

↓コスモスの種をまく参加者



## 福井しあわせ元気国体に向けて 花いっぱい運動

8月22日に、コスモスの種まきが総合運動公園から若狭梅街道沿線で行われました。

この催しは、平成30年に開催される「福井しあわせ元気」国体に向け、会場周辺の景観を美化し、大会への機運を高めることを目的に実施されたものです。

当日は、約150人が参加し、コスモスの花がきれいに咲くことを期待しながら沿道に種をまきました。

↓今年生まれた赤ちゃんの出世披露



## 海上安全と豊漁を祈願 八朔祭礼

9月5日から6日にかけて、八朔祭礼が恵比須神社（日向区）で行われました。

この祭りは、海上安全と豊漁を祈願するもので、5日には、太鼓の奉納や山車の巡行等の神事、6日の午後からは奉納相撲が行われ、大人と子どもがそれぞれ取組みを行った後、力士に抱かれ土俵入りした4人の赤ちゃんの健やかな成長を祈願しました。

↓的をめがけて放水する隊員（太田区男子チーム）



## 万が一の災害に備えて 美浜地区自衛消防隊操法大会

8月23日に、第20回美浜地区自衛消防隊操法大会が美浜消防署消防訓練場で行われました。

本大会は、地区や職域のチームに分かれ、災害発生時に使用する消火栓の操法技術を競うものです。

出場した30チームの隊員は、練習の成果を発揮し、きびきびとした操法技術を披露しました。大会結果は次のとおりです。

|     | 男子消火栓・地区の部 | 男子消火栓・職域の部          | 女子消火栓の部            |
|-----|------------|---------------------|--------------------|
| 優勝  | 太田区男子チーム   | 関西電力(株)美浜発電所Aチーム    | 佐柿国吉嬢チーム           |
| 準優勝 | 山上自衛消防隊    | (株)関電パワーテック美浜事業所チーム | 新庄小町チーム            |
| 3位  | 新庄区自警団チーム  | 関西電力(株)美浜発電所Bチーム    | 太田区女子チーム           |
| 特別賞 | けやき台区自衛消防隊 | 美浜町議会チーム            | 美浜町社会福祉協議会大世話焼きチーム |

↓山口町長から記念品を受け取る米寿の畠中文字子さん（久々子）



## いつまでもお元気で すこやか長寿者訪問

8月25日と26日の2日間、山口町長が88歳（米寿）と99歳（白寿）以上の方を訪問しました。

今年、町内で米寿を迎えられる方は、男性26人・女性56人の計82人、白寿以上の方は男性2人・女性11人の計13人となっています。

山口町長は、長寿を祝い記念品を手渡し、「これからもお元気で」と声をかけていました。

↓帰国報告に訪れた栗谷正光さん（中央）



## 禅の心と文化を伝える 栗谷正光さんパリ個展にて若狭を紹介

6月にフランスのパリで個展を開催された栗谷正光さんが、8月27日に町役場を訪れ、美浜・若狭両町長へ帰国報告を行いました。

栗谷さんは、達磨絵を中心とした禅画作品が世界的に評価されており、報告会では個展の様子について、「来場者に若狭地域の名所や食文化等について紹介できました」と話されました。

↓山口良治さんから優勝記念品を受け取る金沢伏見チームの選手たち



## ラグビーを通じて町を元気に 第1回山口良治杯美浜町少年ラグビー大会

8月30日に、第1回山口良治杯美浜町ラグビー大会が総合運動公園グラウンドで開催されました。

本大会は、美浜町出身の山口良治さんが代表を務めるNPO法人伏見クラブが主催したもので、ラグビーを通じた青年育成や地域貢献を目的に行われたものです。

大会には、県外から4チームが参加し、雨の降る中ガッツあふれるプレーをみせていました。

↓得点種目最後のリレー



## 大人も子どもも泥だらけ！ みはまドロリンピック

8月29日に、みはまドロリンピックが新庄の休耕田で開催されました。

今年で5回目となる本大会では、4チームに分かれて、二人三脚や綱引き等5種目で得点を競いました。

参加者約50人は、泥に足をとられ転倒したり、自ら泥の中に飛び込んでいく等して、全身泥だらけになりながら田んぼの中を元気に駆け回っていました。



# 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。

子どもの頃から

薄味に慣れよう

●赤ちゃんは「甘み」と「旨み」を好みます。

生まれつき赤ちゃんが好むのは、「甘み」と「旨み」ですが、「酸味」や「苦み」は赤ちゃんには受け入れにくい味で、食事の中で練習しない限りは、好ましい味として感じられません。そのため、離乳食の中で、「酸味」や「苦み」を学習し、子どもも好む味覚にしていく事が必要です。

●「塩味」は生後の食体験によって覚えます。

乳幼児期に、塩味の濃い食事に慣れると、それを好んで食べる味覚が作られてしまいます。その味覚をもとに食事を摂ると、一生を通じて塩分の摂取

量が多くなり、将来高血圧や循環器疾患を引き起こすことに繋がります。そのため、子どもの頃から薄味に慣れておくことが大切です。

●親子で味覚を体験します

町では、離乳食講習会や乳幼児健診の場で、保護者の皆さんに「だし汁」の試飲や、子どもと一緒に手作りおやつを試食してもらう機会を設けています。実際に薄味を体験することで、家庭の味付けと比較ができ、気づきにも繋がります。



この機会に、これまでの食事を見直し、子どもだけでなく、大人も生活習慣病予防のために塩分控えめを心がけましょう。

## ★塩分が少なくても おいしく作るポイント

- ①昆布やかつお節でしっかりとった「だし汁」を使うことで調味料をカットできます。
- ②調味料で味を補うのではなく、素材の旨みをうまく引き出すようにしましょう。

※お問い合わせ先

町健康づくり課(担当・飯田)

☎32-6713

## みなさんで“ゆずりあい”を しませんか

子どもが使用していた、ベビーバスや食卓イス、玩具等、きれいで捨てるにはもったいない物や、使われずに家のクローゼットにしまっている物はありませんか？



↑乳幼児用品や育児用品の譲り合いについての情報を掲示できる「ゆずりあいっこコーナー」

子育て支援センターでは、「ゆずりあいっこコーナー」と題し、乳幼児用品や育児用品の譲り合いを伝える掲示板を設置しています。センターにある「譲ります」「譲ってください」「貸してください」の用紙に記入し、条件の合う方同士でやりとりをしてもらいます。

必要としている人の手に渡れば、あげた人も、もらった人も嬉しいですね。「下の子が生まれるので、購入する前にお試しで一定期間貸してほしい」という方の利用もあります。

詳しく知りたい方、利用したい方は、子育て支援センターまでお気軽にお問い合わせください。

※お問い合わせ先

子育て支援センター(担当・山田) ☎32-0192

## 心電図で何が分かるの？

検診の時に必ず行う心電図では何が分かるのでしょうか？

心臓は電気信号で動き、その微弱な電気信号を波形にしたものが心電図なのです。心臓の電気信号を見ることは心臓の動き方を見る方法として痛くもかゆくもない素晴らしい方法です。



東部診療所 村寄医師

### 不整脈や重大な病気を発見

心電図で一番よく分かることは不整脈です。心臓を動かそうとする電気信号が正確なタイミングからずれている状態が分かります。不整脈にはいろいろな種類がありますが、心臓に負担がかかる不整脈はやはり早く見つけたいといけません。自分に症状が無くても不整脈は隠れて起きている場合もあるので、健診の心電図で指摘を受けた場合は、心臓に負担がないのかを一番に考えて精密検査を受けるようにしましょう。無症状の不整脈の中には放置すると脳血管が詰まる原因につながるものもあります。心房細動といいますが、併せ持つ自分の病気や年齢

によっては、血液サラサラの薬で将来の血管の梗塞を予防する必要があるものなのです。

もう一つ、やはり狭心症や心筋梗塞等に代表されるような、命にかかわるような病気を見つけることもできます。胸が痛くなる経験がある方や、なんとなく胸部の不快感がある方等にも、こういった病気を疑って心電図は行われています。なんといっても簡単に行える、つらくない検査なので、かなり古典的ですが今後もずっと使い続けられると思います。

※お問い合わせ先

東部診療所(村寄医師) ☎37-2911



## げんげんコーナー

メニュー

### かぼちゃのサラダ

(1人分◆158kcal、塩分0.1g)



#### 【材料・分量(5人分)】

- ・かぼちゃ…1/4個(約300g) ・プレーンヨーグルト…大さじ1
- ・レーズン…大さじ3 ・マヨネーズ…大さじ1
- ・アーモンドスライス…大さじ3 ・砂糖…大さじ1

#### 【作り方】

- ①かぼちゃは種を除き皮ごと一口大にカットし、少なめのお水と砂糖で少し歯ごたえがある位のやわらかさになるまで煮る。
- ②かぼちゃは温かいうちに軽くつぶす。(完全につぶすのではなく、少し形が残るくらいの方がいいです。)
- ③熱湯をレーズンにかける。(こうする事で、レーズンの風味が豊かになります。)
- ④かぼちゃの粗熱が取れたら、レーズン、アーモンドスライス、プレーンヨーグルト、マヨネーズを入れ和える。冷蔵庫で冷やしたら出来上がり。



#### 【ワンポイントアドバイス】

- ★かぼちゃはβ-カロテンが豊富で、免疫力を高める作用があります。
- ★アーモンドはビタミンEが豊富で、老化防止に効果があります。
- ★ヨーグルトを加えることで、マヨネーズの量を減らすことができます。



慶弔

8/1～8/31 受付分  
(敬称略)

◎ご誕生

| 氏 名     | 性別 | 父・母   | 住 所 |
|---------|----|-------|-----|
| 北 山 真理子 | 女  | 政道・和代 | 河原市 |
| 吉 田 勇 貴 | 男  | 勇人・加奈 | 早 瀬 |
| 田 邊 咲 良 | 女  | 保・亜紀  | 気 山 |
| 杉 木 凧   | 女  | 保仁・尋美 | 佐 柿 |

◎ご結婚

| 氏 名 (旧 姓)           | 住 所 |
|---------------------|-----|
| 堀 川 典 彦 & (吉 川) 美 紗 | 久々子 |
| 河 本 正 太 & (松 居) 美 里 | 佐 田 |
| 廣 瀬 健一朗 & (仲 谷) 悠 希 | 久々子 |

◎おくやみ

| 氏 名     | 住 所 | 年齢  | 届出人     |
|---------|-----|-----|---------|
| 石 倉 コトエ | 太 田 | 82  | 石 倉 武 司 |
| 上登能 智   | 興道寺 | 87  | 上登能 健 二 |
| 竹 仲 美津子 | 南 市 | 80  | 竹 仲 幸 志 |
| 福 嶋 雅 樹 | 河原市 | 82  | 福 島 慶 二 |
| 渡 邊 政 子 | 日 向 | 77  | 渡 邊 秀 人 |
| 三 好 つ ネ | 郷 市 | 102 | 三 好 善次郎 |
| 吉 野 郁 雄 | 河原市 | 84  | 吉 野 シサ子 |
| 前 田 朋 哉 | 南 市 | 40  | 前 田 健 男 |

広報みはま・ハートフルクイズ

(例)

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 迷 | 宮 | 崎 | 大 | 心 |
| 迷 | 宮 | 殿 |   | 息 |
|   |   |   | 堀 | 入 |
|   |   |   |   | 河 |
|   |   |   |   | 戸 |

こたえ ○○

●応募方法  
クросの真ん中(2重枠内)に漢字1文字入れると4つの2文字言葉が完成します。  
2つのクрос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、10月13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。  
●9月号の答え 気山  
●応募者総数は4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。

わが家のアイドル



松下 哲也 さん・ゆかり さん  
(久々子)の長女

りんか  
梨夏 ちゃん(1歳2ヶ月)

いろんな所によくよじ登ってるから、おてんばサンって言われてるわたくし♪でもね、ほんと絵本を見るのが一番好きなの♡

大好きないにと手をつないでお散歩するのが夢なんだ～♡早く歩けるようになりたいなっ♪

町人さん

第20回美浜地区自衛消防隊  
操法大会で優勝された(関連記事16頁)  
「太田区男子チーム」の皆さん



(上段左から)  
山口 直幸 さん  
山路 隆 さん  
(下段左から)  
山口 俊幸 さん  
山路 俊彦 さん  
山崎 正浩 さん

\*優勝した感想を一言お願いします。

チーム一丸となって臨み、日頃の練習の成果を発揮できたことを嬉しく思います。大会に向けて日々練習する姿を見てもらうことで、区民の皆さんの防災意識を高めることができたなら幸いです。  
今後も、「自分たちが住む地域は自分たちで守る」という意識を持ちながら、防災活動が続けていきたいと思います。

昔話  
ふるさと  
よもやま話  
(42)

再論、若狭の古代寺院

興道寺廃寺は、耳川左岸の河岸段丘に建立された古代寺院の遺跡です。七世紀後半に建立され、八世紀後半以後に堂塔が再建され、十世紀に入る頃には廃絶していたことが、これまでの発掘調査によって判明しました。

朝鮮半島から仏教が伝来して百年ほどして、七世紀後半には時の国家が各地の有力者や豪族に造寺を促しました。寺院の建立は列島各地への仏教の普及へとつながっていきます。日本史の教科書には、七世紀には地方豪族の力の象徴が古墳から寺院に変わったとよく描かれます。『扶桑略記』という平安時代の私撰歴史書によると持統六年(六九二)には全国に五四五か寺があったと著わされ、実際、古代の寺院遺跡として全国でおよそ六百か所が数え上げ

られていますので、七世紀後半の造寺ラッシュとも言うべき社会情勢の中で耳川流域でも寺院建立が進められたことが分かります。

さて、八世紀に入ると衰退、廃絶する古代寺院があった一方で、興道寺廃寺のように造り替えられ、あるいは新しく寺院造営を始める動きが見られるようになります。例えば八世紀の中頃、聖武天皇は全国の国々に国分総寺、国分尼寺の建立を命じます。あるいは、今なお各地に残る神宮寺は神に帰依する古代仏教の姿を示したものです。あくまで史料の上では、気比神宮寺や若狭神宮寺の建立は八世紀初めの頃と全国的にも大変古いとされています。さらには、山中の清らかな地に修業の場を求め、山寺(山林寺院)を造る動きもありました。

このように、八世紀という時代は、さまざまな宗教活動と寺院造営が密接に結びつき、七世紀後半とはまた異なる古代仏教の隆盛期となりました。若狭では、若狭国分寺跡や若狭神宮寺だけでなく、奈良時代までさかのぼる仏像を安置する小浜市域のいくつかの現存寺院の存在を考えれば、さらに多くの寺院がこの頃に建立されていたことがうかがえます。そのような活発な造寺、宗教活動

を促した背景がどこにあったのか。

興道寺廃寺が再建を繰り返しながら地域社会の中で脈々と育まれた理由はどこにあったのか。発掘調査による考古学の成果だけでなく、歴史地理学による古代景観の復元や、歴史学によるさまざまな文字史料の検討などを通じて、興道寺廃寺を始めとした古代若狭の宗教活動の一端も見えてくるのではないのでしょうか。

十月二十五日(土)に開催される歴史フォーラムでは学際的な講演報告、座談を通じて、若狭の古代寺院のあり方をもう一度考え直すことで美浜町や若狭地方をとりまく古代社会を探りたいと思います。お誘い合わせの上、お気軽に足をお運びいただければ幸いです。



↑興道寺廃寺復元イラスト図

文芸欄

俳句

神無月(十月)

ひぐらしや八十年は夢のごと

田辺 粧洋 (日向)

裏庭をひととき賑わす蟬の声

山口 權一 (太田)

黄昏の速さを加へ九月尽

山田 世志男 (佐柿)

八朔や荒み天狗に作頼み

藤本 藤絵 (新庄)

紺青の湖に住み古り稲は黄に

野原 方子 (久々子)

※お詫びと訂正

広報みはま9月号(No.536)の18ページ、文芸欄で、「台所を思わす風にあふられて 胡瓜の蔓は挽ぎ取られたり」と掲載しましたが、正しくは「台風を思わす風にあふられて 胡瓜の蔓は挽ぎ取られたり」でした。関係者の皆様方に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。

# ■くらしのカレンダー■

平成 27 年 10 月

|        |                                                                                                                                                                                |                                                             |                                                                                                                                           |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 (木)  | 古紙 (耳地区:河原市・南市・栄区を除く)                                                                                                                                                          | 17 (土)                                                      | 町民レガッタ<br>(県立久々子湖ボートコース)～18日<br>福井しあわせ元気国体開催決定リレーイベント<br>(総合体育館)                                                                          |
| 2 (金)  |                                                                                                                                                                                | 18 (日)                                                      | 8:00～ハートフル朝市(久々子水神公園広場)                                                                                                                   |
| 3 (土)  |                                                                                                                                                                                | 19 (月)                                                      | 9:30～保育園開放(せせらぎ保育園)<br>19:00～秋の地域運転者講習会(美浜西小学校)                                                                                           |
| 4 (日)  | 防災訓練(北地区)<br>8:00～ハートフル朝市(久々子水神公園広場)<br>8:30～住民健診[生活習慣病予防健診、肝炎、<br>肺・胃・大腸・前立腺がん検診]<br>(はあとびあ)                                                                                  | 20 (火)                                                      | 9:30～保育園開放(みずうみ保育園)<br>13:00～心配ごと相談(はあとびあ)<br>13:00～土地建物登記法律相談(はあとびあ)<br>13:30～「こころの相談室」※障がい者(児)相談<br>(はあとびあ)<br>19:00～秋の地域運転者講習会(北地区公民館) |
| 5 (月)  |                                                                                                                                                                                | 21 (水)                                                      | 10:00～さくらんぼひろば「みんなでもちつき<br>べったんたん!」(子育て支援センター)<br>※10頁参照<br>古紙 (東地区)                                                                      |
| 6 (火)  | 13:00～心配ごと相談(はあとびあ)<br>13:30～「こころの相談室」※障がい者(児)相談<br>(はあとびあ)                                                                                                                    | 22 (木)                                                      | 9:30～保育園開放(あおなみ保育園)<br>10:00～2歳児教室(はあとびあ)<br>13:00～3歳児健診(はあとびあ)<br>19:30～町民人権講座(なびあす)                                                     |
| 7 (水)  | 10:00～住民健診[生活習慣病予防健診、肝炎、<br>肺・大腸・前立腺がん検診]<br>(菅浜農業構造改善センター)<br>13:30～住民健診[生活習慣病予防健診、肝炎、<br>肺・大腸・前立腺がん検診]<br>(竹波集落センター)<br>15:00～住民健診[生活習慣病予防健診、肝炎、<br>肺・大腸・前立腺がん検診]<br>(丹生公民館) | 23 (金)                                                      | 10:00～ミニさくらんぼ(金山生活改善センター)                                                                                                                 |
| 8 (木)  | 10:00～6～8か月児教室(はあとびあ)<br>13:30～育児学級(はあとびあ)<br>古紙 (河原市・南市・栄区)                                                                                                                   | 24 (土)                                                      |                                                                                                                                           |
| 9 (金)  |                                                                                                                                                                                | 25 (日)                                                      | 8:00～ハートフル朝市(久々子水神公園広場)<br>8:30～ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入<br>(～12:00 エコクル美方)                                                                     |
| 10 (土) |                                                                                                                                                                                | 26 (月)                                                      |                                                                                                                                           |
| 11 (日) | 南地区体育祭(美浜西小学校グラウンド)<br>耳地区体育祭(美浜中央小学校グラウンド)<br>東地区体育大会(美浜東小学校グラウンド)<br>8:00～ハートフル朝市(久々子水神公園広場)<br>8:30～ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入<br>(～12:00 エコクル美方)                                   | 27 (火)                                                      | 7:00～住民健診[胃・大腸がん検診]<br>※胃完全予約制(はあとびあ)<br>13:00～住民健診[大腸・子宮・乳がん検診]<br>(はあとびあ)<br>13:00～心配ごと相談(はあとびあ)<br>13:00～司法書士法律相談(はあとびあ)               |
| 12 (月) | 体育の日                                                                                                                                                                           | 28 (水)                                                      |                                                                                                                                           |
| 13 (火) | 13:00～心配ごと相談(はあとびあ)                                                                                                                                                            | 29 (木)                                                      |                                                                                                                                           |
| 14 (水) | 13:30～妊婦教室(はあとびあ)<br>古紙 (北・南地区)                                                                                                                                                | 30 (金)                                                      | 10:00～ミニさくらんぼ(北地区公民館)                                                                                                                     |
| 15 (木) | 19:00～秋の地域運転者講習会(美浜東小学校)                                                                                                                                                       | 31 (土)                                                      | みはまナビフェス2015文化部門～11月3日<br>(なびあす)                                                                                                          |
| 16 (金) | 19:00～秋の地域運転者講習会(はあとびあ)                                                                                                                                                        | 10月の納税[納期限 11/2(月)] ※納付は口座振替が便利です。<br>固定資産税(3期)・国民健康保険税(4期) |                                                                                                                                           |

●イベント ●健康診査・検診 ●子ども行事 ●ごみ・資源回収

●行事の予定は、9月14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  
10,061人(+16)  
男 4,903人(+13)  
女 5,158人(+3)  
  
世帯数  
3,738世帯(+17)  
平成27年9月1日現在

▽表紙の写真  
8月29日に行われた、みはまドローン  
ピックでの二人三脚競技の様子です。(関  
連記事16ページ)

身近なものでも、視点を変えてみるこ  
とで、皆が楽しめるイベントになるんだ  
な、また工夫次第で光る素材が美浜の  
自然にはまだまだあるんだろっような等と  
感じた一日でした。  
なお、この催しは、会場として使用で  
きる休耕田が少なくなっていることか  
ら、今年が最後となるそうです。一度、選  
手として出場してみたいので残念  
ですが、またいつか復活してくれる日を  
待ちたいと思います。(一)

さて、先日は取材のため、みはまド  
ローンピックにお邪魔しました。会場で  
は、大人も子どもも田んぼの中で元氣に  
体を動かし、自然を満喫していました。  
私もカメラだけは汚すまいと注意しな  
がら、足だけ浸かって写真を撮ってしま  
したが、泥の感触が想像以上に心地よ  
く、つい意味もなく動き回ってしまいま  
した。

こんにちは  
企画政策課です。