

↓ まちの将来像について意見交換する参加者



**人生を楽しく豊かにする地域づくりを目指して
美浜町まちづくりフォーラム2018**

3月6日に、NPO 法人ふるさと福井サポートセンターによる、まちづくりフォーラムがはあとびあで開催されました。フォーラムは、コミュニティデザイナーの山崎亮氏を迎え、まちづくり活動の方策についてワークショップと講演会を開催。参加者約100人は、参加者同士の意見交換等を通じて、まちづくりについての理解を深めていました。

↓ 協力して組立ブロックを作成する参加者



**アイデアを作品にする
ロボットプログラミング教室**

2月25日に、ロボットプログラミング教室がぎいばすで行われました。この教室は、組立ブロックを用いて、効果的なエネルギー利用の仕組みについて学ぶことを目的に開催されました。参加した親子約60人は、それぞれが考えたアイデアを再現しようと試行錯誤しながら、組立ブロック作りを楽しんでいました。

↓ 互いに打ち合う選手たち



**刹那の攻防！
第51回美浜町民剣道大会**

3月11日に、第51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。大会は全5部門に分かれて開催され、小学生から大人まで16人が出場しました。選手たちは、互いの間合いをとりながら隙を見つけ、気合の入った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	小学生 女子の部	中学生の部	高校一般 の部
優勝	久保 慧人	久保 寛人	北山 由記子	田村 仙	石丸 陽一郎
準優勝	八木 創平	足立 善都	足立 智香	高木 矢馬翔	北山 政道
3位	北山 慶一	阿部 祐準	堀 ここみ	岸本 聖也	高木 裕和



**まちウォッチング
atching**

↓ 一進一退の攻防が繰り広げられた決勝戦（久々子 対 日向）



**集中力と瞬発力が勝利のカギ
第57回町民卓球大会**

3月4日に、第57回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11チーム、女子6チームの計約170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、チャンスボールには力強い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。

↓ チームワークが重要なダブルス



【大会結果】

	男子の部	女子の部
優勝	久々子	久々子
準優勝	日向	河原市
3位	興道寺	郷市
4位	金山・大藪	佐田

↓ 昔の美浜の情景を写真で紹介



**美浜の歴史を写真で振り返る
たどってみよう美浜**

2月18日に、郷育講座「たどってみよう美浜」がなびあすで行われました。当日は、町の大正から昭和にかけての写真約110枚を、田邊義郎さんの解説を交えながらスライドで表示。講座の途中には「座談」の時間が設けられ、参加者約30人は、次々と表示される写真を見ながら、美浜について語り合っていました。

↓ エクササイズを行う参加者



**広げよう！健康づくり
健康づくりフォーラム**

2月18日に、健康づくりフォーラムがはあとびあで開催されました。この催しは、食生活改善による健康づくりの普及のため、町と健康づくり推進協議会が開催したものです。当日は、げんげん運動の活動報告や榊タニタヘルスリンクの龍口知子さんによる講演等が行われ、参加者約120人は、健康づくりについて理解を深めていました。



子育て支援センターに遊びに来ませんか？

暖 かい春の陽気が感じられ、外に出て体を動かして遊ぶと気持ちがいい季節になりました。センターの園庭に積もった雪も解け、遊具や砂場で遊べるようになりました。

センターでは、毎日11時から「にこにこタイム」という時間を設け、親子でできる手遊びや体操、季節に合わせた簡単な制作をしたり、天気の良い日は散歩に出かけたりしています。



↑にこにこタイムで遊ぶ参加者

センターに遊びにくると、子どもを遊ばせながら、保護者同士で子育てについての情報交換ができるので、子育てがもっと楽しくなります。

センターの情報は、毎月発行している「みはま子育てわくわくカレンダー」に掲載していますので、ぜひご覧ください。

※「みはま子育てわくわくカレンダー」は、町ホームページに掲載しているほか、下記の場所に設置しています。

はあとびあ、東部診療所、丹生診療所、なびあす、図書館、各保育園、文化会館、Aコープ美浜店、ゲンキー美浜店、総合体育館、町福祉課、子育て支援センター

※お問い合わせ先
子育て支援センター(担当・森田) ☎32-0192

お薬手帳を活用しよう

服用している薬の管理

自分が定期的に服用している薬の名前を言うことができますか？多くの方は「いいえ」と答えると思います。薬の名前はカタカナの聞きなれない言葉で覚えにくい上に、複数になるとかなり難しいと思います。複数の医療機関に通い、それぞれから処方を受けている場合は、よく似た薬が使われても気が付かない場合等もあるでしょう。自分が服用している薬は、自分で管理することが理想ですね。

そこで、近年、お薬手帳を持つということが当たり前になっています。お薬手帳は、処方機関や調剤薬局で書き込んでもらう薬の情報集です。医療機関で受付する際や薬局に処方箋を出す際に、必ず提示してください。当日の処方(調剤)内容が手帳に反映され、薬の情報がきれいにまとまります。利用を継続することで、

多くの良い効果が得られます。ぜひ自分のお薬手帳を持って通院を続けてください。

【お薬手帳を使用する「利点」のまとめ】

- ◎ 自分の薬に関する情報を1つにまとめることができる
- ◎ 複数の医療機関(主治医)への情報提供・共有ができる
- ◎ 治療の経過を薬の情報から確認ができる
- ◎ 重複した薬の服用を避けること(減薬)につながる
- ◎ 多剤併用の副作用(飲み合わせが悪くないか)について確認ができる

※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

あなたの運動習慣大丈夫？

皆さんは普段から「身体」を動かしていますか？
今月号では、運動が身体に与える効果とウォーキングのポイントについてお知らせします。

■身体を動かすことによる3つの効果

その1 生活習慣病の予防と改善

運動不足になると、消費エネルギーが下がり、脂肪が体内に蓄積され、肥満や高血圧、糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病のリスクが高まります。

その2 身体機能や筋力の維持

運動習慣があると、体力や筋力を維持でき、疲れにくい体質や、免疫力向上にもつながります。

その3 精神面の安定

脳機能や神経の安定やリラクゼーション効果により、ストレス解消や気分転換ができます。

生活習慣病予防には、ウォーキングやジョギング、水泳、サイクリング等の有酸素運動が最適です。まずは、自分の運動習慣を振り返り、日常でできる身体活動を見つけてみましょう。

健康に歩こう！ ウォーキングのポイント

目線は10～15m
先を見る

肩の力を抜いて
背筋は伸ばす

あごは軽く引く

ひざはなるべく
伸ばし、腰から
前方に出すよう
なイメージで

ひじを90度に
曲げ、後ろに引
くように振る



「少しきつい」と思うくらいの強度で歩くのがオススメ！1日8,000歩を目標に歩きましょう。

プラス「げんげん歩楽寿」が始まります！



町では、食と運動の両面から健康寿命の延伸を目指すため、平成30年度からは「げん(減塩)げん(減量)運動」に、ウォーキングやジョギング等の運動をプラスした「げんげん歩楽寿」を推進していきます。

普段の生活の中で運動を手軽に取り入れられるよう、運動プログラムや活動のPRを行う予定です。

※お問い合わせ先
町健康づくり課(担当・山内)
☎32-6713

～げんげん歩楽寿7つの健康行動～

- ① 減塩の食事を心がけます
- ② 1日3食よく噛んで、自分にあつた量の食事をとります
- ③ 油脂のとり方を工夫します
- ④ 毎食、手のひら一杯の野菜を食べます
- ⑤ 間食の食べ過ぎに注意します
- ⑥ 毎日の生活の中に手軽な運動を取り入れます
- ⑦ 年1回健診を受けて身体のチェックをします

NEW

慶弔

2/1~2/28 受付分
(敬称略)

◎ご誕生

氏名	性別	父・母	住所
小泉 隆 倅	男	道隆・明香	河原市
首藤 慶 多	男	浩丈・恵子	山上
濱本 丞 功	男	進也・あずさ	松原
丸杉 凌 功	男	真矢・佑果	佐柿

◎ご結婚

氏名(旧姓)	住所
森山 良樹 & (西野) 由記	久々子

◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
三好 米子	郷市	82	河畑 幸子
田邊 利己	山上	88	田邊 道夫
今安 恵美子	和田	97	今安 利孝
中村 政夫	竹波	91	中村 博幸
岡本 丈夫	佐柿	88	久木 富広
村田 浩二	栄	46	村田 清
中谷 哲夫	河原市	87	中谷 敏治
宮下 とよ子	日向	95	宮下 勝清
田邊 緑	郷市	81	田邊 正
志賀 茂之助	日向	90	志賀 茂和
濱野 信江	久々子	90	濱野 正直
井上 昭一	佐田	88	井上 裕喜
湊 吉枝	丹生	96	湊 卓実
松下 隆雄	菅浜	67	松下 泰玄

わが家のアイドル



市原 広輝 さん・さやか さん
(久々子)の長男

陽 琉 ちゃん(3歳2ヶ月)

乗り物大好き!時々、小浜線に乗ってるよ。
夏に弟が生まれて、ちょっとずつお兄ちゃんらしくなってきたよ!これからたくさん食べて、元気いっぱい遊ぶよ!

町人さん



町内のさまざまなイベントでサポーターとして活躍されている

金森 滋 さん(郷市)

*活動のきっかけは何ですか?

約10年前に、町の花火大会の実行委員長を務めたことがきっかけです。今は、花火大会の他にも文化祭や商工会のあきんどまつり等、さまざまな行事の企画・運営や会場設営のお手伝いをしています。

*活動を行うにあたり心がけていることは何ですか?

一緒にイベントを運営する人たちが気持ちよく動けるような段取りを心がけています。また、お客様が「行ってみたい」「楽しかったので、また来たい」と思うようなイベント作りをしていきたいです。

*今後の活動について教えてください。

今後も、さまざまなイベントに関わっていきたくと思っています。困りごとや相談ごとがありましたら、気軽に声を掛けてください。

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

巳	己	巳	北	斗	田
己	上	泰	山	達	快
生意	下	意	上	刀	
回	佐	達	下	麻	乱
死	起	春	蘭	秋	菊

●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、4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。
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】



●3月号の答え 大敷
●応募者総数は16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。

ふるさと昔話 よもやま話 (72)

歴文おもしろ展示品(7)
~龍吐水と水鉄砲~

歴史文化館の玄関を入って右手に、昔の消防道具が展示してあります。その中から「龍吐水」と「水鉄砲」を紹介します。
龍吐水と水鉄砲は、江戸時代から昭和初期まで使われていた消防ポンプのことです。この二つは、仕組みは同じですが、二人で使用する大型のものを龍吐水、一人で使用する小型のものを水鉄砲と言います。小型のものでも龍吐水という場合や、手突きポンプ等と呼ばれることもあります。
どのように使用したかというところ、水鉄砲の場合、水を張った桶やたらいに本体を立て、T字の柄を引上げて水を吸い上げ、柄を戻すことで水を放出させて使いました。桶と水鉄砲を一体化させたものが

龍吐水で、二人で横棒を上下させて使いました。水を吐き出す姿が龍に似ていることから、この名がついたと言われています。水鉄砲は小型でも持ち運びができてという利点から、龍吐水が入れないような狭い場所が使われたり、個人用としても常備されていました。裕福な家等では、江戸時代から個人用にも所持されていたようです。
龍吐水がいつ頃発明されたかははっきり分かりませんが、一説では、江戸時代、享保年間(1716~1736)にオランダから渡来したとも、宝暦4年(1754)に長崎でオランダの技術者の指導のもと作られたとも言われています。家を破壊して延焼を防ぐ、破壊消火が中心だった江戸時代には画期的なもので、明和元年(1764)には、幕府から町火消一三組に龍吐水が一基ずつ支給され、全国に普及していったのです。
これだけ普及した龍吐水ですが、その威力はどうだったのでしょうか。龍吐水の放水距離は、十数メートルから二十メートル程と短く、火元に直接水が届いたのか疑問が残ります。また、給水装置はなく、



↑水鉄砲(左)と龍吐水(右)

人力で桶に水を運ぶしかなかったため効率的ではありませんでした。実は、龍吐水は直接消火をするためというより、火災の最前線で活躍する火消したちに水をかけることが、主な役割だったと思われるます。現在のようにポンプやホースを使い、火元に直接水をかける消火の形になるのは、明治時代になってからのことです。
龍吐水は、給水と放水用のホースを備えた腕用ポンプが普及したことにより、明治17年に廃止されることになりました。一方、小型の水鉄砲は、素材をブリキに変え、昭和の初めまで使われました。
展示中の龍吐水は、傷みも少なく、幸いにも使用機会はそれほどなかったのではないのでしょうか。
(美浜町歴史文化館)

文芸欄

俳句

水無月俳句会

腕白の靴のかたち春の泥

田辺 粧洋(日向)

洗ひ場に声のはづみて水温む

山田 世志男(佐柿)

さまざまな郵便切手梅の花

山東 二郎(佐田)

佳き文の京より届く春の雪

野原 方子(久々子)

春の風真赤なばん駆けだせり

浅妻 みどり(大敷)

一輪の城梅匂ふ茶亭かな

政岡 弘子(大敷)

飼ひ猫も遠出するなり梅日和

楠 充代(佐田)

和菓子屋のウインドに出る桜餅

森久 伍偉千(新庄)

探梅や吾に短き母の杖

藤本 藤絵(新庄)

■くらしのカレンダー■

平成 30年4月

1 (日)	10:00~三方五湖春まつり (レインボーライン駐車場)	17 (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)
2 (月)		18 (水)	13:30~母親学級(はあとびあ) 古紙 (東地区)
3 (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)	19 (木)	
4 (水)		20 (金)	10:00~ミニさくらんぼ(けやき台第1集会所)
5 (木)	保育園入園式(各保育園) 古紙 (耳地区:河原市・南市・栄区を除く)	21 (土)	
6 (金)	小中学校入学式(各小中学校)	22 (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)
7 (土)	8:30~第48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)~8日	23 (月)	
8 (日)	宇波西神社例大祭(若狭町気山) 8:30~ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入 (~12:00 エコクル美方)	24 (火)	13:00~心配ごと相談(はあとびあ)
9 (月)		25 (水)	10:30~ミニ育児講座「親子ふれあいあそび」 (子育て支援センター)※10頁参照
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)	26 (木)	13:00~3歳児健診(はあとびあ)
11 (水)	古紙 (北・南地区)	27 (金)	8:00~住民健診[特定健診、肝炎、肺・胃・ 大腸・前立腺がん検診](はあとびあ) 10:00~ミニさくらんぼ(北西郷公民館)
12 (木)	10:00~6~8か月児教室(はあとびあ) 13:30~育児学級(はあとびあ) 古紙 (河原市・南市・栄区)	28 (土)	
13 (金)		29 (日)	昭和の日 8:00~ハートフル朝市(久々子水神公園広場) 13:30~伝統芸能inなびあず 鼓動跳舞 和太鼓×阿波踊り(なびあず)
14 (土)	13:00~みはま土曜歴史文講座(歴史文化館)	30 (月)	振替休日
15 (日)	7:50~ハートフル朝市開場式 (久々子水神公園広場)	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 (月)			

●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
9,704人	(+ 1)
男 4,753人	(± 0)
女 4,951人	(+ 1)
世帯数	
3,706世帯	(± 0)
平成30年3月1日現在	

▽表紙の写真
3月10日、はあとびあで行われたMMネットキッズイベントの様子です。午前と午後の2回行われたアンパンマンショーには、町内外の親子約450人が来場し、楽しいひと時を過ごしていました。

この1年間、カメラの設定や撮り方を試行錯誤しながら撮影してきた、少しずつ自分の思った通りの写真を撮れるようになったと感じています。写真は、動画と違って動きや音声を乗せることができませんが、写真1枚が与えるインパクトは大きなものだと思います。今後も皆さんの記憶に残るような写真撮影を心がけたいと思っています。(D)

私が、広報担当になって12回目の広報紙発行となり、ちょうど1年が経とうとしています。
昨年4月から3月までに撮影した写真の枚数を数えてみると、約3万2千枚でした。昨年の4月は、カメラのことを全く知らず、やみくもにシャッターを切り、中々思い通りの写真が撮れなかったのを思い出します。

こんにちは
企画政策課です。