

↓ A コープで啓発資料を配る部会委員



食生活の改善等呼びかける げんげん運動街頭PR活動

9月1日から22日にかけて、9月の「げんげん運動推進強化月間」の取り組みの一つとして、健康づくり推進協議会ワーキング部会委員が、げんげん運動のPR活動を町内4箇所(Aコープ、なびあす、GENKY、ローソン美浜河原市店)で行いました。

当日は、買い物客に啓発チラシを配布しながら、げんげん運動の実践を呼びかけました。

↓ 山口町長と話す米寿を迎えられた加藤茂さん(河原市)



米寿、白寿を迎えて すこやか長寿者訪問

8月24日と25日の2日間、山口町長が88歳(米寿)と99歳(白寿)以上の方を訪問しました。

今年、町内で米寿を迎えられる方は、男性28人・女性54人の計82人、白寿以上の方は男性2人・女性19人の計21人です。

山口町長は、長寿を祝い記念品を手渡し「これからもお元気で」と言葉をかけていました。

↓ 的に向かって放水する隊員(太田男子チーム)



万が一の災害に備えて 美浜地区自衛消防隊操法大会

8月20日に、第22回美浜地区自衛消防隊操法大会が美浜消防署消防訓練場で行われました。

本大会は、地区や職域のチームに分かれ、災害発生時に使用する消火栓の操法技術を競うものです。

出場した22チームの隊員は、迅速な消火の技術を披露し、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。

	男子消火栓操法・地区の部	男子消火栓操法・職域の部	女子消火栓操法の部
優勝	太田区 太田男子チーム	関西電力(株) 原子力事業本部自衛消防隊	美浜町保育園 フレッシュ連合チーム
準優勝	山上区 チーム山上自衛消防隊	関西電力(株) 美浜チーム	美浜町社会福祉協議会 美浜社協チーム
3位	河原市区 河原市チーム	関西電力(株) 美浜発電所Aチーム	新庄区 新庄小町チーム
特別賞	新庄区 新庄区自警団チーム	(株)関電パワーテック 美浜事業所チーム	美浜町保育園 パワフル連合チーム

↓ オーケストラとピアノの協奏



国際ピアノコンクール受賞者を迎えて オーケストラ&ピアノコンサート

9月10日に、第15回ルービンシュタイン国際ピアノコンクール受賞者を迎えて、セントラル愛知交響楽団によるコンサートがなびあすで開催されました。

当日は、モーツァルトやショパン、ムソルグスキー等の楽曲が演奏され、訪れた観客約470人は、迫力あるオーケストラの響きと美しいピアノの旋律に酔っていました。

↓ 工事の無事を祈願する参列者



来年3月の完成に向けて 野菜栽培工場 新築工事着工

8月29日に、町と「工場立地に関する協定」を交わしたカジノン株式会社の野菜栽培工場新築工事の地鎮祭が山上で行われました。

今回建設される工場では、フリルレタス等の野菜が栽培・出荷され、約20人の新規雇用が予定されています。

山口町長は「安全で品質のよい野菜が各地で購入できるようになることを期待したい」と話していました。

↓ 「ふれんど」のメンバーと美方高校合唱部による合唱



人の声だけでハーモニーを作り出す アカペラコンサート

8月22日に、福井大学アカペラサークル「ふれんど」によるコンサートがなびあすで開催されました。

当日はサークル内の6つのグループが、それぞれの持ち歌を披露し、ラストは美方高校合唱部とのコラボ企画として「花は咲く」「世界に一つだけの花」を合唱。

訪れた観客約150人は、人の声だけで織りなす音楽に聴き入っていました。

↓ ゲームコーナーで遊ぶ子どもたち



夏のお楽しみイベント なびあすキッズDay

8月19日に、なびあすキッズDayがなびあすで開催されました。

当日は、ジュニアリーダーズクラブや青少年美浜町民会議、美浜ライオンズクラブ等の協力のもと、輪投げや射的等のゲームコーナーやマルシェ等が設けられ、訪れた子どもたちは、元気いっぱいに夏のイベントを楽しんでいました。



まちウォッチング
atching



早寝早起きの習慣をつけましょう

乳 幼児期は、体内時計のリズムが整っていないので、周りの大人が整えてあげる必要があります。

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ので、夜は10時間を目安に眠り、不足分は午睡で補うよう心がけましょう。ただし、15時以降の午睡は夜の睡眠の質を悪くするので注意が必要です。15時以降に眠ってしまった場合は、ぐずっても30分以内で起こすようにしましょう。また、就寝時間が遅くなった日も、いつもと同じ時間に起こしてあげましょう。

早く寝るための3つのポイント！

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。

②暗く静かな環境を作る

テレビや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。

子どもにとっての睡眠は、脳を創り、脳を育て、脳を守る時間です。子どものよりよい成長のため、早寝早起きの習慣をつけ、よい睡眠のリズムをつけてあげましょう。

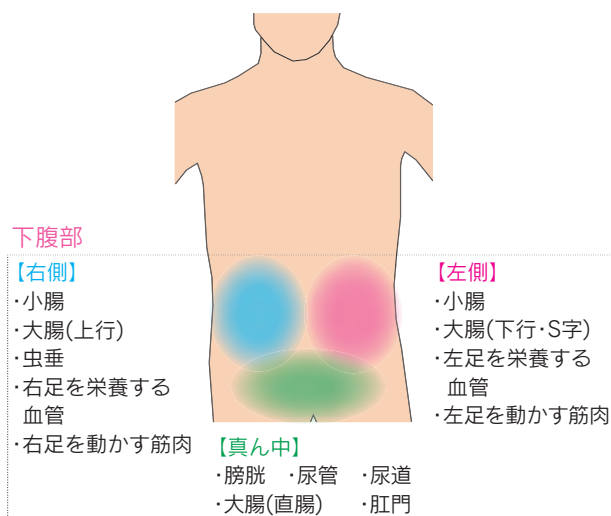
※お問い合わせ先

子育て支援センター(担当・坪塚) ☎32-0192

シリーズ「腹部の構造」① (下腹部編)

腹部の症状が起こると不安になるのは、おなかの中の構造が分からないからだと思います。2回シリーズで腹部の構造を解説しますので、少しでも不安が軽くなればと思います。今回は下腹部編です。

下腹部は人間の体の中で一番男女の違いがある部位といつていいでしょう。男女に共通する基本構造を「右側」「真ん中」「左側」に分けて書くと下のようになります。



男女で大きく異なるのは真ん中の部位で、男性は前立腺が存在しています。女性は子宮と膣が存在し、卵巣は左右に一つずつ存在しています。

腸炎を起こし下痢が続くときには、下腹部全体が張ったような感じになるのも納得がいくでしょう。盲腸(急性虫垂炎)は右側の下腹部が痛くなり、生理や膀胱炎の時には真ん中の下腹部に症状が出るというわけですね。

今回は、意外なものとして、血管や筋肉も紹介しましたが、臓器を繋ぐうえで欠かせない血管は、おなかを通して両足にも栄養を送っています。血管が裂けてしまうような病気では、腹部の痛みとともに足にも症状が出るはずですよ。

※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

今年の健(検)診日はあとわずか あなたも受けてみませんか？

現在、町では、町内各所で特定健診や各種がん検診を実施しています。健診・検診は、自分の体について知り、健康について考えるよい機会となります。健診・検診を受けていないと、病気や体の異常に気が付かず手遅れになる恐れがあるため、定期的に受診することが大切です。

今月号では、町が行っている特定検診・がん検診と、その他医療機関で実施している検診等についてお知らせします。

■町で行う集団健(検)診は10月まで

町では、下記の日程で各種集団健(検)診を行っています。今年度は残り3回となりましたので、まだ受診されていない方は、はやめに事前予約をして受診しましょう。

日程	会場	時間	健診 (※)	肝炎 検査	がん検診					備考
					肺	胃	大腸	子宮	乳	
10月6日 (金)	はあとびあ	7:00 ～ 11:00				●	●			胃は完全予約制
		13:00 ～ 13:50					●	●	●	
10月17日 (火)	菅浜農業構造改善センター	10:00 ～ 10:30	●	●	●		●			
	竹波原子力防災センター	13:30 ～ 14:00	●	●	●		●			
	丹生公民館	15:00 ～ 15:30	●	●	●		●			
10月28日 (土)	はあとびあ	8:30 ～ 10:00	●	●	●	●	●			
		13:00 ～ 13:50	●	●	●		●	●	●	

(※) 特定(メタボ)健診、長寿健診、フレッシュ健診、一般健診

■医療機関で検査を受ける場合も助成が受けられます

町の健診会場では受けにくい方や日程が合わない方は、指定の医療機関で受診した場合(※)に検査費用の助成が受けられる場合があります。事前に町健康づくり課までご相談ください。また、PET-CT検査、心臓・脳ドックの検査費用助成も行っていますので、ご活用ください。(広報みはま 平成29年5月号参照)

(※) 平成30年1月までの受診に限る

重要！

健診・検診でできるのは「異常を見つける」ところまでです。病気や体の異常が見つかったら、早めに医療機関を受診し、早期治療を行いましょう。

※お問い合わせ先

町健康づくり課(担当・山内) ☎32-6713

◎目の検査で生活習慣病の兆しを発見
目の検査の一つである眼底検査は、目の奥の血管や神経の状態を詳しく診る検査で、生活習慣病(動脈硬化や高血圧等)の早期発見に有効です。眼底の血管は、人間の体の中で唯一、直接血管を観察できる場所です。そこを観察することで生活習慣病が推察できます。そのため、緑内障や白内障、黄斑変性症、網膜剥離等の目の病気だけでなく、糖尿病による目の血管病変である糖尿病性網膜症等も早期に発見できます。

眼底検査は町の特定健診で受けられますので、定期的に検査して、生活習慣病の早期発見・早期治療を心がけてください。



◎10月10日は目の愛護デー♪
目は「脳の出張所」と言われ、脳に送られる情報の約80%以上は目から入ると言われるほど大切な感覚器です。普段から目を休め、いたわる習慣をつけましょう。

目の病気を予防するための4つの生活習慣

- ① 食事の減塩・減量を行う
- ② ビタミンCやビタミンEを多く含む緑黄色野菜を多く摂る
- ③ 脂分は摂りすぎない
- ④ 禁煙する



慶弔

8/1～8/31 受付分
(敬称略)

◎ご誕生

氏 名	性別	父・母	住 所
黒 川 蒼 大	男	智弘・京子	佐 田
佐 竹 絢 生	女	一真・有弥	麻 生
池 田 奈 月	女	直之・裕子	河原市
池 田 夏 毅	男	達弥・直美	麻 生
澤 田 悠 世	男	卓也・亜希子	山 上
二反田 怜 平	男	松平・静	佐 田

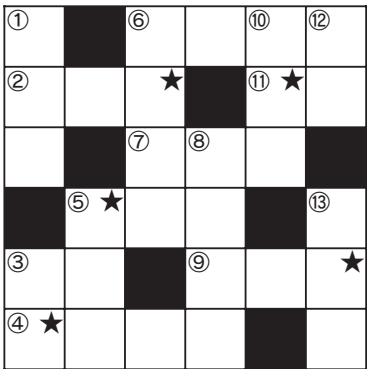
◎ご結婚

氏 名 (旧 姓)	住 所
石 丸 凌 一 & (山 岸) 沙 織	山 上
長 岡 真 志 & (坪 内) 香 里	河原市

◎おくやみ

氏 名	住 所	年齢	届出人
塩 濃 しづ江	河原市	82	藤 田 香奈美
澤 田 留 次	金 山	92	松 森 早 苗
和 田 利 明	山 上	90	和 田 肇
森 本 須眞子	新 庄	84	森 本 克 行
高 城 花小枝	興道寺	82	高 城 昌 弘
山 口 貴 枝	太 田	89	澤 和 子
小 物 速 子	佐 田	86	中 島 正
辻 亀一郎	佐 田	90	辻 和 夫
町 野 孝 博	佐 田	79	町 野 久 幸
重 神 千代一	松 原	90	重 神 麗 子

広報 みはま・ハートフルクイズ



こたえ ○○○○○○

ーよこカギー

- ②昨日の明日
- ③乗り物を使わずに歩くこと
- ④滑稽な芸を演じる人。ピエロ。
- ⑤アメリカで生まれた軽快な音楽のジャンル
- ⑥神社等の入り口にある一対の犬に似た像
- ⑦河川等の管理をすること
- ⑨糖分が含まれていないこと
- ⑪将棋等のゲームの盤上で動かすもの

ーたてカギー

- ①事業を行うための積立金(ヒント:2ページ)
- ③成長した魚のボウのこと
- ⑤先鋒→○○○→中堅→副将→大将
- ⑥ダーズリンやアッサムのものが有名
- ⑧リーン、リーンと鳴く
- ⑩体や心を休めること
- ⑫湖よりも小さくて浅いもの
- ⑬地球を包む気体

わが家のアイドル



北山 道雄 さん・仁美 さん
(金山)の長男

のりみち 法道 ちゃん(1歳9ヶ月)

てあそびうたや童歌が大好き☆
歌に合わせてかわいい踊りを披露してくれる我が家のアイドル!!
言える単語も少しずつ増えてきて、家族でのコミュニケーションはバッチリ☆現在、2語文と三輪車を習得中!!

町人^{まちびと}さん

8月19日、20日に行われた第57回空手道糸東会全国選手権大会の型の部で、ともに3位に入賞した



[写真左]

金森 有咲 さん
(佐田・美浜東小学校2年)

*大会を終えての感想を教えてください。

(金森さん)

初めての大会で、最初は緊張しましたが、3位といういい成績を残すことが出来ました。

来年は優勝できるように、練習を頑張ります。



[写真右]

満田 隆太郎 さん
(佐田・美浜中学校2年)

(満田さん)

準決勝で優勝選手とあたり負けてしまいましたが、その選手から1本取れたことが自信になりました。来年は優勝できるように練習していきたいです。

●応募方法

★印のマス of 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、10月10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。

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】



●9月号の答え 新庄

●応募者総数は4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。

昔話
ふるさと
よもやま話
(66)

サバの道

若狭と京を結ぶ鯖街道は、若狭の海産物を都に運搬する物流の道でした。塩づけの鯖が多かったころから近年「鯖街道」と呼ばれるようになり、一般的には、小浜から熊川を経て朽木を通り、京に至る若狭街道を指します。

ですが、日本海と京を結ぶ道は若狭街道だけではなくあります。遠敷から根来を経て小入谷へ向かう針畑峠越えや、熊川宿から今津へと抜けていく九里半越え、久々子から三方を経由する丹後街道もまた鯖街道です。そして美浜町にも、新庄を経て海津に到り、京へと向かう道がありました。

サバと言えば、周防国には佐波川という川があります。その河口には周防国一宮の玉祖神社が鎮座し、社伝によると、祭神玉祖命は

ニニギノミコトと共に降臨した後、この地に留まって中国地方を平定したと言います。またサバ(佐麼・佐婆)は、景行天皇の熊襲征伐や神功皇后新羅征伐の折の寄港地として『日本書紀』にも登場し、『万葉集』巻十五の遣新羅使歌群の題詞にも語られています。今残されている「沙磨」という字名表記から、佐波とは細かい砂の意だとされていますが、重源上人にまつわる次のような地名由来も残されています。すなわち、鎌倉初期、上人が東大寺再建の木材を佐波川上流の山間部まで求め行くと、杣人たちが動物性タンパク質を求めた。そこで上人が鯖と書いた木片を川へ投げ入れると、その木片が鯖に変じたので鯖川と呼ぶようになった、というものです。おそらく、これは重源上人の聖性を伝えるために生れた伝説であり、実際の出来事としては、杣人の食料として塩鯖を山間部へ運んでいったのでしょう。そこには、海の鯖と山の木材の交換という交易がありました。



↑周防一宮玉祖神社(山口県防府市)

するものがあることから、その名の由来は、平安末期左馬頭であった満仲(一説には義朝)を祭神とするからだと言います。とはいえ、藤沢から横浜西部にかけて流れる境川は、信濃まで続く鎌倉街道と重なっており、想像逞しくするのなら、相模の海と信濃を繋ぐその道を利用して、塩づけにした鯖も運ばれたことでしょう。もしかしたら、山間部との物流の微かな記憶が、鯖神社の「サバ」になったのかもしれない。

このように全国各地に鯖街道はあり、その道を介して交易は行われていました。サバの道とは、海と山を繋ぐ交易の道のことでもあったのです。

(明治大学経営学部兼任講師 堂野前彰子)

文芸欄

俳句 文月(七月)

鳴くたびに生命の重く秋の虫

田辺 粧洋 (日向)

風筋の風はほのかに秋めきり

山田 世志男 (佐 柿)

湧き水の音の高まる秋に入る

山東 二郎 (佐 田)

侘び住い螢もそよと去りにけり

森久 伍偉千 (新 庄)

句を添えし残暑見舞のうれしさよ

楠 充代 (佐 田)

水澄みて湖の山影動かざる

浅妻 みどり (大 藪)

揚げ舟は朽ち曼珠沙華満開に

野原 方子 (久々子)

秋茄子を洗ひ上げたる色濃ゆき

政岡 弘子 (久々子)

廃校の人恋しさに蟬が鳴き

藤本 藤絵 (新 庄)

■くらしのカレンダー■

平成 29年 10月

1 (日)	防災訓練(耳地区) 8:00～ハートフル朝市(久々子水神公園広場)		10:00～住民健診[生活習慣病予防健診、肝炎、肺・大腸・前立腺がん検診] (菅浜農業構造改善センター)
2 (月)			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)
3 (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) 13:30～「こころの相談室」※障がい者(児)相談(はあとびあ)	17 (火)	13:30～住民健診[生活習慣病予防健診、肝炎、肺・大腸・前立腺がん検診] (竹波原子力防災センター)
4 (水)	9:30～活き活き健康教室(男性)(はあとびあ)		15:00～住民健診[生活習慣病予防健診、肝炎、肺・大腸・前立腺がん検診](丹生公民館)
5 (木)	古紙 (耳地区:河原市・南市・栄区を除く)	18 (水)	9:30～活き活き健康教室(男性)(はあとびあ) 13:30～母親学級(はあとびあ) 19:00～秋の地域運転者講習会(美浜東小学校) 古紙 (東地区)
6 (金)	7:00～住民健診[胃・大腸がん検診] ※胃完全予約制(はあとびあ) 9:30～保育園開放(せせらぎ保育園) 13:00～住民健診[大腸・子宮・乳がん検診] (はあとびあ)	19 (木)	19:00～秋の地域運転者講習会(北西郷公民館)
7 (土)	8:30～みはま土曜歴史文講座 14:00～ボルト De' ファツィオリ ちょっと気軽にコンサート「オータムコンサート」(なびあす)	20 (金)	19:00～秋の地域運転者講習会(はあとびあ) 19:30～町民人権講座(なびあす)
8 (日)	南地区体育祭(美浜西小学校グラウンド) 耳地区体育祭(美浜中央小学校グラウンド) 東地区体育大会(美浜東小学校グラウンド) 北地区レクリエーション大会(北西郷公民館) 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)	21 (土)	
9 (月)	体育の日	22 (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)
10 (火)	9:30～活き活き健康教室(女性)(はあとびあ) 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)	23 (月)	19:00～秋の地域運転者講習会(美浜西小学校)
11 (水)	9:00～美しみはま虹彩食講習会(はあとびあ) 古紙 (北・南地区)	24 (火)	9:30～活き活き健康教室(女性)(はあとびあ) 13:00～心配ごと相談(はあとびあ)
12 (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) 古紙 (河原市・南市・栄区)	25 (水)	
13 (金)	9:30～保育園開放(あおなみ保育園) 14:00～司法書士法律相談(はあとびあ) 14:00～認知症セミナー(なびあす)	26 (木)	10:00～戦没者追悼式・追悼法要(はあとびあ) 10:00～2歳児教室(はあとびあ) 13:00～3歳児健診(はあとびあ)
14 (土)	町民レガッタ(県立久々子湖ポートコース)～15日	27 (金)	10:00～ミニさくらんぼ (美浜町農村婦人の家)
15 (日)	8:00～ハートフル朝市(久々子水神公園広場)	28 (土)	8:30～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) 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)
16 (月)		29 (日)	フォトロゲイニングin美浜2017 (西郷健康ひろば屋内運動場) 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(はあとびあ)
		10月の納税 [納期限 10/31(火)]※納付は口座振替が便利です。 固定資産税(3期)・国民健康保険税(4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、9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
9,760人(−38)
男 4,776人(−17)
女 4,984人(−21)
世帯数
3,712世帯(−13)
平成29年9月1日現在

▽表紙の写真

9月1日に新庄区で行われた八朔祭の様子です。突かれると良い子に恵まれるという「神棒」を持った天狗が、女性の観客を追い回していました。

この文章を作成している時点では、まだ台風18号が来ておらず、ただただ何事も無いことを祈るばかりなのですが、今後のイベントについても、秋晴れの中で行えることを願っています。(d)

町内では、10月から11月にかけて地区の体育大会、町民レガッタ、みはまナビフェス(文化・産業・福祉等、さまざまなイベントが開催されます。当然、広報担当の自分も、それぞれのイベントにお邪魔しますので、よろしく願います。

つい先日までの暑さが嘘のように朝晩がめっきり涼しくなり、夏から秋への季節の変化を感じています。

秋は「スポーツの秋」「文化の秋」等色々なことに挑戦するのに最適な季節のように思います。振り返ると、私はスポーツも文化活動もしておらず、どちらかと言うと「旅行の秋」だったような気がします。

こんにちは
企画政策課です。