

↓スイカ・お神酒・花束の投海



**海水浴場の安全を祈願  
浜開き式**

7月2日に、(一社)若狭美浜観光協会による浜開き式が、早瀬海水浴場で行われました。式には、町や警察、消防、海上保安庁の関係者等が出席し、玉串を奉納後、テープカットとスイカ・お神酒・花束の投海が行われました。橋本富夫観光協会長は「海上の事故ゼロを目指し、安全で快適な海水浴場となるように願っています」と話されていました。

↓久々子湖の浅場でしじみ採りを体験する親子



**3園の保育園児の交流事業  
美浜のいいところ発見!  
親子アウトドア体験in久々子**

6月23日に、保育園児とその保護者による、しじみ採り体験が久々子湖で行われました。この取り組みは、特色ある保育を進めることを目的とした保育プログラム「わくわくキッズプログラム」の一環として行われたもので、親子約80人が参加しました。園児たちは、バケツを持って湖底のしじみを採り、大きさを競い合っていました。

↓息の合った動きを披露する消防団員



**日頃の訓練の成果を披露  
第20回美浜消防団小型ポンプ操法大会**

6月24日に、第20回美浜消防団小型ポンプ操法大会が美浜消防署で開催されました。当日は、町内の消防団11チームが操法技術と火点の的を倒すまでのタイムを競い合いました。出場した消防団員らは、日頃の練習で磨いた正確な動作と迅速な放水技術を披露し、町を守る消防団として頼もしい姿を見せてくれました。



**まちウォッチング  
atching**

【大会結果】

順位	出場部名(地区名)
1位	第2分団第7部(山上)
2位	第3分団第4部(興道寺)
3位	第4分団第4部(久々子)
4位	第3分団第2部(河原市)
5位	第3分団第5部(安江)

↓七夕の笹飾りを作る参加者



**駅前に賑わいを  
コラボ★ほしまつり**

7月7日に、コラボ★ほしまつりがJR美浜駅及び隣接する町観光センターで行われました。この催しは、美浜駅前を活性化させようと町内のまちづくりグループが開催したものです。会場では、七夕の笹飾り作りやダンスの披露、カレーや大判焼き等の販売等が行われ、多くの来場者で賑わっていました。

↓なびあずに響き渡るジャズの演奏



**スタンダードな曲から昭和の名曲まで  
Swing Jazz Live**

6月24日に、アルパカジャズオーケストラによるコンサートがなびあずで開催されました。コンサートは2部構成で、「A列車で行こう」や「いつでも夢を」のほか、美浜中学校校歌のジャズアレンジ等、全13曲が披露されました。訪れた観客約210人は、軽快で心地よい音楽に耳を傾けていました。

↓協力して組立ブロックを作成



**チームの連携が鍵  
きいぱすロボット教室**

6月16日から17日にかけて、組立ブロックを用いたロボット教室がきいぱすで行われました。この教室は、効果的なエネルギーの利用について理解を深めるために食糧問題を解決するロボット製作に取り組むもので、町内外から親子34人が参加しました。子どもたちは、それぞれが考えたアイデアを再現しようと相談しながら、ロボット作りを楽しんでいました。

↓決勝戦(新庄A対久々子)



**晴天の下で繰り広げられる熱戦  
第53回町民ソフトボール大会**

6月17日に、第53回町民ソフトボール大会が総合運動公園多目的グラウンドで行われました。トーナメント戦で行われた大会には、町内から9チーム約150人が参加し、決勝戦では、打線が爆発した新庄Aチームが17-8で勝利を収めました。大会結果は次のとおりです。**優勝 新庄A 準優勝 久々子 第3位 金山、南市**

健康・福祉・子育てに関する  
情報をお知らせします。

## 家庭での食中毒に 気をつけよう ～ 8月は食品衛生月間です～

食中毒とは、細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることで、下痢や腹痛、発熱、吐き気等の症状が出る病気のことです。

ウイルスによる食中毒は冬に流行しますが、細菌による食中毒は、気温が高く細菌が育ちやすい6月～9月ごろに流行します。今後も、蒸し暑い日が続くことが予想されるため、家庭での食中毒に十分気を付けましょう。

### ■ 細菌による食中毒の原因と特徴

食中毒を引き起こす細菌は、土の中や水、人や動物の皮膚や腸の中にも存在しており、特別な菌ではありません。そのため、食品を作る途中で細菌がついたり、料理を暖かい部屋に長時間置いて細菌が増えたりしたものを摂取することで食中毒になることがあります。

	サルモネラ菌	黄色ブドウ球菌	腸管出血性大腸菌	腸管ピブリオ菌
原因となる食べ物と例	十分加熱をしていない卵・肉・魚 	手作業で作る食べ物(人の皮膚・鼻の中にある菌のため) ・おにぎり ・巻きずし ・弁当 	十分に加熱されていない肉や生野菜	生魚や貝等の魚介類 
特徴	乾燥に強く、熱に弱い	熱に強く、一度毒素がでると加熱しても防げない	菌にはO157やO111等の種類があるが、十分加熱すれば予防できる	塩分のあるところで増える菌のため、真水や熱に弱い
症状	食後6～48時間 吐き気や腹痛、下痢、頭痛等	食後30分～6時間 吐き気や腹痛等	食後12～60時間 激しい腹痛や血が多く混ざった下痢等	食後4～96時間 激しい下痢や腹痛等

### ■ 食中毒予防の3原則

#### 1 菌を付けない

手や調理器具を清潔に保つこと

#### 2 菌を増やさない

食品は室温に置かず冷蔵庫で管理すること

#### 3 菌をやっつける

生を控え、加熱したものを食べる

※お問い合わせ先  
町健康づくり課  
(担当・長谷川)  
☎32-6713

### 夏休みに気を付けたい「おやつ」の取り方

#### ■ おやつは何のために食べるの？

食事と食事の間隔は、4～5時間が理想的と言われています。そのため、昼食と夕食の間が6～7時間以上空いてしまうときには、軽めのおやつを食べることをお勧めしています。上手におやつをすることで、夜遅くに食べ過ぎてしまうことを防げます。

#### ■ おやつをとる際の注意

##### ①時間を決めること

食事のリズムやバランスを崩さないように気を付けてください。塾や習い事等で夕食の時間

が遅くなる時には、おやつよりも、おにぎりや野菜スープ等で、栄養を上手にとりましょう。

##### ②食べ過ぎないこと

1日200kcal以内を目安にしましょう。おやつではなく、ヨーグルトやチーズ等の乳製品や果物がおすすです。

おやつを食べ過ぎると、食事がきちんと食べられなくなります。また、夜遅くに食べた場合には、翌朝の食欲にも影響し、生活リズムの乱れにもつながります。



## プレママ(妊婦さん)の会 「Bambi」を開催しています♪

子育て支援センターでは、毎月、出産予定の方を対象にプレママ(妊婦さん)の会「Bambi」を開催しています。

「Bambi」では、小物づくりを楽しみながら「出産や育児のため準備しておくものは何だろう?」「出産された方のエピソードを聞いてみたい」等の疑問・不安を、みんなで話し合い、情報共有します。



↑小物作りを楽しむ参加者

また、出産前にセンターの雰囲気を知ったり、センターに遊びに来ている0～3歳の子どもたちと触れ合ったりすることで、出産後のイメージを膨らませることもできます。

出産予定の方の参加をお待ちしています。楽しみながら子育ての準備を進めましょう。

#### ◆今後の予定

8月9日 小物づくり	12月20日 小物づくり
9月27日 小物づくり	平成31年 1月9日 小物づくり
10月18日 栄養士のお話と相談会	2月7日 栄養士のお話と相談会
11月8日 小物づくり	3月5日 小物づくり

#### ◆開催時間

午前10時30分から11時30分

#### ※お問い合わせ先

子育て支援センター(担当・河村) ☎32-0192

## 背ばねの話

背ばねは医学的には脊柱を意味します。頭の重みを支えながら、体の幹として存在する重要な構造です。そして体を支えるだけでなく、神経(脊髄)を守ると重要な役割も担っています。



東部診療所 村寄医師

### 脊柱管と脊髄神経

脳が頭蓋骨で守られているように、脊髄神経の周りも骨で守られています。脊柱を形作る一つの骨を椎骨と呼び、脊柱は椎骨が縦に連なっています。

部位的には頸部(首)、胸部、腰部、に分けられ、それぞれ頸椎、胸椎、腰椎と呼ばれます。いずれの場所でも椎骨はドーナツ状の形をしていて、中央の穴は脊髄を通すために存在します。脊柱全体で見ると、ちょうど巻きずしの海苔とご飯が具をしっかりと包んでいるように、椎骨は脊髄という重要な神経の束を包みながら縦につながること筒状となり、脊髄の通り道(トンネル)を形成しています。このトンネルを脊柱管と呼び、この中で頭から臀部までつながる細長い脊髄は守られています。

### 脊柱管狭窄症に注意

脊柱管狭窄症は、脊椎の変形や軟骨の異常等、さまざまな原因により起こりうる病態で、MRI等で精密検査をすると、脊柱管が部分的に狭くなっている状態が確認できます。狭くなった脊柱管の中で脊髄は当然圧迫され、四肢のしびれや痛み等が現れます。また、重症化すると運動障害にまで至り、手術を必要とする方もいます。また、単なる腰痛だと思っていたら脊柱管狭窄症であったという例も珍しくありません。

脊柱管狭窄症は、脊髄神経を守るために放置できない病態なので、慢性の四肢感覚障害や、腰部の症状には一度配慮することが望ましいです。

#### ※お問い合わせ先

東部診療所(村寄医師) ☎37-2911

## 慶弔

6/1~6/30 受付分  
(敬称略)

### ◎ご誕生

氏名	性別	父・母	住所
嶋田 魁 <small>かい</small>	男	寛・広美	木野
牧田 望杏 <small>もちだのぞあ</small>	女	裕一・絵里香	郷市
石丸 廉士郎 <small>いしまるのりしろう</small>	男	陽一朗・尚美	山上
石丸 葵 <small>いしまるのあおい</small>	女	義則・絢子	山上
山口 侑悟 <small>やまぐちのゆうご</small>	男	国寿・佐紀	木野

### ◎ご結婚

氏名(旧姓)	住所
浅田 秀樹 & (岡村) 沙織	南市
堀川 慎治 & (橋詰) 奈津江	久々子

### ◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
武長 正夫	河原市	68	武長 良美
河下 将彦	佐田	70	河原田 恭子
中上 寛	早瀬	83	中上 まさみ
加藤 茂	河原市	88	加藤 節子
武田 しずゑ	久々子	92	秋山 寿子
安武 美代子	中寺	92	安武 恒夫
藤本 定雄	新庄	89	藤本 秀樹
宇都宮 清	金山	97	宇都宮 靖
倉田 磨由美	金山	87	倉田 陽介
新谷 義明	丹生	70	新谷 直紀
山口 正	太田	96	山口 正和
高野 千代子	新庄	92	高野 五一
北山 ちよ子	河原市	86	北山 富美雄
池田 律子	麻生	91	池田 義治
木下 かをる	河原市	77	木下 郁男
山口 國光	小倉	76	山口 正子
成田 二三夫	中寺	69	成田 茂男
竹仲 政一	河原市	86	竹仲 政幸
山口 ツル	日向	98	山口 一彦
坂田 百合子	佐野	88	坂田 俊明
川口 千鶴	佐柿	79	川口 正美

## わが家のアイドル



岸本 良太さん・理さん  
(松原)の長男  
**善太郎** ちゃん(1歳1ヶ月)

お花を摘んだり猫をみつけたり、わくわくがいっぱいのお散歩が大好き♡  
最近では水遊びに夢中。今年松原の海で海水浴デビューするぞ!

## 町人さん

2018アジアジュニアボート選手権の男子舵手無シオドルブルで優勝された(関連記事4頁)

**大野 良太** さん(中寺)



\*大会で優勝した感想を教えてください。

他の選手が大きくて、緊張してしまい、最初は優勝できるとは思っていませんでした。しかし、予備レースで1位になったことで緊張が取れ自信ができました。決勝もスタートから良いリズムで漕ぐことができ、優勝できたので嬉しいです。

\*今後の目標をお願いします。

7月末に開催されるインターハイと秋に開催される国体で、優勝を目指し頑張ります。

## 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

丹	一	九	牛	一	毛
四	世	月	下	水	万
方	一	代	氷	人	山
八	方	三	九	八	千
下	天	日	生	中	十

●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、8月10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】



●7月号の答え 坂尻  
●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 (76)

幕末明治 福井150年博

幕末明治福井150年博-若狭の農を支えた偉人 伊藤正作-

福井県では、元号が明治に改められて今年で150年になることから、「幕末明治福井150年博」を企画しています。県内各地の施設やイベントで、150年博のポスターやのぼりを目にした方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

この150年博開催の目的は、①福井の偉業が近代日本の礎を築いたことについて県民の理解を深める。

②ふるさと福井に対する自信と誇りを高めるとともに、当時の魅力を県内外に発信し、地域の活性化や誘客拡大を図る。

③10年後、20年後を見据えた「ひとづくり」「まちづくり」につなげる。

とされています。そこで、福井県立歴史博物館と福井市立郷土歴史博物館をメイン会場として、県内35の文化施設等にて各地域が輩出した先人や当時の産業、文化等をテーマにした企画展等を開催することになりました。町では、若狭国吉城歴史資料館と町歴史文化館の2館が参加し、歴史文化館では、「知識と技術と実践で若狭の農を支えた偉人-伊藤正作」と題して特別展を開催しています(7月3日~11月18日)。

若狭国三方郡河原市村の庄屋であった伊藤正作(1779~1864)は、『農業全書』等のあらゆる農業書を研究し、各国を見分けて農業技術を学び、自ら行動し、若狭の人々により良い農業を普及させた「農業実践家」です。26歳という若さで庄屋になった正作でしたが、大洪水や日照りでの度重なる飢饉で村々は疲弊し、そのうえ地方にも貨幣経済の波が押し寄せ、農民も窮乏に陥る始末でした。それを救おうと自ら歩き、良いと思うものはどんなに習得し、河原市村のみならず近隣の村々へ熱く農業指導に向かいました。彼の尽力により助かった人々は数多



↑掛軸にのこる伊藤正作像(伊藤宗兵衛家蔵)

くいたと言われています。また、若狭地方にあった農業指導を、農民に分かりやすく覚えてもらえるようにと歌に乗せて記しました。それが、「一粒萬倍耕作早指南種稽歌」『耕作いろはうた』の著書です。また、『耕作早指南種稽歌』の句解・補足として作られた『農業蒙訓』という著書もあります。今回の特別展ではこれらの農業書をはじめ、小浜藩主から賜った品々も展示しています。

幕末・明治に活躍した人は福井では松平春嶽をはじめ、由利公正や橋本左内等、数多く挙げられますが、当館では、この若狭で幕末を生き、若狭の人々の生活とは切り離せない農業を支えた実践家・伊藤正作にスポットを当てます。是非、期間中足をお運びください。(美浜町歴史文化館)

## 文芸欄

### 川柳

宵待草その歌のよう月沈む  
川尻 登志子(菅浜)

ふる里は元氣もくれる癒される  
長谷川 美代子(中寺)

大股で歩いて若さ自慢する  
浅田 恵美子(金山)

欲望を押し込んでる仁王立ち  
福嶋 恭子(郷市)

軽々と受けたバトンの重いこと  
坂井 豊一(松原)



■くらしのカレンダー■

平成 30年8月

1 (水)	9:30～保育園開放(あおなみ保育園)	17 (金)	
2 (木)	古紙 (耳地区:河原市・南市・栄区を除く)	18 (土)	10:00～なびあすキッズDay(なびあす)
3 (金)		19 (日)	8:00～ハートフル朝市(久々子水神公園広場)
4 (土)	13:00～劇団四季「王様の耳はロバの耳」(なびあす) 15:00～福井県美浜町・台湾新北市石門区姉妹都市提携30周年記念式典(台湾新北市石門区)	20 (月)	風祈能(宮代)
5 (日)	8:00～ハートフル朝市(久々子水神公園広場) 9:00～福井しあわせ元気国体デモンストレーションスポーツ(総合体育館)	21 (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)
6 (月)		22 (水)	
7 (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) 13:00～司法書士法律相談(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)	23 (木)	13:00～3歳児健診(はあとびあ)
8 (水)	9:30～保育園開放(みずうみ保育園) 古紙 (北・南地区)	24 (金)	10:00～ミニさくらんぼ(けやき台第1集会所)
9 (木)	10:00～1歳児教室(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)	25 (土)	
10 (金)		26 (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～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)
11 (土)	山の日 福井しあわせ元気国体 炬火リレー(町内各地) 8:00～ハートフル朝市お盆セール(久々子水神公園広場) 15:00～夏フェスタ美浜(総合運動公園) 15:00～福井しあわせ元気国体 集火式(総合運動公園)	27 (月)	
12 (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)	28 (火)	13:00～心配ごと相談(はあとびあ)
13 (月)		29 (水)	
14 (火)		30 (木)	
15 (水)	精霊船送り(菅浜) 古紙 (東地区)	31 (金)	
16 (木)	精霊船送り(和田)	8月の納税 [ 納期限 8/31(金) ] ※納付は口座振替が便利です。 固定資産税(2期)・国民健康保険税(2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、7月13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
9,639人	(-29)
男 4,719人	(-16)
女 4,920人	(-13)
世帯数	
3,702世帯	(-10)
平成30年7月1日現在	

▽表紙の写真  
7月1日に開催された第31回美浜町民レガッタの様子です。  
強い風により、艇が波に揺られながらも、選手たちはキャッチ「ロウ」の掛け声に合わせて、力いっぱい漕ぎ進みました。

8月も、国体の炬火リレーや花火大会等、外のイベントにお邪魔する予定です。夏バテや熱中症にならないよう万全の状態でご報告活動に励みたいと思っておりますので、会場で見かけましたら、ぜひ声をかけてください。(P)

こんにちは  
連日暑い日が続いていますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。  
今月日は、美浜町民レガッタについてお知らせしました。レガッタは、例年10月中旬の少し涼しくなってくる季節に開催されていましたが、今年は国体の関係から7月に開催されました。当日は、非常に暑くなると予想していましたが、案の定、しばらくの間、湖上で撮影をしただけで腕も顔も真っ赤に日焼けしました。

企画政策課です。