

↓日向湖沿いを歩く参加者



健康づくりのきっかけに
ハートフルウォーク

10月24日に、ハートフルウォークが北地区公民館を発着地点として開催されました。当日は、町内外から約200人が参加し、日向湖を一周する約6kmのコースを約2時間かけ歩きました。ゴール後には、食生活改善推進員による減塩みそ汁の振る舞いが行われ、参加者はウォーキングの疲れを癒していました。

↓参加者を交えて行われた座談会



若狭の古代寺院に迫る
歴史フォーラム

10月25日に、若狭地域の古代寺院について考える歴史フォーラムがなびあすで開催されました。フォーラムでは、大学教授や市町の学芸員等による講演が行われ、美浜町の興道寺廃寺をはじめとする町内外の古代寺院の成り立ちや景観等について報告がありました。その後、講演者たちによる座談会が開かれ、古代寺院について参加者を交え議論しました。

↓炊き立ての新米をおにぎりにする子供たち



収穫の喜びをみんなで分かち合う
みはまYumYumPROJECT収穫祭

10月25日に、みはまYumYumPROJECTの収穫祭が新庄やまびこセンターで行われました。この催しは、今年4月から農業体験で育ててきた米を、自分たちで調理し味わってもらい、農業の楽しさを感じてもらうため企画されたものです。子どもたちは、新米のおにぎりや大谷原のさつまいも入りの春巻き等をおいしそうに味わっていました。

↓特産品を買い求める来場者



若狭の味と景色を堪能
レインボーライン紅葉まつり

10月31日に、レインボーライン紅葉まつりが、レインボーライン山頂駐車場で開催されました。この催しは、山頂から見える秋の景色を楽しんでもらおうと三方五湖広域観光協議会が行ったものです。当日は、特産品の販売や、しじみと縄文みそを使用したレインボー汁の振る舞い等が行われ、来場者は、山頂からの景色とともにイベントを楽しんでいました。

↓へしこちゃんのLINEスタンプについて説明する山口町長



町とキャラクターの知名度アップに向けて
へしこちゃんLINEスタンプ発表

11月2日に、無料通話アプリ「LINE」用へしこちゃんスタンプ発表会を町役場で開きました。このLINEスタンプは、町と観光協会が、町をPRするため作成したもので、表情豊かで日常会話にも使いやすいデザインになっています。山口町長は、「多くの方に利用していただき、美浜町やへしこを広く宣伝していきたい」と話しました。

↓新米でおにぎりを作りみんなでおいしくいただきました



保育の実情を視察
あおなみ保育園に山口町長訪問

10月23日に、山口町長があおなみ保育園を訪問し、保育参観を行いました。この訪問は、保育現場を視察し、今後の子育て支援施策に反映するため、毎年実施しているものです。この日は、祖父母参観が行われており、園児による発表の後、新米でおにぎりを作ってみんなで食べました。

↓地域の方と餅つき体験



↓手で丸めていただきます♪



世代を超えてふれあう
みんなで餅つきぺったんたん

10月21日に、子育て支援センターで餅つきが行われ、約120人の親子が参加しました。この催しは、在宅児親子が地域の方々と交流を図る目的で毎年開催しているもので、啓成地区老人会や民生児童委員、美浜ライオンズクラブ会員等も参加しました。参加した親子は、杵でついた餅を地域の方々と一緒に丸め、交流を楽しんでいました。



まちウォッチング
atching



↑今回作成したデザイン(抜粋)

健康・福祉・子育てに関する
情報をお知らせします。



冬場は衣服の調節をしましょう！

寒 さと乾燥に悩む季節になりました。子どもにどのような服を何枚着せればよいのか悩みますね。

小さい子どもは大人と比べて汗をかきやすく、気温の変化や体調に応じて、衣服をこまめに調節する必要があります。厚着をさせると、子どもの



↑その日の活動に合わせて動きやすい服装で過ごしましょう

皮膚は温度の変化に慣れることができないため、環境に適応する力がつきにくく、「寒がり」になってしまいます。そのため、厚手のものよりも、サイズに少しゆとりがある服を重ね着させることをおすすめします。重ね着により、服と服の間に空気の層ができて保温効果が増すほか、首筋や背中が汗ばむほど動き回った時は、服を脱がすことで体温調節もできます。最近では保温機能の高い下着もたくさん出ていますが、下着の素材が肌に必要な水分を奪い、肌が乾燥してしまう場合もあるので注意が必要です。

冬場の服装の目安としては、子どもは大人よりも1枚少なめがよいとされています。その日の活動や子どもの体調に合わせて、動きやすく着脱しやすい服装を心がけていけると良いですね。

※お問い合わせ先
子育て支援センター(担当・山田) ☎32-0192

げんげん運動推進強化月間活動報告

町では、9月をげんげん運動推進強化月間に決めました。強化月間では、健康づくりに関係する団体の代表者で組織する「健康づくり推進協議会ワーキング部会委員」や、集落の中で健康づくり推進の中心となる「健康づくり推進員」、食生活に関する規定の講習を受けた「食生活改善推進員」、げんげん運動の認知度向上を目指す「げんげん一座」等、日頃からげんげん運動の普及に取り組む団体が、普段の内容を拡充してPRしました。

今月号では、推進強化月間中、町内各地で実施した取り組みについてお知らせします。

■げんげんおやつ作り

美浜東小学校の児童及び保護者を対象に、職員による講義とおやつの調理体験を実施しました。親子らは、講義でげんげん運動の目的や効果等について理解を深めるとともに、減塩ピザの調理を通じ、塩分控えめでもおいしく調理できるコツを学んでいました。



■街頭啓発

美浜町健康づくり推進協議会ワーキング部会の委員が、Aコープ美浜店や生涯学習センターなびあす等、町内4ヶ所で街頭啓発活動を行いました。委員らは、道行く人にパンフレットやティッシュ等を配りながら声をかけ、げんげん運動をPRしました。



■PR番組収録

げんげん一座が、げんげん運動広報番組の収録を、MMネット内スタジオで行いました。今回収録した番組では、筋力を付けるための運動法について紹介しました。



■企業でのPR

げんげん運動サポーター企業の職員を対象とした、PRを実施しました。中性脂肪を抑える食事についての講義や、塩分濃度の違う味噌汁の味比べ等を行い、働き盛りの世代に向け、げんげん運動をPRしました。



こむら返り

「夜寝ている時に突然足先が突っ張り、痛みが走った」。いわゆるこむら返りの経験は多くの方にあると思います。たまに運動しようと考え歩き始めた日や、いつもと違う農作業をした日の夜等にもよくあることです。

今月号は、こむら返りについてお話しします。

痛みの原因

こむら返りによるふくらはぎの痛みは、神経痛とは違い、原因は筋肉にあります。詳しく言うと「腓腹筋」と「ヒラメ筋」という2つの筋肉が痛みの現場です。これらの筋肉は、歩いたり走ったりする時、「体重を支える」という、足首を動かす上で大きな役割を担っています。通常、運動の後には筋肉の中に老廃物がたまるものの、血管の流れにより筋肉から排除されます。しかし、血のめぐりの悪い方や筋肉の硬い方等は、老廃物の処理が間に合わず、筋肉は縮んだまま、硬く、悪循環となります。その結果、筋肉は縮み続け、一気に縮んだ状態をこむら返りと呼びます。



東部診療所 村寄医師

対処(予防)法

対処(予防)法は単純に一通り。それは、ふくらはぎの2つの筋肉を伸ばすことです。そのためには、ゆっくり息を吐きながらアキレス腱を伸ばすことが効果的です。痛くなってから伸ばすことは難しいので、やはりふくらはぎを使った直後に予防的に伸ばしておくことが大切ですね。

また、頻繁にこむら返りが起きる方には、筋肉のみならず血管に問題がある場合も少なくありません。漢方薬で予防する等の治療法もあるため、お困りの方は医療機関で相談してみるのもいいと思います。

※お問い合わせ先
東部診療所(村寄医師) ☎37-2911

げんげん運動のアンケート調査にご協力ください



町では、平成25年度から、町の現状に合った健康づくり施策として「げんげん運動」に取り組んできました。活動にあたっては、5か年の計画を立て、各種団体がさまざまな角度から知識や実施方法等の普及を行ってきました。

5か年計画の中間である本年度は、アンケート調査を実施し、げんげん運動の認知度や実践状況について現状の把握や課題の整理を行い、今後の更なる計画推進を図ります。

アンケート調査は、12月に町民3,500人を対象に郵送で行います。ご協力をお願いします。

※お問い合わせ先
町健康づくり課(担当・飯田) ☎32-6713

慶弔

10/1~10/31 受付分
(敬称略)

◎ご誕生

氏名	性別	父・母	住所
藤原 咲来	女	晃・麻未	佐田
鷺田 麻依	女	淳市・麻美	佐田

◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
秋山 安三郎	佐野	90	秋山 博和
田中 喜由	太田	80	田中 康浩
松井 文	興道寺	96	松井 宗由
鎌田 欽也	早瀬	80	鎌田 和之
大滝 静枝	河原市	83	大滝 竹男
森下 金太郎	日向	92	森下 正司
高木 重夫	新庄	81	高木 雅弘
宮田 薫	久々子	88	宮田 一由
今川 一男	早瀬	80	今川 由香里
山口 貞嗣	太田	83	山口 敏嗣
藤長 茂夫	宮代	83	藤長 利和
渡邊 壽夫	日向	80	渡邊 潤一

わが家のアイドル



井蓋 直臣 さん・芳 さん
(佐田)の長男

翔真 ちゃん(3歳)

10月で3歳になったよ。パズルと動物が大好き♡早く弟のゆうきとお外で遊びたいな。

4月から保育園で一緒のおともだち、よろしくね♪

町人さん

福井県学校給食会主催「平成27年度食育絵画コンクール」で最優秀賞を受賞された

一瀬 瑚音 さん

(美浜中央小学校1年・興道寺)

*受賞した感想を教えてください。
嬉しかったです。食べ物の絵を描くことが好きなので、楽しく描きました。

*受賞作品について教えてください。

夏に、家でお兄ちゃんと一緒にすいかを食べました。その時、すいかが甘くておいしかったので、絵にしました。

*次はどんな絵を描いてみたいですか？

好きなメロンの絵を描いてみたいです。



受賞作品「さあ 食べるぞ」

●応募方法

★印のマスの文字を並べ替えると土地・地区・場所の名称ができます。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。

締切りは、12月14日(月)(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】



●11月号の答え 山上
●応募者総数は19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。

みはま・ハートフルクイズ

①	⑤	⑥	⑬	⑮
②		★⑨		
			⑩	⑭
③		⑦		★
		⑧★	⑪	⑯
④			⑫	

こたえ ○○○

一よこカギ

- ルーレット等がある賭博場。
- 腰を下ろした、相撲等の基本姿勢。
- アニメーション。
- 本当ではないこと。
- ボクシングで、親指で目を突く反則。
- 航空機の通る道。
- 物を買うために必要な、お金の量。
- 乗り物の後部。

一たてカギ

- 人口が大幅に減った状態。
- 石器時代に作られた、土の人形。
- 人として守るべき、正しい道。
- 屋根のはしの、突き出た部分。
- 警察用語で、家宅搜索。
- ほしいと思う心。
- 山の頂上。
- アフリカの共和国。首都カンパラ。
- ちりちりした髪型。
- 町や村をふくむ区画。

昔話とふるさとよま (44)

佐柿国吉城今昔物語(3)
～栗屋越中守勝久とその系譜～

国吉城を築き、越前朝倉氏を相手に壮絶な籠城戦を繰り広げ、織田信長を迎え入れた栗屋越中守勝久。没年は、一説には天正十三年(一五八五)二月十八日と伝わり、佐柿の徳賞寺には墓といわれる五輪塔が残っています。しかし、実は、正確な生没年は伝わっていません。国吉籠城戦前の詳しい経歴も不明で、出生地も分かっておらず、最期の地も国吉城では無さそうです。徳賞寺の五輪塔は、後世に縁者が建立した供養塔とみられます。勝久はどこから来て、子孫はどこに行ったのでしょうか？

栗屋氏は、武田氏の古くからの重臣で、武田一族と並んで逸見氏、内藤氏と共に「武田四老」に数えられる名門でした。武田信義の弟、安田義定の子孫が常陸国(茨城県)栗屋荘に土着して、栗屋氏を名乗ったといわれます。惣領家(本家)は代々、右京亮、越中守の官位を継承し、遠敷郡を中心に栄えました。武田氏家臣団では、在京奉行人や領内の代官職に多くの栗屋姓の名が伝わり、大永七年(一五二七)には、栗屋姓ばかりで編成された約千人の部隊が京へ出陣しています。その後、武田氏七代信豊の継承をめぐって、当時の惣領家である右京亮元隆は、天文七年(一五三八)に反乱を起こしましたが、鎮圧されて国外へ逃れ、所領も没収されました。

元隆の反乱から約二〇年後、三方郡に勝久が現れますが、栗屋惣領家の再興、元隆から勝久への相続は不明な点が多く、二人の関係を示す史料も伝わっていません。しかし、代々の官位である越中守を名乗った勝久が、栗屋惣領家の相続者であることは確かです。国吉籠城戦から織田傘下の若狭衆を経て、天正十一年(一五八三)の賤ヶ岳の合戦後、勝久ら旧武田家臣は移封を命じられ、国吉城を後にしました。その後の勝久の動向は、子孫が残した記録(「栗屋十郎左衛門由來書」)によれば、息子で国吉籠城戦と共に戦った五右衛門勝家と共に秀吉の直臣となり、摂津国岸辺(大阪府吹田市付近)に所領を与えられ、その地で没したようです。勝家は、惣領家を継いで越中守を名乗り、慶長十九年(一六一四)九月、大坂冬の陣直前に病没しました。勝家の子孫は、大坂の陣を経て伊勢国津の藤堂家に仕えた助太夫の系統と、豊後国臼杵の稲葉家に仕えた五右衛門勝長の系統に分かれ、それぞれ家を保ちました。

↑ 栗屋氏の家紋

短歌

夕風の茜に染まる海岸に
何を語るや二人の影は
山本 善昭(竹波)

千両も又万両も赤き実を
つけて狭庭は華やぎてをり
宇都宮 恵美子(佐柿)

畦道に葉の匂ひと彼岸花
はさ掛け稲の懐かしきかな
高木 勝美(新庄)

落ちるなよそろそろ歩む幼子の
スプーンレースの可愛いがんばり
三宅 宏(大藪)

放棄田のじわりじわりと増えるを
瑞穂の国行く未葉ず
成田 和夫(中寺)

文芸欄

■くらしのカレンダー■

平成 27年 12月

1 (火)	13:00~心配ごと相談(はあとびあ) 13:30~「こころの相談室」※障がい者(児)相談(はあとびあ)	17 (木)	
2 (水)	9:30~保育園開放(みずうみ保育園)	18 (金)	10:00~ミニさくらんぼ(佐田公民館)
3 (木)	古紙 (耳地区:河原市・南市・栄区を除く)	19 (土)	
4 (金)		20 (日)	8:00~ハートフル朝市(久々子水神公園広場)
5 (土)		21 (月)	9:30~保育園開放(せせらぎ保育園)
6 (日)	8:00~ハートフル朝市(久々子水神公園広場) 8:30~美浜町子ども会卓球大会(総合体育館) 10:00~コラボ★ほしまつり (美浜駅前・美浜町観光センター)	22 (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)
7 (月)		23 (水)	天皇誕生日 14:00~ポルタDe' ファツィオリ ちょっと気軽にコンサート 「クリスマスコンサート」(なびあす)
8 (火)	13:00~心配ごと相談(はあとびあ)	24 (木)	13:00~3歳児健診(はあとびあ)
9 (水)	10:15~さくらんぼひろば「みんなでメリークリスマス」(はあとびあ)※11頁参照 古紙 (北・南地区)	25 (金)	
10 (木)	13:30~育児学級(はあとびあ) 古紙 (河原市・南市・栄区)	26 (土)	
11 (金)	10:00~ミニさくらんぼ(けやき台第2集会所)	27 (日)	8:00~ハートフル朝市年末セール (久々子水神公園広場) 8:30~ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入 (~12:00 エコクル美方)
12 (土)		28 (月)	官公庁仕事納め 消防団・防犯隊特別警戒(~29日)
13 (日)	8:00~ハートフル朝市(久々子水神公園広場) 8:30~ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入 (~12:00 エコクル美方)	29 (火)	年末年始の ごみ収集受入れは、 12頁をご覧ください。
14 (月)		30 (水)	
15 (火)	9:30~保育園開放(あおなみ保育園) 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」※障がい者(児)相談(はあとびあ)	31 (木)	
16 (水)	11:00~育児講座「歯のおはなし」(はあとびあ)※11頁参照 13:30~離乳食講習会(はあとびあ) 古紙 (東地区)	12月の納税 [納期限 12/28(月)] ※納付は口座振替が便利です。 町県民税 (3期)・国民健康保険税 (6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、11月16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
10,055人 (-4)
男 4,902人 (-8)
女 5,153人 (+4)
世帯数
3,758世帯 (+10)
平成27年11月1日現在

▽表紙の写真

10月21日に、子育て支援センターで行われた餅つきの様子です。参加した親子は、地域の方々と共についた、つきたての餅を味わっていました。(関連記事14頁)と思えます。(一)

こんにちは
企画政策課です。

先日、全国の広報紙コンクールで入賞経験のある、広報担当者の講演を聞く機会がありました。その中で、担当者の口から発せられた「広報紙作りは手段であつて目的ではない」という言葉。自分のことを見直してみると、毎月の作業に追われる中で、どこか手段が目的になっていったように思え、思わすはつとしてしまいました。今月取り上げた「みはまナビ」エス2015では、町内に存在する多くの団体やサークル等の生き生きとした活動をお知らせしましたが、活動の根底にある熱意を町内に響かせ、「観に行きたい」「自分もやってみたい」「等、住民の皆さんの行動を喚起することが目的の一つではないかと思えます。人の心を動かす、まちを動かすことのできる広報紙を作れるよう、来年からも精進していきたいと思えます。(一)