↓力漕する美浜中学校 久保那月さん

↓選手宣誓する美浜中学校 中西充瑠さん（左）と志賀早耶香さん（右）

全国から集結した 96 人が競漕

第11回全国中学校選抜ボート大会

3 月 19 日、20 日に、第 11 回全国中学校選抜ボート大会が県立久々子湖ボートコースで行われました。

本大会には、全国から 96 人の中学生が参加し、シングルスカルでタイムを競い合いました。

美浜中学校からは 10 人が出場し、男女それぞれ 2 人が入賞しました。

大会結果は次のとおりです。

【大会結果（敬称略）】

	男子の部	女子の部
優勝	小見山　正敬（神戸ボートクラブ）	磴　梨菜（阿賀黎明中学校）
2 位	水野　友暉（ぎふジュニアボートクラブ）	内山　菜々実（入野中学校）
3 位	林　颯一郎（瀬田北中学校）	久保　那月（美浜中学校）
4 位	奥村　和樹（津幡南中学校）	上野　美歩（ぎふジュニアボートクラブ）
5 位	上村　康広（神戸ローイングクラブ）	中田　梨恵（丸内中学校）
6 位	畑津　銀次（唐津市立第一中学校）	脇淵　海月（ぎふジュニアボートクラブ）
7 位	武田　航（美浜中学校）	武井　愛奈（下諏訪中学校）
8 位	目黒　将貴（潮来選抜）	橋　美尋（丸内中学校）
9 位	伊藤　泰佑（阿賀黎明中学校）	山崎　紗也香（津幡南中学校）
10 位	大同　悠翔（美浜中学校）	植村　凪沙（美浜中学校）
11 位	青木　洋樹（隅田川ローイングクラブ）	西藤　絢乃（津幡南中学校）
12 位	齊藤　陸（河口湖北中学校）	松原　優香（米子漕艇クラブ）

↓種のまき方について教わる小学生たち

お米の達人（米（マイスター）STAR）を目指して

みはまYumYumPROJECT

4 月 17 日に、町内の小学生を対象とした農業体験「みはま Yum Yum PROJECT」が始まりました。

このプロジェクトは、田植えや稲刈り等の農業体験を通して、農業の難しさや楽しさを感じてもらおうと、町と地元の農業関係者が実施しています。

当日は、小学生約 40 人が参加し、わいわい楽舎（新庄）で苗箱への種まきを作業を体験しました。

↓境内を駆け回る獅子舞（松原区）

国の選択無形民俗文化財

宇波西神社例大祭

4 月 8 日に、宇波西神社（若狭町）で例大祭が行われました。

この神事は、その年の豊年豊作を祈願し毎年行われるものです。

当日は、大藪区による王の舞、松原区による獅子舞、気山区による田楽が奉納され、訪れた観客からは大きな拍手が送られました。

↑太鼓の音に合わせて踊る田楽（気山区）

↓湖に向けて土器を投げる山口町長（左）

↓新鮮な食材を求め賑わう来場者たち

待ちわびた観光シーズンが到来

三方五湖春まつり

4 月 2 日に、観光シーズンの訪れを告げる「三方五湖春まつり」が梅丈岳山頂とレークセンターで開催されました。

式典には、美浜・若狭両町長や関係者が出席し、山頂では「土器（かわらけ）投げ」が、レークセンターでは「黄金の鍵と花束の投湖」が行われ、1 年間の賑わいと安全を祈願しました。

毎週日曜朝 8 時から

美浜ハートフル朝市

4 月 17 日に、美浜ハートフル朝市の開場式が水神公園広場（久々子）で開催されました。

この朝市は、美浜でとれた新鮮な野菜や魚介類を販売するもので、町内の農家や漁業団体等で構成される朝市の会が主催しています。

当日は、旬の食材を求める大勢の人で賑わっていました。

同じ年のお友達と遊ぼう！

成長とともに、「トイレトレーニングはいつ頃から始めているのかな？」「最近、お昼寝の時間に寝ないので困っている」等、その年齢ならではの悩みが出てきます。同年齢の子どもを持つ保護者の方はどんな工夫をしているのか、話を聞いてみたいと感じることはありませんか。

子育て支援センターでは、同じ学年同士で集まる「年齢別あそびのひろば」を開催しています。

↑図書館職員による絵本の読み聞かせ

年齢に合わせた遊びを楽しんだり、同学年の子どもを持つ保護者同士で子育てに関する情報交換ができます。毎月の予定は、子育て支援センター発行の「子育てわくわくカレンダー」を確認してください。ぜひ遊びに来てくださいね。

●あそびのひろば(黄色名札)
日時：5月18日(水)午前10時30分から11時30分
対象：町内の平成25年4月2日から平成26年4月1日生まれの子どもとその保護者
場所：生涯学習センターなびあす　しゅみのへや
内容：図書館職員による絵本の読み聞かせ

●あそびのひろば(水色名札)
日時：5月25日(水)午前10時30分から11時
対象：町内の平成26年4月2日から平成27年4月1日生まれの子どもとその保護者
場所：子育て支援センター
内容：大きな紙に絵を描きます

※お問い合わせ先
子育て支援センター(担当･山田) ☎32－0192

下剤について

便秘は食事と背中合わせの病態です。食物繊維と水分をバランスよくとることが基本です。しかし、薬を使って排便せざるを得ない方も多くいらっしゃいます。今回は、医療機関で処方される便秘薬の概要をご紹介しましょう。

東部診療所　村寄医師

便秘薬の種類

①柔らかい便を維持する薬

便の柔らかさは、腸の中の水分量に強い影響を受けます。このタイプの薬は、腸管の中に水分量を維持する働きがあり、便が固い方は、まず最初に使用すべき薬といえます。比較的安全で、自分の便の硬さに合わせて、微妙に調節して服用することもできます。毎日継続して服用する方が効果的な薬です。

②刺激を与え腸管を動かす薬

本来、便の存在が腸管には刺激となり排便につながるのですが、この機能が不足しているような方には、刺激を与え、腸管が動くように調整する薬が効果的です。夜に服用して次の日の朝すっきり出すため等にこのタイプの薬がよく使われます。刺激のメカニズムは、薬の刺激作用や、腸管内にガスを発生させる等さまざまです。浣腸も究極の意味では腸管を刺激して排便させているといえますね。

③腸管の中の滑りをよくする薬

腸管の表面の分泌物を増やし、腸管の上を便が滑りやすくし、排便を促すような薬です。タイプとしては一番新しい作用の薬です。

便秘薬の使い方

便秘にはいろいろな原因があるので、いくつかの下剤を組み合わせて治療する場合もあります。便秘のタイプに合わせて適切に使用することが何よりも大切ですので、処方された薬は医師の指示どおりに使用しましょう。

※お問い合わせ先
東部診療所(村寄医師)　☎37－2911

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。

隠れた塩分にも意識を向けましょう

厚生労働省は、1日当たりの食塩摂取量の目安を、成人男性で8ｇ未満、成人女性で7ｇ未満としています。濃い味に慣れている人にとって、これはかなり厳しい数字です。まずは、今の食事より1日2～3ｇの減塩を目標に少しずつ慣らしていきましょう。

●3ヶ月で薄味には必ず慣れます

高血圧症や腎機能の低下がみられる人では6ｇ未満まで制限する必要がありますが、この場合も徐々に減塩をしていくことをお勧めします。最初は物足りなく感じても最低3ヶ月は続けましょう。薄味に慣れたら元に戻さず継続することが大切です。

●加工食品の摂りすぎに注意

味付けを薄くすることも必要ですが、漬物や干物、ハム･ベーコン等の加工肉、ちくわやかまぼこ等の練り製品といった塩分の多い食品も意識し、食べ過ぎないように量を調節することが大切です。

また、1日に9ｇの塩分量を目指すなら1食3ｇ未満、6ｇにする場合は1食2ｇ未満といった目安量を頭に入れておくことも、減塩に役立ちます。

食品に含まれる塩分量の目安（ｇ）

調味料（小さじ1杯）	塩	6
	醤油	0.9
	味噌	0.7
	ポン酢	0.5
	酢	0
	すし酢	0.4
	マヨネーズ	0.06
	ケチャップ	0.2
干物	あじ（1匹 130g）	1.4
	鮭（1切れ 80g）	2.2
缶詰	サバ水煮（1缶 200g）	1.9
	さんま蒲焼（1缶 100g）	1.7
主食	食パン（6枚切り1枚）	0.8
	ロールパン（1個 30g）	0.4
	うどん（1玉 240g）	0.7
	そば（1玉）	0
	パスタ（ゆで 240g）	1
肉加工品	ロースハム（1枚 15g）	0.4
	ベーコン（1枚 18g）	0.4
	ウインナー（1本 25g）	0.5
乳製品	スライスチーズ（1枚 17g）	0.5
練り製品	かまぼこ（2切れ 25g）	0.6
	ちくわ（1本 30g）	0.6
	さつま揚げ（1枚 30g）	0.6
漬物	梅干し1個（10g）	2.2
	白菜塩漬け（30g）	0.7
インスタント食品	カップラーメン	5.1
	コーンスープ	1.7
外食（1人前）	カレーライス	3.2
	ラーメン	7.2
	牛丼	5.3
	かつ丼	3.7
	うどん	5
	親子丼	3.1
	寿司	2.3
	サンドイッチ	1.3

出展：「塩分早わかり(女子栄養大学出版部)」

※　お問い合わせ先　町健康づくり課（担当・飯田）☎32－6713

げんげん運動

げんげん一座＆健康づくり推進協議会ワーキング部会(若者班)合同企画

めざせ！標準体重

標準体重(kg)＝
身長 □(m)×身長□(m)×22

正しい減量の知識や実践方法を町民に周知するため、げんげん一座と健康づくり推進協議会ワーキング部会(若者班)のメンバーが自ら健康づくりに取り組みました。

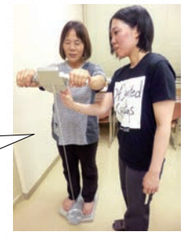
メンバーは、平成27年7月から平成28年1月までの約7か月間、食事や運動において自分の取り組みやすいことを実践しました。

	実践したこと	結果
A男さん	筋トレ（腰痛のため途中で中断） ストレッチ	体重 1 kg増加・ 筋肉量維持
B子さん	野菜中心の食事にする・1日おきに1万歩歩く	体重 2 kg減少
C子さん	運動するためにジムに通った 寝る前のストレッチ	体重 1 kg減少
D子さん	骨盤矯正に通った（1回/週）	ウエスト 5 ㎝減少
E子さん	モチベーションが上がらず実施できなかった	現状維持

取り組みの結果、食事と運動の両方に気を付け、継続的に実践したメンバーに大きな効果が見られました。

皆さんもこれらの実践内容や効果を参考に、生活の中に「げんげん運動」を取り入れましょう。

今回の企画については、げんげん運動 facebook ページにも掲載しています。
ぜひご覧ください。



～参加したメンバーの声～

○意識することが大事！
生活の一部にしてしまうことで、継続できる。

○減量より減塩の方が難しい。
なぜならおいしく食べたいから。

ふるさと昔よもやま話 (49)

佐柿国吉城今昔物語 (6)
～佐柿国吉城現代史～

国吉城址を史跡として保護しようという考えは、百年も前からありました。

大正五年（一九一六）、福井県議会において、県内の文化財を保存するための調査が決議され、翌年五月、第一回調査が行われました。調査団は当時の耳村を訪れ、遺跡を調査しました。その中でも、国吉城は粟屋勝久が朝倉氏を相手に籠城した城であったことを高く評価し、本丸跡に『國吉城址』碑を置きました。この石碑は、今も残っています。

その後、平成八年（一九九六）、美浜町内文化財の保護や、保存・活用についての指針を策定した「文化財の保存・活用に関する専門委員会」より、国吉城址の整備が提案され、同十二年（二〇〇〇）から、国吉城址史跡第一次調査が始まりました。以来、昨年度（平成二十七年度）までに十六次に及ぶ発掘調査が実施され、これまで知られていなかった国吉城の実態が明らかになったことは周知のとおりです。

同十四年（二〇〇二）、国吉城址と佐柿の歴史的町並みの保存活用を図るため、『国吉城址および周辺地区史跡公園整備基本計画』が策定され、翌年には『国吉城址史跡公園等環境整備計画』をまとめました。

この計画に基づき、事業を短・中・長期に分け、短期計画事業として、平成二十年度までに史跡説明板や探訪道標の設置、城山遊歩道の整備等の環境整備と、若狭国吉城歴史資料館の建設に取り組みました。現在は、中・長期計画事業である調査成果に基づく城跡整備、国吉籠城戦関連城砦群の保存活用、佐柿区の歴史的景観を活かしたまちづくりに向けて、調査データの蓄積を行っています。

国吉城址を知ってもらう取り組みとしては、資料館での展示、パンフレットやブックレットの刊行をはじめ、「国吉城歴史講座」では毎年、国吉城が大好きな受講生が熱心に学んでいます。また、秋にはのろしで福井県内の山城を結ぶイベントや、全国各地で開催される全国山城サミットに参加して、国吉城の名を広める活動を続けています。

国吉城址を舞台にしたイベントでは、平成十五年（二〇〇三）、町制五十周年記念の一環として「國吉城まつり」が初めて開催され、同十八年（二〇〇六）の「築城四五〇年記念國吉城まつり」では、火縄銃演武や武者行列、幸若舞（こうわかまい）、燈籠ライトアップ等、盛大に催されました。その後も、佐柿区の皆さんの手作りイベントとして毎年開催されています。

美浜町が誇る史跡として、郷土のシンボルとして、国吉城は多くの人々に愛されています。

（若狭国吉城歴史資料館）

↑国吉城址から上がるのろし

文芸欄

川柳

義理買いと広げてみれば無駄な物
片板　慶子（郷市）

店先で私を招く赤いバラ
酒谷　文子（日向）

仏壇の父よ今宵は熱燗で
山路　義隆（太田）

痛いなあ足腰腕と日替わりで
田邉　初穂（河原市）

あれこれと義理だてしている老い二人
木野　千枝（河原市）

廻れ右若さ拾いにゆこかいな
松井　とし子（郷市）

ハートフル広場

慶弔

3/1～3/31 受付分
（敬称略）

◎ご誕生

氏名	性別	父・母	住所
井上亜美（あみ）	女	裕規・敦子	日向

◎ご結婚

氏名（旧姓）	住所
田邉大基＆（上道）こずえ	菅浜
本所丈斉＆（内藤）七恵	金山
山口輝幸＆（山口）愛	久々子

◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
原田玉江	佐野	86	原田眞由美
岸本光江	河原市	70	澤本鈴子
髙木正治	新庄	88	髙木義隆
木村一英	郷市	83	木村亮一
上圓直治	早瀬	99	上圓尚幸
西村ミヨ子	日向	90	秋山芳弘
小林一枝	佐田	90	小林幸男
田中ちさを	菅浜	87	田中巖
大竹明子	坂尻	81	大竹寛
廣瀬絢子	久々子	83	廣瀬信一
岡本壽信	河原市	81	水上栄子

わが家のアイドル

八木　一将さん・祥絵さん
（郷市）の次男

冬馬（とうま）ちゃん（1歳4ヶ月）

トミカや、ブリオのレールで遊ぶのが大好きだよ☆にぃにやねぇねが一緒に遊んでくれるととっても嬉しいんだ♪

ごはんも自分で食べられるようになったよ。早く大きくなってみんなと一緒に遊びたいなあ～。

町人（まちびと）さん

宇波西神社例大祭で「王の舞」の舞い手を務められた

浅妻 知明 さん（大藪）

＊舞い手に決まった時の心境は？

歴史ある神事なので、自分に務まるかと不安もありましたが、やると決まったからにはしっかりやろうと思いました。

＊実際に舞ってみてどうでしたか？

舞いの最中は衣装が暑くて大変でしたが、子どもからお年寄りまで、多くの人に舞いを見て楽しんでもらえたので、充実感で一杯です。

＊これからの「王の舞」についてどのように思いますか？

後継者が少なくなっている中で、これからも地域の皆さんに支えてもらいながら、引き継いでいきたいと思います。

広報みはま・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
和	晩	成	実
洋	折	衷	行

→

大	器	不	言
和	晩	成	実
洋	折	衷	行

温	四	思	秋	別	野
山	寒	三	愁	分	慮
遊	人	野	春	様	思
見	田	高	木	百	人
物	夫	山	流	水	百

●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、5月13日（金）（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】

●4月号の答え　松原
●応募者総数は15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 No.544
発行：美浜町　編集：企画政策課
〒919-1192 福井県三方郡美浜町郷市25-25
TEL.0770-32-6701
FAX.0770-32-1115
URL http://www.town.mihama.fukui.jp/
kikaku-seisaku@town.fukui-mihama.lg.jp

■くらしのカレンダー■

平成 28年5月

1（日）	弥美神社例大祭(宮代) 8:00～ハートフル朝市 (久々子水神公園広場)	連休中のごみ収集・受入れは、21頁のお知らせをご覧ください。
2（月）		
3（火）	憲法記念日 10:00～若狭路わんぱくフェア (総合運動公園)～5日	
4（水）	みどりの日	
5（木）	こどもの日 早瀬子供歌舞伎 古紙（耳地区:河原市・南市・栄区を除く）	
6（金）		
7（土）		
8（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) 8:45～第28回美浜・五木ひろしマラソン (丹生特設会場)	
9（月）		
10（火）	13:00～心配ごと相談(はあとぴあ) 13:00～司法書士法律相談(はあとぴあ)	
11（水）	織田神社例大祭(佐田) 古紙（北・南地区）	
12（木）	狂犬病予防注射(～13日)※22頁参照 10:00～1歳児教室(はあとぴあ) 古紙（河原市・南市・栄区）	
13（金）		
14（土）		
15（日）	8:00～ハートフル朝市 (久々子水神公園広場) 14:00～ゴールデンエイジinなびあす(なびあす)	
16（月）		
17（火）	13:00～心配ごと相談(はあとぴあ) 13:00～弁護士法律相談(はあとぴあ) 13:30～「心の相談室」※障がい者(児)相談 (はあとぴあ)	
18（水）	古紙（東地区）	
19（木）	13:30～育児講座「ベビーマッサージ講習会」 (子育て支援センター)※19頁参照	
20（金）	10:00～ミニさくらんぼ(けやき台第1集会所) 19:30～町民人権講座(なびあす)	
21（土）	8:00～住民健診[特定健診、肝炎、肺・胃・大腸・前立腺がん検診](はあとぴあ) 13:00～住民健診[大腸・子宮・乳がん検診] (はあとぴあ)	
22（日）	8:00～町民野球大会(ふれあい広場) 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)	
23（月）		
24（火）	13:00～心配ごと相談(はあとぴあ)	
25（水）		
26（木）	13:00～1歳6か月児健診(はあとぴあ)	
27（金）	10:00～ミニさくらんぼ(なびあす)	
28（土）	14:00～-OTODAMA-管弦アンサンブル (なびあす)	
29（日）	8:00～ハートフル朝市 (久々子水神公園広場)	
30（月）		
31（火）	13:00～心配ごと相談(はあとぴあ)	

5月の納税［納期限 5/31(火)］※納付は口座振替が便利です。
固定資産税（1期）・軽自動車税（全期）

●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、4月18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
9,935人（－68）
男 4,847人（－36）
女 5,088人（－32）

世帯数
3,736世帯（－17）

平成28年4月1日現在

▽表紙の写真
4月8日に行われた、宇波西神社例祭での大薮区による王の舞の様子です。赤い装束と鼻高の面を身に着けた舞い手は、警護役に守られながら、勇壮な舞いを披露しました。

こんにちは 企画政策課です。

暖かい日も増え、春になったことを実感するここ最近です。
4月6日の夜に、早瀬の瑞林寺近くの桜を撮影しにお邪魔しました。映画「サクラサク」のラストシーンに登場したこの桜は、早瀬景観保全活動協議会の方々の手により、花が付いている期間中、ライトアップされているとのことでした。実際に見てみると、昼間とはまた違った風情があり、撮影を止めてしばらく眺めていたいと思ってしまいました。この号が出る頃には、桜もほとんど散ってしまっていることと思いますが、また来年、美浜の桜が美しく咲き誇るのを心待ちにしたいと思います。（一）