

↓ 寄贈されたピアノの演奏で歌う園児たち



**ピアノ大切に使います
せせらぎ保育園にピアノを寄贈**

11月27日に、美浜ライオンズクラブからせせらぎ保育園へピアノが寄贈されました。
この事業は、美浜ライオンズクラブの結成50周年記念事業の一環として実施されたもので、過去の寄贈と合わせ、町内全ての保育園にピアノを寄贈されました。
受贈式で、廣瀬信一会長は「ピアノを使って明るく元気に伸び伸びと遊んでください」と話されました。

↓ 溝畑宏氏と有識者4人によるパネルディスカッション



**三方五湖の魅力アップについて学ぶ
三方五湖エリア魅力向上
キックオフシンポジウム**

11月22日に、三方五湖エリア魅力向上キックオフシンポジウムがなびあすで開催されました。
シンポジウムでは、溝畑宏氏（大阪観光局理事長）による同エリア活用の可能性についての講演や、有識者を交えたパネルディスカッションが行われました。
聴講者約250人は、三方五湖エリアの魅力向上に向けた活用策や課題について熱心に耳を傾けていました。

↓ 「エネルギーを創る住宅」について学ぶ受講者



**エコで快適な家づくりについて学ぶ
きいばす定期講座**

12月2日に、きいばす定期講座「What is ZEH(ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス)」が開催されました。
講座では、高木利恵子氏（株式会社原子力安全システム研究所）を講師に迎え、省エネと創エネを組み合わせたエコな家づくりについて学びました。
受講者約50人は、ZEHの基準に合わせたハウスメーカーの取り組みについて熱心に聞き入っていました。

↓ ワインに関する話を聞きながらランチを楽しむ参加者



**イタリア料理とワインを楽しむ
こるぱ ディナーショー&ランチ**

12月1日と2日に、「ろまんちっく美浜実行委員会」によるディナーショー&ランチが健康楽膳拠点施設こるぱで開催されました。
このイベントは、町の「がんばる美浜人応援事業補助金」を活用して同団体が開催したものです。
参加者は、片岡護シェフによる町内産品を使った料理を味わいながら、優雅なひと時を過ごしていました。

↓ チャンスを見つけてスマッシュを打つ選手



**元気にハツラツプレー
第40回美浜町子ども会卓球大会**

12月2日に、第40回美浜町子ども会卓球大会が総合体育館で行われました。
大会には、町内各地区から39チーム約260人が出場。参加した子どもたちは、ラリーをつなぎながらチャンスを見ては鋭いスマッシュを打ち込む等、日頃の練習の成果を競い合っていました。
大会結果は次のとおりです。

	男子の部	女子の部	混合の部
優勝	久々子レッドストライカー	東四区ナシユナルチーム	久々子ミックス
準優勝	久々子ファイヤーボール	和木佐WKSスターズ	東四区スノーピースターズ
3位	荒井男子A、佐田・坂尻まろやかもたらう	荒井女子、菅浜ストロング5	日向アクアザムライ、新庄ホワイトタイガース

↓ 美浜ライオンズクラブの会員と協力して桜を植樹する参加者



**国体・障スポ開催記念、美浜ライオンズクラブ
結成50周年記念イベント
「美浜『美しい森』公園」桜記念植樹**

11月18日に、桜の記念植樹が若狭美浜インター産業団地内の公園（山土地係）で行われました。
このイベントは、同公園を桜の名所にするを目的に、町と美浜ライオンズクラブの共催で開催されたものです。
当日、参加者約50人は「家族の幸せを願う日記念」や「国体ボランティア参加記念」等のコメントを書いた記念杭とともに、桜の苗木を植樹していました。

**チーム一丸となってボールを繋げる
第26回町民ソフトバレーボール大会**

11月18日に、第26回美浜町民ソフトバレーボール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4チーム、女子5チーム、約70人が出場し、チームワークを存分に発揮していました。
大会結果は、次のとおりです。
30歳以上女子の部 優勝 SKE35 ☆-W 準優勝 新庄デビルバッツ
40歳以上男子の部 優勝 佐田 準優勝 久々子

↓ 懸命にボールを繋げる選手たち



第3位 SKE35 ☆-Z
第3位 新庄ジーサンズ



**まちウォッチング
atching**



インフルエンザ予防について

年末から年始にかけては何かと忙しく、疲れがたまり、生活リズムを乱しがちです。この時期は、体の抵抗力も落ちやすく空気が乾燥しているため、風邪やインフルエンザ等の感染症にかかりやすくなります。

風邪やインフルエンザは、咳やくしゃみによって飛び散ったウイルスを吸い込んだり、ウイルスが付着した手で口や鼻、目等に触れたりすることで感染します。まず、ウイルスが体に入らないようにすることが大切です。皆さんで予防に取り組み、元気に冬を乗り切りましょう。

【予防のポイント】

- ・ 手洗いをこまめにしましょう。特に外から帰ったら、石鹸でしっかり手を洗いましょう。

- ・ 乾燥に注意し、室内の湿度は60%前後に保ちましょう。また、1時間に1回程度は部屋の換気をしましょう。
- ・ 栄養と睡眠をしっかりとり、抵抗力を高めましょう。
- ・ 流行期は、人の多く集まる場所への外出は控えましょう。

インフルエンザは、風邪と症状が異なる部分があります。もし、急な悪寒や38度以上の高熱、全身のだるさ、筋肉痛等が起こったら、インフルエンザの可能性を疑い、すぐにかかりつけ医を受診しましょう。

※お問い合わせ先

子育て支援センター(担当・河村) ☎32-0192

ヒートショックに注意

ヒートショックは、気温の急激な変化により体に影響を及ぼし、病気を発症することをいいます。日本全国では年間1万人以上の方が入浴中に亡くなっており、このヒートショックが原因ともいわれています。

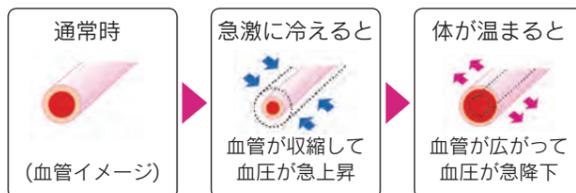


東部診療所 村寄医師

ヒートショックはこうして起きる

これからの時期、ストーブやこたつを利用し、温かく過ごすこととなります。しかし、入浴するために脱衣所や浴室へ入ったり、トイレに行く際の廊下に出たりすると、寒く感じるはずですが。

人間の体は、寒くなると自分の熱を奪われないよう反応し、血管をきゅっと縮めます。結果、血圧は上がることとなりますが、その後に入浴等で体を温めると血管はゆるみ、血圧が下がります。トイレと暖かい部屋との往復時にも同じ現象が



起こると思われれます。このように何度も血圧が上下する現象は、心臓の負担となるだけでなく、脳血管においては、動脈の破裂による脳出血や、脳梗塞の発症につながる可能性が高くなります。

ヒートショックの予防法

基本は、生活環境改善により温度差を少なくします。寒い廊下対策としては温かい恰好をしての移動を心がけます。可能であれば脱衣所やトイレに暖房を設置することが望ましいです。入浴の際も、浴槽の温度を40度未満とする等、気温との差が少なくなるように工夫し、長時間の入浴は避けるべきです。特に高齢の方は、各家庭の条件に合うように工夫してみてください。

※お問い合わせ先

東部診療所(村寄医師) ☎37-2911

寒い冬がやってきました「ながら」運動を始めましょう!



げんげん^{プラス}歩楽寿では、毎日の生活の中に手軽な運動を取り入れることをお勧めしています。

■ 運動が必要な理由

運動を行うことは、健康寿命を延ばすことや介護負担を軽減することにつながります。

筋力や身体の機能は、使わないとどんどん衰えていきます。いつまでも元気に過ごすためには、運動することで筋力や身体を使っていくことが大切です。

また、適度な運動は、身体だけではなく、ストレスの健全な解消法として精神面にも効果があり、心身の良好なバランスを保つことにもなります。

■ 空き時間に気楽にできる「ながら」体操

毎日の忙しい生活の中で「運動する時間が取れない」という方にお勧めしたい運動が「ながら」運動です。空いた時間に気分転換としてぜひ実践してみてください。

● 座り「ながら」運動

1. 姿勢を正して椅子に浅く腰かけ、前を向きます。
2. つま先は床につけたまま、できるだけ高くかかとを上げます。
3. 10秒間キープします。
4. かかとを下ろします。これを繰り返し10回しましょう。



● 寝「ながら」運動

1. 仰向けに寝ます。
2. 手足を天井に向けて上げ、小刻みに揺らします。
3. 30秒～1分間続け、これを3セット繰り返します。



※お問い合わせ先

町健康づくり課(担当・兵田) ☎32-6713

健康づくり推進員の活動について

町では、地域に密着した保健活動を推進し、町民の健康保持増進や健康意識の普及を図るため、各地区ごとに「健康づくり推進員」を委嘱しています。

■ 今年度の地区活動

- ・ 消火栓を巡るウォーキングイベント
- ・ 簡単ストレッチ体操運動教室
- ・ げんげん料理講習会
- ・ 地区の祭りで減塩みそ汁の試食 等



↑ウォーキングイベント

■ 今後の推進員の活動について

推進員を対象に開催している研修会を参考に、地区でもできる健康教室を企画・開催していく予定です。

推進員の役割

- ① 健診受診率アップ
区の特健診・がん検診の受診率アップを図る
- ② 健康づくり活動の企画・開催
区民が、体のことや食事・運動の方法を学ぶ
・ 料理講習会の開催
・ 健診結果の見方の勉強会
・ ウォーキング教室
・ 塩分測定の実施・実施(家庭の汁物の塩分濃度測定や尿検査での塩分摂取量測定 等)
- ③ 「げんげん歩楽寿」推進集落活動の支援

すこやか放送局

健康・福祉・子育てに関する情報をお知らせします。

運動の全身効果

- ① 肥満予防・改善
⇒生活習慣病予防
- ② 血流改善
⇒動脈硬化性疾患の予防、血圧低下、認知症予防
- ③ ストレス発散、リラクゼーション効果
⇒うつ・不安感解消
- ④ 筋力向上、バランス能力向上
⇒転倒予防、ロコモティブシンドローム(※)予防・改善
(※)運動器の障害により要介護になる可能性の高い状態になること



慶弔

11/1～11/30 受付分
(敬称略)

◎ご誕生

氏名	性別	父・母	住所
西村 明莉	女	憲一・美佳	日向

◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
小林 守彦	新庄	77	小林 万益
池本 八千代	河原市	96	池本 勝巳
湯澤 雪雄	南市	87	湯澤 絹枝
田邊 八重子	気山	81	田邊 厚
金吾 裕之	河原市	91	金吾 康史
吉田 勇一	早瀬	64	吉田 玲子
上田 芳枝	菅浜	89	上田 太津夫
山東 二郎	佐田	89	山東 均
神田 寛治	久々子	72	神田 寛行
和多田 昭	金山	89	和多田 利昭
金田 権二	山上	93	金田 はるゑ
伊藤 和子	和田	84	伊藤 定雄
乙見 俊明	北田	78	乙見 輝
木子 武雄	興道寺	87	木子 光博

わが家のアイドル



鈴木 崇仁さん・智美さん
(山上)の長女
円花ちゃん(1歳10ヶ月)
手遊び歌を唄ったり、外を走り回ったり、冬でも元気いっぱい!おしゃべりも上手になってきたよ。
一番好きなことはご飯を食べること。今年も大好きな苺をたくさん食べたいな♡

町人さん

平成30年度公益社団法人
母子保健推進会議会長表彰を
受賞された

重兼 和美さん(麻生)



*母子保健推進員の活動を教えてください。

妊婦や子育て中の方の身近な相談相手として、町内7集落の家庭訪問を行っています。母子保健推進員は、お母さんと赤ちゃんの笑顔を見るために、子育ての応援団として活動しています。この活動は、今では私のライフワークとなっています。

*町民の皆さんへ一言お願いします。

情報過多な時代に振り回される子育ては本当に大変です。そのため、子育ては地域の方達の温かい目が必要です。お母さんたちの一生懸命な子育てを見守っていただけたらと思っています。

みはま・ハートフルクイズ

①		②			
			⑨		③
	12	13			
⑧			★	⑩	★
	★		⑪		④
	⑦			⑥	⑤★

●キーワード

- 1年間の目標(4～5頁で紹介)
- 正月に行く遊びの1つ
- 今年の干支
- 味覚を司る口の中の器官
- 初夢で見ると縁起がいいと言われている鳥
- 正月に家の門口に立てる飾りの松
- 除夜の鐘等で鳴らされるお寺の鐘
- 正月に届くおたより
- 「おから」の別名
- 初夢で見ると縁起がいいと言われている野菜
- 小麦粉が主材料の洋菓子
- 魚を示す幼児語
- 春に向けて眠ります

●応募方法

キーワードをとり、しりとりをしながら右回りにことばを入れてください。
★の中の文字を並べ替えると、美浜町の地区か場所かイベント名ができます。

はがきに、答えと住所、氏名(お便りも大歓迎!)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。

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】



締切りは、1月10日(木)(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。

- 12月号の答え 矢筈
- 応募者総数は20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 (81)

国吉籠城戦・455年目の真実!?(2)
～籠城戦、かく戦えり～

国吉籠城戦前夜の戦国若狭において、若狭国守護武田義統は、強大かつ縁戚関係にある越前朝倉氏を背景にした権力強化(親朝倉)に対し、国吉城主粟屋勝久をはじめ主だった武田家臣団は、朝倉氏の影響力排除(反朝倉)という対立の構図がありました。

国吉籠城戦の発端もこの対立で、永禄4年(1561)、勝久と逸見駿河守の反乱は、朝倉氏の援軍を得た義統によって鎮圧されました。逸見氏は国外に一時逃亡しますが、再起して高浜城を築城し、抵抗を続けました。一方、勝久は佐柿に撤退します。小浜を本拠地とする義統は、東西の敵に挟まれる格好となり、自らは西の逸見氏を警戒するため、背後(東)の粟屋氏に対しては、さらに東(越前

国)の朝倉氏を頼みとしたのです。そして、永禄6年(1563)9月、朝倉氏の軍勢が若狭国境を越えて国吉城に迫ります。以降10年に渡る籠城戦の始まりです。

つまり、籠城戦の原因は、軍記『国吉籠城記』に記されているような「若狭国を我が物にしよう」という動機で朝倉氏が攻めてきたのではなく、若狭国守護武田氏に対する勝久の反乱行為への加勢、または武田氏の縁戚としての救援が実態なのです。

軍記『国吉籠城記』が多分にフィクションを含んでいることは右の通りですが、一年一年の戦いの様子は、読み進むうちに実際に戦場を体感するようになりアルスを秘めています。原本作者である田辺半太夫安次(宗徳入道)の実体験が記されているからです。侵攻する朝倉勢を食い止めた夜討ち朝駆け、力攻めに対して迎え撃つ籠城戦法、中山の付城への夜襲等、どれも実際に戦場になければ語れない程細かい描写です。一方の朝倉勢の戦術も、物量に物を言わせた力攻めや数々の付城の築城、青田刈り、乱捕り、調略、最後の若狭武田氏当主、孫八郎元明の拉致(朝倉側では保護)等、ありとあ



↑朝倉氏が築いた中山の付城跡(佐田)

らゆる方法で国吉城を落とそうとします。これらのごまかす事実かはわかりませんが、朝倉勢が築いた付城群は山東地区の各地に点在していますし、拉致された元明が一乗谷にいたことは史実です。

それでも、国吉城は落ちませんでした。朝倉勢は当初、国吉城を軽く見ていたのでしょう。しかし逆撃を被り、次第に本気になったものの手痛い反撃を繰り返して、最後は手出しを止めて放置しました。少数の粟屋勢も、難攻不落の国吉城に籠るから互角で戦えるのであり、野戦には出ませんでした。

その後、国吉城を落とせなかった朝倉氏を、織田信長が国吉城を起点に攻めたのは「歴史の必然」といえるでしょう。

(若狭国吉城歴史資料館)

文芸欄

俳句

- 久方に揃ふ一族雑煮膳
山田 よしを (佐柿)
- 漁師魂つくと言ふ子と初詣
田辺 粧洋 (日向)
- 年男松のしづれをうけにけり
森久 伍偉千 (新庄)
- 小豆煮て文など書いて小正月
楠 充代 (佐田)
- 七草や母の齡こゆ三姉妹
浅妻 みどり (大藪)
- 初空に虹の懸りしめでたさよ
政岡 ひろ子 (大藪)
- 音のなき参道をゆく淑気かな
野原 方子 (久々子)
- 杉の秀の白み初めたる初御空
藤本 藤絵 (新庄)

■くらしのカレンダー■

平成 31年1月

1 (火)	元日 板の魚(日向区)	年始のごみ収集受け入れは、広報みはま12月号もしくはホームページ、行政チャンネル等でご確認ください。	17 (木)	9:30~保育園開放(あおなみ保育園) 14:30~ほどほど養生 - 季節と共に元気になる セミナー - (こるば) 古紙 (耳地区:河原市・南市・栄区を除く)
2 (水)			18 (金)	10:00~ミニさくらんぼ(佐田公民館)
3 (木)			19 (土)	9:00~美浜町子ども会かるた大会(はあとびあ) 9:00~冬のバードウォッチング(久々子湖周辺)
4 (金)	官公庁仕事始め		20 (日)	水中綱引き(日向区)
5 (土)	10:00~冬のプログラミング講座(入門)(きいばす)		21 (月)	9:30~保育園開放(せせらぎ保育園)
6 (日)	カイロ講(新庄区) 10:00~美浜消防団出初式(耳川左岸) 10:00~冬のプログラミング講座(入門)(きいばす)		22 (火)	13:00~心配ごと相談(はあとびあ)
7 (月)			23 (水)	10:30~育児講座「言葉の発達を促す 関わり方について」 (子育て支援センター)(関連記事11頁)
8 (火)	9:30~生き生き健康教室(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)		24 (木)	台湾新北市石門國民中学校ホームステイ 受け入れ ~30日 13:00~1歳6か月児健診(はあとびあ)
9 (水)	古紙 (北・南地区)		25 (金)	
10 (木)	10:00~6~8か月児教室(はあとびあ) 古紙 (河原市・南市・栄区)		26 (土)	
11 (金)			27 (日)	8:30~ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入 (~12:00 エコクル美方) 8:30~町民バスケットボール大会(総合体育館) 9:00~なびあすシネマ劇場(なびあす)
12 (土)			28 (月)	
13 (日)	8:30~ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入 (~12:00 エコクル美方) 10:00~冬のプログラミング講座(経験者)(きいばす) 13:30~美浜町成人式(なびあす)		29 (火)	13:00~心配ごと相談(はあとびあ)
14 (月)	成人の日 弓打ち講(新庄区)		30 (水)	
15 (火)	9:30~保育園開放(みずうみ保育園) 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)		31 (木)	
16 (水)	13:30~母親学級(はあとびあ) 古紙 (東地区)		1月の納税 [納期限 1/31(木)] ※納付は口座振替が便利です。 町県民税(4期)・国民健康保険税(7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、12月14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
9,597人 (-12)
男 4,699人 (-11)
女 4,898人 (-1)
世帯数
3,702世帯 (± 0)
平成30年12月1日現在

▽表紙の写真

みずうみ保育園のくじら組の子どもたちです。みんなで元気に「あけましておめでとう」と新年のあいさつをしました。

今年も、町民の皆さんのご協力をいただきながら、より良い広報紙づくりに努めますので、取材等でお邪魔した際には、よろしくお願ひします。(A)

毎年恒例のこのコーナーが始まったのが、11年前の子年でしたので、今年で干支が一回りすることになります。取材を快く引き受けてくださった年男・年女の皆さんに支えられて、このコーナーを続けてこられたものと実感しています。

今年恒例のこのコーナーが始まったのが、11年前の子年でしたので、今年で干支が一回りすることになります。取材を快く引き受けてくださった年男・年女の皆さんに支えられて、このコーナーを続けてこられたものと実感しています。

企画政策課です。

こんにちは

明けましておめでとうございます。今年も「広報みはま」をよろしくお願ひします。

今月号の4・5ページでは、亥年生まれの方々に今年の抱負等を語って頂きました。ご登場頂いた方々、また児童を取材するにあたりご協力頂いた学校の先生方に心よりお礼申し上げます。

毎年恒例のこのコーナーが始まったのが、11年前の子年でしたので、今年で干支が一回りすることになります。取材を快く引き受けてくださった年男・年女の皆さんに支えられて、このコーナーを続けてこられたものと実感しています。

今年も、町民の皆さんのご協力をいただきながら、より良い広報紙づくりに努めますので、取材等でお邪魔した際には、よろしくお願ひします。(A)

みずうみ保育園のくじら組の子どもたちです。みんなで元気に「あけましておめでとう」と新年のあいさつをしました。