

↓高齢者の自立を促す介護の重要性について話す加藤忠相さん



**自分らしく生活できるような介護を
ただすけ
加藤忠相さん講演会**

3月9日に、加藤忠相さん(株式会社あおいけあ代表取締役)の講演会がなびあすで行われました。

この催しは、今後の介護のあり方について考えてもらおうと、若狭リンクワーカーの会樹の輪が開いたもので、介護職員や学生等約180人が参加しました。

加藤さんは、経営する施設の事例を紹介しながら、高齢者の自立を促す介護の重要性について話されていました。

↓鋭いスマッシュを打つ選手



**冷静沈着かつ果敢に
第56回美浜町民卓球大会**

3月5日に、第56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12チーム、女子6チームの計約180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。

↓卒業生(理学療法科29人・介護福祉科12人・医療保育科13人・医療秘書科2人)を代表して答辞を述べる中村有沙さん



**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4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、卒業生を代表して中村有沙さん(調理師科)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に、常に向上心を持ち、日々努力してまいります」と答辞を述べました。

↓息を飲むようなラリーの応酬



【大会結果】

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

↓素早い動きで攻め立てる選手



**気合いの音が響き渡る
第50回美浜町民剣道大会**

3月12日に、第50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、「小学生低学年の部」「小学生高学年の部」「中学生の部」「高校一般の部」の全4部門に15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 低学年の部	小学生 高学年の部	中学生の部	高校一般の部
優勝	八木 創平	高木 矢馬翔	田邊 卓士	平野 貴大
準優勝	久保 慧人	田村 仙	田村 快	石丸 陽一郎
3位	北山 由記子	久保 寛人	久保 倫太郎	高木 裕和

↓演奏に合わせて踊るダンスチーム「ポリリズム」



**多彩な演奏とダンスで魅了
福井県警察音楽隊 定期演奏会**

2月18日に、福井県警察音楽隊の第17回定期演奏会が、なびあすで開かれました。

当日は、音楽隊員約30人による演奏や、男性警察官5人によるダンスチーム「ポリリズム」のダンスが披露されたほか、音楽隊広報劇団の寸劇や女性巡視員の腹話術による防犯・交通安全の啓発が行われ、訪れた約440人の観客を楽しませていました。

↓移住居住体験施設「蒼舎」について北山大志郎理事長から説明を受ける東海大生ら



**美浜町の観光や食文化を学ぶ
東海大生が美浜町でフィールドワーク**

2月24日から26日にかけて、東海大学海洋学部の学生3人が、フィールドワークのため美浜町を訪れました。

学生らは、美浜町の観光振興策について学ぶため、町内の観光地や観光施設等を見学しました。

今回のフィールドワークで学んだ内容は、卒業論文の作成や研究に活かす予定です。



まちウォッチング
atching



つながりの輪を広げましょう！！

「お」嫁に来て、町のことが分からない「引っ越して来て知らない人達にドキドキする」「初めての出産が心配」等、いろいろな不安や悩みを持ったママがいると思います。

そんなママ達の悩みを解決してくれるところが子育て支援センターです。暖かい春に向け、家から一歩外に出て、センターに来てみませんか。初めての場所は緊張するかもしれませんが、何度か利用することで、顔見知りの方が増え、子どもを通してママ友ができたり、先輩ママやばあばからアドバイスをもらえ、子育てが楽しくなりますよ。一人で悩まず、気軽に相談できる環境が、子育てをするうえで大切です。

また、子育て中の方だけでなく、妊婦さんを対象とした「プレママBambiの会」も毎月開催していますので、ぜひお越しください。

皆さん、センターでつながりの輪を広げましょう。お待ちしております。

プレママBambiの会

「プレママBambiの会」では、さまざまな催しを楽しみながら、出産や子育てについて気軽に話し合うことができます。

※「Bambi」の開催内容は、毎月発行の「子育てわくわくカレンダー」や子育て支援センターのFacebookでお知らせします。

※お問い合わせ先
子育て支援センター(担当・高木) ☎32-0192

痛み止めについて

痛み止めの薬は、市販薬や貼り薬で使用したことが多いと思います。今回は痛み止めの飲み薬について特集します。

痛みの原因は「炎症」

医療機関で最も多く処方に使われ、市販薬としても販売されている痛み止めは、いわゆるNSAID(エヌセイド)というタイプの薬です。これはステロイドではない炎症(痛み)止めという意味です。

人の体は、傷ついた部位に炎症が起きます。のどが赤くなっているのも、ねん挫で足首が腫れるのも、炎症なのです。炎症を起こす物質は、外的な刺激等によって体の反応として多く作り出され、体に不利益な部位を治すために働きます。炎症が起きないと体は治らないわけですね。しかし、この炎症を起こす物質が痛みを起してしまうのです。痛み止めを使うということは炎症を抑えることを意味しており、そのため、痛み止めは消炎鎮痛剤とも呼ばれているのです。

痛み止めの副作用

痛み止めには、いくつかの副作用が報告されています。胃潰瘍を代表とする胃腸障害が代表例です。NSAIDは炎症を抑える一方で、胃の粘膜の血流を減らし消化に必要な粘液産生を抑制してしまうという一面があるのです。しかし、日本では胃に影響がより少ないタイプの痛み止めも存在します。胃が弱いと感じている方は、薬剤師や医師に相談のうえ服用してください。

また、腎機能障害や、喘息発作、出血傾向等も副作用としてよく知られています。思い当たる持病がある方は、自己判断で服用する際に注意が必要です。

※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

心身の疲労、ありませんか？ 春はメンタルの乱れに要注意

春は、1日の中での気温の差が大きく体温調節が難しい季節です。また、新しい職場や新しい仲間、引っ越し等「環境の変化」も多く、新生活になかなか順応できず、気付かないうちに心と体にストレスがたまってしまふことがあります。

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。

※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。

心のバランスを整えるには

①生活のリズムを整える

毎日決まった時間に、起床・就寝するよう心がけましょう。体内時計を正確に動かし、自律神経の働きを良くするには、規則正しい生活が基本です。



②栄養バランスのよい食事をとる

ビタミンやミネラルが豊富な野菜・果物を多くとりましょう。中でも、旬のものは栄養も豊富で、食べる楽しみも膨らみます。



③休養をとる

何もしない、のんびりした時間も必要です。音楽を聴いたり、散歩をしたり、自分なりのリラックス方法で休日を過ごしましょう。



④体温調節をしっかり

気候が不安定な春は、「薄物の重ね着」を心がけ、暑さ・寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着できるようにしましょう。



「快眠体操」で心身をリラックス☆

心と体をほぐす「快眠体操」を実践しましょう。数分でできる体操なので、寝る前に行えば、心身がリラックスし、より良い眠りへの導入になります。

背伸び

仰向けに寝て、両手を頭の上で組みます。手のひらを外向きに返したら、思いきり背伸びを。ゆっくり3回、繰り返しましょう。



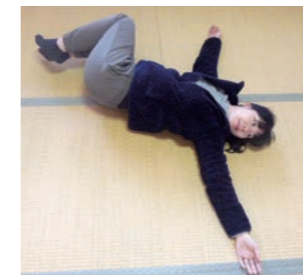
脱力

仰向けに寝て、両手・両足を上げ、手足をぶるぶる震わせます。全身の緊張、筋肉がほぐれたら、手足を自然に下ろします。



腰ひねり

仰向けに寝て、両手を真横に広げ、膝を立てる。顔を左側に向け、両膝をそろえたまま足を右側に倒す。左右交互に3回繰り返しましょう。



お尻伸ばし

仰向けに寝て、左右どちらかの足を両手で抱え、ゆっくり引き寄せます。左右交互に、3～5回、繰り返しましょう。



美浜町の健康づくりの取り組みが第1回健康のまちづくり友好都市連盟サミットで表彰されました

3月4日に、健康のまちづくり友好都市連盟サミットが城山荘(高浜町)で行われました。健康のまちづくり友好都市連盟は、健康のまちづくりを進める市区町村の間で、交流・情報交換を行うことを目的に設立されたもので、全国から13市町が参加しています。今回のサミットでは、加盟市町の取り組み発表が行われ、「まちづくり」を意識した取り組みが評価され、美浜町が優勝しました。町では、今後も「げんげん運動」を中心とした健康づくり施策を進めていきます。



慶弔

2/1～2/28 受付分
(敬称略)

◎ご誕生

氏名	性別	父・母	住所
上登能 七菜	女	和哉・ひろみ	興道寺
三谷 侑	男	直仁・麗良	坂尻
藪ノ内 空	男	慎和・絵里	興道寺
戸田 なのは	女	健嗣・ゆかり	佐野
廣瀬 綺華	女	健一朗・悠希	久々子

◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
立神 眞太郎	佐柿	85	立神 比呂志
森山 茂	松原	87	森山 茂和
吉野 雅子	麻生	73	吉野 薫
浅妻 清	大藪	82	浅妻 澄代
武長 正明	河原市	84	武長 武子
森久 八千代	新庄	88	森久 文夫
知場 功	河原市	81	知場 豊
森山 一江	河原市	91	森山 力
山口 脩三	気山	82	山口 一利
中西 昭二	早瀬	85	中西 千鶴子
井村 ふさ子	郷市	76	井村 強
橋本 寛	久々子	87	橋本 誠志

わが家のアイドル



北山 政道さん・和代さん
(河原市)の次女

まりこ 眞理子ちゃん(1歳7ヶ月)

毎日元気に保育園に通ってま
す。アンパンマンが大好き☆
お兄ちゃん、お姉ちゃん、こ
れからもたーくさん遊んでね!

町人さん

「花のバイパスボランティア
グループ」で活動されている



武田 智江さん(久々子)

*活動内容を教えてください。

年に2回、町内の56団体・グループに参加して頂き、県道日向・郷市線(松原集落口～久々子水神公園付近・約1.5km)に花苗を植えています。参加者の皆さんには、日頃から自主的に草取りや水撒き等もして頂いており、とてもありがたく思っています。

*どのような思いで活動されていますか?

観光客や地元の皆さんに、道を気持ちよく通ってほしい、という思いから活動しています。また、平成30年には福井国体もあるのです、より多くの人を花でおもてなしできたらと思います。

*今後どのように活動していきたいですか?

ゆるくて誰でも参加しやすいグループでありたいと思います。興味のある方にどんどん参加してもらいたいです。

●応募方法

クオスの真ん中(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つのクオスを解き、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10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 日向

●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。

広報みはま・ハートフルクイズ

(例)

	神宮		峡		
	迷宮	崎		底	
迷宮	宮殿		溪		東
			間		母
			闇		水

こたえ ○○

昔話とふるさとよま(60)

歴文おもしろ展示品(五)
越中、富山の薬箱

歴史文化館の展示室の奥、畳敷きのコーナーに、昭和初期ごろまで使われていた生活道具が展示してあります。今回はその中から、富山の薬箱をご紹介します。

この富山の薬箱は、家庭用配置薬としておなじみですが、その始まりは、江戸時代までさかのぼります。富山の薬が配置薬として販売されるようになったのは、元禄三年(二六九〇)に江戸城で起きた事件がきっかけでした。富山藩二代目藩主・前田正甫は、参勤交代で江戸城にいた時、腹痛を起こした三春藩(新潟県)主に、持っていた「反魂丹」を飲ませたところ、たちどころに回復しました。この光景を目の当たりにした諸藩の藩主たちは、各自の領内で「反魂丹」を販売してほしいと懇願しました。この

「大名腹痛事件」が富山の置き薬の発祥と言われています。「反魂丹」は、正甫が備前(岡山県)の医師・万代常閑をわざわざ招いてその処方箋を伝授してもらったもので、その確かな効能から富山の薬の顔ともいわれるべき薬になりました。

正甫は、富山城下の薬種商・松井屋源右衛門に薬を調製させ、また、領地から出てどこでも商売が出来る「他領商売勝手」を発売し八重崎屋源六に依頼して諸藩を行商させました。そして、毎年定期的に巡回して未使用の残品を引き取り、新品と置き換え、使用した分だけ謝礼を受け取る「先用後利」という販売方法を用いました。正甫の「用を先に、利を後にせよ」という精神から生まれたもので、当時としてはかなり画期的な販売法でした。この販売法は、立山の山岳信仰を広めるための「配札檀那廻り」に起源があるともいわれています。立山衆徒たちは、全国各地の信者をたずねて魔よけのお札や、死者に着せる経衣、そして薬等を良家の信者宅に預け、一年後に使われただけの代金を集めるという方法で布教活動の資金を得ていました。これを配札檀那廻りと言います。

薬の販売には、薬売り(販売員)達が、「懸場帳」と呼ばれる顧客名簿を持って訪問していました。これには、住所氏名はもちろん、家族構成や配置した薬の銘柄や使用量等、得意先の情報が詳しく書かれており、各家庭の健康管理を行うのに、代々大切に受け継がれていきました。これによって、いろいろな顧客の要望に応えられるようになり、信頼を得ることができたのです。江戸時代から三〇〇年を経た今でも続くこの「置き薬」については、富山県が、同じく貼り薬の置き薬で有名な佐賀県と共に、「日本遺産」認定をめざし文化庁に申請したという事です。



↑ 広貴堂の薬箱

(美浜町歴史文化館)

文芸欄

俳句 卯月(四月)

あの世でも句会をやるうぜ涅槃の日
田辺 粧洋(日向)

手に囲ふほどの伴せ福寿草
藤本 藤絵(新庄)

わるくともよくとも春に入りけり
山東 二郎(佐田)

盆梅を咲かせ飯の世襲郁と
楠 充代(佐田)

修復の気比の鳥居や水ぬるし
福鳥 恭子(郷市)

シルバーカー揃えて置かる彼岸寺
野原 方子(久々子)

綿菓子のような雲浮く五湖うらら
山田 世志男(佐柿)

さわさわと語らふ雨や春の湖
森久 伍一(新庄)

さくら鱈産卵床でたわむれる
政岡 弘子(久々子)

さくら咲く季節しづかに巡りくる
浅妻 みどり(大藪)

■くらしのカレンダー■

平成 29年4月

1 (土)	8:30~第47回美浜・若狭両町長杯争奪高校野球大会(総合運動公園野球場)~2日 9:30~美浜町エネルギー環境教育体験館きいばす開館記念イベント(きいばす)~2日 ※6頁参照 10:00~三方五湖春まつり(レインボーライン駐車場)~2日	17 (月)	
2 (日)		18 (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)
3 (月)		19 (水)	10:45~ミニ育児講座「親子ふれあいあそび」(子育て支援センター)※19頁参照 13:30~母親学級(はあとびあ) 古紙 (東地区)
4 (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)	20 (木)	
5 (水)	保育園入園式(各保育園)	21 (金)	10:00~ミニさくらんぼ(けやき台第1集会所)
6 (木)	小中学校入学式(各小中学校) 古紙 (耳地区:河原市・南市・栄区を除く)	22 (土)	
7 (金)		23 (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) 8:30~三方五湖一斉清掃(久々子湖・日向湖周辺)
8 (土)	宇波西神社例大祭(若狭町気山)	24 (月)	
9 (日)	8:30~ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入(~12:00 エコクル美方)	25 (火)	13:00~心配ごと相談(はあとびあ)
10 (月)		26 (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)※19頁参照
11 (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)	27 (木)	13:00~3歳児健診(はあとびあ)
12 (水)	古紙 (北・南地区)	28 (金)	10:00~ミニさくらんぼ(北西郷公民館)
13 (木)	13:30~育児学級(はあとびあ) 10:00~6~8か月児教室(はあとびあ) 古紙 (河原市・南市・栄区)	29 (土)	昭和の日
14 (金)		30 (日)	8:00~ハートフル朝市(久々子水神公園広場)
15 (土)	10:00~美浜東「美し野」ニュータウン現地見学会(美浜東「美し野」ニュータウン)	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 (日)	7:50~ハートフル朝市開場式(久々子水神公園広場)		

●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。

●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

こんにちは 企画政策課です。

今年では、町が取り組んでいるエネルギー環境教育の概要についてお知らせしました。

電気やガス等、エネルギーは、私たちの生活に不可欠なものです。しかし、「どうやって作られるのか」のように送られてくるのか等、エネルギーそのものについて、普段から考える機会は少ないように思います。身近に、当たり前にある現代だからこそ、見えにくくなっているのかもしれない。

今回、取材に向った学校では、地球環境に対し自分が何ができるか考え、発表し、共有する生徒の皆さんの姿が見られました。若いうちからエネルギーや環境に目を向け、自分で学び考えている皆さんは、客観的な視点で、物事を冷静に見つめられる大人になっていくと思います。今後も、本町のエネルギー環境教育が、そのような人材育成に寄与されればと感じました。(一)

▽表紙の写真

原子力発電所の透明の模型で、原子力発電の仕組みを学習する様子です。

人口の動き

人口総数	前月比
9,831人	(-13)
男 4,805人	(-9)
女 5,026人	(-4)
世帯数	
3,706世帯	(-5)
平成29年3月1日現在	