


↓一歩も譲らぬラリー戦を繰り広げる選手



↓鋭いスマッシュを打ち込む選手



 久々子区がアベック優勝  
第55回美浜町民卓球大会

3月6日に、第55回美浜町民卓球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9チーム、女子6チームの計約150人が出場しました。


選手たちは、白熱したラリーを繰り広げながら、チャンスボールに対しては見逃さずにスマッシュを打ち込んでいました。大会結果は次のとおりです。

【大会結果】

	男子の部	女子の部
優勝	久々子	久々子
準優勝	日向	河原市
3位	松原	松原
4位	新庄	佐田

↓卒業生(理学療法科19人・介護福祉科20人・医療保育科18人)を代表して答辞を述べる津田千春さん



 同じ志を持つ仲間とともに  
若狭医療福祉専門学校卒業式

3月5日に、若狭医療福祉専門学校(大藪)の卒業式が同校で行われました。

式では、卒業証書が授与された後、卒業生を代表して津田千春さん(介護福祉科)が「この学校で学んだことを誇りに思い、それぞれの専門分野で社会に貢献できるよう、常に向上心を持ち、日々努力していきます」と答辞を述べました。

↓げんげん料理を試食する来場者



 健康づくりのきっかけに  
健康づくりフォーラム

2月28日に、健康づくりフォーラムがはあとびあで行われました。

この催しは、町全体で健康づくりを進めるため、町と健康づくり推進協議会が開いたものです。

当日は、竹波区と興道寺区によるげんげん運動の活動報告や、小中学生親子が考案したげんげん料理の試食会等が行われ、来場者は健康づくりの実践方法を学びました。

↓相手の胴に打ち込む選手



↓素早い動きで攻め立てる選手



 美浜町の剣士たちが集結  
第49回美浜町民剣道大会

3月13日に、第49回美浜町民剣道大会が美浜西小学校体育館で開催されました。

当日は、「小学生の部」「中学生の部」「高校一般の部」の全3部門に19人が出場しました。

選手たちは、相手との間合いをはかりながら隙を見つけ、大きな気合いの声とともに一本を取り合っていました。大会結果は次のとおりです。

【大会結果(敬称略)】

	小学生の部	中学生の部	高校一般の部
優勝	千万 真慧	浅妻 智樹	志賀 涼
準優勝	川崎 俊輔	川崎 康誠	平野 貴大
3位	高木 矢馬翔	田邊 卓士	野作 草太

↓日本自動車連盟福井市部職員からチャイルドシートの付け方について講習を受ける交通指導員



 町の交通安全を守るため  
交通安全研修会


2月25日に、交通安全研修会が町役場で行われました。

この研修会は、交通指導員に交通指導知識を深めてもらおうと、交通指導員連絡協議会が開いたものです。

当日は、交通指導・交通安全教育についての講義やチャイルドシートに関する講習が行われ、参加した交通指導員10人は、熱心に耳を傾けていました。

↓盆踊りでの取り組みについて紹介する佐田区の発表者



 集落の良さを皆で共有  
第2回集落自慢コンテスト

2月21日に、第2回集落自慢コンテストがはあとびあで行われました。

この催しは、町内各集落の良さを町全体で共有してもらおうと、美浜町社会福祉協議会が開いたものです。

当日は、佐田区、新庄区、郷市区、北田区の4集落が参加し、祭やイベント、伝統文化の保存等、集落独自の取り組みについて自慢していました。



まちウォッチング  
watching





## 子育て支援センターに遊びに来ませんか？

**暖**かい子育て支援センターの園庭でも、ブランコやすべり台、砂場で遊ぶ利用者の方が増えてきました。天気の良い日には、外に出て体を動かして遊ぶのも気持ちいいですね。

センターでは、「にこにこタイム」という、親子



↑にこにこタイムは手遊び歌「ととけっこう」から始まります

で楽しく遊ぶ時間を設けています。手遊びや体操、季節に合わせた簡単な製作をしたり、天気の良い日には散歩に出かけたりもしています。また、子どもを遊ばせながら、保護者同士で情報交換もできます。

詳しい内容については、子育て支援センター発行の「みはま子育てわくわくカレンダー」に記載していますので、ご覧ください。

※「みはま子育てわくわくカレンダー」は、町ホームページに掲載しているほか、下記の場所に設置してあります。

はあとびあ、東部診療所、丹生診療所、なびあす、図書館、各保育園、文化会館、Aコープ美浜店、ゲンキー美浜店、総合体育館、役場福祉課、子育て支援センター

※お問い合わせ先  
子育て支援センター(担当・山田) ☎32-0192

## かかりつけ医を持つということ

かかりつけ医を持つということはどういうことでしょうか。医学が進歩し、長寿社会を迎えている日本ならではのテーマだと思います。

### まず、どこで受診するか

誰しも、最先端の医療を受けて自分の体を少しでも健康に維持したいと思いますね。「国民皆保険制度」を実施する日本では、どの医療機関を受診しても一部負担で医療が受けられます。しかし、どの医療機関でも受診できるからといって、風邪等の軽い病気で、最先端の医療を提供できる大きな病院に最初から受診することは必要でしょうか？ 社会的には再考すべき状態にあることは言うまでもありません。つまり、最先端の医療を提供する「高度医療機関(大きな総合病院)」と、まず相談する「かかりつけ医」に役割を分けて、長寿社会のさまざまな課題を乗り越える時期に来ているというわけです。

※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

### かかりつけ医の役割

一方、専門医というシステムもあり、どこの病院に行けば良いのか分からない場合もあることでしょう。まずは、かかりつけ医で、可能性の高い病気を絞り込み、最先端の医療が必要かどうかを判断してもらうとともに、最も効率よく高度医療機関を受診する。そんな医療機関の受診スタイルが、今望まれています。困った時に、まず最初に、そして気軽に相談できる医療機関を持つこと、これがかかりつけ医を持つことの大きな意味でしょう。言い換えれば、医療を無駄なく、そして効率よく、より満足できるように利用するための受付的な役割、これがかかりつけ医の役割で、安心感という効果も生み出せると思うのです。

## 春はメンタルの乱れに要注意

～心身の疲労ありませんか～

春は、気温の高低差が大きく、体温調節が難しい季節です。また、新しい生活が始まるこの時期は、環境の変化に順応できず、気付かないうちに心と体にストレスをためてしまいがちです。

過剰なストレスは、心身の健康に大きな影響を及ぼすため、注意が必要です。

### ストレスと上手につき合おう

#### ①ストレッチでリラックス

筋肉をゆっくり伸ばすストレッチは、心身のリラックスに効果があります。

#### ②適度な運動

ストレス解消のためには、楽しむという感覚で運動をしましょう。自分にとって無理のない適度な運動をお勧めします。

#### ③快適な睡眠

「快適な睡眠」とは起きた時に気持ちがいい睡眠、日中に眠くならない睡眠のことです。また、15分程度の昼寝をすると、仕事の効率アップにつながるといわれています。



#### ④親しい人たちと交流

人と話をすることで、不安やイライラした気持ちが整理されて、自ずと解決策がみえたり、アドバイスがもらえたりします。

#### ⑤「笑う」を生活にとり入れる

思いっきり笑うことが、免疫力を高めると言われています。

#### ⑥仕事から離れた趣味を持つ

自分の好きなことができる時間を大切にしましょう。仕事から解放されているという実感が、仕事への意欲も高めます。



※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。

### メンタルヘルスに関するお知らせ

#### ○ストレスチェック制度

平成27年12月1日から労働安全衛生法に基づく「ストレスチェック制度」が始まりました。この制度は、①労働者に対するストレスチェックを年1回行うこと、②その結果、高ストレスと評価された労働者から申し出があった場合、面接指導を行うことを事業者が義務付けるものです。

#### ○「こころの耳」

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」では、「5分でできるストレスセルフチェック」やストレスケアのアドバイスを掲載しています。

HP: <http://kokoro.mhlw.go.jp/>



## 平成28年度から

## 乳がん検診が変わります

平成28年4月から、乳がんの検査方法が、従来の「マンモグラフィ(レントゲン検査)と視触診の併用」から「マンモグラフィ単独」に変わります。

※対象年齢(40歳以上)や受診間隔(2年に1回)は変更しません。

※個別検診(医療機関で受ける検診)では、希望があれば視触診も行います。



Q. 変更した理由は？

A. 変更理由として、視触診の精度管理が難しく視触診担当医の確保が困難なことや、視触診を希望しない受診者が受診しやすくなること等が挙げられます。

マンモグラフィは、撮影者、読影者ともに資格を持つ者が担当し、精度管理を徹底しています。なお、海外では、多くの国がマンモグラフィ単独での検診を行っています。

※乳がんを早期に発見するためには、日頃から自分の乳腺に関心を持つことが重要です。

月に1回は自己触診を実施しましょう。

※乳房にしこりを触れた場合等、普段と変わったことが起きた場合は、乳腺外科で診察を受けて下さい。



## 慶弔

2/1~2/29 受付分  
(敬称略)

### ◎ご誕生

氏名	性別	父・母	住所
森 永 瑛 太	男	和寛・朋美	佐 田
武 田 丈 太 朗	男	達也・恵子	久々子
川 畑 蓮 恩	男	尚斗・舞	佐 柿

### ◎ご結婚

氏名(旧姓)	住所
幸 丈 佑 馬 & (小 川) 牙 香	丹 生
丸 杉 一 馬 & (川 口) 真 澄	松 原
小 川 達 矢 & (金 吾) 悠 香	早 瀬

### ◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
柴 田 春 子	久々子	91	柴 田 勝 美
濃 野 春 江	早 瀬	87	濃 野 文 男
角 谷 昭 吾	太 田	79	角 谷 輝 昭
高 木 菊 三	新 庄	93	高 木 勝 美
有 澤 潔	河原市	77	有 澤 豊 満
永 井 房 吉	日 向	85	永 井 和 彦
兵 庫 幸 子	河原市	92	兵 庫 健 治
濃 野 卓 治	丹 生	85	濃 野 久 男
杉 原 美 千 子	木 野	80	杉 原 晃 二
北 山 正 一	河原市	78	北 山 正 治
松 下 和 子	久々子	91	松 下 義 彦
志 賀 美 知 子	笹 田	66	志 賀 達 憲
高 木 工 三	新 庄	89	三 田 村 則 子

## わが家のアイドル



大村 浩司さん・幸さん  
(宮代)の長男

こてっ  
**虎鉄 ちゃん**(1歳9ヶ月)

ボクの最近のお気に入りはおアンパンマン♪お家にあるアンパンマンのブランコで遊ぶのが好きだよ★  
あと、歌やダンスも得意なんだぁ♪  
4月から保育園！たくさんお友達来るとイイなぁ☆

## 町人さん

第38回全国高等学校柔道選手権大会に福井県代表として出場される

**中川 麗亜 さん**  
(北田・敦賀高校1年)



### \*柔道を始めたきっかけは？

兄が柔道をしている姿を見て楽しそうだと思い、小学生の時に町外のスポーツ少年団に入りました。

### \*柔道をやっていて良かったことを教えてください。

柔道を通じて友達が出来たことや、挨拶や姿勢等の礼儀作法を学べたことです。

また、得意の背負い投げを決めて試合に勝った瞬間は、とても嬉しく達成感があります。

### \*大会への意気込みをお願いします。

予選で試合への自信が付いたので、全国大会でも普段通り落ち着いて望みたいと思います。福井県代表として、良い成績を収められるように頑張りたいです。

●応募方法  
クロスの中(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、4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。

- 3月号の答え 久々子
- 応募者総数は13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	野	稿
	宮殿		子	市
			門	茸
				明

こたえ ○○

## ふるさと昔話 (48)

美浜町歴史文化館の  
開館に向けて

現在、文化財室では、平成二八年四月の美浜町歴史文化館の開館に向けて、いろいろな準備を進めています。歴史文化館は、美浜町の文化財や歴史文化に関する資料を未永く展示公開し、また文化財の収集、調査、保存活用を行う施設として、旧せせらぎ保育園の園舎を活用し、常設の展示室や研修室、収蔵庫、書庫等が整備されます。

展示室では、町内各所の遺跡から出土した多くの考古資料や、近年まで使用されていた民俗資料(民具)等が所狭しと展示される予定です。開が今回の展示の目玉となっています。郷市の南伊夜山から出土した銅鐸は所蔵機関から借用し、展示する運びです。また、興道寺廃寺から出土した瓦や塑像螺髪、銭貨等豊富な

出土品、町内の多くの古墳から出土した土器等の副葬品等が展示されます。展示準備にあたっては、展示資料の選定や配置計画の作成、説明パネルの文案の検討、展示品を説明するためのキャプション作り、資料を所有する機関への依頼や調整、展示室への搬入のための梱包等、すべき作業は多く、学芸員や文化財作業員を中心に作業を進めています。



↑出土品を梱包する学芸員

破損なく資料をお預かりすることに最も気を使います。そのため、綿を薄葉紙で包み、さまざまな大きさの梱包材を事前に準備して持ち込みますが、それでも大変にもろい資料もあり、薄葉紙等で丁寧に包み、さらに梱包材で上手く保護しながら資料を運搬しなければならぬこともよくあります。

どのような角度で、どのように配置すれば見出しやすいかを考えながら、今後、手作りの展示作業が進められます。この号が発行される頃には大方の展示作業を終えていることかと思えます。歴史文化館開館の折にはぜひ、足をお運びいただければ幸いです。

(美浜町文化財室)

## 文芸欄

### 俳句

卯月(四月)

おぼろ夜の五右エ門風呂に浸りけり

田辺 粧洋 (日向)

お喋りのつきぬ姉妹や春炬燵

木野 千枝 (河原市)

待人の高く揚げくる春日傘

山田 世志男 (佐柿)

白梅やそぞろ浮立つ旅ごころ

山東 二郎 (佐田)

梅の花見上げし頬を風の打つ

藤本 藤絵 (新庄)



■くらしのカレンダー■

平成 28年4月

1 (金)		17 (日)	7:50～ハートフル朝市開場式 (久々子水神公園広場)
2 (土)	8:45～第46回美浜・若狭両町長杯争奪高校野球大会(敦賀市総合運動公園野球場)～3日 10:00～三方五湖春まつり (梅丈岳山頂・美浜町レークセンター)～3日	18 (月)	
3 (日)		19 (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)
4 (月)		20 (水)	10:15～さくらんぼひろば 「春のおさんぽにてかけよう」(総合体育館) ※15頁参照 <b>古紙</b> (東地区)
5 (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)	21 (木)	10:00～6～8か月児教室(はあとびあ) 13:30～育児学級(はあとびあ) 18:00～NHK全国放送公開録音「真打ち競演」 (なびあす)
6 (水)	小中学校入学式(各小中学校)	22 (金)	10:00～ミニさくらんぼ(北地区公民館)
7 (木)	<b>古紙</b> (耳地区:河原市・南市・栄区を除く)	23 (土)	
8 (金)	宇波西神社例大祭(若狭町気山)	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[特定健診、肝炎、肺・胃・大腸・前立腺がん検診・歯科健診](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) 14:00～ディーナ・ヨッフピアノリサیتال (なびあす)
9 (土)		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)	26 (火)	13:00～心配ごと相談(はあとびあ)
11 (月)		27 (水)	10:15～育児講座「乳幼児の鼻汁が続くとき」 (はあとびあ)※15頁参照
12 (火)	13:00～司法書士法律相談(はあとびあ) 13:00～心配ごと相談(はあとびあ)	28 (木)	13:00～3歳児健診(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)	昭和の日
14 (木)	<b>古紙</b> (河原市・南市・栄区)	30 (土)	
15 (金)	8:00～住民健診[特定健診、肝炎、肺・胃・大腸・前立腺がん検診](東部診療所) 10:00～ミニさくらんぼ(けやき台第1集会所) 13:00～住民健診[大腸・子宮・乳がん検診] (東部診療所)	最新の情報はケーブルテレビの 行政チャンネル(091ch)でご確認ください	
16 (土)			

- 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、3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  
10,003人 (-13)  
男 4,883人 (± 0)  
女 5,120人 (-13)  
世帯数  
3,753世帯 (+ 3)  
平成28年3月1日現在

▽表紙の写真

3月13日に美浜西小学校体育館で行われた第49回美浜町民剣道大会の中学生の部決勝戦です。会場には、選手の気迫あふれる声と、相手に向かって一歩踏み込む音が響いていました。

この町をつくるのは、やはり「人」だと思えます。私自身、この二年間で、町内各地へ取材にお邪魔しました。その中で見た、さまざまなお祭りやイベント、自然。その多くが、先人から受け継がれたものであり、背景には、伝統の灯を絶やさないという思いが込められています。何気ない町の風景も、よく見ると人の管理が行き渡っていることがわかります。まちづくりというものは、外からは見えにくいものなのかもしれませんが、その根を絶やさないためにも、人口減少に立ち向かっていくことが必要だと思えます。(一)

こんにちは  
企画政策課です。  
今月号の6頁から9頁では、美浜町人口ビジョンと美浜創生総合戦略についてお知らせしました。  
人口減少は、全国ほとんどの自治体で直面している課題です。この度策定した戦略に基づき、長期的に粘り強く、効果的な対策をとることが重要ではないかと思えます。