

↓高齢者による事故について注意喚起する敦賀警察署交通課職員



**自動車運転時の交通ルールやマナーを学ぶ
秋の地域運転者講習会**

10月26日から11月1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4ヶ所で行われました。講習会では、交通事故防止に関するDVDの視聴や、敦賀警察署交通課による、交通安全についての講演がありました。参加者約220人は、講習をとおして交通安全に対する意識を高めていました。

↓フォーラムの講師陣による座談会



**興道寺廃寺をとりまく景色について学ぶ
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はあとびあで開催されました。今年度は、興道寺廃寺や各地の古代寺院の景観をテーマに歴史学、建築学、歴史地理学、考古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51人は、美浜町の古代文化に思いを馳せていました。

↓国吉城址でのろしを上げる参加者たち



**のろしで地域をつなぐ
古里をのろしでつなごう**

滋賀県と福井県の城跡等をのろしでリレーするイベントが10月21日に開催されました。のろしは午前10時に横山城跡(滋賀県長浜市)をスタート。10時32分に国吉城址からのろしが上がり、次いで資料館横からのろしが上がりました。参加者20人は、のろし体験を通じて、地域の歴史や文化について学んでいました。

↓小動物と触れ合う参加者



**動物たちと共に生きる
動物愛護フェスティバル2018**

10月28日に、福井県動物愛護フェスティバル2018がゆうあいひろばで開催されました。このイベントは、動物愛護に対する関心・理解を深めるため、県と(公社)福井県獣医師会が開催したものです。会場では、動物との触れ合い体験やペットの名札作り、動物クイズ等が行われ、来場者は普段触れないような動物との触れ合いを楽しんでいました。

↓グループで協力して料理する参加者



**健やかに次の季節を迎えるために
第2回 美し^{うま}みはま虹彩食^{にじいろしょく}料理講習会**

10月24日に、美し^{うま}みはま虹彩食^{にじいろしょく}料理講習会がはあとびあで行われました。今回は、土用(秋)の料理として、黒豆を用いた炊き込みご飯やわらさのカレー風味揚げ等、全7品目を作りました。当日は、講師の新倉久美子氏(株式会社東方健美研究所)による指導のもと、調理実習と講義が行われ、参加者22人は健康な食事について理解を深めていました。

↓地域住民の応援を受け、町役場を目指す参加者たち



**認知症の方が住みやすい地域を目指して
福井RUN伴IN美浜**

10月21日に、福井RUN伴IN美浜が美浜駅から町役場にかけて行われました。この取り組みは、地域住民と認知症の方、施設関係者等がタスキをつなぎ喜びや達成感を共有することで、認知症の方に対する理解促進を目的に行われたものです。ランナーは、約80人の方の応援を受けながら、町役場までの道のりを歩いていました。

↓たくさんのさつまいもを掘る園児と保護者



**新庄大谷原で芋掘り体験
わくわくキッズプログラム**

10月20日に、町内3保育園の園児と保護者による芋掘り体験が新庄で行われました。この取り組みは、通常保育とは別に子どもの健やかな成長を促すための特色ある保育を進めることを目的に行われたものです。園児たちは、芋掘りをしたあと、新庄わいわい楽舎の方が焼いた焼き芋を美味しく食べていました。



**まちウォッチング
atching**

↓料理には町内で栽培された野菜類も使用





子どもの食事に関する 相談会



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を使う必要があります。

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い、特定のものしか食べない等)や遊び食べ、嘔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弘子栄養士による、食事に関する何でも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。なお、日々の開放時は、センターの保健師が相談に応じます。

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られます。普段と違う場所で食事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。

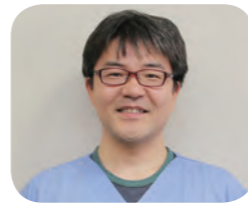
毎日の食事だからこそ、あまり深刻になりすぎず、周りの大人がおいしそうに食べる姿を見せたり、苦手なものが食べられた時にはいっぱいほめたりすることで、「食事は楽しい時間」と子どもが感じられるようにしましょう。

(※)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・河村) ☎32-0192

鉄欠乏性貧血

赤血球は酸素を運ぶ重要な役割をしており、赤血球が少なくなることを貧血といいます。一番よくみられる貧血は、鉄分が不足することで起こる鉄欠乏性貧血で、日本男性では2%、妊娠可能な女性では25%の方がこのタイプの貧血であるともいわれています。



東部診療所 村寄医師

貧血症状とその経過

貧血は、体が酸欠になり次のような症状が出ます。

- ① 全身のだるさやめまい、疲労感、頭痛等のように持続する症状
- ② 動悸や息切れ等のように動いた時に感じる症状
- ③ 蒼白な顔色、爪の変形(スプーンのように変形)等のような体の見た目の変化
- ④ 好き好んで氷を食べる(異食症;小児に多い)等のような日常生活習慣の変化

貧血は、鉄から作られるヘモグロビンを測定することで診断され、男性は13(g/dl)未満、女性は12未満を一般的に貧血としています。ゆっくりと発症・進行すると、自覚症状を感じずに経過する場合もあり注意が必要です。ヘモグロビンが10未満の場合には積極的な加療が必要ですが、放置して8未満となった場合

には輸血の実施、6未満となるようでは心不全を発症する危険を伴うので、絶対安静の入院治療を行う必要性もあり、貧血の放置は絶対にいけません。

鉄欠乏に至る原因

約80%は、月経や痔等による出血といった日常生活での鉄分喪失です。しかし同じ喪失でも胃癌や大腸がん、急性胃潰瘍といった消化管からの出血は非常に怖い原因です。自分の便が炭のように黒い場合には必ず貧血の検査を受ける必要があります。一方、偏食による鉄の摂取不足や、胃の手術をした経験のある方等にみられる鉄の吸収不足も原因となります。

該当する方は、定期的な血液検査での貧血チェックが重要だと認識しましょう。

※お問い合わせ先
東部診療所(村寄医師) ☎37-2911

特定不妊治療にかかる 費用の一部を助成します

町では、少子化対策の一環として特定不妊治療費助成事業を実施しています。なお、不妊検査や一般不妊治療に関する助成については、平成30年度から県の助成を受けられることとなったため、町では特定不妊治療に特化し助成します。

■ 対象となる治療

- ・体外受精及び顕微授精(凍結胚移植を含む)
- ・保険適用外の精巢内精子採取術
(上記の治療の一環として行なった場合に限る)

■ 助成限度額

年度につき1夫婦30万円まで。
※上限額に達するまでは何度でも申請可

■ 申請手続き

特定不妊治療が終了した日の属する年度内に、下記の書類を添えて町健康づくり課まで申請してください。

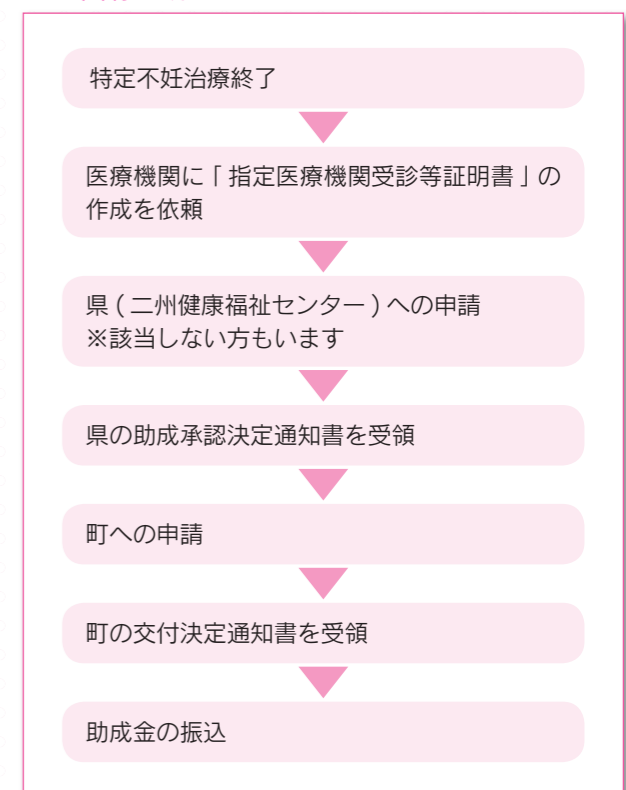
- ① 美浜町特定不妊治療費助成金交付申請書
- ② 指定医療機関受診等証明書 ※医療機関が作成
- ③ 福井県特定不妊治療費助成承認決定通知書の写し(県の助成制度を利用した場合)
- ④ 特定不妊治療費の領収書及び明細書(原本)
- ⑤ 住民票または登録原票記載事項証明書
- ⑥ 納税証明書(夫と妻の分)

※申請の際は印鑑と振込先の通帳を持参ください。

※交付申請書や受診等証明書の様式は、町ホームページでダウンロードできます。

URL: <http://www.town.mihama.fukui.jp/www/service/detail.jsp?id=4414>

■ 申請の流れ



※お問い合わせ先
町健康づくり課(担当・中西) ☎32-6713

総合健診を追加で実施します!

町では、12月1日に追加で総合健診を実施します。まだ健診を受けていない方は、この機会に自分の対象となる健診を受診しましょう。受診の際は、事前に健康づくり課までお申し込みください。



| 日程 | 会場 | 受付時間 | 健診 | 肝炎検査 | がん検診 | | | | | 備考 |
|--------------|-------|---------------|----|------|------|----------|----|----|---|----|
| | | | | | 肺 | 胃 | 大腸 | 子宮 | 乳 | |
| 12月1日 (土) | はあとびあ | 8:30 ~ 10:00 | | | | ● (※) | ● | | | |
| | | 13:00 ~ 13:50 | ● | ● | ● | | ● | ● | ● | |

※胃がん検診は完全予約制となります。受付時間内の希望の時間をお知らせください。

慶弔

10/1~10/31 受付分
(敬称略)

◎ご誕生

| 氏名 | 性別 | 父・母 | 住所 |
|-------|----|--------|-----|
| 吉田 一翔 | 男 | 有毅・友里 | 久々子 |
| 秋山 歓太 | 男 | 啓太・史織 | 佐野 |
| 佐竹 葵 | 女 | 宗和・望 | 麻生 |
| 加藤 匠 | 男 | 雅之・いづみ | 河原市 |

◎ご結婚

| 氏名(旧姓) | 住所 |
|-----------------|-----|
| (上岡) 健史 & 吉野 友恵 | 佐田 |
| (石谷) 渉 & 川藤 美香 | 久々子 |
| 小堀 将宏 & (小柳) 愛美 | 山上 |

◎おくやみ

| 氏名 | 住所 | 年齢 | 届出人 |
|--------|-----|----|--------|
| 牧田 政幸 | 小倉 | 75 | 牧田 キン子 |
| 橋本 恵美子 | 久々子 | 90 | 橋本 八十男 |
| 小山 彰 | 郷市 | 76 | 小山 恵美子 |
| 戸田 孝子 | 上野 | 91 | 上村 千里 |
| 馬野 一司 | 野口 | 78 | 馬野 忠和 |
| 北村 勢津子 | 太田 | 79 | 道下 匠 |
| 福嶋 久子 | 郷市 | 97 | 福嶋 美智子 |
| 中川 晴夫 | 佐田 | 66 | 中川 万知子 |
| 秋山 きよ恵 | 久々子 | 66 | 秋山 芳弘 |
| 山瀬 シズエ | 丹生 | 93 | 山瀬 健一 |
| 奥村 道子 | 日向 | 80 | 奥村 智和 |
| 川畑 一雄 | 佐田 | 89 | 川畑 純一 |
| 三好 金造 | 郷市 | 85 | 河畑 幸子 |
| 川藤 照子 | 久々子 | 93 | 川藤 龍之輔 |

わが家のアイドル



石丸 翔一さん・優紀子さん
(山上)の長女

芽優ちゃん(2歳10ヶ月)

七五三で近くの神社までお参りしてきたよ！おめかししてもらって、とっても嬉しかったんだ～！
おままごと、だぁーいすき♡
毎日、妹と夢中になって遊んでいます^^
春から保育園楽しみだね☆

町人さん

文化祭の「鯖〜ソニック」に「the cultures」として出演された



【写真右】
小川 達矢さん
(早瀬)

【写真左】
西野 泰昭さん
(興道寺)

*文化祭に出演された感想を教えてください。

「the cultures」は、その名のとおり文化祭をきっかけに結成されたグループです。2回目の出演となる今回も、なびあすの立派なステージで楽しく演奏できました。

*今後の目標を教えてください。

若い世代の人が自分たちを見て、バンドをやるきっかけとなれるよう、これからも活動を続けていきたいと思っています。

*町民の皆さんに一言お願いします。

毎月、第3土曜日の午後7時30分から、はあとびあでホームタウンライブを開催しています。僕たちも出演しているので、ぜひ、見に来てください！

昔話とよもやふりよも (80)

歴史文化館では奈良文化財研究所のご協力のもと、木簡の複製品(レプリカ)作成を進めてきました。

木簡とは、古代の東アジアで、墨で文字を書くために使われた短冊状の細長い木の板のことです。文字の部分の小刀で削れば、何度書き直すことができます。日本でも宮都を中心に重用されました。文字の練習に使われた木簡等もありますが、多くは各地の国府や郡家等で作成された文書や、都に納めるための米や産物等に取り付けた荷札として運ばれたため、7〜8世紀の都の遺跡からたくさん発掘されています。

租税の一つとして、若狭から都に納められた産物のほとんどは塩で、10世紀編纂の「延喜式」にも日本海側唯一の塩貢納国として記載されています。しかし、藤原京や平城京から見つかった、若狭から運ばれた木簡50点ほどの多くには、若狭の地名や納めた人名とともに「塩三斗」の文字が見えるので、塩の貢納はこの時期まで遡ります。

そして、当地を代表する木簡の一例として、上下に抉りがある木簡(写真・右)と、先端が尖った木簡(写真・左)と、それぞれに「三方郡弥美郷中村里別君大人三斗」と書かれた、弥美郷の住人、別氏の納税記録の木簡2点が平城宮内から出土しています。尖った木簡は塩に差し、上下に抉れた木簡は、塩を取めた籠の外側等に括り付けたものと考えられ、文字記載の形式や木簡と一緒に見つかった土器の年代から西暦740年代に都で廃棄された木簡とみられます。

↑今回、作成した木簡の複製品(原品・奈良文化財研究所所蔵)

また、複製品の作成を通じて新しい発見もありました。例えば、それぞれの木簡で墨の濃淡が違い、右側の木簡では「別君大人」まで一気に書き上げ、「三斗」は墨を付け直して書き足したことが分かります。また、右側の木簡の「弥美郷」の美の文字が、よく見ると横画が1画多くなっています。複製品は、これらの発見も十分に反映され、かなり精度の高いものが出来上がりました。

12月から歴史文化館の常設展にお目見えです。ぜひ本物の木簡の写真と見比べながら、弥美郷住人の筆遣いをご観覧ください。(美浜町歴史文化館)



短歌

美浜町短歌協会詩草展示作品
「題詠 あかり」

対岸の部落の灯火波の上並びて映る夕暮れの時
ぐつすり眠りし朝の清しきは障子を染むる朝陽のあかり
一隅のあかり求めて宮参る健康寿命神に祈りて
森田 岩太(佐野)
百日花(佐野)
小林 房子(新庄)
灯りつけ太鼓囃んで三重三重踊り明かしたかの日なつかし
山本 善昭(竹波)
部活して小暗き道を帰るさに木の間隠れの灯りもうれし
松下 幸子(久々子)
田植え終え水の管理は夜遅く月の灯りが田面をてらす
成田 和夫(中寺)
仏壇の灯りをつけて手を合わす出来てうれしく明日につなげよ
高木 志津代(新庄)
夕もやをのぞけば遠く町灯りへだてる海のおだやかきこと
田波 耕(竹波)
盆となりあかりをつけて迎え火の仏の供養家族と拜す
高木 トヨ子(新庄)
日も暮れて灯笼のあかりゆらゆらと波に映りて黄泉へと帰る
高木 勝美(新庄)
山里にあかり灯りてそれぞれの家の温もり生活を思ふ
川崎 和美(久々子)
真夜中に満天の星見上ぐればひときわ赤くかがやく火星
高木 かなめ(新庄)
拉致されし吾子の帰りを待つ親にまだあかりの見えぬは悲し
三宅 宏(大藪)

みはま・ハートフルクイズ

四文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 |
| 和 | 晩 | 成 | 実 |
| 洋 | 折 | 衷 | 行 |

→

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 然 | 勸 | 善 | 懲 | 悪 | 尾 |
| 整 | 路 | 理 | 竜 | 頭 | 蛇 |
| 筈 | 雲 | 散 | 霧 | 徹 | 矢 |
| 華 | 絢 | 爛 | 消 | 頭 | 徹 |
| 豪 | 激 | 感 | 謝 | 感 | 尾 |

●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、12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。
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】



●11月号の答え 佐柿
●応募者総数は22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。

■くらしのカレンダー■

平成30年12月

| | | | |
|--------|--|--|--|
| 1 (土) | 8:30～住民健診[胃・大腸検診](はあとびあ) 13:00～住民健診[生活習慣病予防健診、肝炎、肺・大腸・前立腺・子宮・乳がん検診] (はあとびあ) | 17 (月) | 9:30～保育園開放(みずうみ保育園) |
| 2 (日) | 8:30～美浜町子ども会卓球大会(総合体育館) 10:45～さいばす定期講座「What is ZEH」 (さいばす) | 18 (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) |
| 3 (月) | | 19 (水) | 9:30～保育園開放(あおなみ保育園) 13:30～離乳食講習会(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) | | 21 (金) | |
| 6 (木) | 13:30～育児学級(はあとびあ) 古紙 (耳地区:河原市・南市・栄区を除く) | 22 (土) | 10:00～サイエンス・クリスマスキャンブ (さいばす)～23日 |
| 7 (金) | | 23 (日) | 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) |
| 8 (土) | 10:00～人権作品表彰式(なびあす) 13:30～人権のつどい2018(なびあす) | 24 (月) | 振替休日 |
| 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) | |
| 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) | 8:00～ハートフル朝市年末セール (ウタ子水神公園広場) |
| 12 (水) | 10:30～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)※10頁参照 古紙 (北・南地区) | 28 (金) | 官公庁仕事納め 消防団・防犯隊特別警戒(～29日) |
| 13 (木) | 13:00～3歳児健診(はあとびあ) 古紙 (河原市・南市・栄区) | 29 (土) | 年末年始の ごみ収集・受入れは、 14頁をご覧ください。 |
| 14 (金) | 10:00～ミニさくらんぼ(けやき台第1集会所) | 30 (日) | |
| 15 (土) | 8:30～みはま土曜歴文講座 ※15頁参照 | 31 (月) | |
| 16 (日) | 10:00～コラボ★ほしまつり (美浜駅前・美浜町観光センター)※13頁参照 10:00～さいばす企画講座「もちつき体験」 (さいばす)※14頁参照 14:00～若狭国吉城 冬の陣 (若狭国吉城歴史資料館)※15頁参照 | 12月の納税 [納期限 12/25(火)]※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 |
| 9,609人 | (- 7) |
| 男 4,710人 | (- 1) |
| 女 4,899人 | (- 6) |
| 世帯数 | |
| 3,702世帯 | (+ 3) |
| 平成30年11月1日現在 | |

▽表紙の写真
 11月10・11日に開催された「みはまナビフェス2018 産業部門」でのみはま餅つき隊による餅つきの様子です。
 子どもたちは、みはま餅つき隊の隊員と一緒に杵を高く振り上げ、べったんべったんと力強く餅をついていました。

これからも広報みはまをとおして美浜町の出来事や話題をお知らせしますので、ご愛読よろしくお願ひします。
 (P)

朝晩の寒さが身に染みる季節となりました。今年もあと1ヶ月ちよつととなりましたが、健康に気を付けて取材していきたく思っています。
 今回は、東京美浜会が30周年を迎えられたことについてお知らせしました。
 東京美浜会と関西美浜会は、それぞれ首都圏と関西圏にお住いの方で構成されている会で、加入されている方の中には、皆さんの親族や友人もおられるのではないのでしょうか。
 会員の皆さんには、この広報みはまをお届けしており、ご覧になった方からハートフルクイズを通じてお便りをいただくこともあります。

こんにちは
企画政策課です。