

↓センターに来所したヤギをみる親子



センター開設 10 周年を迎えて  
子育て支援センター開設10周年行事  
「おおきくなったよ」

10月23日から28日にかけて、子育て支援センター開設10周年行事が同センターで行われました。イベントでは、人形劇やバルーンアート、ヤギの来所、ハロウィン等が日替わりで行われたほか、開所してからこれまでのイベント等の写真展示を行いました。参加した親子約410人は、イベントを楽しんだり、今までのセンターの歩みを振り返ったりしていました。

↓新しい中学校理科学習指導要領についての講演



新たなエネルギー・環境教育をさぐる  
教職員セミナー&きいばす見学会

11月11日に、教職員・教育関係者を対象としたセミナー及び施設見学会がきいばすで開催されました。このセミナーは、新学習指導要領(3月31日改訂)を踏まえ、きいばすの今後の利用促進を図ることを目的に、町と日本教育新聞社が開催したものです。参加者は、きいばすを利用したエネルギー・環境教育のあり方について理解を深めていました。

↓フォーラムの講師陣による座談会



みみのわけ  
耳別氏、若狭に起つ  
美浜町歴史フォーラム

11月3日に、美浜町歴史フォーラムが町歴史文化館で開催されました。今年度は当地の古代豪族、耳別氏をテーマに歴史学、考古学、古代文学の専門家による講演と座談が行われ、活発な議論が展開されました。聴講者69人は、美浜町の古代文化に思いを馳せていました。

↓カルタを使って人権を学ぶ児童たち



人権を身近なものとして考える  
人権教室

11月6日に、人権擁護委員による人権教室が美浜西小学校で行われました。この教室は、人権への理解を深めることを目的に、町内3つの小学校の児童を対象に毎年開催しているものです。児童たちは、人権擁護委員による紙芝居やカルタを通して、人権について学んでいました。

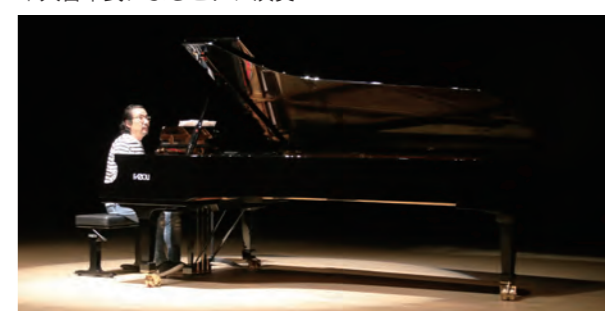
↓PV撮影を振り返る田中光敏監督



台湾の観光客誘致に向けた動画を制作  
台湾向けインバウンドPV  
完成披露試写会「すみずみ美浜旅」

11月11日に、台湾向けインバウンドPV(プロモーションビデオ)の完成披露試写会がなびあすで行われました。当日は、「夫婦編」「カップル編」「女子旅編」の3編に分かれたPVを上映したほか、田中光敏監督のトークショーや、作曲家の大谷幸氏のピアノ演奏が行われました。訪れた約200人の観客は、PVの鑑賞や田中監督のトークショーを通じて、美浜の魅力を確認していました。

↓大谷幸氏によるピアノ演奏



↓運転を両手の運動に例えて説明する東山課長



交通事故ゼロを目指して  
秋の地域運転者講習会

10月18日から26日にかけて、敦賀交通安全協会による運転者講習会が町内の各施設で行われました。講習会では、交通事故防止に関するDVDの視聴や、敦賀警察署交通課の東山課長による、県内の交通事故の事例を踏まえた交通安全の講演がありました。参加者約150人は、交通安全に対する意識を高めていました。

↓「三方五湖を囲む営みとそのつながり」をテーマとしたディスカッション



三方五湖の世界農業遺産認定を目指して  
世界農業遺産推進シンポジウム

10月25日に、世界農業遺産推進シンポジウムがリブラ若狭(若狭町中央)で開催されました。このシンポジウムは、三方五湖周辺地域の漁業や農業、伝統文化、生物多様性等の重要性を再確認することを目的に毎年開催されているものです。参加した約200人は、農業遺産の意義や活用法について、理解を深めていました。



まちウォッチング  
atching

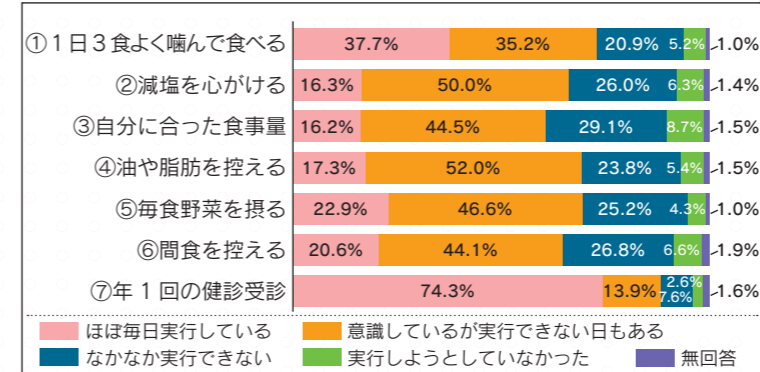
健康・福祉・子育てに関する情報をお知らせします。

## 健康づくり計画評価 アンケート結果について

町では、5年間のげんげん運動の活動評価を行うため、6月から7月にかけて町民3,500人を対象とした「健康づくりに関するアンケート調査」を実施しました。

今月号では、アンケート結果の一部を紹介し、その結果から分かったことについてお知らせします。

### ◎アンケート「7つの健康行動実践状況」



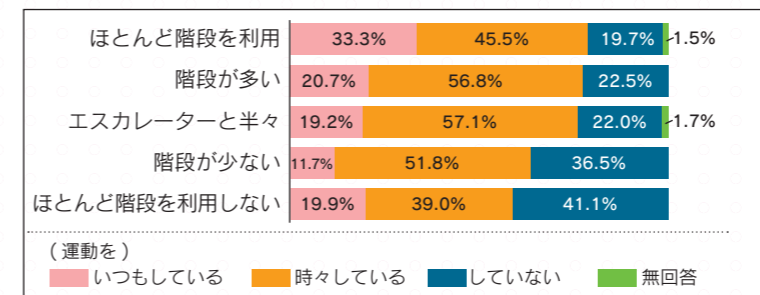
分かったこと

### げんげん運動の実践は難しい

現在、げんげん運動の認知度は9割を超えていますが、日々の食事量の調整や塩分・油脂類の摂取量の節制は難しいことがわかりました。

また、食生活に関するどの項目も、意識していても実行できない方が多く、食習慣の改善の難しさが明らかになりました。

### ◎アンケート「運動実践者別階段利用状況」



分かったこと

### 運動をする人は増加傾向にある

げんげん運動の普及により、運動をする方が増加しています。また、運動をしている人ほど、階段を利用する傾向にあることから、スポーツに限らず、日常生活の中での活動量を増やす工夫をしていることがわかりました。

げんげん運動は、息の長い活動が必要です。町では、このアンケート結果や活動評価指標を参考にして、今後も健康づくりの施策を展開していきます。

※お問い合わせ先

町健康づくり課(担当・山内) ☎32-6713

## げんげん運動 げんげんコーナー

うま しみはま虹彩食☆

### 青魚のおろし酢和え

(1人分◆503kcal、塩分1.2g、野菜量175g)

#### 【材料・分量(4人分)】

- 青魚(※)…600g
- 下味調味料
- すりおろし生姜…小さじ1
- 醤油…小さじ2
- 酒…大さじ1
- 大根…500g
- みかん…2個
- みかんの皮…1個
- りんご…1/2個
- 玉ねぎ…中1個
- 合わせ調味料
- 酢…大さじ2
- 砂糖…大さじ1
- 塩…小さじ1/2
- 揚げ油…適量
- 片栗粉…適量

#### 【作り方】

- 青魚は3枚におろし、食べやすい大きさに切る。
- ポウルに下味調味料と青魚を入れ、よくからめて、しばらく漬け込む。
- ②に片栗粉をつけて、170℃の油でカラリと揚げる。
- 玉ねぎは薄くし切りにし、塩を軽く振ってしんなりしたら、水にさらして絞る。
- みかんは食べやすい大きさに切り、りんごはさいの目に切る。
- みかんの皮1個分は、みじん切りにする。
- 合わせ調味料、軽く絞った大根おろしと④、⑤、⑥とを混ぜ合わせる。
- ⑦に③を加えて、さっくりと和える。

(※)…鯖、ハマチ、ブリ等



## 子どもの食事について 悩んでいませんか?



**乳** 幼児期は、身体発育が著しく活動量も増加するため、エネルギー源となる「炭水化物」や、体の土台となる「たんぱく質」等の栄養素を、バランスよく必要量とることが大切です。また、食生活の基礎ができる時期のため、味付けや食べ方にも気を使わないといけません。

しかし、この時期の子どもは、偏食(今まで食べていたものを食べなくなる、特定のものしか食べない等)や遊び食べ、噛まずに飲み込む等の行動が見られ、食事について悩むことも多いと思います。

子育て支援センターでは、毎月1回(※)、町のすこやか食育専門員の森本栄養士による、食事に関する悩み相談会を実施しています。食事での困りごとや不安の解決に向けて、一緒にお話ししませんか。

また、センターでは、持参したお弁当をランチ

ルームで食べることができます。お弁当を食べながら、子どもたちが好きな献立レシピや調理方法について、保護者同士で情報交換できるほか、普段と違う場所で食事をすることで気分転換になったり、友達が食べる姿を見たりして、苦手なものを食べてみようとする子どももいます。

毎日の食事だからこそ、あまり深刻になりすぎず、周りの大人がおいしそうに食べる姿を見せたり、苦手なものが食べられた時にはいっぱいほめたりすることで、「食事は楽しい時間」と子どもが感じられるようにしましょう。

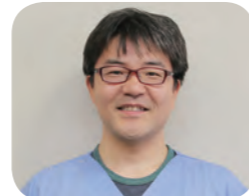
(※)相談会の日時は、「子育てわくわくカレンダー」で確認していただくか、子育て支援センターに直接または電話でお尋ねください。

※お問い合わせ先

子育て支援センター(担当・坪塚) ☎32-0192

## 心房細動を紹介します

心房細動とは、心臓の中にある心房という部屋が異常に細かく動いてしまい、心臓の力が落ちる状態です。細かく動くといっても無秩序であるため心臓の動きに悪影響となります。また、心房に発生した不規則な電気信号が心臓の中を何回も駆け巡ることが原因で、リズムを失った命令に心臓が反応すると不整脈となります。



東部診療所 村寄医師

原因であり、心房細動の方は、抗凝固薬(血液サラサラの薬)を飲む必要があります。特に心房細動であり、次の条件【①75歳以上、②心不全、③糖尿病、④高血圧、⑤脳血管の既往歴の存在】のどれかが当てはまる方は必要度が高いと言われています。

### ◆将来的な心不全

一生心房細動が続く、いわゆる慢性心房細動に移行すると、心臓への負担から心機能が保てず、心不全症状(息切れや浮腫等)が出る方もいます。主治医のもとで心機能を維持するために加療を続ける必要があります。

※お問い合わせ先

東部診療所(村寄医師) ☎37-2911

### 放置してはいけない心房細動

単なる不整脈ではないため、次の事に注意が必要です。

#### ◆頻脈発作

脈が乱れるだけでなく、1分間に100回を超える頻脈状態となり、動悸を感じたり、胸部圧迫感を自覚することもあります。抗不整脈の服薬や点滴での緊急加療、電気ショック等での対処が必要となることもあります。

#### ◆血栓形成

心房が細かく不規則運動をしていると、心房の中の血液はよどみ、心房内に血の塊りである血栓ができやすくなります。血栓は、脳梗塞発症の大きな

## 慶弔

10/1～10/31 受付分  
(敬称略)

### ◎ご誕生

氏名	性別	父・母	住所
幸光 穂美	女	主二・里美	寄戸
谷口 仁環	男	誠・佳奈	丹生
上登能 璃糸	男	敬太・里美	金山

### ◎ご結婚

氏名(旧姓)	住所
河本 猛 & (西尾) 知佳	久々子

### ◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
野村 幹翁	野口	91	野村 治和
千葉 明子	日向	96	千葉 榮雄
米田 ヨシエ	河原市	78	松原 リカ
山口 春枝	太田	90	山口 佐敏
大塩 浩	佐柿	86	大塩 斉
小川 末美	新庄	62	小川 壘
岸本 美智子	松原	88	岸本 弘子
三好 愛子	郷市	92	三好 茂
山口 いづみ	久々子	59	山口 和明
渡辺 年子	早瀬	88	渡辺 一之

## わが家のアイドル



平城 慶彦さん・美奈さん  
(金山)の長男

### たいき 泰希ちゃん(2歳2ヶ月)

アンパンマンと電車が大好きなたいちゃんだよ。得意技はアンパンチ!いつもパパおばけをやっつけているよ。雪が降ったらソリ遊びをしたいな。じいじ、ばあば、いつもありがとう。

## 町人さん

みはまナビフェス2017産業部門の農林水産物品評会で最優秀賞を受賞した



### 角森 美智恵さん(佐田)

\*最優秀賞を受賞された感想をお願いします。

今年は珍しくブロッコリーの収穫ができて、出品をしたところこのような賞をいただいてビックリしましたが、大変うれしく思っています。

\*野菜を栽培するうえで大変なことは何ですか?

今年は台風の接近が多く、ネギ等が折れ曲がってしまったことや、虫の発生が多く、毎日200匹ほど取り除かなければならなかったことが大変でした。

\*来年のみはまナビフェスにも出品されますか?

自然が相手なので、確実なことは言えませんが、良いものが収穫できた時には、ぜひ出品したいと思っています。

## みはま・ハートフルクイズ

①			②★	
	★⑨			③
		⑬★		④
⑧	⑫			⑩
		★⑪		
⑦		⑥		★⑤

こたえ ○○○○

### ●キーワード

- 陰暦11月の別称
- 11月の祝日「○○○○感謝の日」
- 4つの胃を持つ動物
- 木の格子に白紙を貼った建具
- トランプの11のこと
- ゴルフで、ボールを打つ道具
- 11月の祝日「○○○の日」
- 縮小の対義語
- 東南アジアの国。首都はジャカルタ
- 初めて月に降り立った○○○11号
- 写真等を入れて身に着ける小型の入れ物
- 時間を教えてくれます
- 11を英語で言うと

### ●応募方法

キーワードをといて、しりとりをしながら右回りにことばを入れてください。★の中の文字を並べ替えると、美浜町の地区か場所かイベント名ができます。

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。

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、12月11日(月)(消印有効)です。正解者の中から抽選で5人の方に記念品を送ります。

- 11月号の答え 気山
- 応募者総数は8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。

## 昔話とよもやま (68)

秋季企画展小噺  
～徳川家康が美浜に残した足跡～

若狭国吉城歴史資料館では現在、秋季企画展『国吉城にゆかりの戦国武将③ 徳川家康』美浜に残した足跡をたどる『を12月28日(木)まで開催しています。

今年のNHK大河ドラマ『おんな城主直虎』も、いよいよクライマックス。徳川家に仕えた虎松(菅田将暉)は、家康(阿部サダヲ)から井伊家再興を許され、「井伊万千代」の名を与えられました。万千代はこの後、家康の信頼を得て出世を果たし、徳川四天王の一人である井伊直政になるわけですが、史実では、主人公の直虎(柴崎コウ)は、万千代の元服前に死去しているため、どこまで描かれるかは分かりません。

さて、井伊家の新しい主君として、今川家の人質から三河、遠江二ヶ国の領主に成長した若き戦国大名の徳川家康。8月から9月にかけての放送で遠江国を攻め取り、井伊谷も手中に治めた後、武田信玄との争いが描かれました。ドラマには登場しませんが、ちよどその間に国吉城に来たことがあるのです。

元亀元年(1570)4月23日、盟友である織田信長が越前朝倉氏を攻めるため、軍勢を率いて国吉城にやってきました。この軍に家康も参陣しており、軍記『国吉籠城記』諸本には、別所付近に布陣したことが記されています。その他にも、町内の各地に家康にまつわる伝承が残されています。

数例ご紹介すると：

①昭和55年に美浜町教育委員会が刊行した『目で見る美浜の文化財』には、昔の西郷中学校に建てられていた「徳川家康陣跡(久々子)」という木碑の写真が掲載されています。

②終戦後に作られた郷土学習の教科書『山東の歴史』には、元亀元年の敦賀攻めの後、撤退する織田軍の最後尾(殿軍)を木下藤吉郎(豊臣秀吉)が務め

たエピソードとして有名な「金ヶ崎の退き口」に関連して、佐田の黒浜(現在の今市付近)まで逃げてきた木下軍が、追撃する朝倉軍に追い付かれてあわや全滅というところ、徳川軍が駆けつけて助けたという話が記されています。

企画展では、直虎の時代とリンクして国吉城にやって来た徳川家康が町内に残した足跡を、解説と共に数々の写真パネルや資料等でご紹介します。

また、11月23日(祝・木)には、企画展関連講座として、第六回国吉城歴史講座『国吉城に来た徳川家康』を開催しますので、併せてご参加いただければ幸いです。

(若狭国吉城歴史資料館)



↑軍記『国吉籠城記』に登場する徳川家康

## 文芸欄

### 短歌

かを里歌会美浜支部

剪定の梅の枝先つぎつぎに

トンボ止りく秋空深し

山本 善昭(竹波)

八十路坂あるき歩いてふり向けば

喜怒哀楽のありてたのしも

森田 岩太(佐野)

娘より男孫の竹刀を貰ひきて

体力作りに日ごと楽しむ

亀谷 茂(早瀬)

神無月半ばを過ぎた雨の日は

上衣一枚増やしてすこす

成田 和夫(中寺)

渦潮の飛沫をかむり海峡の

波を引き連れ遊覧の船

(鳴門海峡の渦) 高木 勝美(新庄)

大太鼓敲く奏者の梓さばき

背中躍動波うねること

三宅 宏(大藪)

■くらしのカレンダー■

平成 29年 12月

1 (金)	8:30～住民健診[生活習慣病予防健診、肺・胃・大腸検診](はあとびあ) 13:00～住民健診[子宮・乳がん検診](はあとびあ) 13:00～動脈硬化予防健診(はあとびあ)	17 (日)	
2 (土)	14:00～魅惑のアルゼンチンタンゴ(なびあす)	18 (月)	
3 (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)	19 (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)
4 (月)		20 (水)	9:30～活き活き健康教室(男性)(はあとびあ) <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)	13:30～育児学級(はあとびあ)
6 (水)	9:30～活き活き健康教室(男性)(はあとびあ) 10:15～育児講座「親子ふれあいあそび」 (はあとびあ)※12頁参照 13:30～離乳食講習会(はあとびあ)	22 (金)	
7 (木)	<b>古紙</b> (耳地区:河原市・南市・栄区を除く)	23 (土)	天皇誕生日 8:30～ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入 (～12:00 エコクル美方) 10:00～2017きいばすサイエンス・クリスマス キャンプ(きいばす)～24日
8 (金)		24 (日)	
9 (土)	10:00～人権作品表彰式(なびあす) 14:00～人権のつどい2017(なびあす)	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)	9:30～活き活き健康教室(女性)(はあとびあ)
11 (月)		27 (水)	8:00～ハートフル朝市年末セール (ウツ子水神公園広場)
12 (火)	9:30～保育園開放(おおなみ保育園) 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)	28 (木)	官公庁仕事納め 消防団・防犯隊特別警戒(～29日)
13 (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)※12頁参照 <b>古紙</b> (北・南地区)	29 (金)	年末年始の ごみ収集・受入れは、 15頁をご覧ください。
14 (木)	9:30～保育園開放(みずうみ保育園) 13:00～3歳児健診(はあとびあ) <b>古紙</b> (河原市・南市・栄区)	30 (土)	
15 (金)	10:00～ミニさくらんぼ(けやき台第1集会所)	31 (日)	
16 (土)	10:30～わくわくエネルギースクール -冬の電気代節約講座- (きいばす) ※14頁参照	12月の納税 [納期限 12/25(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



人口の動き

人口総数	前月比
9,746人	(-11)
男 4,784人	(+ 3)
女 4,962人	(-14)
世帯数	
3,720世帯	(+ 5)
平成29年11月1日現在	

※お詫びと訂正  
広報みはま(11月号)7頁で「河畑晴人さん(金山3年)」掲載しましたが、正しくは「河畑晴人さん(大敷3年)」でした。関係者の皆様方にご迷惑をおかけしたことをお詫びし、訂正させていただきます。

▽表紙の写真  
11月11日に行われた「台湾インバウンドPV完成披露試写会」の様子です。

◆表紙の写真を  
11月11日に行われた「台湾インバウンドPV完成披露試写会」の様子です。

◆表紙の写真を  
11月11日に行われた「台湾インバウンドPV完成披露試写会」の様子です。

◆表紙の写真を  
11月11日に行われた「台湾インバウンドPV完成披露試写会」の様子です。

企画政策課です。

こんにちは