

健康・福祉・子育てに関する情報をお知らせします。

～塩分の摂取基準が変わります～

平成27年度より、生活習慣病の発症予防と重症化予防を目的に、塩分の食事摂取基準が成人男性8g/日未満、成人女性7g/日未満に改定されました。福井県では、男性11.8g/日、女性9.8g/日で摂りすぎの傾向にあります。(平成24年度調査) 高血圧予防のために、塩分控えめの食事を心がけましょう。

年齢	1～2歳	3～5歳	6～7歳	8～9歳	10歳～11歳	12歳～成人
男	3g未満	4g未満	5g未満	5.5g未満	6.5g未満	8g未満
女	3.5g未満	4.5g未満	5.5g未満	6g未満	7g未満	

「ミニさくらんぼ」に来てみませんか



子育て支援センターでは、当センターのひろばの開放に加え、地域に出向いての子育てひろば「ミニさくらんぼ」を開催しています。同じ地域の子育て中の方々が集い、子どもを遊ばせながら自由に交流し、参加者からは、「今まで出会えなかった近所の方と知り合えた」「地区ならではの話を聞くことができた」等の感想を聞きます。



↑子どもを遊ばせながら交流する「ミニさくらんぼ」

また、地域をよく知る民生児童委員や、子育ての相談・支援を専門とする主任児童委員、社会福祉協議会職員がスタッフとして参加しますので、日々の悩みや不安等を相談することもできます。

対象の方には年3回、地区の民生児童委員からチラシが届きます。(けやき台区は、各号棟の掲示板をご覧ください)

子どもと一緒に楽しく安心して過ごせる場を用意してお待ちしていますので、ぜひ足を運んでください。

※お問い合わせ先
子育て支援センター ☎32-0192

予防接種費用を助成します

町では、感染力が強いおたふくかぜの発症及び重症化の予防を目的に1歳から3歳未満の子どもへの「おたふくかぜワクチン予防接種費用」の一部を助成します。

【助成期間】
平成27年4月1日～平成28年3月31日
※この期間に接種した予防接種が助成の対象です

【対象者】(次の条件を満たす子ども)
①1歳以上3歳未満で、接種日に美浜町に住所がある方
②今までにおたふくかぜの予防接種を受けたことがない方
③現在もしくは過去におたふくかぜにかかっていない方

【助成回数及び上限額】
助成回数：1回
助成上限額：6,200円

【申請に必要なもの】
①予防接種名と子どもの名前が記載された領収書(原本)
②医療機関が発行する接種済証(母子手帳の写し)
③申請書(町健康づくり課窓口)もしくは町ホームページからもダウンロードできます
④印鑑(スタンプ式でないもの)

【申請期間】
平成27年4月1日～平成28年3月31日
※接種終了後、早めに申請してください。

※お問い合わせ先 町健康づくり課(担当:飯田) ☎32-6713

胃薬について

胃の症状は多彩であり、胃薬も非常にたくさんの種類があります。市販薬を使用している方も多いと思いますが、今月号では少し胃薬について整理してみましょう。



東部診療所 村寄医師

胃の機能調整薬

胃の機能は、食べ物と消化酵素を混ぜながら、腸へ送り出すことにあります。胃の機能が低下している場合に起こる症状として、胃もたれや、膨満感、吐き気、食欲不振等があります。胃の機能を改善するためには、消化酵素をより多く分泌させたり、胃の動きを活発にさせる等の作用が必要です。実際の薬は、数種類の成分を混ぜ合わせた総合胃薬となっており、一般的に薬局で胃薬として置かれている薬もこの類が多く、健胃薬とも呼ばれます。

胃薬は何種類かを併用することで効果が増すことも知られており、薬剤師や医師と相談の上、適切に使用するよう心がけましょう。

胃潰瘍治療薬

簡単に言えば、胃酸に対抗する薬です。胃酸は食物の消化には欠かせないものですが、胃酸が多すぎたり、胃酸に耐えられない弱い胃の粘膜にとっては、傷ついたり、穴が開いたりすると損傷も強く、痛みという症状につながります。胃酸の分泌を抑えたり、胃酸から胃の粘膜を守ろうとしたりする薬がいわゆる胃潰瘍治療薬です。しかし、この薬は、潰瘍だけでなく、慢性胃炎や、食道の病気にも使用され、今では消化管の治療には欠かせないものになっています。

※お問い合わせ先
東部診療所(村寄医師) ☎37-2911

げんげん運動 げんげんコーナー

メニュー たけのこと鶏肉の炒め煮

(1人分◆240kcal、塩分2.5g)

今が旬のたけのこは低カロリーで食物繊維が豊富です



【材料・分量(4人分)】

- ・たけのこ水煮…200～260g
- ・鶏もも肉…300g
- ・エリンギ…2本
- ・にんじん…1/2本(約100g)
- ・ししとう…10～12本
- ・ごま油…適量
- ・しょうがのせん切り…適宜
- ・木の芽…適宜

- A
- ・水…カップ2
 - ・しょうゆ…大さじ1と1/3
 - ・みそ…小さじ2
 - ・砂糖…小さじ2
 - ・オイスターソース…大さじ3
 - ・片栗粉…小さじ4

【作り方】

- ①たけのこ、鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。エリンギは石づきを削ぎ取ってから横に半分になり、縦に厚めにスライスしておく。にんじんはちよう切りにする。
- ②Aを混ぜ合わせる。
- ③フライパンを中火にかけてごま油を熱し、①の鶏もも肉、エリンギ、にんじん、ししとう、たけのこの順に炒める。
- ④③に②を加えひと煮立ちさせ、とろみがついてきたら火を止めて器に盛る。好みでしょうがのせんぎり、木の芽を添える。

慶弔

◎ご誕生

3/1～3/31 受付分
(敬称略)

氏名	性別	父・母	住所
山田 琉聖	男	隆寛・磨由美	新庄
増田 夕芽	女	康孝・麻友美	郷市
早川 真由	女	裕規・歩惟	佐田
寺井 菜々子	女	立輝・里花	佐田
宮下 和也	男	尚雅・章恵	佐田
金吾 陽介	男	昌三・京子	河原市
渡邊 京矢	男	拓矢・菜摘	日向
志和屋 希こ	女	裕士・侑子	佐田

◎ご結婚

氏名(旧姓)	住所
志賀 司 & (石場) 麻美	日向

◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
高橋 定子	日向	85歳	高橋 茂
早川 進	河原市	80歳	早川 愛子
熊崎 澄夫	佐田	79歳	熊崎 正子
村上 いつ	宮代	95歳	村上 圭司
寺本 又三郎	早瀬	80歳	寺本 又一郎
窪 しづ	麻生	93歳	窪 博司
高木 タミ	新庄	91歳	高木 幸信
渡邊 利男	日向	81歳	渡邊 権十郎
山本 千代	新庄	92歳	田辺 久一
川藤 春夫	久々子	55歳	川藤 誠也
永井 豊市	日向	88歳	永井 美智代
岩本 幸藏	山上	86歳	岩本 孝司

わが家のアイドル



武田 直樹さん・さくらさん
(久々子)の次女

紗矢ちゃん(1歳2ヶ月)

お外大好き!坂道、砂利道、階段だっ
て気にしないよ。どこだって歩いちゃ
う。たまにハイハイもするけどね。

お兄ちゃんお姉ちゃん!はやく
小学校から帰ってきて!一緒にお散歩
に行こうよ!

町人さん

美浜消防団長・防犯隊長に
就任された



杉本 元一さん(宮代)

*就任された心境は?

責任の重さを感じましたが、「少しでも地域の役に立てれば」との
思いから引き受けました。皆さんのお世話になりながら、業務を全
うしたいと思っています。

*今年度の活動について

消防団の防災力向上に加え、町民の皆さんの防災意識を高めるこ
とも努めていきたいと思ひます。

*町民の皆さんに一言

各地区の消防団員と日頃からコミュニケーションをとっていただ
き、互いに情報を共有しながら、地域ぐるみで防災に取り組んでい
ただきたいと思ひます。私たちも、消防団活動に一層力を入れてい
きますので、ご理解とご協力をお願いします。

みはま・ハートフルクイズ

四字熟語ブロック分割

パズル面にある漢字群を7つの四字熟語
に分割してください。うまく分割でき
ると2つの漢字があまります。それを並び
替え、美浜町の土地・地区・場所の名称
をつくってください。

例

大	器	不	言	大	器	不	言
和	晩	成	実	和	晩	成	実
洋	折	衷	行	洋	折	衷	行

●応募方法

はがきに、答えと住所、氏名(感想も大
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。

締め切りは、5月11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】



●4月号の答え 寄稿

●応募者総数は6人で6人正解でした。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。

ふるさと昔話 よもやま話 (37)

資料館の仕事②

～国吉城を掘る・調べる～

若狭国吉城歴史資料館(以下、資
料館)では、現在、国吉城址の発掘
調査も行っています。平成十二年
(二〇〇〇)に国吉城址の第一次調
査が実施されて以来、佐柿町奉行所
跡と、国吉城址の麓から山頂まで重
要な箇所を発掘し、今年度で第十五
次調査となりました。

平成八年度(一九九六)に美浜町
文化財保存活用に関する専門委員会
の提言『美し美浜の文化を目指して』
の中で、町誌編纂事業と共に町史跡
国吉城址の保存活用を図ることが挙
げられ、遺跡の残り具合を調べる調
査が始まりました。その後、平成
十五年(二〇〇三)に国吉城址史
跡公園等環境整備検討委員会が策定
した『国吉城址史跡公園等環境整備
計画』に基づき、長期的展望に立つ
た調査計画をまとめ、実施してきま

した。なお、この計画には国吉城ガ
イダンス施設建設が含まれ、後の資
料館誕生に繋がりました。
発掘調査を始めると、予想外の遺
構がたくさん見つかりました。調査
前は、『国吉籠城記』という軍記の内
容から、越前朝倉氏の軍勢を食い止
めた戦国時代の典型的な土造りの山
城が残っていると考えられていまし
た。ところが、発掘で出土したもの
は、近世の大名が生活したお城と変
わらない、石垣や御殿を備える立派
な城郭で、山上の中心部まで石垣造
りになっていました。しかも、石垣
は人為的に破壊されて埋められてい
たことが明らかになりました。

遺構に伴って出土する遺物(お茶
碗やカワラケ)の形からおおよその
年代が推定できますが、国吉城が
石垣造りになったのは、城主が粟
屋勝久から木村常陸介に代わる頃、
一五八〇年代以降とみられます。そ
して、江戸時代になって酒井忠勝が
小浜藩主となり、佐柿町奉行所を
造った一六三五年以前には壊された
ようです。「戦う城」であった国吉
城は、「統治の城」として生まれ変
わり、平和な時代になっては「不要
の城」としてとりこわされたことが
明らかになりました。
また、国吉城と佐柿の歴史的資
料(文献、絵図、記録等)の調査と



↑国吉城址本丸跡の発掘調査(第15次)

収集も進めています。歴史に埋も
れた史実もたくさん分かってきまし
た。戦国の名将たちとの意外な関わ
り、粟屋勝久の子孫が九州の臼杵藩
稲葉家に仕えたこと、京極家時代の
城代、多賀越中守の業績の検証等は、
戦国史の再発見といえます。
資料館では今後も、佐柿城下や朝
倉軍が築いた陣城跡等の発掘、地域
に残る史資料の調査研究を進め、そ
の成果は企画展等で発表していきま
す。
多くの方のご来訪をお待ちしてい
ます。
(若狭国吉城歴史資料館)

文芸欄

川柳

けつまずく何だ私の影じやない

福島 恭子(郷市)

成りゆきにまかせた背中丸くなる

木野 千枝(河原市)

夢と希望つめて駆けてくランドセル

酒谷 文子(日向)

正直に生きる眼鏡をよく拭いて

山路 義隆(太田)

花ふぶき夢中で天を仰ぎ見る

辻井 喜美代(佐田)



■くらしのカレンダー■

平成27年5月

1 (金)	弥美神社例大祭(宮代)	連休中のごみ収集・受入れは、17頁のお知らせをご覧ください。	17 (日)	8:00～町民野球大会(総合運動公園野球場) 8:00～ハートフル朝市 (久々子水神公園広場)
2 (土)			18 (月)	
3 (日)	憲法記念日 8:00～ハートフル朝市 (久々子水神公園広場) 10:00～若狭路わんぱくフェア (総合運動公園)～5日		19 (火)	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～「心の相談室」※障がい者(児)相談 (はあとびあ)
4 (月)	みどりの日		20 (水)	古紙 (東地区)
5 (火)	こどもの日 早瀬子供歌舞伎		21 (木)	13:30～育児講座「ベビーマッサージ講習会」 (子育て支援センター)※16頁参照
6 (水)	振替休日		22 (金)	10:00～ミニさくらんぼ(金山生活改善センター)
7 (木)	古紙 (耳地区:河原市・南市・栄区を除く)	23 (土)		
8 (金)		24 (日)	8:00～ハートフル朝市 (久々子水神公園広場) 8:00～住民健診[生活習慣病予防健診、肝炎、 肺・胃・大腸・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)	
9 (土)		25 (月)		
10 (日)	8:00～ハートフル朝市 (久々子水神公園広場) 8:45～第27回美浜・五木ひろしまラソン (丹生特設会場) 8:30～ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入 (～12:00 エコクル美方)	26 (火)	13:00～心配ごと相談(はあとびあ)	
11 (月)	織田神社例大祭(佐田)	27 (水)		
12 (火)	13:00～心配ごと相談(はあとびあ)	28 (木)	13:00～1歳6か月児健診(はあとびあ)	
13 (水)	古紙 (北・南地区)	29 (金)	10:00～ミニさくらんぼ(北地区公民館)	
14 (木)	狂犬病予防注射(～15日)※18頁参照 10:00～1歳児教室(はあとびあ) 古紙 (河原市・南市・栄区)	30 (土)		
15 (金)		31 (日)	福井県高校総体[ボート競技] (県立久々子湖ボートコース)～6月1日 8:00～ハートフル朝市 (久々子水神公園広場)	
16 (土)	8:00～住民健診[生活習慣病予防健診、肝炎、 肺・胃・大腸・前立腺がん検診] (東部診療所) 13:00～住民健診[大腸・子宮・乳がん検診] (東部診療所)	5月の納税 [納期限 6/1(月)] ※納付は口座振替が便利です。 固定資産税(1期)・軽自動車税(全期)		

●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、4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
10,051人	(- 28)
男 4,888人	(- 14)
女 5,163人	(- 14)
世帯数	
3,700世帯	(- 1)
平成27年4月1日現在	

▽表紙の写真
4月8日に行われた宇波西神社例大祭での郷市区による獅子舞の様子が、獅子は境内を勇壮に舞っていました。

これからは、新人らしくフットワークを軽くし、町内各地を駆け回り、取材や情報収集等に取り組みたいと思います。皆様にはお世話になりますが、どうぞよろしくお願い申し上げます。(1)

▼この春より「広報みはま」を担当させていただきます。大道と申します。「広報みはま」を読む側から作る立場となり、写真や文章の難しさを痛感してまいります。取材に協力いただいた方々、情報をご提供いただいた方々、ご愛読いただいた方々に心から感謝申し上げます。引き続きご愛読ください。(樹)

こんにちは
企画政策課です。