

↓ 激しいラリーを繰り広げる児童たち



↓ 鋭いスマッシュを打つ児童



↓ 白熱の40歳以上男子の部決勝



まちウォッチング atching

美浜っ子がハツラツプレー 第38回美浜町子ども会卓球大会

12月4日に、第38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38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。

	男子の部	女子の部	混合の部
優勝	東四区チームFSF(フルスペックファイブ)	菅浜JS2	日向ウルトラ8
準優勝	久々子男子A	佐田坂尻smashball8	松原7
3位	東四区男子超虎、佐田・坂尻ピクトリーガンバ	和木佐ミニオンズ、東四区チュッパチャップス	久々子混合、荒井ミックスチーム

息のあったチームプレー 第24回美浜町民ソフトバレーボール大会

11月20日に、第24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7チーム、女子7チーム、約90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** SKE35 ☆ **第3位** アタックナンバー4、美Mma's
40歳以上男子の部 **優勝** 佐田 **準優勝** 新庄ジェントルマン **第3位** 早瀬区、愛興V

↓ 挨拶する合掌智宏氏(ふくい食ブランド推進株式会社代表取締役)



↓ 講演者による座談



平成29年春の稼働に向けて 美浜熟成魚加工場 安全祈願祭

12月14日に、美浜熟成魚加工場の建築工事安全祈願祭が宇波西神社で行われました。
この施設は、美浜町で水揚げされた鮮魚を、塩鱒や熟成魚等に加工する施設として、ふくい食ブランド推進株式会社(しあぶり)が美浜町日向に整備するものです。
合掌智宏代表取締役は「美浜町の魚に更に価値を付け、食文化とともに日本中に広めたい」と話されました。

若狭の瀧湖と水上交通を語る 歴史フォーラム

12月3日に、「古代、若狭海道～瀧湖、港湾、水上交通から考える～」と題したフォーラムが歴史文化館で開催されました。
フォーラムでは、大学教授や市町の学芸員等による講演の後、聴講者を交えた座談が行われました。
聴講者約60人は、古代の若狭地域における瀧湖や水上交通等について理解を深めていました。

↓ 戸嶋副町長にお礼の言葉を述べる石丸正治分団長(写真中央)



↓ 地元の団体代表や大学准教授等によるパネルディスカッション



第2分団第5部(丹生)に 小型動力ポンプ付積載車を新配置

11月30日に、美浜消防団第2分団第5部(丹生)に小型動力ポンプ付積載車が配置され、町役場前で披露されました。
今回の配置は、旧車両の老朽化に伴い、機動力の向上や消火活動の迅速化を図るために行われたものです。
第2分団の石丸正治分団長は「今後も、団員が一丸となって消防団活動を行っていきます」と述べられました。

三方五湖の魅力を再認識 世界農業遺産推進シンポジウム

11月20日に、世界農業遺産推進シンポジウムがなびあすで開催されました。
このシンポジウムは、世界農業遺産の認定を目指している三方五湖周辺地域の重要性を再確認するため、三方五湖世界農業遺産推進協議会が開いたものです。
参加した約200人は、講演やパネルディスカッション等を通じ、三方五湖の可能性について考えていました。

健康・福祉・子育てに関する
情報をお知らせします。

検診はお済みですか？

今年度の町の集団検診は、10月で終了しましたが、皆さんは受診されましたか？

★がん検診は1年に1回必ず受けましょう！

現在、日本人の2人に1人はがんになり、3人に1人はがんで亡くなっています。早期がんとして発見できるのは、がん細胞が大きくなるわずか1～2年の間です。

がんで亡くなるリスクを下げ、体への負担や治療費を抑えるためには、がん検診を定期的に受け、早期がんの段階で発見することが大切です。自覚症状が無くても、年に1回(乳がん・子宮頸がん検診は2年に1回)、がん検診を受けましょう。

集団検診を受けそびれた方へ

町では、集団検診を受けていない方のために、指定の医療機関でがん検診を受ける「個別検診」を実施しています。

【個別がん検診を受ける方法】

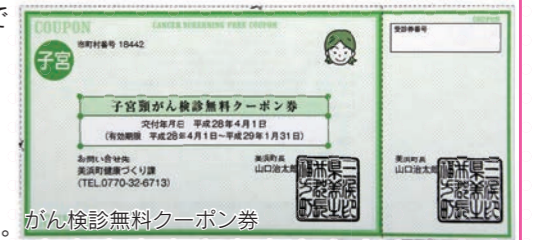
- ①町健康づくり課にお問い合わせください。受診券を発行します。
- ②医療機関に電話し、検診を予約してください。

※受診できる医療機関は、受診券の裏面に記載の「医療機関一覧」でご確認ください。

【お得な「がん検診無料クーポン券」を利用しましょう】

町では、特定の年齢の方に対して、がん検診の費用を無料にしています。今年度対象の方には、『がん検診無料クーポン券』を4月に送付しています。対象の方は、医療機関に電話予約をしたうえで、『がん検診無料クーポン券』を持参し受診してください。

受診券と『がん検診無料クーポン券』の有効期間は、平成29年1月31日までです。



●がん検診の種類

胃・肺・大腸・乳・子宮頸がん

●対象者

平成28年4月1日から平成29年3月31日までに次の年齢に達する方
(41歳・46歳・51歳・56歳・61歳・66歳・71歳)
※子宮頸がん検診は、21歳・26歳・31歳・36歳の方も対象になります。

冬場は衣服の調節をしましょう！

寒さと乾燥に悩む季節になりました。子どもの衣服は何枚着せれば良いのか心配になりますね。

子どもは、大人と比べて汗をかきやすいため、気温の変化や体調に応じて、こまめに衣服を調節する必要があります。厚着をした子どもは、皮膚が温度変化に慣れず、環境に適応する力がつきに



くくなるため、「寒がり」になってしまいます。そのため、厚手のものよりも、サイズに少しゆとりがある服を重ね着することをおすすめします。重ね着をすることで、服と服の間に空気の層ができて保温効果が増すだけでなく、遊んで首筋や背中が汗ばんだ時には1枚脱がす等して体温調節もできます。

なお、冬場の服装の目安は、子どもは大人よりも1枚少なめが良いと言われています。最近は保温機能の高い下着もたくさん出ていますが、下着の素材が肌に必要な水分を奪い、肌が乾燥してしまう場合もあるので注意が必要です。

その日の活動や子どもの体調に合わせて、動きやすく着脱しやすい服装を心がけましょう。

※お問い合わせ先

子育て支援センター(担当・高木) ☎32-0192

慢性腎臓病と高血圧症

日本全体において、慢性腎臓病である人は1300万人程いると推計されています。そして、腎臓病を持つ方の多くは血圧も高いという統計もあるのです。



東部診療所 村寄医師

腎臓は尿を作る工場である

腎臓は、血管の中のゴミを捨てたり、大切なものを体に保つように調節しながら尿を作っています。健診でも、クレアチニンという数字を用いて必ず尿を作る力の評価をし、どの程度腎臓の機能が維持できているかを、段階評価した数字で表します。この機会に、再度、自分の健診表を見直してみてください。

年齢による影響

腎臓は年齢とともに変化します。縮んだり、硬くなったりするため、尿を作る力も徐々に弱くなります。60歳代では、男性では3%、女性では45%の人が、腎臓の力を正常に保つことが出来ていないと推計されているのです。

高血圧による影響と管理方法

腎臓には血管が多く集まっており、動脈硬化の影響を受けるため、高血圧症の人はより早く腎臓病になってしまいます。また、腎臓病になると体の水分と塩分の調整力も低下するため、高血圧症を発症し、さらに悪化します。この高血圧症と慢性腎臓病の悪循環を断ち切らないと、慢性腎臓病は悪化し続けるのです。

まずは、血圧が高くないか確認した上で、慢性腎臓病が指摘される人は、より厳しく対応する必要があります。具体的には、毎日の血圧管理の目標を(130/80未満)に設定して対応するべきだと言われています。

※お問い合わせ先

東部診療所(村寄医師) ☎37-2911

げんげん運動 間食に注意しましょう

12月のクリスマスも忘年会の暴飲暴食の誘惑に打ち勝ちました!!!

年明けで 気を抜かないようにしないと...

去年のお正月は、お菓子を食べてばかりいな～。

今年のへしこちゃんも 去年と違うぞー!

たのしい♪ 成果が見える! だから 続けられる☆

① ② ③ ④ ポテトチップやチョコレート等を 食べる よりは...

おにぎり ・ヨーグルト ・さつまいも ・果物

こんなものを選ぶと 良かったんだよね!!!

皆さん、もうお正月を迎える用意はできましたか？へしこちゃんは、12月の楽しいイベントを乗り越えた後も、誘惑が沢山あるようです...

※間食は、してはいけない訳ではありません。

回数や量を定めること、種類を選ぶことが大切です。

※間食する時は、1日の栄養素の不足を補えるような食べ物を選びましょう。

(例えば、不足しがちなカルシウムを補うために、牛乳やヨーグルトを食べる等)

来月で、へしこちゃんのげんげん運動の取り組みは、一応...終了です。へしこちゃんはどうのように自分の体の変化を確かめたのでしょうか!?

制作：美浜町健康づくり推進協議会ワーキング部会 PR 班

慶弔

11/1～11/30 受付分
(敬称略)

◎ご誕生

氏名	性別	父・母	住所
工藤 理央	女	渉・茉莉	佐田

◎ご結婚

氏名(旧姓)	住所
浅妻 裕喜 & (橋本) 真紀	大藪
塚田 悠介 & (鳥井) 理恵子	佐田
松崎 一 & (阿部) 信子	河原市
村上 圭司 & (中川) みか	宮代
吉田 政勝 & (森下) 瑞恵	河原市
森下 祐樹 & (矢野) 歩実	佐田

◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
重兼 照美	佐柿	64	重兼 光良
森田 一枝	菅浜	96	森田 信幸
石丸 よ志江	山上	90	石丸 祥司
中西 巖	山上	79	中西 榮子
伊達 ムメ	郷市	96	伊達 英次
浅妻 時榮	大藪	77	浅妻 久嗣
浅妻 子ヨ	大藪	93	浅妻 勝美
金谷 誠一郎	日向	74	金谷 玲子
寺川 みち彦	早瀬	100	寺川 澄雄
清水 孫太郎	坂尻	79	清水 忍
吉田 義子	河原市	83	吉田 忠應
田邊 千恵子	郷市	79	田邊 修
河村 政義	河原市	73	河村 将博
木野 千枝	河原市	86	木野 雅男
東田 つる子	久々子	92	東田 正明
高木 由紀子	河原市	72	高木 博之
山口 廣子	気山	72	山口 治太郎
今井 猛	佐田	91	今井 菊夫

わが家のアイドル



渡邊 拓矢さん・菜摘さん
(日向)の長男

きょうや 京矢 ちゃん(1歳8ヶ月)

アンパンマンとワンワンがだいす
きなきょうちゃんだよ！
マイブームはいろいろなイタズラを
してみんなをこまらせることだよ！
まんまいっぱいたべておおきく
なるよ！

町人さん

平成29年5月27日、28日に岡山
県で開催される全国選抜ゲートボ
ール大会に出場される



(後列左から)
八木 妙子さん(郷市)
高城 美千子さん(興道寺)
高木 操子さん(新庄)
千田 富子さん(久々子)
(前列左から)
秋山 たき江さん(郷市)
美浜町ゲートボール協会会長
高橋 昇さん(北田)
長谷川 美代子さん(中寺)

*全国大会への意気込みをお願いします。

同年代の気心の知れた仲間が集まり、チームでは月に2回程練習し
ています。皆、ゲートボール暦は10年以上になります。

今回、第33回福井県知事杯争奪ゲートボール大会で、チームとし
て初めて優勝することができ、感無量です。全国大会にも平常心で臨
み、いつも通りの力を出して頑張ります。

●応募方法

クロス我真ん中(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、1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。

●12月号の答え 北田
●応募者総数は14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・ハートフルクイズ

(例)

	神		耕	
	宮	崎		楽
迷	宮	殿		飽
			親	睦
				牛

こたえ ○○

昔話 ふるさと よもやま話 (57)

国吉城址の発掘調査(3)
～本丸帯曲輪段の調査～

平成二十一年度、国吉城址山城部
の発掘調査が初めて行われました。
それ以前に、山城部の曲輪(※)斜
面に露出している石垣の分布調査
を実施したことがあります(平成
十四年度)、掘削を伴う調査は初め
てでした。

最初に着手したのは、本丸の北西
下、連郭曲輪群I郭と間を区切る
堀切です。翌年にかけて堀切の埋没
部分を掘り下げたところ、両壁面に
裏込石を伴う自然石を積み上げた石
垣(野面積み石垣)が現れ、その石
垣の上部を崩したと思われる大量の
石材が堀を埋めていました。その石
材の中には、石仏が相当数含まれ、
転用石として石垣に積まれていたと
みられます。堀底は平らな面(形状
から「箱堀」と呼ばれます)で、堀
を渡る木橋の橋脚礎石を発見しまし

た。
調査以前、山城部に残る石垣は、
土留めの目的で築かれた簡素な石積
みと考えていましたが、城主居館跡
と同様に、山上部の曲輪群にも立派
な石垣が築かれたことが判明しまし
た。ただし、この時点では、石垣は
門や堀等、重要箇所のみ築かれ、
他は土造りと推定していました。
その後、平成二十三～二十四年度
に、堀切から南側に伸びる本丸下の
段、北西帯曲輪の斜面を調査したと
ころ、南端隅部と中間部で堀切壁面
と同じような野面積みの石垣を発見
し、一部は自然岩盤を取り込んでい
ました。また、その下の段でも南北
方向の直線石垣を発見し、石垣が曲
輪ごとに段々状に築かれた様相が判
明しました。この面は、ちょうど佐
柿の城下町側を向いた面で、城下か
ら見上げた時は、本丸まで段差なく
一段の高石垣のように見えたので
ないでしょうか。
この時点で、山城部の石垣は重要
箇所だけではなく、本丸と周辺の曲
輪段は、全体が総石垣化されていた
可能性が考えられました。つまり、
「天空の城」として有名な兵庫県の
竹田城跡と同じように、国吉城も山
上の中心部は石垣の城だったとい
うことです。



↑北西堀切の石垣と堀底の橋脚礎石
(後方にあるのは掘り出した石仏)

ではなぜ、これまで石垣は見当た
らず、戦国時代の城跡がそのまま
残っていると思われる程に姿を変え
たのでしょうか？
発掘調査の結果、石垣は上半分を
崩して下半分を埋め、その上には土
砂を被せるようにして埋められたこ
とが判りました。その様子は城主居
館跡でも同様で、山上から山麓まで
一時期に同じ手で破壊されたことを
物語ります。
国吉城は、栗屋勝久が激しい籠城
戦を繰り広げた土の城から石垣の城
に姿を変え、役目を終えた後に元の
土の城の姿に戻ったのです。
(若狭国吉城歴史資料館)
(※)土塁、石垣、堀等で区画した、城郭を
構成する区域。本丸、二ノ丸等。

文芸欄

俳句 睦月(一月)

田任舞の煙絡まるぶどう園

藤本 藤絵 (新庄)

又一軒取り壊されて冬に入る

福島 恭子(郷市)

神宮寺諸行無常と散る紅葉

楠 充代(佐田)

青々と越の海岸蟹茹だる

野原 方子(久々子)

地蔵頭に萩のかぶりし目の細し

政岡 弘子(久々子)

休耕田泡立ち草の一人占め

浅妻 みどり(大藪)



■くらしのカレンダー■

平成 29年 1月

1 (日)	元日 板の魚(日向区)		9:30~保育園開放(あおなみ保育園) 13:00~心配ごと相談(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)
2 (月)		17 (火)	
3 (火)		18 (水)	9:30~保育園開放(せせらぎ保育園) 古紙 (東地区)
4 (水)	官公庁仕事始め	19 (木)	9:30~保育園開放(みずうみ保育園) 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)(関連記事13頁)
5 (木)	古紙 (耳地区:河原市・南市・栄区を除く)	20 (金)	10:00~ミニさくらんぼ(けやき台第1集会所)
6 (金)	カイロ講(新庄区)	21 (土)	
7 (土)		22 (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)
8 (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)	23 (月)	
9 (月)	成人の日 弓打ち講(新庄区)	24 (火)	13:00~心配ごと相談(はあとびあ)
10 (火)	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)	25 (水)	
11 (水)	13:30~母親学級(はあとびあ) 古紙 (北・南地区)	26 (木)	13:00~1歳6か月児健診(はあとびあ)
12 (木)	10:00~6~8か月児教室(はあとびあ) 古紙 (河原市・南市・栄区)	27 (金)	10:00~ミニさくらんぼ(はあとびあ)
13 (金)		28 (土)	10:00~なびあすシネマ劇場 「野菊の如き君なりき」(なびあす) 13:30~なびあすシネマ劇場「二十四の瞳」(なびあす)
14 (土)		29 (日)	
15 (日)	水中綱引き(日向区) 10:00~ ~水中綱引き関連イベント~ “冬の陣” (美浜町レークセンター)	30 (月)	
16 (月)		31 (火)	13:00~心配ごと相談(はあとびあ)

1月の納税 [納期限 1/31(火)] ※納付は口座振替が便利です。
町民税 (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
9,877人	(-13)
男 4,820人	(-6)
女 5,057人	(-7)
世帯数	
3,721世帯	(-2)
平成28年12月1日現在	

※お詫びと訂正
広報みはま12月号20頁「くらしのカレンダー」で、毎週日曜日にハートフル朝市を記載しましたが、実際には開催しておりませんでした。
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
あおなみ保育園のくじら組の子どもたちです。みんな元気にあけましておめでとございます。と新年のあいさつをしてくれました。

こんにちは
企画政策課です。

明けましておめでとうございます。今年も「広報みはま」をよろしくお願ひします。
今月号の4.5ページでは、西年生まれの方々に今年の抱負等を語って頂きました。ご登場頂いた方々、また児童を取材するにあたりご協力頂いた学校の先生方にも心よりお礼申し上げます。
毎年恒例のこのコーナーも今年で10回目。昨年もそうでしたが、年男・年女の方々が、取材を快く引き受けてくださった。広報みはまが町民の皆さんによって支えられていることを実感しました。まだまだひよっこですが、皆さんのご協力に励まされるよう、今年も精進していきたいと思っております。(1)