

↓ 迫力のある演奏を披露する警察音楽隊



**多彩な音色と軽快なダンスで観客を魅了
福井県警察音楽隊 定期演奏会**

2月9日に、福井県警察音楽隊の第20回定期演奏会が、なびあすで開かれました。
当日は「リパティーベル」「風になりたい」等の演奏やダンスチーム「ポリリズム」のダンスが披露されたほか、音楽隊広報劇団「もったいない座」による振り込め詐欺防止の寸劇等が行われ、訪れた約480人の観客を楽しませていました。

↓ 消防ポンプ車の引き渡しを受ける美浜消防団第4分団第5部の団員



**美浜消防団第4分団第5部（郷市）に
消防ポンプ車を新配置**

1月28日に、美浜消防団第4分団第5部（郷市）に消防ポンプ車が配置され、美浜消防署前で披露されました。
今回の配置は、旧車両の老朽化に伴い、機動力の向上や消火活動の迅速化を図るために行われたものです。
第4分団の渡辺強分団長は「配置された新車両を活用し、地域住民の安全安心のため、団員が一致団結して災害対応にあたっていきます」と述べられました。

↓ 取り札を取り合う児童



**美浜っ子たちの熱戦
第54回美浜町子ども会かるた大会**

1月19日に、美浜町子ども会かるた大会がはあとびあで行われました。大会には、町内の各地区から30チーム約90人が参加し、3人1組によるトーナメント戦が行われました。
児童たちは、読み手が読み上げた上の句に素早く反応し、日頃の練習の成果を発揮していました。
大会結果は次のとおりです。

トーナメント 結果	
優勝	東四区A (伊藤 旺大、仁井 大文、北条 大稀)
準優勝	荒井A (遊津 慧音、遊津 志音、金森 峻大)
3位	久々子A (柴田 快、重信 航大、堀内 宙) 北地区A (森下 瑚羽、志賀 祐月、前田 美里)
敢闘賞	北地区B (知場 正孝、知場 良美、志賀 奎太) 荒井B (浅妻 莉愛、和多田 星矢、浅妻 紗愛)

↓ 電気自動車の性能の進化について説明



**持続可能な社会の実現に向けて
きいばす定期講座**

2月3日に、きいばす定期講座「次世代自動車にシフトチェンジ!!」がきいばすで開催されました。
この講座は、電気自動車にスポットを当て、脱炭素社会づくりの実現に向けて開催されたものです。
当日は、講師の永澤実さん（日産自動車機渉外部担当部長）が電気自動車の普及状況や災害対応等について話され、参加者約20人は理解を深めていました。

↓ 体質に合わせた健康づくりについて説明する山中さん



**季節と共に元気になるセミナー
ほほど養生**

1月17日に、「ほほど養生」が健康楽膳拠点施設こるばで開催されました。
当日は、養生デザインの青木優加さん（漢方上級スタイリスト）と山中雄大さん（理学療法士）を講師に迎え、体質のチェックや食事、簡単な体操による健康づくりに関する講座が行われ、参加した約20人は、実際に体を動かして健康への意識を高めていました。
※第2弾は、3月28日に開催する予定です。

↓ 煙の中、文化財（模擬品）の搬出を行う参加者



**文化財を火災から守る
文化財火災防御訓練**

1月19日に、文化財火災防御訓練が久昌寺（大藪）で行われました。
この訓練は、町民の文化財愛護に関する意識や防火意識の普及・高揚、消防職団員の技術向上等を目的として美浜消防署が行ったものです。
訓練に参加した区民や消防団員等約10人は、119番通報や初期消火等について学んでいました。

↓ 双眼鏡や望遠鏡を使って野鳥を観察する参加者



**久々子湖の自然を観察
冬のバードウォッチング**

1月19日に、県海浜自然センター主催によるバードウォッチングが久々子湖畔で開催されました。
この観察会は、自然を体感し、環境に対する意識を高めてもらおうと、生涯学習まちづくり委員会と美浜環境パートナーシップ会議との共催で行われたものです。
当日は約30人が参加。双眼鏡を片手にマガモやオナガガモ等の水鳥を発見し喜びの声を上げていました。



まちウォッチング
atching



体と心の発達について

「赤」ちゃんは五感を持って生まれてきますが、それを起こしてあげなければ、一生眠ったままになってしまいます。五感を目覚めさせてあげるためには、見たもの、聞こえたものが何かを教えることが大人の役目です」これは、わらべうたの伝承者である安部ヤエさんの言葉です。体の発達だけでなく人に触れることで感じる安心感や、目を合わせて表情を見て会話することの楽しさを伝え、子どもの感情を深めていくことは大切です。

子育ての中で大切にされている「ふれあい遊び」や「スキンシップ」には、体と心の発達を呼び覚ます魔法が隠されています。それができるのは、お母さんやお父さん、家族の皆さんです。

ふれあい遊びやスキンシップは特別な準備もなく行えます。生活の一部として取り入れ、お子さんと楽しく毎日を過ごしてくださいね。



↑センターで行うふれあい遊び

※お問い合わせ先
子育て支援センター(担当・河村) ☎32-0192

脂肪の話

体の脂肪と聞くとやはり、おなかや太もも、二の腕の皮下脂肪に触りながら、やせないといけないと思う方が多いでしょう。今回は肥満と脂肪についての正しい知識を紹介します。



東部診療所 村寄医師

脂肪と肥満の関係

体の脂肪は、ちょうどブドウの房のように脂肪細胞が集まって構成されています。意外と知られていない事実ですが、その数自体は思春期までに確定してしまいます。

そして、決められた数の脂肪細胞というタンクの中に余った栄養分をためる、これが人の肥満のメカニズムなのです。蓄積されるのはもちろん油成分で、どんどんため込むことで1つの脂肪細胞が巨大化して体重が増えるわけです。普通のブドウが大粒のマスカットになるようなイメージです。逆にダイエットをした時は、脂肪細胞の数自体は減ることはなく、脂肪細胞一つの大きさが小さくなっているだけなのです。

脂肪から分泌される物質

脂肪は単なるタンクではなく様々な物質(総称:アディポサイトカインと呼ばれる)を分泌しています。血中の脂質や糖の量を適正化したり食欲を調整したりと良い働きの物質も分泌する一方で、悪い働きをする物質も非常に多く分泌します。例えば、血圧を上げるアンジオテンシノーゲン、インスリンの効き目を悪くするTNF- α 、血栓を作りやすくするPAI-1等が有名です。

これらの悪い物質は皮下脂肪よりも内臓脂肪から出やすく、一見肥満とまでいえない体型の人でも、内臓脂肪が多いタイプの人は、万病へとつながる可能性があります。

※お問い合わせ先
東部診療所(村寄医師) ☎37-2911

健診受診希望調査にご協力をお願いします!



■健診受診希望調査とは

平成31年度に町が実施する健診の申し込みと、受診状況を把握するための調査です。

年に1度は健診を受けましょう!

■調査対象者(2020年3月末年齢)

- ① 20歳以上の女性
- ② 40歳以上の男性
- ③ 20～39歳男性の美浜町国民健康保険加入者または公的医療保険制度未加入者



■提出方法

対象となる人に調査票を送付します。受診を希望する人は、希望の受診日と健診項目に○を記入し、同封の返信用封筒に入れて、3月8日までに町健康づくり課に提出してください。

受診を希望しない場合や、病院や職場で健診を受ける場合も、理由を記入の上、提出をお願いします。

※調査票は2月15日に発送しています。

※調査票の提出をもって予約完了とします。

調査票は全員提出をお願いします!

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。

↑各種健診受診希望調査票

※お問い合わせ先
町健康づくり課(担当・大井)
☎32-6713

こころの健康を保ちましょう～ストレスと上手に付き合おう～

体の健康と同じように、心の健康も損ねると、仕事や日常生活に大きな支障をきたします。心の不調の主な原因となるのがストレスです。そこでストレスに対するセルフケアのポイントをお伝えします。

①ぐっすり眠る

眠りには、脳と体を休ませ疲労を回復させる働きがあります。『早寝・早起き』を習慣づけると体内リズムが整い、睡眠の質が高まります。



②適度な運動を

定期的に行う運動は、生活習慣病の予防ばかりでなく、ストレスへの適応力も高めます。仕事から離れ、気持ちのいい汗をかく運動をしましょう。



③バランスよく食べる

栄養バランスの整った1日3度の規則正しい食事は、心身を整えます。特に朝食は体のリズムの要です。また旬の食材を取り入れたり、誰かと一緒に食べたりする等、食事を楽しむことは心を満たします。



④気分転換でリラックス

心身の緊張をほぐすとストレスは軽減します。仕事の合間に適度な休憩をはさんだり、仕事以外の時間を趣味で充実させたりする等、自分に合った方法でオフタイムを上手に過ごしましょう。



★セルフケアを心掛けても心の不調が改善しない時は、無理せず専門の医療機関に相談・受診してください。

慶弔

1/1~1/31 受付分
(敬称略)

◎ご誕生

氏名	性別	父・母	住所
奥村 日葵	女	智和・諭美	日向
三好 陽太	男	司馬・美香	郷市
松永 陽依	女	直志・はづき	佐田
川藤 椿菜	女	渉・美香	久々子
鈴木 寛大	男	崇仁・智美	山上

◎ご結婚

氏名(旧姓)	住所
山本 清隆 & (小坂) 聡栄	郷市

◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
満田 正雄	佐田	88	満田 重利
澤田 博	興道寺	86	澤田 茂和
山口 すぎゑ	太田	89	山口 哲男
宮下 要	日向	86	宮下 邦子
藤長 晃	宮代	71	藤長 正子
西村 義人	日向	69	西村 千枝子
加茂 菊美	久々子	77	加茂 和己
瀧野 弥栄子	早瀬	88	瀧野 浩幸
秋山 利夫	野口	93	秋山 豊治
山口 巧	奇戸	36	山口 嘉明
水永 光正	久々子	61	水永 翼
宇都宮 正澄	新庄	76	宇都宮 久子
武田 常太郎	郷市	95	小堀 富代
田邊 武	気山	87	田邊 厚

わが家のアイドル



青池 栄さん・恵里さん
(久々子)の長男

直樹 ちゃん(1歳5ヶ月)

大好きなお姉ちゃんのお片付けをして、おもちゃのお片付けをしたり、ごはんのお皿を運んだりするとみんなにっこり。

たまに戸棚の中の物を全部出してイタズラもしちゃうけど、ゆるしてね!

町人さん

第54回美浜町子ども会かるた大会(1月19日開催)で優勝した(14頁参照)

「東四区Aチーム」の皆さん



[左から]
伊藤 旺大 さん
仁井 大文 さん
北条 大稀 さん

*大会に優勝した感想をお願いします。

大会では、試合に集中するためお互いに声を掛け合いました。1人が負けてもチームとして勝てるように取り組み、優勝できてうれしいです。

◎応募方法

★印のマス内の文字を並べ替えると土地・地区・場所の名称ができます。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。

締切りは、3月11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。

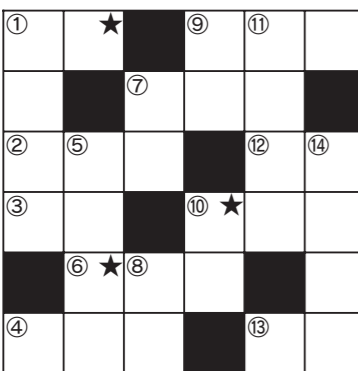
メールで応募される方は、次のアドレスに送信してください。

【メールアドレス】
kouhou-mihama@town.fukui-mihama.lg.jp
【QRコード】



●2月号の答え 野口
●応募者総数は13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。

みはま・ハートフルクイズ



一よこカギ

- 歩行者信号機にある色は「よこ⑩」とこれ
- 寒い日に役立つ携行品です
- マッチにも使用されている物質
- ガラス等の表面に水蒸気が水滴となって付くこと
- 日本の国花。春に咲きます
- 勝ち負けのこと。「〇〇を決する」
- 「たて⑦」や「たて⑧」の色がある甘い調味料
- 刃物等が鋭く、切れ味のよいさま
- キロ → 〇〇 → ギガ → テラ → ...
- フランスの国旗に使われている色は「よこ①」と「たて⑦」とこれ

一たてカギ

- pHが7よりも大きいもの
- インクを使って文字等を刷ること
- 日本の国旗に使われている色は「よこ①」とこれ
- 囲碁で使う碁石の色は「たて⑦」とこれ
- お湯のこと。「白湯」と書きます
- 魚の呼吸器のこと
- 透き通っていること
- 「それでも地球は回っている」で有名

こたえ ○○○

昔話とよもやふるさよ (83)

国吉籠城戦・455年目の真実!?(3)
～籠城戦の影響～

若越国境を舞台にした朝倉勢と粟屋勢の争いは、『国吉籠城記』に記されている永祿6年(1563)から同11年(1568)の戦いだけではありません。朝倉氏が織田信長によつて滅亡する天正元年(1573)まで、繰り返し勃発していました。朝倉氏は若狭東部への侵攻を止めず、粟屋勢はその都度迎え撃ちました。

元亀元年(1570)4月、織田方に与した粟屋勝久は国吉城に信長を迎え、越前敦賀の天筒山城、金ヶ崎城攻めに加わりました。この戦いは、信長の妹婿である北近江の浅井長政の寝返りにより、織田勢の総退却で幕を閉じます。木下藤吉郎(豊臣秀吉)の出世物語である『太閤記』等に記された「金ヶ崎の退き口」として有名ですが、織田軍退却の殿軍(※)を務める秀吉隊が追い続ける朝倉勢を食い止めたつ奮闘し、無事に京都に帰るとして逸話は、秀吉一番の手柄として広まっています。しかし、これも軍記物特有の誇大表現なので、実態は、殿軍は秀吉隊だけではなく、敦賀から十数キロに「難攻不落」の国吉城が健在で、織田勢は国吉城まで退却できれば、後の京への撤退はスムーズでした。実際、佐田の海岸で朝倉勢に迫り着かれ、壊滅寸前だった秀吉軍を、同じく撤退中の徳川軍が救ったという地元の伝承が残っていますが、国吉城から先の地域で朝倉勢が追い討ちしたという話は聞きません。

同年6月、近江国姉川で織田・徳川軍と浅井・朝倉軍が激突します。同年9月、粟屋方の早瀬城(美浜町早瀬)が朝倉勢によつて落城したという記録が朝倉氏の史料に残っています。天正元年4月、中山の付城を再興した朝倉勢がまたも国吉城下を荒らしますが、同年8月の朝倉氏滅亡で、国吉城は長年の脅威から解放されました。

「国吉籠城戦」で国吉城が落城していたら、織田軍が国吉城を拠点にすることもなく、退き口も失敗した

かもしれません。その後の佐柿城下の開町と発展もあったか分かります。国吉城が健在だからこそ、信長は朝倉勢の「トラウマ」となった国吉城を越前攻めの拠点とし、朝倉勢は織田軍の退却を許し、直後の姉川の戦いで大敗しました。また、勝久が国吉城で頑強に抵抗したからこそ、朝倉勢はいつまでも若越国境に兵を割かなければなりません。国吉城が朝倉氏滅亡の起点を作ったのは明らかです。

籠城戦がもたらした歴史への影響を考えた時、「国吉籠城戦」と粟屋勝久の活躍がもたらした成果は、大変大きいものなのです。

(若狭国吉城歴史資料館)
(※) 退却する軍勢の最後尾に付き、追撃軍を阻む役目。



↑天筒山城跡から望む金ヶ崎城跡

文芸欄

短歌

かをり歌会美浜支部

平成の御世も終りに近付きて
陛下の御言葉心に沁みる
松下 幸子(久々子)

皆ひとつ齢重ねて肅々と
それぞれの道一途に生きる
川崎 和美(久々子)

おぼつかぬ腕に杵持ち餅つき
年寄りの目は輝きており
三宅 宏(大敷)

生かざる命清しく生きなむと
修証義となへ一日はじまる
岸本 和子(松原)

平成は早くもすぎた三十年
次の元号たのしみにまつ
森田 岩太(佐野)

伊勢の宮柄杓一本身を清め
乳む玉砂利正殿拝す
高木 勝美(新庄)

生き絶へし猫に頬付け恋ふる娘の
肩を震はす涙に涙
田波 耕(竹波)

年の暮れ妻が用意のゆず風呂に
浸りて思ふ今年一年
亀谷 茂(早瀬)

忍ぶと耐える言の葉死語となり
国の借財一千兆円
山本 善昭(竹波)

年明けて八十路迎えた我が命
平平凡凡ここまで来たか
成田 和夫(中寺)

■くらしのカレンダー■

平成 31年3月

1 (金)		17 (日)	13:30~県道佐田竹波敦賀線(原子力災害制圧道路) 佐田~菅浜間 開通式
2 (土)		18 (月)	
3 (日)	9:00~町民卓球大会(総合体育館) 14:00~ポルタDe' ファツィオリ 「ファイナルコンサート」(なびあす)	19 (火)	9:30~卒業式(美浜西小学校・美浜中央小学校・美浜東小学校) 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)
4 (月)		20 (水)	13:30~離乳食講習会(はあとびあ) 古紙 (東地区)
5 (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)	21 (木)	春分の日 14:00~大宅さおりピアノリサイタル(なびあす)
6 (水)		22 (金)	14:00~認知症サポーター養成講座(なびあす)
7 (木)	古紙 (耳地区:河原市・南市・栄区を除く)	23 (土)	第14回全国中学校選抜ボート大会(県立久々子湖ボートコース)~25日
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) 9:00~町民剣道大会(美浜西小学校体育館)
9 (土)		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) 9:00~町民剣道大会(美浜西小学校体育館)	26 (火)	13:00~心配ごと相談(はあとびあ)
11 (月)	9:30~保育園開放(あおなみ保育園)	27 (水)	
12 (火)	9:30~保育園開放(みずうみ保育園) 9:30~卒業式(美浜中学校) 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)	13:00~1歳6か月児健診(はあとびあ)
13 (水)	古紙 (北・南地区)	29 (金)	
14 (木)	9:30~保育園開放(せせらぎ保育園) 古紙 (河原市・南市・栄区)	30 (土)	10:00~三方五湖春まつり(レインボーライン駐車場)~31日
15 (金)	10:00~ミニさくらんぼ(南西郷公民館)	31 (日)	
16 (土)	14:00~「ふるさとを詠う」短歌コンクール表彰式(なびあす)	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	

- 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、2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
 9,562人 (-15)
 男 4,675人 (-14)
 女 4,887人 (-1)
 世帯数
 3,697世帯 (+3)
 平成31年2月1日現在

▽表紙の写真

1月20日に、日向地区で行われた水中綱引きです。大勢の観客に見守られながら男衆が次々と運河に飛び込み、威勢のよい掛け声を上げながら綱を引きました。

毎月毎月の変化だとなりんときませんが、約30年間分の変化を一気に見ると、美浜町の世帯構造に変化が起きていることがはっきりと分かります。(P)

前月号のこのコーナーで「インフルエ」ンザに注意して取材活動を頑張りたい」と書きましたが、その数日後にインフルエンザにかかってしまいました。病気の予防の難しさを改めて認識しました。さて、今月号で紹介した、台湾新北市石門区ホームステイ事業の記事を作成している時に、ふと、石門区と姉妹都市提携を合意した時の広報(昭和63年6月号)を見てみました。

企画政策課です。

こんにちは