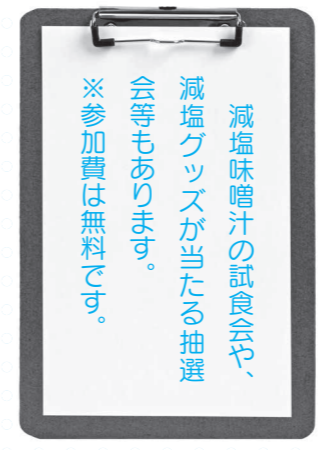
げんげん運動の活動報告や、健康づくりに関する講演等を行います。

▼日時 3月16日(日)  
午後1時～4時

▼会場 保健福祉センターはあとびあ

▼内容 【活動報告】  
・なぜ「げんげん運動」なのか？  
・モデル集落の取り組み  
・ワーキング部会の取り組み  
・各種団体の取り組み

【講演】  
講師 「からだ塩の深い関係」  
キッコーマン 総合病院  
院長 久保田 芳郎氏



※お問い合わせ先  
町健康づくり課(担当・岸本)  
☎32-3111

健診受診希望調査を3月7日(金)までに提出してください

■健診受診希望調査とは

健診の申し込みや、受診状況を把握するための調査です。受診を希望する人は、受診項目や受診日等を記入してください。受診を希望しない人は、健診を受けない理由を記入の上、町健康づくり課まで提出してください。

※調査の対象となる人は、必ず提出をお願いします。調査票は2月中旬に発送済みです。

■対象者と提出方法 ※調査票の提出をもって予約となります。

対象者	提出方法
40歳以上の男性	必要事項を記入の上、調査票を返信用封筒に入れて町の健康づくり課まで提出してください。
20～39歳男性の美浜町国民健康保険加入者	
20歳以上の女性	

※「げんげん運動」のアンケートも同封されています。ご記入の上、調査票とあわせて提出をお願いします。



つながりの輪



結婚して遠くから嫁いで来た人や家族で引っ越しして来た人等は、初めは知らない環境に不安を感じるものです。

センターに初めて遊びに来る人たちも、初めは緊張した表情で足を踏み入れてくれます。



↑散歩中に地域の方と交流する子どもたち

しかし、通っているうちに友達ができたり、先輩ママや地元の人たちから子育てに関するさまざまな情報を得たりしています。さらに、お子さんの成長と共に地元のことも詳しくなり、今度は先輩ママとして、新人ママたちにたくさんのことを教えてくれています。

センターに皆さんが遊びに来てくれることで、出会いが生まれ、親子が関わり合いながら親しくなり、子育ての輪が広がっています。

子育て支援センターは、これからも子育て中の人はもちろんのこと、妊婦さんや高齢者等、町のさまざまな世代の人たちが交流を深めることができるよう、地域に密着した取り組みを進めていきます。

※お問い合わせ先  
子育て支援センター ☎32-0192



肩こり対策

寒い冬の間こたつでじっとしている人は、運動不足から肩こりが強くなっていませんか。今月号は肩こり対策についてお話しします。



首周りの筋肉をほぐすストレッチ

普段から運動をしている方でも、冷え症の方や、女性等は肩こりを自覚されている方が多いと思います。肩こりは、血行障害による筋肉の「こり」が原因で、筋肉を柔らかくすることが大切です。湿布を毎日張り替える方も多いと思いますが、張り替えの際に首周りから肩にかけての体操を行うと、筋肉がほぐれて血行が良くなり、肩が凝りにくくなります。

さて、その体操について、今回はストレッチを紹介しましょう。

首周りの筋肉群がこるのは、人間の体で一番重い頭を支えているからです。つまり、頭を動かすことで、肩こりの原因である首周りの筋肉がほぐれます。しかし頭をむやみに回すのはいけません。

大きく息を吸った後、ゆっくり、15秒以上息を吐き続けることを目標に頭を一方に曲げ続けてみてください。前後左右の方向へ、それぞれ15秒以上ずつ息を吐きながら曲げて1セット終了です。3セット行うつもりでやってみるといいですね。

ポイントは、力を抜きながら、ゆっくり、そして必ず息を吐きながら行うこと。首周りの筋肉が伸びている感じを意識するとなおいいです。息を吐ききる最後に、伸びている筋肉が暖かく感じるようなら大成功です。

※お問い合わせ先  
東部診療所(村寄医師) ☎37-2911