

↓クリスマスリースを作る親子



**美浜駅前活性化イベント
コラボ★ほしまつり**

12月16日に、町内のまちづくりグループによる「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開催されました。

会場では、クリスマスに向けたリースや折り紙の飾り作りが行われたほか、音楽ライブや花苗プレゼント、各種模擬店等が行われ、家族連れや小浜線利用者等、大勢の人が催しを楽しんでいました。

↓坂本アナウンサーによる国吉城籠城記の朗読



**国登録有形文化財登録記念イベント第2弾
若狭国吉城 冬の陣**

12月16日に、若狭国吉城冬の陣が若狭国吉城歴史資料館で開催されました。

当日は、坂本優太さん(FBCアナウンサー)による民話「国吉城籠城記」「機織りの池」の朗読のほか、「つるがーる♪」によるわらべ歌(冬の歌)のコンサートが行われ、参加者約50人は静かに聞き入っていました。

↓光の性質に関する講義を行う有馬名誉館長



**これからのエネルギー利用を考える
きいばすサイエンス
クリスマスキャンプ**

12月22日から23日にかけて、サイエンスクリスマスキャンプがきいばすで開催されました。

このイベントは、小学校5、6年生と中学生を対象に、科学を探究する楽しさを感じてもらおうと町が開催したものです。

22日には、きいばすの名誉館長を務める有馬朗人さんから「光は波か、粒子か」をテーマとした講義が行われ、参加した児童・生徒55人は、一生懸命理解しようと熱心に耳を傾けていました。



**まちウォッチング
atching**



↓ハードルを使って体の動かし方を教える北川選手



**正しい知識を身に付け速く走ろう
冬休み特別陸上教室**

12月27日に、リオデジャネイロ五輪の陸上競技に出場した北川貴理選手たかまさによる陸上教室が総合体育館で開催されました。

当日は、ハードルやボール等を使いながら、正しいランニングフォームの指導が行われ、参加した児童31人は、北川選手の手本と自分のフォームを見比べながらトレーニングに励んでいました。

↓測定器具を用いてチェックを行う受講者



**フレイル(虚弱)予防のために
フレイルサポーター養成講座**

12月12日と19日にフレイルサポーター養成講座がはあとびあで開催されました。

この講座は、フレイルサポーターを町民が担うことで自身の健康維持にもつなげることを目的に企画されたもので、嶺南で初めての開催となりました。

受講者18人は、フレイルに関する知識やフレイルチェックについて、実際に測定を行い学んでいました。

↓耳川に向けて一斉放水を行う美浜消防団員



**防火・防災を誓って
美浜消防団出初式**

1月6日に、美浜消防団出初式が耳川左岸等で行われました。

式では、18台の消防車から耳川へ向かい一斉放水を行った後、消防団及び防犯隊152人が消防車を従え、はあとびあ前を分列行進しました。

行進後は、消防署横で観閲式が行われ、敦賀美方消防組合副管理者の山口町長から観閲を受けました。



↑分列行進を行う美浜消防団員



みんなで ハッピーバースデー

子育て支援センターでは、毎月誕生会を開催して、その月に生まれた子どもをお祝いしています。みんなで「おめでとう!」と声をかけ、温かい拍手でお祝いする、とても心温まる誕生会です。

誕生会では、みんなで楽しめる楽しい催し物を行うほか、手作りのバースデーカードと当日撮った写真をプレゼントしています。子どもへのメッセージを書くスペースもあり、誕生日の記念にもなります。

また、子どもの誕生日は、お母さんも1歳、お父さんも1歳…と子育ての経験年数をお祝いする日でもあります。子どもに「おめでとう」の声をかけながら、生まれて来てくれた日のことを思い出し、親子の成長を喜び合う記念日にしてみてはいかがでしょうか。

誕生会の開催日は、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に掲載しています。皆さんお誘い合わせの上お越しください。



↑誕生日を迎える子どもたちをお祝いする参加者たち

※お問い合わせ先
子育て支援センター(担当・河村) ☎32-0192

良い睡眠への心がけ

「寝つきが悪い」「途中で起きてしまう」「眠りが浅い」等を感じて不眠になりがちの方は、いくつか気を付けるべき事があります。以下の点を確認してみてください。

就寝前に気を付けるべきこと

①水分を取りすぎない

夜間のトイレ(頻尿)により睡眠リズムがくずれるのを予防しましょう。ただし、暑い時期の過度の水分制限は、末梢の血液循環が悪化するため危険です。脳梗塞・狭心症・熱中症予防のために、適度な水分は取りましょう。

②カフェインを控える

カフェインは日本茶やコーヒー、紅茶、コーラ、チョコレート等に含まれ、寝つきを悪くするだけでなく、眠りが浅くもなります。就寝時刻の4時間前からは控えましょう。

③アルコールを摂取しない

アルコールは、一時的に眠気を誘い寝つきが良くなるように考えがちですが、実は代謝されると

覚醒効果をもち夜中に目が覚める結果となります。良い睡眠を維持するには絶対に避けなければいけません。

④喫煙しない

ニコチンには精神刺激作用があります。興奮して眠れない等のリスクとなります。

寝床での考え事を控える

眠れないとつい考え事をしてしまいます。大切なのは眠くなってから床に入ること、時間を決めて無理に寝ようとしても考え事をするだけになりがちです。考え事は椅子に座ってするべきで、床で考え事が浮かんで困ったら、いったん床を出ることが大切です。

※お問い合わせ先
東部診療所(村寄医師) ☎37-2911



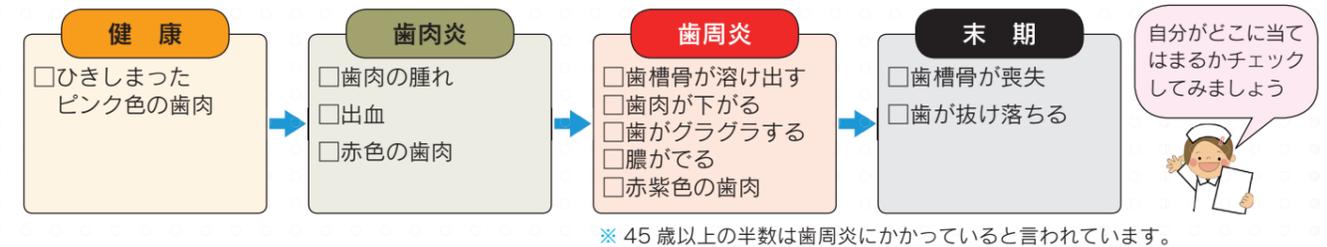
東部診療所 村寄医師

歯周病を予防しましょう! ~口腔内の健康が全身の健康に~

歯周病は、歯と歯ぐきとの境目にある溝(歯周ポケット)にできた細菌の塊が原因で起こる感染性の病気です。自覚症状がないまま進行し、初期の症状は歯肉の腫れや出血、末期になると歯を支える骨(歯槽骨)が溶け、歯が抜け落ちる恐ろしい病気です。

進行した歯周病の治療は困難ですが、早期発見・早期治療で治すことができます。

■ 歯周病の進行と症状



■ 歯周病と全身の関係

最近の研究では、歯周病や歯を失うことにより全身にさまざまな影響が及ぶことが明らかになりました。特に糖尿病や動脈硬化と互いに影響し合っているとされています。歯周病を予防することは、生活習慣病をはじめ、いろいろな病気のリスクを減らすことにつながります。

歯周病と糖尿病の関係

歯周病が重症化すると、歯周病菌は血管内に侵入し、インスリンの働きを妨げ、糖尿病が悪化します。また糖尿病が悪化すると歯周病菌に感染しやすくなり、歯周病が重症化します。

歯周病と動脈硬化の関係

歯周病が重症化すると、歯周病菌が血管へ侵入することで血栓を起こしやすくし、動脈硬化を進行させるといわれています。

歯周病と喫煙の関係

ヘビースモーカーは非喫煙者と比較して歯周病に5倍かかりやすく、非喫煙者でも他人が吸うタバコの煙を吸っていると3倍歯周病にかかりやすいといわれています。

歯周病予防の基本は口腔内の環境改善です。日々の歯磨きや禁煙等で口腔内を常に清潔に保つことが大切です。

また、自覚症状のない歯周病を早期に発見するため、セルフケアにプラスして、定期的にかかりつけ歯科医院でチェックを受けましょう。

※お問い合わせ先
町健康づくり課(担当・中西)
☎ 32-6713

プラスにじいろしょく 「げんげん歩楽寿」パンフレット、「虹彩食げん げんレシピ春編」リーフレットを作成しました

町では、従来のげんげん運動に食の強化と運動をプラスした「げんげん歩楽寿」のパンフレットと、旬の野菜を使った「虹彩食げんげんレシピ(春編)」のリーフレットを作成しました。リーフレットは四季ごとに配付します。

是非ご覧ください。



↑げんげん歩楽寿パンフレット



↑虹彩食げんげんレシピ春編リーフレット

慶弔

12/1~12/31 受付分
(敬称略)

◎ご誕生

氏名	性別	父・母	住所
宮田 和	女	博・明奈	久々子
石場 まなほ	女	洋隆・里美	菅浜
塚原 瑛太	男	幸太・裕子	興道寺

◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
原田 崇司	上野	88	原田 登志子
東田 かよ子	笹田	66	東田 仁幸
道幸 清枝	丹生	94	道幸 弘一
北山 勲	河原市	73	北山 智樹
桃井 美雪	北田	85	桃井 和幸
高橋 由太郎	日向	93	渡邊 敏
金田 きよみ	山上	94	金田 一博
金本 つよ	河原市	90	金本 義己
中村 由子	金山	66	中村 裕一
三宅 弘美	久々子	58	三宅 賢勇
野瀬 繁子	気山	94	野瀬 進治

わが家のアイドル



丹羽 悠介さん・紘美さん
(佐田)の二男

たいすけ
泰介ちゃん(2歳5ヶ月)

ニックネームはたいちゃんだよ。
お兄ちゃんと遊ぶのが大好きなんだ！何でも真似っこしちゃうよ。
好きな食べ物はおにぎりと果物。
もりもり食べて元気いっぱい大きくなるよ☆

町人さん



新成人として成人式実行委員会
実行委員長を務められた

よしなり
田村 義誠さん(小倉)

*実行委員になったきっかけは？

友達から連絡があり、地元で貢献したいと思い実行委員長を引き受けました。

*どのような気持ちでレセプションを企画されましたか？

参加者みんなで盛り上がり、また、楽しんで帰ってもらえるように企画しました。

*式を終えてみての感想は？

成人して気が引き締まる思いです。これから社会の一員として頑張りたいと思っています。

●応募方法
クロスの中の真ん中(2重枠内)に漢字1文字入れると4つの2文字言葉が完成します。
2つのクロスを解き、使った2つの漢字で美浜町の土地・地区・場所の名称をつくってください。
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、2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。

- 1月号の答え 竹波
- 応募者総数は17人で16人正解でした。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。

みはまハートフルクイズ

(例)

	神			
	宮	崎		
迷	宮	殿	開	外
			火	外
			視	火
				外

こたえ ○○

ふるさと昔話 よもやま話 (82)

歴文おもしろ展示品(9)
～五玉そろばん～

歴史文化館展示室の生活道具のコーナーには、上段の五玉が2個、下段の一玉が5個のそろばんと、五玉が1個、一玉が5個のそろばんがあります。いつの頃に使われた物なのか、ご年配の方に聞いても使っている方がよくわからない代物です。そろばんは漢字で「算盤」と書き、中国語読みの「スアンパン」が変化したものと言われています。その起源は『三国志』で有名な中国の武将、関羽が生み出したものだと言われていますが、後に関羽は商売の神として神格化されたように、そろばんの深い縁を感じます。

ただ、そろばんの起源は諸説あり、約四千年前にメソポタミア南部のバビロニアで考え出された砂そろばんが起源という説が有力なようです。砂に線を引き、その上に小石を並べて計算する方法が形を変えてシルクロードを経て中国に渡ったというのでしょうか。ただ、中国では、そろばんは長い間使用されず、使われ始めたのは13世紀に入ってからのことでした。その後、日本に伝わったのは室町時代末期、16世紀の終わりごろと言われ、貿易商によって長崎や大坂(現在の大阪)の港町に持ち込まれました。その時、伝わってきたのが、五玉が2個、一玉が5個のそろばんと、玉は丸い団子型で大ききも大型の物でしたが、一列に15を置くことができたこのそろばんは、中国で広く使われていた尺貫法(16進法)で計算するのに便利なものでした。以後、日本では長くそろばんが使われてきましたが、10進法では使い勝手も悪く、百年ほど前に五玉が1つになり、昭和13年には五玉1つ、一玉4つに統一されました。その間に丸い玉は早くはじきやすくするため菱形になり、大ききも手に持ちやすいように小さくなるなど、日本独自の改良を遂げ、現在に至っています。

そろばんが日本に伝わったことで、日本独特の「和算」という数学が発展しました。江戸時代初期の1627年、数学者の吉田光由が数学のやさしい解説書「塵劫記」を著すと、大衆の間に数学が浸透し、そろばんも普及していききました。子ども達は寺子屋で読み書きそろばんを習うようになり、江戸後期には広く庶民にいきわたり、生活の中に溶け込んでいました。教育近代化を目指した明治政府の筆算導入によるそろばん廃止の危機や、電卓の普及なども乗り越え、現在まで使われた長い歴史を辿ることが出来ます。



↑展示されている五玉そろばん

(美浜町歴史文化館)

文芸欄

川柳

母さんと呼ばれたようで風になる

松井 とし子 (郷市)

正直に生きる眼鏡をよく拭いて

山路 義隆 (太田)

もつれ飛ぶ蝶の楽園秋日和

福嶋 恭子 (郷市)

いつまでも笑顔で花とたわむれる

川尻 登志子 (菅浜)

赤信号風だけ渡るいなか道

浅田 恵美子 (金山)

穏やかな流れに乗って行く余生

長谷川 美代子 (中寺)

ゆうげ時子ら呼ぶ母の音がする

酒谷 文子 (日向)

予定日待ちわびているカレンダー

片板 慶子 (郷市)

木守柿嵐の中を生き残る

田邊 初穂 (河原市)

■くらしのカレンダー■

平成 31年2月

1 (金)	19:30～人権を考えるついで2019(なびあす)	17 (日)	健康づくりフォーラム(はあとびあ)
2 (土)		18 (月)	住民税申告、確定申告受付期間(町役場税務課) ～3月15日
3 (日)	13:30～きいばす定期講座 「次世代自動車にシフトチェンジ」(きいばす)	19 (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)
4 (月)	9:30～保育園開放(あおなみ保育園)	20 (水)	古紙 (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)	
6 (水)	9:30～保育園開放(みずうみ保育園)	22 (金)	10:00～ミニさくらんぼ(はあとびあ)
7 (木)	古紙 (耳地区:河原市・南市・栄区を除く)	23 (土)	
8 (金)		24 (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～きいばす企画講座「森のどんぐりや 木の美のお雛さまづくり」(きいばす)
9 (土)	13:30～福井県警察音楽隊 第20回定期演奏会♪ (なびあす)	25 (月)	
10 (日)	8:30～ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入 (～12:00 エコクル美方)	26 (火)	13:00～心配ごと相談(はあとびあ)
11 (月)	建国記念の日	27 (水)	
12 (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)	28 (木)	10:00～2歳児教室(はあとびあ) 13:00～3歳児健診(はあとびあ)
13 (水)	古紙 (北・南地区)	2月の納税 [納期限 2/28(木)] ※納付は口座振替が便利です。 固定資産税(4期)・国民健康保険税(8期)	
14 (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)		
15 (金)			
16 (土)	14:00～古今狂言会(なびあす)		

- 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、1月16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
 9,577人 (-20)
 男 4,689人 (-10)
 女 4,888人 (-10)

世帯数
 3,694世帯 (- 8)

平成31年1月1日現在

▽表紙の写真

1月13日になびあすで行われた成人式での集合写真です。着物の鮮やかな色合いとスーツの引き締まった色とのコントラストが印象的でした。

こんにちは
企画政策課です。

2019年が始まり、早や1カ月が経過としていきます。気温が低くなり空気が乾燥しているため、体調を崩された方もおられるのではないのでしょうか。

私も、本紙の締め切りに追われる時期に突然の発熱がありました。その時に脳裏をよぎったのは「インフルエンザ」でしたが、診査の結果は陰性で取り越し苦労に終わりました。

この編集後記を書いている時点で、県内にはインフルエンザ注意報が発令されており、今後、ますますの流行が予想されます。手洗いや生活習慣の改善等を心掛けながら、取材活動を頑張りたいたいと思います。(P)