

↓たくさん食べてね♪



ようこそ!牛さん
若狭牛の入牧式

6月17日に、若狭牛2頭の入牧式が興道寺の休耕田で行われました。
今回の放牧は、獣害対策として行われたもので、牛は9月頃まで実施する予定です。
式では、美浜中央小学校の児童たちが、嶺南牧場から来た雌牛に草をあげたり撫でたりしながら、ふれあいを楽しみました。

↓山口町長に写真集を手渡す渡辺弘子さん(写真左)



地元の暮らしの文化を伝える布絵
「若狭の海に生きる」出版報告

6月17日に、渡辺弘子さん(早瀬)の布絵作品をまとめた写真集の出版報告が、町役場で行われました。
「若狭の海に生きる」と題した本書には、渡辺さんの100点以上の作品の中から、若狭の暮らしをテーマにした作品が中心に掲載されており、渡辺さんは、「作品を通じ、美浜の文化を知ってもらいたい」と話されていました。

↓げんげん運動をPRするげんげん一座



げんげん運動の推進に向けて
げんげん一座委嘱状交付式

6月16日に、げんげん一座7人の委嘱状交付式が町役場で行われました。
げんげん一座は、減塩・減量で健康増進を目指す、町の「げんげん運動」をPRする団体です。
今後は、メンバー自身が目標体重を目指しながら、正しい減量方法や適正なエネルギー摂取についてイベント会場等でPR活動を行っていきます。



「福井県ボート協会50年史」が、福井県ボート協会から発刊されました。
本書は、協会創立の草創期の苦労から、ボート王国福井と呼ばれるまでになった現在までの軌跡をはじめ、各種大会での記録や写真等が1冊にまとまっており、美浜町立図書館及び総合体育館にて閲覧することができます。

福井県ボート協会
50年史出版

↓火点の的めがけて放水する消防団員(第3分団第3部 南市)



万が一の災害に備えて
第18回美浜消防団小型ポンプ操法大会

6月28日に、第18回美浜消防団小型ポンプ操法大会が美浜消防署で開催されました。
当日は、町内の消防団12チームが操法技術と火点の的を倒すまでのタイムを競い合いました。
出場した消防団員らは、日頃の練習で磨いた正確かつ迅速な動きを披露し、町を守る消防団として頼もしい姿を見せてくれました。

↓大きな梅みつけ♪



たくさんとれました!
あおなみ保育園児の梅もぎ体験

6月16日に、あおなみ保育園の4・5歳児52人が山路義隆さんが所有する梅樹園(佐田)で梅もぎを体験しました。
園児たちは、大きく実った梅を次々に見つけ出し、袋の中に入れていました。
この日収穫した梅の一部は、保育園で梅ジュース等に、園児たちがおいしくいただく予定です。

↓粟の種をまく早乙女や関係者たち



17年ぶりの献穀に向けて
新嘗祭供御献穀粟播種式

6月12日に、宮内庁の新嘗祭へ献上する粟の播種式が、大敷生活改善センター前圃場で行われました。
献穀は、県内5つのブロックに分け、毎年持ち回りで行われており、美浜町からは17年ぶりとなります。
式では、約100人の参列者が見守る中、奉耕者であるおおよぶ愛耕会代表理事の浅妻弘さんや、早乙女等による粟の種まき等が行われ、豊作を祈願しました。



まちウォッチング
atching

[大会結果]

順位	出場部名(地区名)
1位	第2分団第7部(山上)
2位	第3分団第3部(南市)
3位	第3分団第4部(興道寺)
4位	第3分団第2部(河原市)
5位	第3分団第5部(安江)



子どもの食事について いっしょに考えましょう

子どもとの食事は楽しい時間にしようと思っ
ていても、「好き嫌いをする」「遊び食べに
なってしまう」等、ついイライラしてしまった経験
もあるのではないのでしょうか。子どもの成長や健
康を願うからこそ、食事に関する悩みはつきませ
ん。

子育て支援センターでは今年度から、月1~2
回程度、10時から11時半の間に、町保育園の森



↑子どもの食事について、気軽にご相談ください

本弘子栄養士が来所し、食具(フォークや箸類)の
使い方や好き嫌いのお話等について、何でも相談で
きる時間を設けます。

また、子育て支援センターのランチタイムで
は、お弁当を食べながら、「こんなメニューにし
たら食べるようになった」等、子どもが好む調理
方法について情報交換をする方や、普段と違う場
所で友だちと一緒に食べることが気分転換にな
り、いつもは食べない食材を口にすることもあ
ります。

食事は日々欠かすことができない大切なもの
です。あまり深刻になりすぎず、大人がおいしそ
うに食べる姿を見せたり、苦手なものを少しでも
食べられた時は一緒に喜び合ったりして、食事の
楽しさを伝え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・中川) ☎32-0192

熱中症予防

ここ数か月は常に熱中症の予防意識を持ちましょう。

環境に配慮すべきこと

「気温が高い日には熱中症に注意が必要」という
ことは皆さんご存知だと思いますが、気温が高
くなくても、じめじめした日には注意が必要です。
例えば、「20度の気温でも湿度が80%であれば熱
中症になる」と言われています。室内で直射日光
を避けて生活していても、風通しをよくする等の
対策を心がけてください。

また、幼少児や高齢者は、クーラーを使用し
ましょう。急に暑くなった日には、体が順応でき
ないため、積極的に利用するのがよいでしょう。

※お問い合わせ先
東部診療所(村寄医師) ☎37-2911



東部診療所 村寄医師

自分の体に意識すべきこと

人は汗(水分と塩分)をかくことで主に体温を調節
します。日本人はお茶を飲む習慣があり、水分不
足対策としては良いのですが、塩分不足も軽視で
きません。高血圧で塩分を控えている人もいると
思いますが、熱中症予防としては、塩分の摂取が
何より重要になります。熱中症は、重症度によ
って症状が変化していきます。次の症状がある場
合は、適切な対応を取るようにしましょう。

■熱中症の症状と対応方法

	症状	対応方法
軽症	こむら返り、口渇、疲労感	水分と塩分補給、安静
中等症	めまい、ふらつき、食欲低下、吐き気、嘔吐、頭痛	要受診
重症	おかしな言動や行動、意識障害、全身痙攣、過呼吸	救急車

おやつは量と内容を考えて

【幼児期のおやつ】

幼児期は大人に比べて胃の容量が小さく、消化器官も未熟なため
一回に食べられる量が限られてしまいます。そのため、3回の食事
だけでは十分に栄養がとれず、おやつが必要になってきます。幼児
期のおやつは、食事の一つとして、カルシウムやビタミン等不足し
がちな栄養素を補うものとして考えることが大切です。

【幼児期のおやつのポイント】

◆食べる量と時間を決める

子どもが要求するだけ食べさせると次の食事にも影響が出ます。
おやつから次の食事までの時間は2時間以上空けましょう。

◆内容を考える

スナック菓子等の市販のお菓子はカロリーが高く、塩分、糖分、脂
肪分が多く含まれます。食べ過ぎると濃い味付けに慣れて、味覚の
発達が妨げられることもあります。必ず栄養表示を確認しましょう。

果物、ふかしいも、牛乳、ヨーグルト、小魚、おにぎり等、不足
しがちな栄養素(ビタミン、カルシウム、食物繊維)を補給できる
ものを選びましょう。

※お問い合わせ先
町健康づくり課(担当・飯田) ☎32-6713

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。

「食べ方ノート」

~見つけよう!! 自分にあった食生活を~

を各家庭に配布しました!



理想的な1日分の献立を例に挙げ、レ
シピの紹介や、調理・食べ方のアドバ
イス、健康に関する豆知識等を掲載して
います。

食生活の改善に、ぜひお役立てください!

制作: 美浜町栄養士会(はくくみの会)
発行: 健康づくり課

げんげん運動 げんげんコーナー (おやつ編)

メニュー

夏に作りたいさっぱりおやつ

豆腐白玉のフルーツあえ

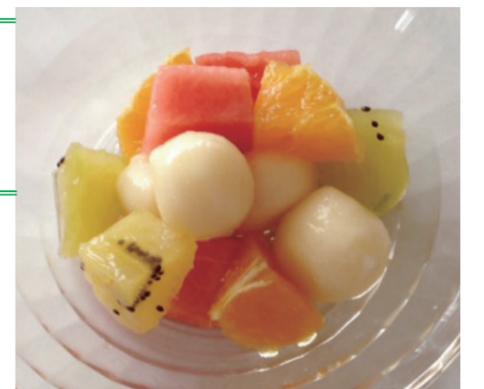
(1人分◆130kcal)

【材料・分量(5人分)】

- 絹ごし豆腐…100g
- 白玉粉…100g
- オレンジ…70g
- キウイフルーツ…70g
- スイカ…70g
- レモン果汁…小さじ1
- はちみつ…大さじ3

【作り方】

- 白玉粉に水切りしていない豆腐を入れ混ぜる。
全体が耳たぶくらいの柔らかさになればOK。
- 果物は皮をむいて、一口大に切る。器に入れて、冷凍庫で
30分~1時間程凍らせる。
- ①を丸めたつぶりの湯で茹でる。浮き上がってきたら、さらに
1分程茹でて冷水にとる。
- ③の水気を切って器に盛り、レモン果汁とはちみつを和える。
そこへ、②の果物も盛り付けてできあがり。



【ワンポイントアドバイス】

- ★豆腐を半分入れることで、白玉粉の量が半分
になりヘルシーに。
- ★豆腐の原料となる大豆には「畑の肉」と呼ば
れるほど質の高いたんぱく質が含まれていま
す。
- ★砂糖を使わず、はちみつと果物の甘さで、甘
さひかえめに。

慶弔

6/1～6/30 受付分
(敬称略)

◎ご誕生

氏名	性別	父・母	住所
山口 紗和	女	光寿・さつき	太田
久崎 琉愛	女	仁志・加菜	早瀬
岡見 紗良	女	和雄・晴代	木野
長山 愛煌	男	健一・杏奈	麻生
牧田 章	男	康輝・香緒里	河原市

◎ご結婚

氏名(旧姓)	住所
幸光主二 & (山口) 里美	寄戸
三好司馬 & (浅妻) 美香	郷市

◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
山川 繁雄	佐田	83歳	山川 勝
山本 和雄	新庄	77歳	山本 良子
清水 妙子	麻生	88歳	山口 治和
大村 茂	宮代	90歳	大村 浩之
渡邊 千代子	早瀬	90歳	渡邊 英治
平野 明美	木野	72歳	平野 博之

わが家のアイドル



山田 隆寛 さん・磨由美 さん
(新庄)の長男

れお 蓮桜 ちゃん(2歳4ヶ月)

2月に弟が産まれてお兄ちゃんになったよ！時々意地悪しちゃうけど本当は可愛くて大好きだよ♡走ったり踊ったり、滑り台やお絵かきにシャボン玉…僕の大好きな事いっぱいいると一緒にやりたいな～♪

町人さん

第18回美浜消防団
小型ポンプ操法大会で優勝した
「第2分団第7部山上」の皆さん

(上段左から) 堀川 達郎 さん・野口 耕嗣 さん・谷口 祐一 さん
(下段左から) 石丸 陽一朗 さん・石丸 真一郎 さん・藤本 佳宏 さん



*優勝した感想を一言お願いします。
週に3回練習を行い、技術を高めてきたことが優勝につながり、大変嬉しく思います。今後も、防災・初期消火の意識を常に持ちながら、消防団活動を行っていきます。

みはま・ハートフルクイズ

四文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

眠	不	刻	々	大	同
不	時	々	別	一	小
休	野	来	以	千	異
千	旧	態	依	両	役
客	万	来	然	佐	者

●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、8月10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



●7月号の答え 竹波
●応募者総数は14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。

ふるさと昔話 (40)

佐柿国吉城今昔物語(1)
～越前朝倉氏との戦い～

越前朝倉氏と国吉城主栗屋越中守勝久が争った国吉籠城戦。わたしたちは、江戸時代の軍記『国吉籠城記』(以下、『籠城記』)により、戦いの様子を知ることができます。

その内容は、若狭国を我がものにしてと攻めてきた朝倉勢を、栗屋勝久をはじめ三方郡の地侍や住民が国吉城に立て籠もり、数年に渡り撃退し続けた…というのですが、読み進むにつけ、実は非常に偏った内容であることに気付きます。つまり、全ての戦いで栗屋方が勝ち、朝倉方は村々で乱暴を働いた事が細かに記され、栗屋方を正義、朝倉方を悪とした「物語」になっているのです。戦いの実態は、『籠城記』に記された通りだったのでしょうか？朝倉氏の記録ではどのように記されているのでしょうか？

実は、朝倉氏の記録に国吉籠城戦はほとんど出てきません。しかし、『籠城記』には出てこない、朝倉勢が勝った戦いは記録があります。つまり、お互いに自分側の勝ち戦だけを書き残し、負け戦には触れていないのです。双方の記録と当時の若狭国内の情勢を合わせると、『籠城記』には記されていない、真実に近い朝倉氏との戦いが見えてきます。

国吉籠城戦の数年前、栗屋勝久の主である若狭武田氏は、当主信豊と嫡子義統の間で争いが生じ、義統が家督を継ぎました。信豊派の勝久は、義統を認めず、永禄四年(二五六二)、大飯郡の逸見駿河守昌経と共闘して叛乱を起こしました。義統は、縁戚の朝倉氏に援軍を頼み、逸見・栗屋軍を破りました。逃れた勝久に対し、永禄六年(二五六三)九月、朝倉氏が国吉城に迫りました。



↑朝倉方の国吉城監視の城・中山の付城跡

この後、『籠城記』に記される通り、国吉城を舞台に攻防が繰り返され、栗屋方は、ほとんど城から出ません。天然の要害・国吉城に籠つてこそ、朝倉の大軍と互角に戦えたか

らです。朝倉勢は、青田刈りや乱捕りを繰り返して、栗屋勢を誘き出そうとしますが、永禄十二年(二五六八)、最後は国吉城を素通りして、小浜の武田元明(義統の子、最後の当主)を連れ去ります。

この後、織田信長の入城、金ヶ崎の退き口を経て、なお、国吉城は朝倉の敵として立ちはだかります。朝倉方の記録では、元亀元年(一五七〇)九月、栗屋方の早瀬城を攻め落します。天正元年(二五七三)四月には、またも国吉城周辺の村々を散々に荒らしました。

結局、朝倉氏は同年八月に信長の手で滅亡しますが、栗屋勝久・国吉城と朝倉氏の戦いは、結果として十年におよぶ長いものになりました。(若狭国吉城歴史資料館)

文芸欄

川柳

今年こそ平和の風で花誘う

川尻 登志子(菅浜)

しぼんでる夢に空気を入れ直す

長谷川 美代子(中寺)

恥じらいの中で輝くうす化粧

浅田 恵美子(金山)

お薬手帳ちよつと肥満になってきた

福島 恭子(郷市)

太陽を知らぬ野菜が売り場しめ

坂井 豊一(松原)

窓開けて天気予報確かめる

加藤 茂(河原市)



■くらしのカレンダー■

平成27年8月

1 (土)	16:00～夏フェスタ美浜(総合運動公園)	17 (月)	
2 (日)	8:00～ハートフル朝市(久々子水神公園広場)	18 (火)	9:30～保育園開放(みずうみ保育園) 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～「心の相談室」※障がい者(児)相談(はあとびあ)
3 (月)	18:30～ポルタDe' ファツィオリ ちょっと気軽にコンサート 「ピアノと短歌でつづるコンサート」 (なびあす)	19 (水)	古紙 (東地区)
4 (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)	20 (木)	風祈能(宮代) 9:30～保育園開放(あおなみ保育園) 13:00～住民健診[生活習慣病予防健診、肝炎、肺・大腸・前立腺・子宮・乳がん検診] (はあとびあ)
5 (水)		21 (金)	9:30～保育園開放(せせらぎ保育園)
6 (木)	10:00～1歳児教室(はあとびあ) 13:30～育児学級(はあとびあ) 古紙 (耳地区:河原市・南市・栄区を除く)	22 (土)	県民スポーツ祭[ボート競技] (県立久々子湖ボートコース) 福井レガッタ(県立久々子湖ボートコース)～23日
7 (金)	19:30～町民人権講座(なびあす)	23 (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)
8 (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] (はあとびあ)	24 (月)	
9 (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)	25 (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)
10 (月)		26 (水)	
11 (火)	8:00～ハートフル朝市お盆セール (久々子水神公園広場) 13:00～心配ごと相談(はあとびあ)	27 (木)	13:00～3歳児健診(はあとびあ)
12 (水)	古紙 (北・南地区)	28 (金)	
13 (木)	10:00～1歳児教室(はあとびあ) 13:30～育児学級(はあとびあ) 古紙 (河原市・南市・栄区)	29 (土)	15:00～キマグレ・サーカス(なびあす)
14 (金)		30 (日)	8:00～ハートフル朝市(久々子水神公園広場)
15 (土)	精霊船送り(菅浜)	31 (月)	
16 (日)	精霊船送り(和田) 8:00～ハートフル朝市(久々子水神公園広場)	8月の納税 [納期限 8/31(月)] ※納付は口座振替が便利です。 固定資産税(2期)・国民健康保険税(2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、7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
10,028人 (-27)
男 4,880人 (-11)
女 5,148人 (-16)
世帯数
3,703世帯 (-1)
平成27年7月1日現在

▽表紙の写真
7月11日から12日にかけて、久々子区で行われた「弁天祭」の一幕です。祭では、弁天を乗せた神輿が舟で渡御する御舟出「お渡り」御還りの神事が行われました。
※お詫びと訂正
広報みはま(7月号)10頁で、「千知若祐次 氏(業判師)」と掲載しましたが、正しくは「武田 業判 氏(業判師)」でした。関係者の皆様方にご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。

こんにちは
企画政策課です。

毎日暑い日が続きますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。

6月28日に美浜消防団第18回美浜消防団小型ポンプ操法大会が美浜消防署を会場に行われました。

私の分団では、大会が近くなると、地域の消防小屋近くを集まり、一連の動作を繰り返し練習します。小さな集落といえども、皆で顔を合わせ、一つのことに取り組む機会は、案外少ないものです。消火技術を磨くことももちろん大切ですが、日頃から地域の方とコミュニケーションをとっておくことが、円滑な消防活動を行う上で大切なことだと思います。自分の住む地域を自分で守れるよう、これからも参加していきたいと思っていました。