

↓力漕する選手たち



全国から集結した96人が競漕

第12回 全国中学校選抜ボート大会

3月18日、19日に、第12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。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	柘植 充 (ぎふジュニアボートクラブ)	上野 美歩 (ぎふジュニアボートクラブ)	
2位	大輪 佳祐 (日の出中学校)	落合 陽乃花 (瀬田北中学校)	
3位	長谷川 直樹 (阿賀町ジュニアボートクラブ)	松原 優香 (米子漕艇クラブ)	
4位	石原 魁人 (瀬田北中学校)	藤田 蘭 (楡原中学校)	
5位	近藤 海斗 (下諏訪中学校)	坂本 成羅 (潮来第一中学校)	
6位	山田 雄恒 (本荘南中学校)	安藤 凜々 (ぎふジュニアボートクラブ)	
7位	畑津 伝蔵 (唐津第一中学校)	飛田 晴香 (ITAKO Rowing Academy)	
8位	小林 大翼 (大湊ジュニアRC)	宮坂 優里奈 (下諏訪中学校)	
9位	村岡 拓斗 (瀬田北中学校)	白石 奈緒子 (瀬田北中学校)	
10位	松田 海音 (潮来第一中学校)	新徳 真夕 (琵琶湖漕艇場BRC)	
11位	石津 慎斗 (日の出中学校)	新田 菜野花 (神戸ボートクラブ)	
12位	宮口 大誠 (瀬田中学校)	中井 風桜 (米子漕艇クラブ)	



↑選手宣誓する美浜中学校 木村海麗さん(左)と山口遥平さん(右)

医療・福祉のプロを目指して 若狭医療福祉専門学校入学式

4月8日に、若狭医療福祉専門学校の入学式が同校（大藪）で行われました。

今年度の入学生は、理学療法科15人、介護福祉科24人、医療保育科4人の計43人で、同校初となるベトナムからの海外留学生13人を介護福祉科に迎えての入学式となりました。

式では、新入生代表の仲野瑞季さん（理学療法科）が「社会に貢献しよりよい未来を創るために、向上心を持って勉学に励みます」と誓いの言葉を述べました。

↓新入生を代表して誓いの言葉を述べる仲野瑞季さん(小浜市)



↓町内の空き家を見学する参加者



空き家の魅力発見

第9回美浜町空き家見学ツアー

3月26日に、第9回美浜町空き家見学ツアーが町内で行われました。この催しは、町内の空き家の魅力を感じてもらい移住に繋げようと、NPO法人ふるさと福井サポートセンターや町、佐々木俊尚氏（ITジャーナリスト）が開催したものです。

当日は、町内の空き家4軒の見学や、まちづくりに携わるゲスト6人によるパネルディスカッションが行われ、参加者らは古民家や周辺地域の魅力を体感していました。



まちウォッチング atching



↑「これからの空き家対策と地方の可能性」をテーマとしたパネルディスカッション

↓湖に向かって土器を投げる山口町長(左)



三方五湖に観光シーズンが到来

三方五湖春まつり

4月1日に、三方五湖春まつりが梅丈岳で開催されました。

式典には、美浜・若狭の両町長や関係者が出席。山頂では「土器（かわらけ）投げ」が、また、湖では美浜中学校と美方高校のボート部員たちが乗ったボートに囲まれる中「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。

↓境内を駆け回る獅子舞



宇波西神社の春の訪れ

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て行われるもので、国の無形民俗文化財に指定されています。当日は、海山地区（若狭町）による王の舞、久々子区による獅子舞、日向区によるベンザラサが奉納され、訪れた観客から大きな歓声が送られていました。

健康・福祉・子育てに関する情報をお知らせします。

がん予防のための食事のポイント

- ①塩分は少なめに
男性 8g 未満、女性 7g 未満(1日)
- ②緑黄色野菜・果物をたくさん摂る
野菜は1日 350g を目標に(3分の1は緑黄色野菜で摂る)、果物は1日握りこぶし1つ分が目安(りんごなら半分)
- ③熱い物は冷まして食べる、
飲み物も冷ましてから飲む
- ④食物繊維をたくさん摂る
食物繊維を多く含むもの(玄米や雑穀・野菜・海藻類・きのこ類・果物・芋類・豆類)
- ⑤腹八分目(食べ過ぎない)
- ⑥脂肪は少なめに
肉の脂身・バター・マーガリン・乳製品等は摂りすぎない
- ⑦アルコールは適量を守る
日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、焼酎・泡盛なら0.6合、ウイスキーならダブル1杯が目安

がんを予防する食生活 デザイナーズフーズ

がんと食事の関係

がんの発生要因の30%は食事とされ、食事の摂り方に注意することでがんの危険性を減らすことが出来ると言われています。

食品でがんを予防できるのか

1990年に、がん予防効果のある食品製造を目的とする「植物性食品によるがん予防計画」がアメリカでスタートしました。

本計画では、疫学的にがん予防の効果が期待できる40種類の食品を「デザイナーズフーズ」として発表し、がん予防効果の高い順にピラミッド形式で表しました(デザイナーズフーズピラミッド)。

デザイナーズフーズの多くは、抗酸化成分を多く含み、活性酸素によるDNAの損傷を防ぐことで、がんを抑制することが期待されています。

参考文書 「がん予防と食品」(日本食生活学会誌)



子育て支援センターって どんなところ?

子育て支援センターは、子育て中の皆さんが安心して子育てできるようにするための施設です。(通園している園児も利用できます)

子育て中の悩みや育児のストレスの解消、友達作りの場、お子さん達の成長とともに喜び合う場としてご利用ください。お母さんやお父さんに限らず、おじいちゃんやおばあちゃんもぜひ一度遊びに来てください。

センターでは、18歳までの子どもの子育てに関する相談を随時受け付けていますので、気軽にご相談ください。



↑広い体育館があります

センターに関する情報は、町ホームページやfacebook、町内各施設に設置してある子育てカレンダーをご覧ください。直接当センターまでお問い合わせください。

開所時間

午前9時～午後4時
※土曜日は午前10時～午後3時

対象者

在宅児とその保護者
※土曜日のみ、保育園児・幼稚園児とその兄弟(小学3年生まで)も利用できます。

住所

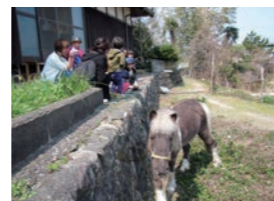
美浜町興道寺38-4
(国道ローソン交差点を新庄方面にまっすぐ走ると右手に見える、緑の屋根の大きな体育館が目印です)

利用料

不要



↑「にこにこタイム」では楽しい催しを行います



※お問い合わせ先
子育て支援センター(担当・坪塚) ☎32-0192

この時期に注意 痛風発作

「風が吹くだけでも痛い」病気が痛風です。男性に多い病気ですが、歓送迎会やお花見等で飲酒機会の増えるこの時期には要注意です。



東部診療所 村寄医師

痛風の症状と原因

痛風を発症すると、多くの場合、足の親指の付け根が赤くはれ、熱をおびて激痛となります。歩くこともつらく、靴をはけない場合もあります。

表題で「発作」という表現をしたのは、1回発症すると7日から10日程の経過で軽快することが多いからです。しかし、症状がいったん軽快しても再発することも多いのです。この背景には、普段から血液の中の尿酸値が高いという状態があります。過度の飲酒や食事は、尿酸値を一時的にも上昇させ発作を誘発するというわけです。慢性的に尿酸値が高い状態を高尿酸血症といいますが、この状態も治療を行うべきであることは言うまでもありません。

痛風を予防するには

尿酸値には、食物の中のプリン体という物質が深く関係しています。プリン体の多い食物を食べる習慣を改善しないと、治療が難しいことがあります。お酒も同じように尿酸値を高くさせるため、下の表を参考に、プリン体を多く含む食物の摂取量や、飲酒量の制限をすることが大切です。

プリン体を多く含む食品	レバー、干物、白子、カツオブシ、ニボシ、干し椎茸等
飲酒制限の目安	①日本酒1合、ビール500cc、ウイスキー60ml程度まで ②禁酒日を1週間に2日以上設定する

※お問い合わせ先
東部診療所(村寄医師) ☎37-2911

げんげん運動 げんげんコーナー

メニュー

春キャベツと桜えびの中華炒め

(1人分 73kcal、塩分 0.4g)



【材料・分量(4人分)】

- ・春キャベツ…300g
- ・酒…大さじ2
- ・桜えび(乾燥)…10g
- ・みりん…大さじ1
- ・生姜…1かけ
- ・薄口しょうゆ…大さじ1/2
- ・ごま油…大さじ1

【作り方】

- ①キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにごま油、千切りにした生姜、桜えびを入れ炒める。
- ③キャベツを加え、油が回ったら調味料を入れ、蓋をして弱火で約3分蒸して出来上がり。

【ワンポイントアドバイス】

- ★キャベツに多く含まれるビタミンCは、風邪を予防し、回復を早めます。また、美白作用やコラーゲンの生成を助ける作用もあり、美容にも欠かせません。キャベツの葉1～2枚で1日分のビタミンCが摂れます。
- ★桜えびには、カルシウムが豊富に含まれます。ごま油・生姜・桜えびの風味を生かすことで、塩分が少なくても美味しく食べられます。