

↓夏フェスタ美浜を楽しむ台湾の学生



**町民でつくる夏の一大イベント**  
夏フェスタ美浜 ~炎と光のファンタジー~

8月5日に、夏フェスタ美浜が総合運動公園で行われました。会場では、太鼓やダンス等のステージイベント、屋台の出店が行われました。また、今回、台湾向けPVの撮影に台湾の学生が来ており、浴衣の着付け体験をしてイベントを楽しんでいました。ラストは、初の試みとなるライトバルーンの打ち上げを合図に、打ち上げ花火約2,300発が美浜の夜空を彩り、訪れた観客からは、大きな歓声があがっていました。

↓大迫力の打ち上げ花火



↓色とりどりのライトバルーン



↓激しい攻防を繰り広げる子どもたち



**みはまっ子がカいっぱいプレー**  
美浜町子ども会ミニバレーボール大会

7月17日に、美浜町子ども会ミニバレーボール大会が総合体育館で開催され、各地区の子ども会から合計31チーム、約280人が参加しました。子どもたちは、練習の成果を発揮し、息の合ったチームプレーを披露していました。大会結果は次のとおりです。

男子の部	優勝 佐田・坂尻男子A	準優勝 東四区男子B	第3位 東四区男子A、久々子ユナイトナイン
女子の部	優勝 久々子女子A	準優勝 久々子ミラクルスーパーガールズ	第3位 荒井ガールズ、佐田・坂尻女子A
混合の部	優勝 郷市ブラックサンダー	準優勝 荒井混合ブロックーズ	第3位 河原市一ズ、松原9



まちウォッチング  
**atching**



↓国体歓迎公園(気山)でコスモスの種を播く参加者



**国体を盛り上げるために**  
花いっぱい運動

7月23日に、美浜町民総活躍花いっぱい運動が総合体育館周辺の田んぼや国体歓迎公園等で行われました。この催しは、来年開催する「福井しあわせ元気」国体・大会に向け、機運向上等を目的に実施されたものです。当日は、町内団体・企業等から約150人が参加し、町内4カ所に分かれてコスモスの種まき等を行いました。

↓手作りの網で観察調査を行う参加者



**身近な自然から環境を学ぶ**  
川のいきもの観察探検隊

7月30日に、美浜環境パートナーシップ会議による「川のいきもの観察探検隊」が佐柿で行われました。当日は、パートナーシップ会議委員の指導の下、「三角魚とり網」を作製して、川に入って観察調査を行いました。参加した親子16人は、ドジョウやカワムツ等を観察し、川の生き物の多様性に興味深々の様子でした。

↓ピアノを実際に触って体験



**園児たちが見て触れて学ぶ**  
ピアノふれあい体験

7月27日に、町内3つの保育園の園児を対象とした、わくわくキッズプログラム「ピアノふれあい体験」がなびあすで行われました。講師の木下由香さん(仁愛女子短期大学準教授)がピアノ(ファツィオリ「F308」)の構造等を説明した後、園児たちはピアノの弦や鍵盤を実際に触り、ピアノから出る音の高さの違い等を体験していました。

↓鋭いスパイクを打ち込む選手



**ボールを繋いでチャンスをつかむ**  
第60回町民バレーボール大会

7月23日に、第60回町民バレーボール大会が総合体育館で行われました。大会には、町内から男子の部6チーム、女子の部4チーム約115人が参加し、息の合ったチームプレーを繰り広げていました。大会結果は次のとおりです。  
男子の部 優勝 松郷A 準優勝 菅浜・けやき台 第3位 久々子・矢筈  
女子の部 優勝 菅浜・太田 準優勝 郷市 第3位 日向

健康・福祉・子育てに関する情報をお知らせします。

## 間食（おやつ）の上手なとり方

子どもの間食には不足しがちな栄養を補う「栄養補給」の意味がありますが、大人の間食には「気分転換」や「リラックス」の意味が大きいと言われています。しかし、間食にはエネルギーのとりすぎによる肥満や歯への影響も問題となります。美浜町民の間食平均摂取量は1日69.6g(※)で、目標値20gより大幅に多いことが分かっています。今回は上手な間食のとり方についてお知らせします。

※平成28年度食生活実態調査

### ■上手な間食のとり方

#### 糖質や脂質等のとりすぎに注意

種類によって糖質や脂質が多く含まれている場合があります。購入する際は、パッケージの「栄養成分表示」を確認しましょう。

種類	多く含まれている成分
洋菓子	糖質、脂質
和菓子	糖質
スナック菓子	エネルギー、脂質、塩分
炭酸飲料・スポーツドリンク	糖質

#### 間食で不足しがちな栄養素を補う

カルシウムや食物繊維、ビタミン類は、普段の食生活で不足しがちなことから、間食で補いましょう。

栄養素	多く含まれている食品
カルシウム	乳製品、小魚等
食物繊維	果物、海藻、いも類等
ビタミン類	野菜、果物等

#### 間食をとる回数を減らす

間食の回数が多いと、血糖値が下がりにくくなり糖尿病へ繋がりがやすくなります。また、口の中が酸性の状態になり、虫歯になりやすくなります。200kcal程度が1日の間食の適量です。



#### 夜間の間食はやめる

夜間におやつを食べると脂肪の蓄積を促します。また、朝食の欠食に繋がります。なるべく身体を動かす日中に食べるようにしましょう。

#### ※お問い合わせ先

町健康づくり課(担当・山内) ☎32-6713



## 「にこにこタイム」に遊びに来てね☆

子育て支援センターでは「にこにこタイム」を毎日午前11時から行っています。「にこにこタイム」は、センターを利用される子どもとその保護者が、遊びを通じて笑顔で楽しく過ごすことを目的に開催しています。

### 【にこにこタイムの内容】

- みんなで歌を歌う
- 親子でできる手遊びや体操
- 季節に合わせた簡単な飾り等の制作
- センター周辺の散歩(天気の良い日のみ)
- 子育てマイスターの方やボランティアの方と一緒に遊ぶ

事前の予約は不要です。お友達と誘い合わせのうえ、ぜひ遊びに来てください。

「にこにこタイム」の内容は、子育て支援センターが発行している「みはま子育てわくわくカレンダー」または、子育て支援センターのホームページをご覧ください。



↑親子ふれあい遊びをする参加者

#### ※お問い合わせ先

子育て支援センター(担当・坪塚) ☎32-0192

## 暑い時期の血圧変化

血圧とは血管の内側の圧力です。血管や心臓への悪影響を心配し、高血圧にならないように心掛けている方が多いと思います。しかし、暑さの厳しい時期は血圧が低めに変わるので対応が必要です。



東部診療所 村寄医師

### 血管中の水分量と血圧の関係

血管の内側の圧力は、ホースから水が飛び出るときの圧力と似ています。ホースのついた蛇口を大きく開放するとホースの口からは水が遠くまで噴出し、蛇口を少ししかひねらなければ圧力の無い水がじよほじよほとこぼれる程度となりますね。圧力は管の中の水の量と深い関係があるのです。

これを血管で考えると、水分摂取や食事摂取量が足りなくて、血管の中の水分が足りないと、血圧は低くなります。血管の中の水の量を一定に保つためには食塩が不可欠で、塩分不足でも血圧は下がってしまいます。逆に塩分や水分(食事)をとりすぎると血圧が上がるといわけです。

### こまめに血圧測定をして適正値を維持しよう

暑さの厳しい時期は、汗となって体から塩分や水分を失います。その分、塩分と水分を適正にとりながら、適した血圧を維持することが大切になります。血圧の維持は自律神経の微妙な調節で行われていますが、血圧が下がりがちになると、めまいやだるさ等が症状として現れることがあります。まずは、自宅での普段の血圧測定を繰り返しながら、自覚症状がある場合には血圧が低くないかも吟味する必要があります。高血圧で治療薬を服用している方は、医師と相談の上、投薬内容の微調整が必要な場合もあります。

#### ※お問い合わせ先

東部診療所(村寄医師) ☎37-2911

## げんげん運動 9月は「げんげん運動推進強化月間」です!

健康づくり推進協議会ワーキング部会委員や健康づくり推進員、食生活改善推進員らがげんげん運動の推進・普及に関する取り組みを実施し、げんげん運動をPRします。皆さんも健康づくりのひとつとして減塩・減量の「げんげん運動」を取り入れてみませんか。

### ～げんげん運動7つの健康行動～

- ① 朝・昼・晩、1日3食よく噛んで食べます
- ② 減塩の食事を心がけます
- ③ 自分に合った量の食事をとります
- ④ 油や脂肪を控えた食事をとります
- ⑤ 毎食、手のひら一杯の野菜を食べます
- ⑥ 間食の食べ過ぎに注意します
- ⑦ 年1回健診を受けて身体のチェックをします



↑AコープでPR活動を行うワーキング部会委員

### 親子げんげん料理コンテスト 募集中です!

町内の小中学生なら誰でも応募できます。入賞作品は町内保育園・小中学校の給食メニューに採用予定です。申込期限は9月29日(金)ですので、期限までに町健康づくり課までご応募ください。

## 慶弔

7/1～7/31 受付分  
(敬称略)

### ◎ご誕生

氏名	性別	父・母	住所
石丸 亜未	女	翔一・優紀子	山上
藤原 果奈	女	晃・麻未	佐田
山野 陽輝	男	泰孝・由希	菅浜
田邊 旺志	男	晃志・綾	坂尻
市原 琉生	男	広輝・さやか	久々子
本所 璃久	男	丈齊・七恵	金山
渡辺 仁	男	純資・未来	早瀬
玄 夏穂	女	和浩・梓	佐田

### ◎ご結婚

氏名(旧姓)	住所
谷口 誠 & (出口) 佳奈	丹生

### ◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
木村 清子	郷市	80	木村 亮一
丸杉 シズ子	小倉	79	丸杉 十四三
八木 薫	松原	76	八木 淑子
角谷 幸子	早瀬	87	角谷 重和
平野 ハル	早瀬	93	平野 茂夫
大野 ユリ子	郷市	83	大野 修一
武田 一	久々子	80	武田 治和
楠 昭一	郷市	89	楠 和浩
和田 みち子	久々子	85	和田 洋飛
高木 壽賀子	新庄	84	高木 修
志賀 マサ	日向	93	志賀 正樹

## わが家のアイドル



河下 拓磨さん・由貴さん  
(佐田)の長女

**あおい 葵ちゃん** (1歳11ヶ月)

アンパンマンが大好き!お歌も上手に歌えるよ♪  
大好物は納豆ごはん!毎朝もりもり食べるんだ♡  
にいと元気に保育園に通っているよ。お水遊びがとっても楽しいんだ♡

## 町人さん

太田区活性化プロジェクトの一員として活動をされている太田区長の

**山口 隆男 さん** (太田)



\*このプロジェクトを始めたきっかけは何ですか。  
太田区は道路や鉄道が近くを通っている関係で、イノシシやシカ等の有害獣の侵入防止対策が難しいので、田んぼの斜面に有害獣が嫌がるヒガンバナを植える取り組みを行ったことがきっかけです。

\*今後、どのような活動をされる予定ですか。  
来年、国体が開催されることを考え、国道27号線バイパスから見える県道沿いの斜面にヒガンバナを植えており、7月30日に3,000個の球根を植えました。今後、毎年100mを目標にヒガンバナの植栽を行う予定です。

\*このプロジェクトの最終目標を教えてください。  
今年は太田区民をはじめ、町内外や県外からの人にも来てもらって活動をしました。今後、活動に参加してくれる人を今以上に増やし、地域が盛り上がるような取り組みをしていきたいと思っています。

## 広報みはま・ハートフルクイズ

### 四字熟語ブロック分割

パズル面にある漢字群を7つの四字熟語に分割してください。うまく分割できると2つの漢字があまります。それを並び替え、美浜町の地区・場所・行事の名称をつくってください。

例

大	器	不	言	大	器	不	言
和	晩	成	実	和	晩	成	実
洋	折	衷	行	洋	折	衷	行

新	機	一	転	日	天
天	心	爛	漫	三	下
地	無	真	泰	平	泰
無	用	天	下	庄	山
我	夢	中	天	卵	庄

●応募方法はがきに、答えと住所、氏名(感想も大歓迎!)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。

締め切りは、9月8日(金)(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】



●8月号の答え 河原市  
●応募者総数は10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 ふるさとよま (65)

夏季トピックス展小噺  
～古里をのろしでつなごう～

若狭国吉城歴史資料館では現在、夏季トピックス展「古里をのろしでつなごう」イベント参加十年の軌跡を十月十五日まで開催しています。

今から十年前の平成十九年に、福井県内の山城をのろしで結ぶ「古里をのろしでつなごう」が初めて開催されました。国吉城は、第一回目から欠かさず参加しています。当時、滋賀県が「琵琶湖一周のろし駅伝」という同様のイベントを行っており、福井県でも有志が集まって企画されました。滋賀県のスタート地点から福井県に入り、玄蕃尾城(敦賀市)を経てから嶺南と嶺北に分かれて山城跡や著名な山々をリレー形式で結ぶ形は、現在も変わっていません。ちなみに、のろしは本来「狼煙」と書くように、狼の糞を燃焼させ



↑国吉城址からののろし

ていましたが、現在は手に入らないため、発煙筒を焚いたり、手作りののろし台を作って落ち葉を燃やしたり、それぞれの城で工夫してのろしを上げています。国吉城では消防の関係もあり、もっぱら発煙筒を使用しています。平成十九年十一月二十三日に開催された第一回は十七城が参加し、国吉城では山口町長をはじめ三十六名が登り、戦国ののろしについての歴史講座を聞きながら連絡を待ちました。地元佐柿区の皆さんは手作り甲冑に身を包み、戦国気分を演出してくださいました。午前10時、小谷城(滋賀県長浜市)をスタートしたのろしは、十時十二分に玄蕃尾城に達し、国吉城の参加者は十時二十四分、旗護山に登るのろしを確認しました。同時に、四メートルの竹の先端に結んだ発煙筒への点火準備をし、十時二十八分、ついに国吉城址でモクモクと白い煙が上がりました。以来、雨天中止となった平成二十五年度を除き、毎年秋には

のろしを上げています。美浜町では、ちょうど開催日が町民レガッタと重なることが多いのですが、レースを応援するように国吉城からのろしを上げています。また、のろしに合わせたイベントも共催しています。「フットパスin国吉城」と題した里山を楽しむイベントや、国吉城址本丸跡の発掘現場見学会を開催したり、ドローンを持参した参加者が撮影した動画や写真の観賞をしたりしています。夏季トピックス展は、このような歴史を重ねた「古里をのろしでつなごう」が、十回目を迎えたことを記念し、その歴史を振り返る内容となっています。毎回、参加者は旗に寄せ書きして記念写真を撮っており、これらも一堂に展示します。今年も夏季トピックス展最終日ののろしの開催日となっていますので、展示を見て、のろしのイベントにも参加しませんか? (若狭国吉城歴史資料館)

## 短歌

かをり歌会美浜支部

縄とびに日頃張りし幼子は

祖父の帰りを待ち侘びてをり

川崎 和美(久々子)

頻浪の寄するさびしき浜の辺に

人と犬との足跡続く

松下 幸子(久々子)

脇腹に通せし管よりチロチロと

小さき音立て胸水下る

濱野 信江(久々子)

朝朝を小燕四つ電線に

羽づくろひし飛び立ちてゆく

岸本 和子(松原)

夏柑の甘酸つばさよ奮き日に

無理ききくれし夫を想ひぬ

大同 キクエ(木野)

水仙の花手折り来て仏花とす

香り豊かに仏間はなやぐ

宇都宮 恵美子(佐柿)

■くらしのカレンダー■

平成 29年9月

1 (金)	八朔祭(新庄)	17 (日)	8:00~ハートフル朝市(久々子水神公園広場)
2 (土)		18 (月)	敬老の日 福井県高校新人大会ボート競技 (県立久々子湖ボートコース)~19日
3 (日)	八朔祭(日向) 8:00~ハートフル朝市(久々子水神公園広場)	19 (火)	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)
4 (月)		20 (水)	13:45~避難訓練コンサート(なびあす) 19:30~美浜町エネルギービジョンにかかる シンポジウム(なびあす)※16頁参照 <b>古紙</b> (東地区)
5 (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)	21 (木)	9:30~活き活き健康教室(男性)(はあとびあ)
6 (水)	9:30~保育園開放(みずうみ保育園)	22 (金)	19:30~町民人権講座(なびあす)
7 (木)	9:00~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](旧日向保育所) 9:30~活き活き健康教室(男性)(はあとびあ) 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] (新庄やまびこセンター) <b>古紙</b> (耳地区:河原市・南市・栄区を除く)	23 (土)	秋分の日
8 (金)	9:30~保育園開放(あおなみ保育園)	24 (日)	8:00~ハートフル朝市(久々子水神公園広場) 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、歯科健診] (はあとびあ) 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~町民健康マラソン (総合運動公園グラウンド)
9 (土)	美浜中学校文化祭(美浜中学校)	25 (月)	
10 (日)	美浜中学校体育祭(美浜中学校グラウンド) 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) 15:00~オーケストラ&ピアノ スペシャルコンサート(なびあす)	26 (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)
11 (月)	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](体育センター) 13:00~住民健診[大腸・子宮・乳がん検診] (体育センター)	27 (水)	
12 (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)	28 (木)	13:00~1歳6か月児健診(はあとびあ)
13 (水)	13:30~離乳食講習会(はあとびあ) <b>古紙</b> (北・南地区)	29 (金)	10:00~ミニさくらんぼ(はあとびあ)
14 (木)	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)※14頁参照 <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)	9月の納税 [納期限 10/2(月)] ※納付は口座振替が便利です。 町県民税(2期)・国民健康保険税(3期)	
16 (土)	10:00~きいばすフェスタ(きいばす)~17日 ※16頁参照		

- 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、8月17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
9,798人	(+18)
男 4,793人	(+17)
女 5,005人	(+1)
世帯数	
3,725世帯	(+3)
平成29年8月1日現在	

▽表紙の写真  
7月30日に県立久々子湖ボートコースで開催された国体プレ大会(第37回全日本中学選手権競漕大会)の男子ダブルスカル決勝の様子です。

今後も、ドローンに限らず色々な方法で、少し変わった視点からの写真等を皆さんにお届けしたいと思っていますので、ごそお楽しみください。(1)

こんにちは  
企画政策課です。  
今月は、国体の競技別プレ大会を特集しました。  
大会当日は、レースだけでなく、会場内の選手の様子や観客の様子等を取材していましたが、大会が終わって振り返ると、写真の撮り方や取材の仕方等もつとことすればよかったのにと反省することが色々ありました。国体本番では、この反省を活かして取材活動にあたりたいと思っています。  
さて、広報2ページにも掲載していますが、今大会では、ドローンによる空撮を行いました。普段、地上から撮っている写真とは雰囲気や少し違うものになっていると思います。