

↓しめ縄を作る参加者



↓ふるさと料理を味わう参加者



**新年に向けて  
しめ縄作り教室・ふるさと料理会**

12月13日に、しめ縄作り教室とふるさと料理会が佐田公民館で開催されました。  
この催しは、伝統文化に親しもうと佐田伝統文化保存会が開いたもので、区民ら約40人が参加しました。  
参加者は、わらを編み飾り付けをする等してしめ縄を作ったほか、料理会で調理した昔ながらの料理（筑前煮や金時豆等）を味わっていました。

↓緊迫の決勝戦



**美浜っ子がハツラツプレー  
第37回美浜町子ども会卓球大会**

12月6日に、第37回美浜町子ども会卓球大会が総合体育館で行われました。  
大会には、町内各地区から40チーム約260人が出場。  
子どもたちは、手に汗握るラリーの中、チャンスを見つけて鋭いスマッシュを打ち込む等、日頃の練習の成果を発揮していました。  
大会結果は次のとおりです。

↓選手を代表し抱負を述べる女子主将の中村星香さん



**11年ぶりの男女アベック出場  
美方高校駅伝部が冬の都大路へ**

12月15日に、全国高等学校駅伝競走大会(12月20日開催)に出場する美方高等学校駅伝部の激励会が町役場で行われました。  
同校駅伝部は、11月1日開催の県高校駅伝競走大会において男女ともに優勝し、全国大会出場を決めました。  
山口町長は、「これまでの成果を十分に発揮し、力走していただくことを大いに期待している」と激励しました。

↓鋭く返球する児童



	男子の部	女子の部	混合の部
優 勝	菅浜ピンポン5	荒井ミラクル8	日向ウルトラ6
準優勝	N.T.Sサムライ JAPAN	東四区ラブピース	松原8
3 位	啓成クレイジーボーイズ、久々子男子B	菅浜女子、東四区シューティングスター	久々子混合A、和木佐ファイティングスター

↓一歩も譲らぬ攻防戦



**息の合ったチームプレー  
第23回美浜町民ソフトバレーボール大会**

11月29日に、第23回美浜町民ソフトバレーボール大会が総合体育館で開催されました。  
大会には、町内各地区から、男子8チーム、女子7チーム、約100人が出場し、チームワークを存分に発揮していました。  
大会結果は、次のとおりです。

30歳以上女子の部 **優勝** 新庄デビルバッツ **準優勝** すがはママーズ **第3位** 美Mma's(南市)、佐柿国吉  
40歳以上男子の部 **優勝** 佐田 **準優勝** 久々子 **第3位** 新庄ゼントルマン、愛興 弱(興道寺)

↓エルゴメーターを体験する参加者



**全国から「みはま」町が集結  
第15回MIHAMA商工会サミット**

11月27日から28日にかけて、第15回MIHAMA商工会サミットが町内各地で開催されました。  
この催しは、福井県美浜町、愛知県美浜町、和歌山県美浜町、三重県御浜町の商工会員や役場職員らが、交流を通じ相互発展を図るため毎年開いているものです。  
参加者は、エルゴメーターの体験やシジミ汁の試食等を通じて、交流を図っていました。

↓例大祭や祭礼学習について意見を述べる参加者



**地元の伝統文化を見つめ直す  
明日の例大祭を考える若者会議**

11月29日に、明日の例大祭を考える若者会議がなびあすで開かれました。  
本会議は、例大祭を軸とした地域づくりの可能性を探るため開かれたものです。  
当日は、旧弥美小学校で弥美神社の祭礼学習に取り組んだ卒業生や保護者等約80人が参加し、祭礼学習の思い出や祭の必要性等について話し合いました。



まちウォッチング  
atching





## 早寝・早起きの習慣をつけましょう

昔から「寝る子は育つ」と言うとおり、子どもにとって睡眠は、脳や体の発達に欠かせないものです。乳幼児期の子どもは、まだ体内時計が整っていないため、大人が睡眠リズムを作ってあげる必要があります。なかでも、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昼寝を含めて12～14時間と言われています。



### <よい睡眠リズムをつけるためのポイント>

- ①早く起こす  
急に早く寝させることは難しいので、まずは早起きから始めましょう。早く起き、日中に体をたくさん動かすことで、疲れて早く眠ることにつながります。
- 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時間前には消すように心がけましょう。
- ③毎日同じ時間、同じ流れで眠るよう促す  
決めた時間に眠る準備をするように習慣づけましょう。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が、脳に「眠くなるサイクル」を作ります。

※お問い合わせ先  
子育て支援センター(担当・山田) ☎32-0192

## まっしょうしんけいしょうがいせいとうつう 末梢神経障害性疼痛

最近、よくテレビや新聞などで使われるようになった「末梢神経障害性疼痛」という言葉。この疼痛は、「ジンジン」「ピリピリ」「焼けるような」と表現される痛みやしびれ等の症状をいいます。



東部診療所 村寄医師

### 痛みの正体

末梢神経障害性疼痛のメカニズムを足の痛みを例にイメージしてみましょう。足の筋肉の使いすぎによる痛み(筋肉痛)。これは筋肉に異常があり、それを神経が頭に伝えることで痛みとして認識しています。この場合の痛みは「筋肉痛」であって、「末梢神経障害性疼痛」とは言いません。一方、筋肉が正常なのに、筋肉の情報を頭に伝える神経自体が傷つき、頭ではあたかも足が痛いと感じる場合、末梢神経障害性疼痛と判断するのです。

※お問い合わせ先  
東部診療所(村寄医師) ☎37-2911

### 痛みの原因

神経は、筋肉の間や骨のすき間をくぐり抜けながら、筋肉から脳に至ります。この通り道の一部が狭くなる病気のひとつに、「はきちゅうかんまようさくしやう脊管狭窄症」があります。狭く窮屈なトンネルを通りながら傷ついた神経が、異常のない足の状態を、頭には「足先が痛い」「しびれている」と伝えてしまうわけです。脊椎の変形や位置の異常、腰ヘルニア等がこういった状態の原因となっています。腰痛や下肢痛は、二足歩行を始めた人間ならではの悩みではありますが、やはり歩き続けることは生活上欠かせない事です。足の痛みやしびれに対しては、適切に対処したいですね。

## げんげん一座が健康づくりを応援します！

「げんげん運動」の推進を行う実践団体の一つに『げんげん一座』があります。げんげん一座は、町民の皆さんへのげんげん運動の普及を目的に、各種イベントでPR活動を実施しています。

今月号では、冬場の運動不足解消のための『げんげん一座オススメ☆誰でもできる筋力アップ』をご紹介します。簡単に家庭でできる、次の4つの運動で筋力アップを目指しましょう！



# 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。

### ■腹筋を鍛える運動

- ①椅子に浅く座り、両足・両膝をくっつけます。
- ②手は、お尻の横に置いて椅子の両サイドを持ちます。
- ③上体を少し後ろに倒し、両手で体を支えます。
- ④息を吐きながら、膝を引き上げます。床から足が少し離れるぐらいでストップします。
- ⑤そこから、ゆっくり呼吸をしながら足を上げ、3分間キープします。(腰痛がある方は、時間を短くして行いましょう。できる方は、胸の辺りまで足を上げてかまいません。)



お腹まわりが気になる方、下腹をへこませたい方に効果的です。テレビを見ながら、仕事の休憩時間等に実践しましょう。

### ■体幹を鍛える運動

- ①横向きに寝ます。肘と膝を支点に腰を浮かせます。
- ②息を吐きながら30秒キープします。この時、肩・腰・膝は常に一直線にしてください。



腹斜筋という内部の筋肉を鍛えることで、自然とウエストを引き締めて見せる効果があります。横になって行う運動なので、くつろぎながらトレーニングできます。

### ■上半身(上腕部)を鍛える運動

- ①おへその前で、体からボール1個分あけてクッションを持ちます。
- ②肩の力を抜いて、息を吐きながら、クッションを押しつぶします。10回を目安に、ゆっくりと呼吸をしながら、動作を行ってください。



二の腕の引き締めや、女性の場合はバストアップにも効果的です。空いた時間に簡単にできるのでオススメです。

### ■下半身(大腿部)を鍛える運動

- ①膝、くるぶし、足先を合わせた状態で、どのくらい座っているかチェックしてみましょう。プルプルしたりすると、普段その筋肉を使っていないことを実感できます。鍛えられてくると、脚をくっつけている時間が長くなります。右のように「ノートが落ちないように…」と挟んでみても良いですね。



座った脚の姿勢は、膝同士が離れている状態になっていませんか？  
内転筋(太ももの内側にある筋肉)の筋力が低下すると、膝を閉じて座っていることが難しいと言われています。この姿勢は、内転筋を鍛えてくれるので、美脚効果、O脚予防、ポッコリお腹などに効果的です。

※筋肉量が増えれば、脂肪を燃焼しやすい体になります。自分の体の状態に合わせて、無理なくできる運動を選びましょう。毎日少しずつ続けることが大切です！

※お問い合わせ先  
町健康づくり課(担当・飯田) ☎32-6713



## 慶弔

11/1~11/30 受付分  
(敬称略)

### ◎ご誕生

氏名	性別	父・母	住所
北条 詩花	女	隆志・庸子	佐田
瀬戸 爽誠	男	応明・貞世	早瀬
北山 法道	男	道雄・仁美	河原市

### ◎ご結婚

氏名(旧姓)	住所
徳久 聡 & (町野) 倫子	佐田

### ◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
上登能 美津江	興道寺	88	上登能 淳
泉井 清和	太田	64	泉井 久次
玉井 幸代	久々子	82	玉井 康弘
仲嶋 スガ	河原市	89	仲嶋 忠次
山口 博	太田	74	山口 幸子
高橋 久子	日向	82	高橋 健吉
津原 一郎	佐柿	79	津原 一久
岡田 正子	郷市	90	下光 琴世
安井 謙治郎	日向	84	安井 鉄代
榎本 いよ子	河原市	83	榎本 純
和多田 修	金山	64	和多田 勉
中川 しげの	北田	89	中川 伸一

## わが家のアイドル



大塚 拓馬さん・明日香さん  
(山上)の長女

### の 希空 ちゃん(1歳9ヶ月)

もうすぐ2歳になるよ！  
ミニオン、のりもの、お外で遊ぶの大好き。最近では、自己紹介もできるようになったよ。  
意地悪しちゃう時もあるけど、ほんとは、可愛い妹の珠南と早く公園で遊びたいな。

## 町人さん

福井ファッショングランプリ2015にて、県内高校生を対象としたデザイン画部門で最優秀賞を受賞された

### 前田春香 さん (美方高校2年・松原)



\*受賞された感想をお願いします。  
受賞できると思っていなかったのですが、びっくりしました。家族や親戚と一緒に喜んでくれたことが嬉しかったです。  
\*作品について教えてください。  
動物をモチーフにしようと思い、熱帯にいるインコの色使いや形等を参考にしました。羽の方にある模様を、服の前面に取り入れてインパクトを与えようと思いました。  
\*次はどのような作品を描いてみたいですか。  
特に決まっていますが、その時描きたいと思ったものを描いていきたいです。また、今回の経験を、趣味での絵描きにも活かしていけたら良いと思います。



↑受賞作品

●応募方法  
クオスの真ん中(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つのクオスを解き、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、1月12日(火)(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。  
●12月号の答え 佐柿  
●応募者総数は9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

(例)

	神宮		河	
	迷宮	崎	甘	角
迷宮	宮殿		火	視
			荒	外
			宿	

こたえ ○○

## 昔話 ふるさとよま話 (45)

佐柿国吉城今昔物語(4)  
~国吉城主・城代歴代~

「若狭国吉城主と言えは？」という質問に、美浜町民や歴史に詳しい方なら①「粟屋勝久！」と即答するでしょう。

壮絶な国吉籠城戦を繰り広げ、名を残した粟屋勝久ですが、その名が人々に記憶されたきっかけは、江戸時代の軍記『国吉籠城記』の影響が大きいと思います。実は、国吉城主は勝久一人ではありません。少なくとも勝久以前に一人、以後に六人の計八人の名が伝わっています。

そもそも、なぜ「国吉城」と呼ばれるのでしょうか？国吉城と同時代の資料(『信長公記』等)では、当時は地名の「佐柿城」と呼ばれていたようです。国吉城の名が定着したのも『国吉籠城記』の影響でしょう。「国吉」の名は、その『国吉籠城記』には、南北朝時代に②「常国国吉」

という武将が築いた城だからという説明があります。「若狭国志」にも「某姓国吉」が築いたとあることから、最初の築城者の名前に由来するようです。勝久は、その古城を改修して居城としました。

天正十一年(一五八三)五月、勝久の後に城主となったのは、豊臣秀吉の家臣③「木村常陸介定光」です。佐柿城下町を開いた城主として名を残していますが、近年の発掘調査で国吉城は領国統治の拠点城郭として、豊臣政権の威光を示すような石垣(鏡石)や天守を持つ城に造り替えられたことが明らかになり、定光の所産と考えられます。

天正十三年(一五八五)六月、同じく豊臣秀吉の家臣である④「堀尾吉晴」が城主となりますが、八月には近江国佐和山城主に転出します。わずかに二ヶ月での交代でした。

この後、丹羽長重が若狭国主となると、家老の⑤「江口三郎右衛門」に国吉城を与えました。

丹羽氏の移封により、再び木村常陸介が城主になりますが、天正十五年(一五八七)に浅野長政が若狭国主になると、一族の⑥「浅野平右衛門忠吉」が国吉城に入りました。文禄二年(一五九三)、若狭国主となった木下勝俊は、重臣の⑦「松原

(松平)三左衛門」を国吉城に配しました。

慶長五年(一六〇〇)、関ヶ原の合戦の戦功で若狭国を賜った京極高次は、重臣筆頭の⑧「多賀越中守良利」に国吉城を与え、三方郡統治を託しました。良利の治世は三十四年と歴代最長に及びましたが、京極氏の出雲移封後、廃城となりました。国吉城は、若狭東方の要衝なので、豊臣政権や若狭国主たちは、信頼できる一族や重臣を配してきたのです。

※⑤~⑧は独立城主ではないので、城代(城主代理)と呼んでいます。  
(若狭国吉城歴史資料館)



↑大名の力を示す本丸跡の石垣造りの城門跡

## 文芸欄

### 俳句

睦月(二月)

こまごまと暦にするす冬支度

楠 充代 (佐田)

極月の佛間明るく灯しけり

藤本 藤絵 (新庄)

鹿鳴くと言う冬耕の畷の村

福嶋 恭子 (郷市)

白菜や鍋にうまみがしみわたり

野原 方子 (久々子)

術もなく風雨にさらさるつわの花

木野 千枝 (河原市)

二人居ることの安らぎ柚子をもぐ

浅妻 みどり (大藪)



■くらしのカレンダー■

平成28年1月

1 (金)	元日 板の魚(日向区)	17 (日)	水中綱引き(日向区) 10:00～レークセンター冬の陣 (美浜町レークセンター)
2 (土)		18 (月)	9:30～保育園開放(せせらぎ保育園)
3 (日)		19 (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) 13:00～弁護士法律相談(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)
4 (月)	官公庁仕事始め	20 (水)	<b>古紙</b> (東地区)
5 (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)	21 (木)	13:15～育児講座「ベビーマッサージ講習会」 (子育て支援センター)(関連記事13頁)
6 (水)	カイロ講(新庄区)	22 (金)	10:00～ミニさくらんぼ (菅浜農業構造改善センター)
7 (木)	<b>古紙</b> (耳地区:河原市・南市・栄区を除く)	23 (土)	
8 (金)		24 (日)	8:30～町民バスケットボール大会(総合体育館) 8:30～ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入 (～12:00 エコクル美方) 9:00～美浜町子ども会かるた大会(はあとびあ) 14:00～海を越えてつながる素晴らしい歌声 ベルカントの饗宴 野原広子&岡田尚之 デュオコンサート (なびあす)
9 (土)	弓打ち講(新庄区)	25 (月)	
10 (日)	8:30～ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入 (～12:00 エコクル美方) 10:00～美浜消防団出初式(耳川左岸) 14:00～美浜町成人式(なびあす)	26 (火)	13:00～心配ごと相談(はあとびあ)
11 (月)	成人の日	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)	13:30～妊婦教室(はあとびあ) <b>古紙</b> (北・南地区)	29 (金)	10:00～ミニさくらんぼ(総合体育館)
14 (木)	10:00～6～8か月児教室(はあとびあ) <b>古紙</b> (河原市・南市・栄区)	30 (土)	10:00～なびあすシネマ劇場 ～31日(なびあす)
15 (金)	9:30～保育園開放(あおなみ保育園)	31 (日)	
16 (土)		1月の納税 [納期限 2/1(月)] ※納付は口座振替が便利です。 町県民税(4期)・国民健康保険税(7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、12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  
10,043人 (-12)  
男 4,899人 (-3)  
女 5,144人 (-9)  
世帯数  
3,759世帯 (+1)  
平成27年12月1日現在

▽表紙の写真  
梅丈岳山頂から撮影した日の出の写真です。空をオレンジ色に染めながら顔を出した朝日を撮影しました。

そのため、今年は、少しでも読みやすく、興味を持っていただけるよう、「工夫」を自分なりに研究し追及して、「こと」を目標にしたいと思えます。(一)

自分も抱負を考えてみよう、昨年を振り返ってみると、4月に広報担当となつて以降、がむしゃらに進んできた記憶しかありませんでした。なんとか締め切り間に合ったと思えば、また次の号について考え…と、いつまでもことを繰り返しながら、気が付けば9か月が過ぎていました。

今年あけましておめでとうございませう。今年も「広報みはま」をよろしくお願ひします。

企画政策課です。

こんにちは