

↓町役場で行われた開会式



**町のごみを一掃
クリーンアップ大作戦in美浜**

6月7日に、「クリーンアップ大作戦 in 美浜」と題した清掃活動が、国道27号や梅街道等で行われ、約370人が参加しました。

町内2か所で行われた開会式の後、参加者は、それぞれの持ち場で、紙くずや木くず、空き缶、ペットボトル等のごみを拾いました。

参加者の皆さん、ご協力ありがとうございました。

↓泥だらけになりながら苗を植える子どもたち



**第2回 田植え体験
みはまYumYumPROJECT**

5月24日に、みはまYumYumPROJECTの田植え体験が野口の田んぼで行われました。

このプロジェクトは、種まきや稲刈り等、全9回の農業体験を通じて、農業の楽しさや難しさ等を感じてもらおうと町と地元の農業者が実施しているものです。子どもたちは、田んぼの感触に戸惑いながらも、立派に成長した苗を丁寧に植えていました。

↓啓発チラシを手渡すみはま女性ネットワークの上田会長



**男女が共に輝くまちづくり
男女共同参画啓発キャンペーン**

6月3日に、男女共同参画の啓発キャンペーンがAコープ美浜店（河原市）で行われました。

このキャンペーンは、県の男女共同参画月間にあわせて行われたもので、みはま女性ネットワークの会員や集落推進員ら10人が参加しました。

参加者は、買い物客に啓発チラシ等を手渡し、男女がいきいきと暮らせる環境の整備等と呼びかけました。

↓絶妙な力加減でボールを打つ参加者



**元気はつらつ！
第28回町民ゲートボール大会**

6月7日に、第28回町民ゲートボール大会が西郷健康ひろばで行われました。

大会には、町内36チーム、約200人が参加し、各チームともチームで協力しながら、元気なプレーを繰り広げていました。

大会結果は次のとおりです。
優勝 佐柿国吉 準優勝 北田 A 3位 佐田

↓来町した神奈川県大和中学校



**神奈川県大和中学校と町民が交流
「絆祭り」を開催**

5月25日に、神奈川県大和中学校と町民の交流イベント「絆祭り」が菅浜グラウンドで行われました。

神奈川県大和中学校は、毎年「若狭美浜はあとふる体験」を修学旅行に位置づけて美浜町を訪れており、今年で5回目となります。

今回来町した大和中学生約250人は、ダンスやゲーム、ライブ等を通して、地元の町民の皆さんと交流を深めていました。

↓赤坂山山頂に到着した参加者



**町の魅力を再発見
美浜学 栗柄越え赤坂山に登ろう！**

5月30日に「美浜学 栗柄越え赤坂山に登ろう！」と題した催しが赤坂山で行われました。

この催しは、町の素晴らしいものを発見し、町への愛着を深めることを目的に美浜町生涯学習まちづくり委員会が開催したものです。

当日は約30人が参加し、山頂から見る美しい町の景色を堪能していました。

↓決勝戦（新庄 対 佐田）



**青空の下で白球を追いかける
第51回町民軟式野球大会**

5月17日に、第51回町民軟式野球大会が総合運動公園野球場で行われました。

大会は、町内6チーム、約100人が参加し、トーナメントによる予選が行われた後、決勝では、堅い守備で新庄が、見事優勝を勝ち取りました。

大会結果は次のとおりです。
優勝 新庄 準優勝 佐田 3位 久々子・矢筈、早瀬



まちウォッチング
atching



↑ファーマー馬野さん（佐野）のライブで盛り上がる大和中学生

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。

テーマ
「適正塩分の1食分を作ってみよう！」



↑区民の皆さんと調理実習をする健康づくり推進員

「げんげん運動」で食生活を見直しましょう

町では、平成25年度から適正な塩分摂取（減塩）と適正なエネルギー摂取（減量）による健康づくり「げんげん運動」に取り組んでいます。

各地域においては、各種団体（食生活改善推進員・健康づくり推進員・母子保健推進員）が、げんげん運動の推進・普及に努めています。

今回は、食生活改善推進員と健康づくり推進員合同で久々子区の料理講習会を開催しました。



↑区民の皆さんに減塩のポイントを説明する食生活改善推進員

メニュー

- ・枝豆ごはん
- ・鶏肉の梅肉ソースかけ
- ・げんげん貝たくさんみそ汁
- ・豆腐白玉のフルーツあえ



エネルギー 571kcal、塩分 2.1g
野菜量 155g (1人分)

料理講習会参加者の感想

普段、家のみそ汁は味が濃い目だと気付いた。家族に味が薄いと言われるとついつい濃くしてしまうが、少しずつ減塩を意識して薄味に慣れるようにしたい。
食べる前は、ボリウムが少なく感じましたが、食べてみるとちょうど良い量でお腹も満足した。
減塩で野菜もたくさん摂れて健康的なので、家でも取り入れたい。

※お問い合わせ先

町健康づくり課（担当：飯田）

☎32-6713

子育てに関する悩みはありませんか？一緒に考えましょう！

子育てしていると、「こんな時どうすればいいの?」「こんなことをするのは、うちの子だけ?」等と不安や心配になることはありませんか。健康や発達、しつけや友達関係等、子育ての心配事はつきません。そのような時、皆さんはどうされていますか?



↑ちょっとした子育ての悩み等、何でもご相談ください

子育て支援センターでは、18歳までの子どもに関する子育ての悩みや日頃思っていること等について相談にお応えします。個別の面接相談や電話、メールでの相談も受け付けています。

個人の秘密は堅く守りますので、一人で悩まず、いつでもお気軽にご相談ください。

- ◆相談日 祝祭日を除く平日
(電話での相談もできます)
- ◆時間 午前9時～午後4時
- ◆メールアドレス
kosodate@town.fukui-mihama.lg.jp

※お問い合わせ先
子育て支援センター ☎32-0192

家庭血圧

高血圧症は、非常に多くの方がかかりうる病気です。自覚症状があまりなく、知らないうちに高い値のまま生活している方も多いものです。健康センターや職場でも、手軽に血圧を測る時代になっていますが、今回は、自宅で普段から測ることについて、お話ししましょう。



東部診療所 村寄医師

さまざまな要因で変動する血圧

人間は、動作後の脈が速い状態や、精神的に緊張している状態等では、血圧を上げてしまいます。一方、入浴後や飲酒後等のように手足の血管が開いている状態や、作業によって汗をかいた状態等では、血圧を下げます。このように、自分の行動や、状態、環境要因によって血圧は簡単に変動します。2回測ったところ、1回目と2回目ですぐに値が違って、どちらが本当の血圧かわからず、良い方の値を手帳に書いたという経験がある人も多いのではないでしょうか。

自宅での血圧測定

診察室で血圧を測ることは、いつもと違う環境での血圧測定となりうるため、自宅で落ち着いた状況で測った血圧は、診察室での血圧よりも、高血圧症の病状評価や治療方針決定に重要と考えられています。2回測って違う場合には、2回の平均を手帳につけることが良いとも言われています。また、24時間血圧を測るといった検査も行う場合があるほどです。

高血圧症で治療を受けている方はもちろんですが、治療を受けるほどではない方でも、この記事を読んだら、自分の普段の血圧について、時々、自宅で確認する習慣を持っていたらと思います。

※お問い合わせ先
東部診療所(村寄医師) ☎37-2911

げんげん運動 げんげんコーナー

メニュー 鶏肉の梅肉ソースかけ

(1人分◆86kcal、塩分0.9g)

野菜たっぷりヘルシー!

【材料・分量(5人分)】

- | | |
|------------|---------------|
| ・鶏ささみ…300g | ・大葉…5g |
| ・酒…小さじ1 | ・梅干し(減塩)…20g |
| ・レタス…75g | ・鶏ささみの茹で汁…適量 |
| ・きゅうり…75g | ・酒…小さじ1 |
| ・もやし…125g | A |
| ・トマト…125g | ・みりん…小さじ1と1/3 |
| | ・しょうゆ…小さじ2/3 |

【作り方】

- ①レタス、きゅうり、大葉をそれぞれ千切りにする。トマトは食べやすい大きさに切る。
- ②もやしは洗って茹でる。
- ③鶏ささみは筋をとり、酒をふった後に茹でて、冷水につけて冷やす。
- ④梅干しは種を取り除き、包丁でたたき、そこへAと鶏ささみの茹で汁を適量加え、梅肉ソースを作る。
- ⑤お皿にレタス、きゅうり、もやしを混ぜてしき、鶏ささみを食べやすい大きさに切ったものを盛り付け、梅肉ソースをかける。トマトをまわりに添えてできあがり。

★野菜に多く含まれるカリウムには余分な塩分を排出する働きがあります。

★ドレッシング等で塩分を摂りすぎるより夏が旬のしそやみょうが等の香味野菜、梅干しやレモン等の酸味を利用すると、薄味をカバーしながら、季節感も楽しめます。



慶弔

5/1~5/31 受付分
(敬称略)

◎ご誕生

氏名	性別	父・母	住所
山本 朔 ^{さく} 楽 ^{らく}	女	治樹・静加	佐田
山口 愛咲 ^{あさき} 美	女	竜也・佑奈	気山

◎ご結婚

氏名(旧姓)	住所
石丸 陽一朗 & (松宮) 尚美	山上
西村 憲一 & (久保) 美佳	日向
池田 達弥 & (織田) 直美	麻生
小嶋 赳史 & (岸本) 惟	松原

◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
知場 鐵 義	日向	77歳	知場 愛子
山口 郁 子	気山	92歳	森 一三
辻 文 枝	佐田	92歳	辻 秀治
阿部 昌 美	佐田	86歳	由利 寅夫
柏原 大 樹	佐田	91歳	柏原 真龍
中村 武	佐柿	72歳	中村 達朗
山口 富 也	太田	77歳	山口 博康
藤本 ヤエ子	山上	91歳	藤本 宏幸
上登能 稔	興道寺	86歳	上登能 英之
秋山 善 治	野口	85歳	秋山 幸雄
森下 二 郎	北田	82歳	森下 喜嗣
高城 茂	興道寺	91歳	高城 和行
岸上 節	佐田	93歳	岸上 喜久
伊藤 サワノ	佐柿	91歳	伊藤 武

わが家のアイドル



山口 竜也 さん・佑奈 さん
(気山)の長男

きよと
聖斗 ちゃん(2歳7ヶ月)

特技はダンスとでんぐり返り。疲れ知らずのヤンチャな僕と、いつも一緒に遊んでくれるじいちゃん♡これからもいっぱい遊ぼうネ☆

5月に産まれた妹のお世話もがんばるゾ~!

町人^{まちびと}さん

美浜町の民俗文化を記録した町文化叢書の最終巻「ふるさと昔よもやま話」を発売された

美浜町文化叢書刊行会 会長

今村正憲 さん(大藪)



*最終巻を発売された今の感想をお聞かせください。

約10年かけ、町誌に載せきれなかった町の重要な資料をまとめることができ、ほっとしています。

*文化叢書を編集する上で感じたことは?

町の文化の豊かさについて、驚きと発見の連続でした。この美浜のすばらしい文化を後世に伝えていく必要があると感じました。

*本書はどのように活用してほしいですか?

とにかく、手に取っていただくことが第一です。読みやすい内容になっていますので、何度も読み返すことができますと思います。また、本書を活用し、学校の授業等で子どもたちにも町の歴史を伝えていって欲しいと思います。

●応募方法

クロスの中の真ん中(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つのクロスを解き、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、7月13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。

●6月号の答え 郷市

●応募者総数は8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。

広報みはま・ハートフルクイズ

(例)

	神宮				
	神	宮	音		
迷宮	宮	崎	寒	動	
	殿		及	竿	
			石		刀
				馬	

こたえ ○○

昔話 ふるさと よもやま話 (39)

美浜の海水浴場を
ふりかえる (3)

前回(平成二七年六月号)では、「若狭久々子濱鳥瞰図繪」の描写から、昭和初期における美浜町の海水浴場の様子について紹介しました。今回は、同図に描かれた美浜町の偉人についてお話ししましょう。

この鳥瞰図の弁天岩付近には、「佐藤別荘」の文字とその建物が描かれています。屋根の色から「赤別荘」と呼ばれたこの建物は、初代・順天堂医科大学長を務めた佐藤達次郎の別荘を示しています。一八六八(明治元)年十一月七日、福井県三方郡西郷村金山(現在の美浜町金山)の漢方医・河合貞輔の次男として生まれた佐藤は、一八八四(明治一七)年に獨逸学協会学校(現在の獨協中学校・高等学校)で学んだ後、一八八七(明治二〇)年に第一

高等中学(現在の東京大学教養学部)に転入しました。一八九二(明治二五)年に東京帝国大学医科大学(現在の東京大学医学部)に入學した佐藤は、一八九六(明治二九)年一月に卒業後、順天堂堂主である佐藤進の養子になったのです。

一八九七(明治三〇)年、ドイツのベルリン大学などでおもに外科学を学び、一九〇三(明治三六)年から二年間オーストリアのウィーン大学などへ留学した彼は、一九〇九(明治四二)年頃より佐藤進から順天堂運営の一切を受け継ぎました。一九二一(大正一〇)年には第三代・順天堂医院長に就任、一九四三(昭和一八)年には順天堂医学専門学校を開設した佐藤は、同校の初代理事長兼校長兼教授に就きました。一九四六(昭和二一)年に順天堂医学専門学校は順天堂医科大学となり、佐藤は初代理事長兼学長に就任したのです。そして、一九四七(昭和二二)年に学長職を辞任後、彼は女子美術大学学長兼理事長などを歴任しました。



↑佐藤達次郎の近影
『順天堂医学雑誌』5-6.1959.より

一六、一九五九)には、恩師の故郷である美浜の様子を記した追悼文も取められています。その一部は、以下の通りです。

「毎年夏になると待ちこがれたように、福井の別荘に出かけられ、毎日三回、夏中に百回以上泳がれるのが常であると言ったことであつた。(中略)別荘は若狭湾の海岸べりの崖にあり、対岸の山々の間から朝日の出るのを窓から眺めることが出来て(後略)」

また、以下の記述もあります。

「右手は遠浅の砂浜で、多数の小学校の生徒が、代り代り海水浴場として合宿している」

このように、佐藤の薫陶をうけた人々にとつても、遠浅の砂浜海岸が広がる久々子浜で、多くの生徒・児童が海水浴を楽しんでいる様子は印象深かったのでしょう。

(わかさ美浜町誌執筆 河原典史) 立命館大学教授

文芸欄

俳句
文月七月

うららかや切符吸いとる改札機
田辺 粧洋(日向)

湖風に乗せて球打つ五月晴
楠 充代(佐田)

介護棟白きが映えて夏の湖
野原 方子(久々子)

新緑に呑みこまれゆく郵便車
福島 恭子(郷市)

薫風やお地藏さまの花当番
浅妻 みどり(大藪)



■くらしのカレンダー■

平成27年7月

1 (水)		17 (金)	10:00～ミニさくらんぼ (菅浜農業構造改善センター)
2 (木)	古紙 (耳地区:河原市・南市・栄区を除く)	18 (土)	
3 (金)		19 (日)	8:00～美浜町子ども会ミニバレーボール大会 (総合体育館) 8:00～ハートフル朝市(久々子水神公園広場)
4 (土)	8:30～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) 13:00～レディース健診[生活習慣病予防健診、肝炎、肺・大腸・子宮・乳がん検診] (はあとびあ)	20 (月)	海の日
5 (日)	8:00～ハートフル朝市(久々子水神公園広場) 8:30～町民バレーボール大会(総合体育館)	21 (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) 13:00～弁護士法律相談(はあとびあ) 13:30～「心の相談室」※障がい者(児)相談 (はあとびあ)
6 (月)		22 (水)	7:00～住民健診[胃・大腸がん検診] ※胃完全予約制(はあとびあ) 9:30～保育園開放(せせらぎ保育園) 13:00～住民健診[大腸・子宮・乳がん検診] ※女性限定(はあとびあ)
7 (火)	13:00～心配ごと相談(はあとびあ) 13:30～「心の相談室」※障がい者(児)相談 (はあとびあ)	23 (木)	はったい地蔵(宮代) 9:30～保育園開放(みずうみ保育園) 13:00～1歳6か月児健診(はあとびあ)
8 (水)	13:30～妊婦教室(はあとびあ) 古紙 (北・南地区)	24 (金)	水無月祭(早瀬)～26日 9:30～保育園開放(あおなみ保育園)
9 (木)	10:00～6～8か月児教室(はあとびあ) 古紙 (河原市・南市・栄区)	25 (土)	
10 (金)	9:00～住民健診[生活習慣病予防健診、肝炎、肺・大腸・前立腺がん検診] (新庄やまびこセンター) 10:00～ミニさくらんぼ(はあとびあ) 13:30～住民健診[生活習慣病予防健診、肝炎、肺・大腸・前立腺がん検診] (太田生活改善センター) 15:00～住民健診[生活習慣病予防健診、肝炎、肺・大腸・前立腺がん検診] (山上婦人の家)	26 (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)
11 (土)	弁天祭(久々子)～12日	27 (月)	
12 (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)	28 (火)	13:00～心配ごと相談(はあとびあ)
13 (月)		29 (水)	
14 (火)	13:00～心配ごと相談(はあとびあ)	30 (木)	
15 (水)	10:15～夏に多いお子さんの肌トラブルとケア について(子育て支援センター)※10頁参照 古紙 (東地区)	31 (金)	19:00～国府弘子スペシャルトリオ×ケイコ・ リー コンサート(なびあす)
16 (木)		7月の納税 [納期限 7/31(金)] ※納付は口座振替が便利です。 国民健康保険税 (1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、6月8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(- 6)
男 4,891人(- 10)
女 5,164人(+ 4)
世帯数
3,704世帯(+ 2)
平成27年6月1日現在



▽表紙の写真
美浜町の伝統食「塩ブリ」です。塩ブリは、塩をすり込んだ寒ブリに、むしろを巻いて冷やしながらから2週間程度熟成することで作られます。熟成により旨みが凝縮されており、焼いたり、日本酒で炊いて「旨酒煮にする等の食べ方があります。」
6月29日に東京日本橋にオープンする「熟成魚場 福井県美浜町」には、塩ブリのほか、鮮魚や、野菜等の農作物が送られます。(関連記事 2頁～3頁)

こんにちは
企画政策課です。

今月言の取材をする中で、美浜町の素晴らしい食材が広く発信する媒体の一つとして、本紙が活用されればと思います。取材にご協力いただきました皆さまに、心よりお礼申し上げます。(一)