

↓瓦の差し替え作業を行う若狭瓦工事組合員



降雪時期を前に
屋根瓦無料診断

11月12日に、若狭瓦工事組合による屋根瓦の無料診断が行われました。
この奉仕活動は、一人暮らしの高齢者を対象に、普段自分ではできない屋根瓦の点検や修繕を行うものです。
当日は、50人の高齢者から点検依頼を受けた組合員13人が、町内各所で瓦の差し替えや棟の積み替え等の作業を行いました。

↓国吉城址を見学する参加者



町の歴史を再発見
歴史ハイキング

11月13日に、「歴史ハイキング 戦国時代にタイムスリップ」と題した催しが国吉城歴史資料館と御岳山で行われました。
この催しは、町の歴史への理解を深めてもらおうと美浜町生涯学習まちづくり委員会が実施したものです。
当日は、国吉城歴史資料館で国吉城について学んだ後、御岳山を登り、山頂から眺める風景を楽しんでいました。

↓地域の方と餅をつく親子



世代を超えたふれあい
みんなで餅つきぺったんたん

11月2日に、子育て支援センターで餅つきが行われ、約60人の親子が参加しました。
この催しは、在宅児親子と地域の方々との交流を図る目的で開催したもので、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約30人も参加しました。
参加した親子は、地域の方々と杵で餅をついた後、小さく丸め、きなこをつけておいしそうに食べていました。

↓美浜の魅力について語る田中光敏監督(写真右)



映画「サクラサク」の監督が美浜を語る
田中光敏監督トークショー

11月12日に、美浜町を舞台にした映画「サクラサク」の監督、田中光敏氏による「日本、世界に通じる美浜の魅力」と題したトークショーがなびあすで行われました。
田中監督は、映画の撮影で美浜町に滞在したこと等を振り返り「優しくて温かい美浜町の皆さんのおかげで、サクラサクが生まれました」と話されたほか、本町の魅力を台湾に発信する新しい事業についても語られました。

↓桜の苗木を植える参加者



「桜咲く」日を思い浮かべて
美浜「美しの森」公園(仮称)記念植樹

11月12日に、若狭美浜インター産業団地隣の山林に整備している美浜「美しの森」公園(仮称)への桜の記念植樹が行われました。
これは、美浜ライオンズクラブの創立50周年やライオンズクラブ国際協会の創立100周年、2年後の「福井しあわせ元気」国体・大会の開催を記念して行われたものです。
当日は、町内外の家族や団体、事業所等27組約100人が参加し、桜の苗木を支柱で固定し土をかける作業を行いました。

↓炊き立ての新米でおにぎりを作る子どもたち



待ちに待った収穫!
みはまYumYumPROJECT収穫祭

10月30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うため行われたものです。
子どもたちは、飯ごうで炊いた新米をおにぎりにして、大谷原のさつまいもが入った春巻きやお味噌汁と一緒に、おいしそうに食べていました。

↓田中雅実さん(美浜町中部土地改良区)から荒井用水の歴史を聞く参加者



「荒井用水」を探検
わがまち探検隊「スイモンGO」

10月23日に、「スイモンGO 水の旅～荒井用水を巡る」が、旧荒井用水水路沿いで行われました。
この催しは、町の良さを再発見する体験ツアー「わがまち探検隊」の第2弾で、町が実施したものです。
参加者らは、水路沿いに雲谷から上野にかけて約3km歩きながら、荒井用水と周辺地域の歴史を学んだほか、クイズや地元農産品の試食等を楽しみました。



まちウォッチング
atching



↑当日は田中光敏監督(写真右から1人目)も出席されました



睡眠について考えましょう！

①「寝る子は育つ」という言葉がありますが、子どもにとって「良い睡眠」とは、どのようなのでしょうか？

睡眠は、子どもの脳を創り、育て、守る時間であり、成長に大きな影響を及ぼします。乳幼児期は、まだ体内時計のリズムが整っていないので、大人が整えてあげる必要があります。特に、1～3歳頃は、昼と夜の区別を身に付ける大切な時期で、理想的な睡眠時間は午睡を含めて12～14時間と言われています。

早寝早起きを習慣づけ、睡眠のリズムを整えるため、次の点に気を付けましょう。

①早く起きる

いきなり早く寝かせるのは難しいので、まずは早起きから始めましょう。早く起きてよく体を動かせば、疲れて早く眠ることができます。

②暗く静かな環境を作る

テレビやパソコン、スマートフォン等から発せられる強い光は、脳に刺激を与え、寝付きにくい状態にします。これらの電子機器は、寝る30分～1時間前に消すよう心がけましょう。

③毎日同じ時間、同じ流れで眠るよう促す

時間を決め、その時間が来たら眠る準備をするように促しましょう。テレビを消す、寝室に移動する、絵本を読む等、同じ時間に同じことを繰り返すことで、脳に眠くなるサイクルができます。

これからの時期、寒さでなかなか起きられない日もあるかと思いますが、子どものより良い成長のため、規則正しい睡眠を促しましょう。

※お問い合わせ先

子育て支援センター(担当・高木) ☎32-0192

子どもの腹痛

腹痛は、子どもが訴える症状の中でも比較的多いものです。症状を見極め、冬の流行疾患にもうまく対処しましょう。

痛みに波がある場合

「元気に遊んでいるのに、時々お腹が痛そうにしている」。これは腹痛の中でも間欠痛と言い、腸管の異常が疑われます。また、感染性の胃腸炎や便秘等の際にもよく見られますので、痛みの間隔の変化を把握しましょう。

痛みの種類と場所

子どもは、腹痛に伴い嘔吐することがあります。その場合、子どものお腹を押しながら、どこが痛いのか確認しましょう。例えば、便秘で嘔吐している場合は下腹部の左側を、虫垂炎の場合は右側を押さえた際に痛がる人が多いです。また、胃腸炎の場合は全体が痛む場合が多いですが、発症からの時間で痛む場所は変化します。

熱と腹痛

胃腸炎や虫垂炎等にかかると、熱や腹痛が生じることがあります。また、風邪で熱が出た際にも、嘔吐や腹痛を併発することがあります。発熱は、何かの感染症の状態を表すことが多いため、脱水症に気を付けながら、経過を見ないとはいけません。

医療機関に行くべきか

「ずっと泣いている」「ぐったりして水分摂取や食事ができない」場合は受診を強く勧めます。また、座って遊ぶことができても、2～3時間ごとに状態を確認し、悪化する傾向があれば、医療機関に相談しましょう。

※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

健康な体は正しい姿勢から

姿勢の良し悪しは、人間の体に大きな影響を与えます。悪い姿勢で生活していると、脳がそれを学習することで、体型の変化や動きのパフォーマンス低下、首・腰等の痛みにつながります。

■悪い姿勢になっていませんか？

「なぜ姿勢が悪くなるのか」「なぜ良い姿勢を維持しにくいのか」、その原因の多くは、悪い姿勢が癖となり、更に姿勢を悪くするという悪循環にあります。



■正しい姿勢とは？

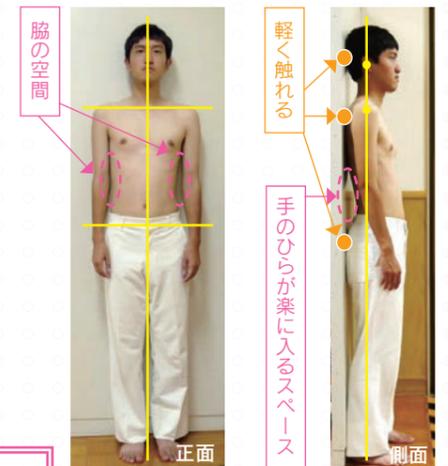
正しい・良い姿勢とは、「体の各関節や筋肉へのストレスが最も少ない姿勢」です。そのためには、お腹と背中中の筋肉がバランスよく働いていることがポイントです。一般的には次のような姿勢を指します。

正しい姿勢の指標

★耳、肩、股関節、くるぶしの 少し前の線が一直線になる
★肩、骨盤が水平で、左右の脇の空間が同じになる

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。



【出典】公益社団法人福井県理学療法士会

美しい姿勢で体のバランスを取り戻し、気分よく日々の生活を送りましょう！

げんげん運動・減塩の食事をこころがけよう

10月号から始まったげんげん運動のへしこちゃん4コマは、今月号で3回目です。この3か月でへしこちゃんの頑張りの成果は出てきたかな？



ラーメン1杯に約7gの塩分が含まれているんですよ～！

今からラーメン食べるのに…

ラーメンを食べるときは、お汁は残せばいいのよね！

あとは、野菜を沢山いれてよく噛んで食べるとさらにGOOD!

12月はイベントがたくさんあるから塩分の摂りすぎには気を付けなさい！

げんげん運動を始めて3ヶ月…

そろそろ効果が見えてきて、やる気も出てきたから、気を抜かないように頑張らないと☆

10月 BMI: 25.2

12月 BMI: 24.1

BMIについては、広報みはま10月号をご覧ください。

外食が増えるな～ 食べ過ぎちゃうな～

- ※栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。
- ※調理には計量器を使用し、分量をしっかりと計りましょう。
- ※塩分の多い漬物や汁物は、食べる回数と量を減らしましょう。
- ※麺類を食べるときには、汁を残すようにしましょう。

塩分摂取目安：男性 8g 女性 7g 未満

ちょっと痩せたから樽が大きくなってきたな～



これじゃ、簡単に脱げちゃう～新年に向けて樽を新調しようかしら☆

皆さん、良いお年を～！

制作：美浜町健康づくり推進協議会ワーキング部会 PR 班

慶弔

10/1~10/31 受付分
(敬称略)

◎ご誕生

氏名	性別	父・母	住所
戸田 明日葉	女	翔一・昌美	佐野
山口 紬	女	輝幸・愛	久々子
畑中 葵光	男	豊隆・彩菜	竹波
田邊 楓	女	正規・朋子	太田
大村 来馳	男	浩司・幸	宮代

◎ご結婚

氏名(旧姓)	住所
長岡 雄嗣 & (山田) 篤子	河原市

◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
藤田 城一	菅浜	95	藤田 弘人
成田 ヨシ子	中寺	80	成田 博幸
森田 春代	菅浜	81	森田 美世子
奥井 清治	興道寺	95	奥井 直樹
田辺 秀夫	佐田	84	田辺 敏隆
田邊 秀夫	山上	82	田邊 智恵子
中村 正	金山	92	中村 正一
町野 章	佐田	88	町野 智恵子
山本 スギ	菅浜	103	山本 勝広
山口 孫治	太田	86	山口 友子
今川 はつ枝	松原	79	木野 隆
山田 澄子	新庄	87	山田 恵一

わが家のアイドル



今井 佑輔 さん・言恵 さん
(郷市)の長男

蒼佑 ちゃん(2歳6ヶ月)

ぼくは毎日楽しく保育園に行つて
るよ!

お友達と遊ぶのが大好きでおうた
やダンスをたくさんするんだ☆

弟が生まれたから一緒に歌って踊
れるようになるのが楽しみだな!

町人さん

(株)大野農園で、農業に従事
されている

軍場 隼人 さん(木野)



*農業を始めたきっかけは?

農業のアルバイトを通じて、外で身体を動かす仕事の楽しさを知ったこと、また、農業をする若い人がなかなかおらず、自分がやったら面白いのではと思ったことがきっかけです。

*現在はどのような仕事をされていますか?

大野さんに一つひとつ教わりながら、米や野菜作りに励んでいます。最近はキャベツやネギを作っています。

*今後の意気込みをお願いします。

耕作面積を増やしていき、町で1番大きな農園にできれば嬉しいです。

●応募方法

★印のマスに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12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。

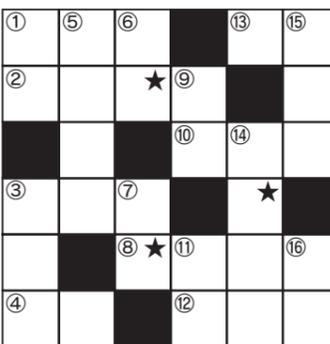
【メールアドレス】
kouhou-mihama@town.fukui-mihama.lg.jp
【QRコード】



●11月号の答え 今市

●応募者総数は12人で11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。

みはま・ハートフルクイズ



こたえ ○○○

一よこカギ

- ①バター分が多い、さくさくしたクッキー
- ②各自の土地を占拠して勢力を張ること
- ③紙を編んでたらず、女の子の髪型
- ④イカの足
- ⑤強い敵。手ごわい相手
- ⑥売り手が言うとおりの値段
- ⑦出入口
- ⑧酒を飲めない人

一たてカギ

- ①一方が高くて、傾いている道
- ③紙や仏が、予言などを告げること
- ⑤不平をつぶやくさま
- ⑥小石。つぶて
- ⑦歯を付けた板に鼻緒を通したはきもの
- ⑨夜が、まだふけないころ
- ⑪植物の根等が大きくなったもの
- ⑭足が速い、古代インド神話の神
- ⑮角笛のように巻いたパイ菓子
- ⑯戦場で使う、旗とつづみ

昔話 ふるさと よもやま話 (56)

日本海がつなぐ北陸と山陰

日本海といえば、美味しい海の幸と、その海の幸を育む冬の荒波を思い浮かべる方が多いのではないかと思います。実は太平洋よりも海深が浅く、干満差が小さいということをご存知でしょうか。そして、この小さい干満差が、砂洲を発達させ、外海と大部分が隔てられた湖沼を日本海側に多く形成しました。現在においても、北陸では河北潟(石川県金沢市・かほく市・内灘町・津幡町)や北潟湖(石川県加賀市、福井県あわら市)、久々子湖(福井県美浜町・若狭町)、山陰では東郷池(鳥取県湯梨浜町)や中海(鳥取県米子市・境港市、島根県安来市・松江市)、宍道湖(島根県松江市・出雲市)等がその名残を留めています。

さて、そのような潟湖は、砂洲が広がっているため、米づくり等の農業には適しませんが、海に直接面しておらず、外海と比べて波が穏やかであるため、船を停泊させるには最適で、港として有用でした。古代の交通といえば、七道に代表される直線の官道、つまり陸の道がイメージされがちですが、多くの荷を運ぶという点では、船が行き交う海の道が優れており、船が停泊する港はヒト・モノ・情報が集まる場でもありました。

日本海を通じた海の道があったことは、例えば、一年間の公文書授受の目録として中央に提出された、天平六年(七三四)の「出雲国計会帳」に大宰府から「越前国に向かう筑紫府の舵師八位下生部勝麻呂等合わせて四人の状」が出雲にもたらされたことあることから明らかです。航海士である舵師が大宰府から越前に向かう途中、出雲を経由したのであり、日本海を通じて、山陰と北陸はつながっていたのです。そもそも、天平五年(七三三)に完成した、出雲国の国勢調査報告書ともいえるべき「出雲国風土記」にも見える国引き神話にも、島根半島東部の「三保の埼」は、「古志の都都の三埼」の余った土地を引っ張ってきたとあり、これも北陸と山陰の密接な関係をうかがわせるものです。さらに、「出雲国風土記」には、古志から移住してきたため古志郷と名づけられた等の北陸に隣接する地名由来もみえ、両地

域間で活発な交流が行われていたことが分かります。なお、「出雲国風土記」では、潟湖である宍道湖・中海のことを「入海」、日本海のことを「大海」や「北海」と記しています。十二月の美浜町歴史フォーラムでは、「出雲国風土記」の言葉を借りて、潟湖「入り海」を鍵に、日本海「北つ海」の水上交通を紐解いていきたいと思います。(島根県立古代出雲歴史博物館 主任学芸員 吉永壮志)



↑島根県観光鳥瞰図(吉田初三郎画・島根県立古代出雲歴史博物館所蔵)

文芸欄

短歌

膝折りて震災の民見舞はるる

陛下の御姿今も目裏に

濱野 信江(久々子)

震災の町にも夏の風が吹き

苦しみのなか季節は移る

川崎 和美(久々子)

雨上がりやつと出で来し源氏ポタル

葉っぱの上にて光をはなつ

高木 かなめ(新庄)

今朝のカボチャの黄の花色冴えて

今日の命を祝ぎてゐるごと

岸本 和子(松原)

アマリリス花も終りて菊が咲く

小さき畑に草取り急ぐ

宇都宮 恵美子(佐柿)

杣人の通ひし山路消へはてて

故里の山歌の荒らす

松下 幸子(久々子)

池の鯉足音すれば口をあけ

餌をねだりの泳ぎの早さ

高木 トヨ子(新庄)

日暮れまであそびつかれて眠る子の

かなかなさわぐ窓辺近くで

小林 房子(新庄)

■くらしのカレンダー■

平成 28年 12月

1 (木)	19:00～リア王 - KING LEAR - (なびあす) 古紙 (耳地区:河原市・南市・栄区を除く)	17 (土)	
2 (金)		18 (日)	
3 (土)		19 (月)	9:30～保育園開放(あおなみ保育園)
4 (日)	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)	20 (火)	9:30～保育園開放(せせらぎ保育園) 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)
5 (月)		21 (水)	13:30～離乳食講習会(はあとびあ) 古紙 (東地区)
6 (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)	22 (木)	13:00～3歳児健診(はあとびあ)
7 (水)		23 (金)	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 (木)	古紙 (河原市・南市・栄区)	24 (土)	
9 (金)	8:45～2016美浜町健康づくりゲートボール大会 ～10日(西郷健康ひろば屋内運動場)	25 (日)	8:30～ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入 (～12:00 エコクル美方)
10 (土)	10:00～人権作品表彰式(なびあす) 14:00～人権のつどい2016(なびあす)	26 (月)	
11 (日)	8:30～ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入 (～12:00 エコクル美方)	27 (火)	8:00～ハートフル朝市年末セール (久々子水神公園広場)
12 (月)		28 (水)	官公庁仕事納め 消防団・防犯隊特別警戒(～29日)
13 (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)	29 (木)	年末年始の ごみ収集・受入れは、 13頁をご覧ください。
14 (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)	30 (金)	
15 (木)	9:30～保育園開放(みずうみ保育園) 13:30～育児学級(はあとびあ)	31 (土)	
16 (金)	10:00～ミニさくらんぼ(けやき台第1集会所)	12月の納税 [納期限 12/26(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15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。
- 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

福井しあわせ元気国体2018
福井しあわせ元気大会2018

第73回 国民体育大会 / 第18回 全国障害者スポーツ大会 織りなそう 力と技と美しさ

人口の動き

人口総数	前月比
9,890人	(-15)
男 4,826人	(-10)
女 5,064人	(-5)
世帯数	
3,723世帯	(-6)
平成28年11月1日現在	

△表紙の写真
11月13日に、河原市洪水山付近の田んぼに飛来した2羽のクワトリです。当日は、岡見照和さん(木野)から「早朝、散歩中にクワトリを自撃したとの情報を頂き、午前9時30分頃、現場に向かうと、体長約1メートルのクワトリが餌をついばんでいるを発見。程なくして2羽は、西の方角へ羽ばたいていきました。

県によると、足に付けられた「足環」等の情報から、2羽は、オスの「みほと」(3歳・兵庫県朝来市生まれ・写真手前)とメスの「ゆき」(5歳・兵庫県豊岡市生まれ・写真奥)のカップルで、現在、越前市を中心に各地を飛び回っているとのこと。

今月までは、11月12日に若狭美浜インター産業団地隣の美浜「美し野」公園(仮称)で行われた、桜の記念植樹についてまちウオッチング(14頁)で紹介しています。

美浜「美し野」公園(仮称)は、美浜東ハイパスと産業団地の間にあり、山頂に産業団地をPRする看板が設置される予定です。

当日は、参加された方々によって、公園の傾斜にたくさんの方が植えられました。今後、この公園が、満開の桜でいっぱいになり、美浜町の新たな名所となる日を心待ちにしたいと思います。(一)

こんにちは
企画政策課です。