

↓湖沿いのごみを拾う参加者



湖をいつまでも美しく
三方五湖一斉清掃

9月13日に、三方五湖一斉清掃が行われました。この活動は、三方五湖の環境と景観の保全を目的に三方五湖保全対策協議会が主催したもので、新型コロナウイルス対策で参加人数を制限しつつ、町内外の団体や企業等10団体、約70人が参加しました。参加者は久々子湖や日向湖の周辺を清掃し、可燃ごみ約160kg、不燃ごみ約120kgを収集しました。

↓清掃活動で収集したごみ



↓集落の分析手法について学ぶ参加者



集落元気プランの策定に向けて
郷市区 集落研修会

8月25日に、郷市区の集落元気プラン策定に向けた集落研修会がなびあすで行われました。同研修会は、町の集落元気プラン策定支援事業を活用して実施されたもので、鶴飼修氏(滋賀県立大学准教授)を講師に招き、地域診断法について学びました。郷市区では、今後、鶴飼氏からアドバイスを受けながら集落元気プランの策定を目指します。

↓鏡を見ながら歯を磨く園児たち(18日・みずうみ保育園)



しっかり磨けているかな？
保育園 親子歯磨き教室

8月7日、18日、19日に、親子歯みがき教室が町内の3保育園で行われました。この教室は、正しい歯の磨き方や歯磨きの大事さを園児たちに学んでもらおうと、町が歯科衛生士を講師に招いて毎年行っているものです。参加した親子らは、染め出し液を使いながら歯の磨き方をチェックしていました。



まちウォッチング
atching

京都丹後鉄道「丹後くろまつ号」
がJR小浜線で運行します

「丹後くろまつ号」の運行に合わせ、沿線自治体で歓迎のおもてなしをします。町民の皆さまも列車を見かけましたら、ぜひ手を振って歓迎をお願いします。

- 運行予定
 - ・10月2日(金)
敦賀駅(午前10時17分発)
小浜駅(午前11時29分着)
 - ・10月3日(土)
小浜駅(午後1時45分発)
敦賀駅(午後3時2分着)
 - 敦賀駅(午後4時10分発)
小浜駅(午後5時20分着)
 - ・10月4日(日)
小浜駅(午前11時20分発)
敦賀駅(午後0時40分着)
 - 敦賀駅(午後1時37分発)
小浜駅(午後2時55分着)
- ※予定は変更となる場合があります
- 問 嶺南プロジェクト推進室
嶺南プロジェクト推進室
0770-5612212

教室・講座・説明会等

もの忘れ相談会を開催します

- 日時 10月23日(金) 午後2時～3時
 - 会場 なびあす
 - 対象 町内在住で、物忘れや認知症について不安のある人またはその家族
 - 費用 無料
 - 定員 2人(事前申し込み)
- 問 町健康福祉課(担当・藤木)
32-6704

秋の地域運動者講習会
が開催されます

- 令和2年度地域運動者講習会が、次の日程で開催されます。
- | 日時 | 会場 |
|-------------------|--------|
| 10月16日(金) 午後7時～8時 | 北西郷公民館 |
| 10月20日(火) 午後7時～8時 | 美浜東小学校 |
| 10月22日(木) 午後3時～4時 | なびあす |
| 10月22日(木) 午後7時～8時 | |
- 問 敦賀交通安全協会
25-6386

子ども・子育てサポートセンター
の催しをお知らせします

- 育児講座
 - ◆「パパと遊ぼう」
 - 日時 10月3日(土) 午前10時15分～11時30分
 - 会場 はあとびあ
 - 講師 林昇平氏
 - 対象 町内在住の在宅児と保育園の0～2歳児の親子20組
 - 内容 パパとお子さんのふれあいあそびを行います。
 - 申込 10月1日(木)まで
 - ◆「言葉の発達を促すかわり方」
 - 日時 10月6日(火) 午前10時30分～11時30分
 - 会場 子ども・子育てサポートセンター
 - 講師 県子ども療育センター 言語聴覚士
 - 対象 在宅児の保護者10組
 - 申込 10月5日(月)まで
- ※個別相談も可能です。
- 問 子ども・子育てサポートセンター(担当・河村) 32-0192

里親制度説明会が開催されます

- 福井県では、里親制度に関する説明会を開催しています。ぜひご参加ください。
- 日時 10月23日(金) 午後6時30分～8時
 - 会場 はあとびあ
 - 対象 里親に興味のある方
 - 費用 無料
 - 内容 里親制度の説明、体験談等のDVD上映
 - その他 原則、事前申込が必要です。
- 問 嶺南振興局 敦賀児童相談所
22-0858

美浜東「美し野」ニュータウン
現地見学会を開催します

- 日時 10月3日、4日(土・日) 午前10時～午後3時
 - 会場 美浜東「美し野」ニュータウン(山上)
 - 内容 分譲地や支援制度のご案内、お子さんにお菓子のプレゼント
- 問 町土木建築課(担当・後藤)
32-6707

健康・福祉・子育てに関する情報をお知らせします。

妊娠・出産・子育てプランで笑顔の子育てを

子ども・子育てサポートセンターでは、妊娠期から子育て期までのご家庭のさまざまな相談をお受けし、必要な場合には関係機関と連携したサポートを行っています。

妊娠・出産・子育ての時期は、新しい家族が増える期待や喜びがある反面、慣れない子育てで不安に思うこともあると思います。そのため、子ども・子育てサポートセンターでは、妊娠中から子育て中に利用可能なサービスの情報提供を行い、安心して出産・子育てができるよう「妊娠・出産プラン」及び「子育てプラン」を作成します。

- 対象者
 - 第1子を妊娠・出産されるご家庭
 - 継続的なサポートを希望されるご家庭
- 作成時期
 - 妊娠・出産プラン…母子健康手帳交付時
 - 子育てプラン…新生児(乳児)家庭訪問時
- 作成方法

対象家庭の方と保健師が相談しながら、プランを作成します。

▼プラン様式一部抜粋(妊娠・出産プラン)

| | 妊娠1~4か月 | 妊娠5~7か月 | 妊娠8~10か月 |
|-------------------|---|---------|----------|
| どのような妊娠生活を送りたいですか | 各項目について、保健師と相談しながらプランを作成していきます。 | | |
| 気になること希望すること | | | |
| サポートしてくれる人 | <input type="checkbox"/> 配偶者/パートナー <input type="checkbox"/> 実母 <input type="checkbox"/> 実父 <input type="checkbox"/> 義母 <input type="checkbox"/> 義父 <input type="checkbox"/> 兄弟姉妹 <input type="checkbox"/> 友人 <input type="checkbox"/> その他() | | |
| ご自身ができること | <input type="checkbox"/> 妊婦健診 <input type="checkbox"/> 出産病院を決める <input type="checkbox"/> 里帰り出産の場合は帰省先の病院に分娩を予約する <input type="checkbox"/> 出産予定を職場に伝え、休業等の調整、手続きを行う <input type="checkbox"/> 禁酒、禁煙 | | |

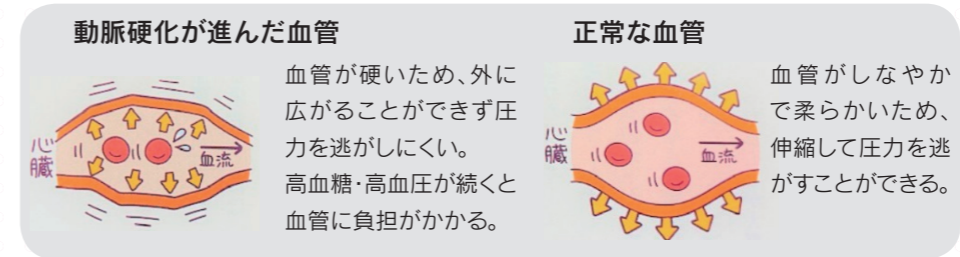
※お問い合わせ先
子ども・子育てサポートセンター
(担当・山口) ☎32-0192

食生活を見直して動脈硬化を防ごう

50歳代は生活習慣病のリスクが一気に高くなる世代。高血糖や高血圧により動脈硬化が進行し、健康障害を引き起こす人が急増します。今まで健康体だと思っていた人も油断は禁物です!!

動脈硬化を進める要因は、糖尿病や高血圧、脂質異常症のほか、加齢や喫煙、過食、肥満、運動不足、ストレス等が挙げられます。

あらためて、自分自身の食生活を振り返り、見直してみましよう。



▼食事の基本は「主食+主菜+副菜」

主食や主菜、副菜を選んで組み合わせることで栄養バランスが整いやすくなります。また、主食が少なすぎるとおかずや間食の食べ過ぎにつながるため、毎食決まった量を食べましょう。



- 主食
ごはん、パン、めん類等
- 主菜
肉や魚、卵等のタンパク質がとれるおかず
- 副菜
野菜や海藻、キノコ等のかみごたえがあるおかず

▼夜9時以降の食事は「主食を控えて低脂肪の主菜を」

主食をおかゆや雑炊にすると糖質とエネルギーを大幅にセーブできます。

また、主菜を低脂肪のものにし、緑黄色野菜や豆、海藻等の副菜を添えることで、食物繊維やビタミン類もバランスよくとることができます。



▼外食や中食では「野菜の小鉢やカット野菜を活用」して食べ過ぎ防止!

外食で食べる定食等は、栄養バランスもとりにやすく品数が多いため早食い防止になりますが、意外と野菜が少ないのでサラダや野菜の小鉢等を追加しましょう。ドリア等も野菜を多くとれるのでおすすめです。パスタは、糖質が多くなりがちなので、食べる際は野菜が多めのものを選びましょう。

また、お弁当や惣菜等の中食では、高カロリー揚げ物と一緒にカット野菜を食べる等して、揚げ物等の食べ過ぎ防止を図りましょう。



介護サービスの質の向上に向けて

町では、介護保険サービス利用者や家族からの疑問や不安を解消し、サービスの質の向上を目指すため、介護相談員を介護サービス事業所に派遣しています。

■介護相談員の役割

- 介護サービスの利用者やその家族等からサービスに関する不安や不満、疑問等を聞き取ります。
- 聞き取った内容を事業者や行政にフィードバックし、問題解決に向けた手助けをします。
- 「介護サービス提供に関して、町民目線で気づいたこと」を事業者に伝えます。

■介護相談員の活動体制

町では、今年度4名の方が介護相談員として活動しており、2人1組になって担当する各事業所を月1回程度訪問しています。



■介護相談員派遣施設

町では、以下の施設に相談員を派遣しています。

| 施設名 | 住所 |
|------------------|------------|
| 湖岳の郷 | 金山 2-3-27 |
| やはず苑 | 金山 19-4-11 |
| デイサービスセンターほほえみ | 山上 1-11-1 |
| ダブルアール生活リハビリセンター | 大藪 9 - 2 |
| グループホーム湖岳の郷 | 早瀬 7-31-5 |
| でんでんむしの家 | 郷市 27-7 |
| 弥右エ門さん家 | 山上 61-7 |
| 吉右エ門さん家 | 佐柿 13-5 |

※お問い合わせ先 町健康福祉課 地域包括支援センター(担当・藤木) ☎32-6704

10月10日は目を大切にする「目の愛護デー」です

スマートフォンを使うとき、ついつい画面との距離が近くなっていませんか? 近い距離で長時間画面を見てみると、目の乾きや頭痛、肩こり等の症状がでてきます。「目の愛護デー」を機に、①離れて見る ②時間を決める ③姿勢を正して見る の3点に注意してスマートフォン等を使うほか、目を健康にする食べ物も取り入れてみましょう。



▼目を健康にする食べ物

| | |
|--------|--------------------|
| ビタミンA | にんじん・かぼちゃ・うなぎ・レバー等 |
| ビタミンB群 | 肉類・魚類・豆類等 |
| ビタミンC | 野菜・果物等 |



※お問い合わせ先 町健康福祉課(担当・山内) ☎32-6704

慶弔

8/1~8/31 受付分
(敬称略)

◎ご誕生

| 氏名 | 性別 | 父・母 | 住所 |
|-------|----|-------|-----|
| 金吾 馨流 | 男 | 昌三・京子 | 河原市 |
| 福山 瑛生 | 男 | 明・有香 | 山上 |
| 永谷 陽咲 | 女 | 楓雅・桃香 | 郷市 |

◎おくやみ

| 氏名 | 住所 | 年齢 | 届出人 |
|--------|-----|----|--------|
| 小林 健治 | 金山 | 76 | 小林 裕典 |
| 山口 節子 | 大藪 | 84 | 山口 繁幸 |
| 金田 利男 | 佐田 | 72 | 金田 慶子 |
| 木下 雅樹 | 河原市 | 85 | 木下 早代 |
| 兵庫 瑠美 | 河原市 | 36 | 兵庫 健治 |
| 上田 紀代 | 菅浜 | 65 | 上田 力 |
| 橋本 富美枝 | 久々子 | 88 | 橋本 進 |
| 伊藤 弘 | 和田 | 89 | 伊藤 定雄 |
| 久保 豊吉 | 興道寺 | 93 | 久保 庄治 |
| 高木 重 | 金山 | 73 | 高木 エミ子 |
| 小尾 菊枝 | 南市 | 93 | 川口 千鶴子 |

※氏名に旧字体や俗字等が含まれている場合は、常用漢字で掲載しております。

わが家のアイドル



荒木 貴之さん・麻里さん
(山上)の長男

とうじろう
統士郎 ちゃん(1歳1ヶ月)

お外で遊ぶのが大好きな統士郎くん。お庭にてたら「早く遊びたいよ〜!!」ってソワソワ^^
水遊びやどろんこ遊びに楽しいことがいっぱいあるね!たくさん遊んで元気に大きくなってね☆

町人さん



郷市区の集落元気プラン策定に向けて取り組みを進める

郷市区長

山本 建二 さん
(関連第17頁)

※集落研修会を開催した目的はなんですか?

集落元気プランの策定に向けて、区民の皆さんにプラン策定の趣旨を理解してもらおうとともに、全員が協力して郷市区の将来像を決めていきたい、という思いから開催しました。

※郷市区をどのような集落にしていきたいですか?

今後、郷市区周辺は、道の駅の建設等により町のにぎわいの中心となる場所になるのではないかと考えています。そうした将来を見据えて、郷市区がより魅力的な集落となれるよう、最新技術の導入等も検討しながら、集落づくりに取り組んでいきたいです。

みはま・ハートフルクイズ

(例)

| | | | | | |
|---|----|----|---|---|---|
| | 神宮 | | | | |
| | 神 | 宮崎 | 古 | | |
| 迷 | 宮 | 崎 | 院 | | |
| | 殿 | | 社 | 意 | |
| | | | 渦 | | 心 |
| | | | | 間 | |

こたえ ○○

●応募方法
クオスの真ん中(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つのクオスを解き、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、10月9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。

- 9月号の答え 笹田
- 応募者総数は11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 よもやま話 (102)

ニャンと土器に猫の足跡か!?
~古代の猫の足跡を辿る~

ペットフード協会の「平成30年度全国犬猫飼育実態調査」によると、猫の飼育数は犬を上回り、全国で約964万9千頭と推計されており、私達の暮らしになじみ深い動物となっています。
猫が日本で飼育されるようになったのは平安時代からとされており、仏教説話集『日本霊異記』には猫に転生する話があるほか、かの有名な『枕草子』、『源氏物語』、『更級日記』等の史料には、愛玩動物として猫の記述が見られます。また、宇多天皇の日記『寛平御記』(889年)には、父の光孝天皇から譲られた黒猫を飼っていたと記されており、12世紀の『信貴山縁起絵巻』に描かれた猫の姿は、日本現存史料の中で

最古の猫の絵として有名です。日本の猫は、奈良時代に仏教経典等をネズミから守るために、遣唐使らによつて中国から経典とともにもたらされたのが始まりと考えられてきました。しかし、2008年にカラカミ遺跡(長崎県志岐市)から飼い猫と思われる大腿骨等の骨12点が出土したことにより、弥生時代(紀元前1世紀)から日本列島に存在していた可能性が指摘されています。
また、2007年には、見野六号墳(兵庫県姫路市)の東石室から、内側の底に小動物の足裏の肉球一つがはつきりとついた土器が見つかっています。爪の跡がなく、約3cmという大きさから、日本最古のネコ科の動物の足跡ではないかと注目されました。
そして、実は美浜町でも、2018年秋に行つた興道寺遺跡発掘調査にて、ネコ科の動物と思われる足跡がついた土器が見つかっています。見野六号墳での発見例と同じく、7世紀初め頃の須恵器杯で、内面の底に足跡が残っています。土器を生産していた窯場の近くで猫がウロウロし、窯で焼く前の乾燥中の土器を間違えて踏んじやつたということがわかります。



↑ネコ科と思われる足跡のついた土器
(左:興道寺遺跡出土、右:見野六号墳出土)

この二つの足跡の発見例から、ネコ科の動物の生息が7世紀初頭の古墳時代までさかのぼる可能性がより高まったといえます。足跡が飼い猫なのか、野生化した猫なのかはわかりませんが、もし飼い猫であれば古墳時代には猫が身近であった物証となります。
9月19日から始まる歴史文化館の第10回企画展「ネコ踏んじやつた!」では、見野六号墳と興道寺遺跡から出土した足跡付きの須恵器とともに、猫や犬、狸等の足跡がついた各地の土器を写真等で紹介しますので、お気軽にご来場ください。
(美浜町歴史文化館)

文芸欄

俳句

水無月俳句会

食欲の戻りくるなり初さんま

山田 世志男 (佐 柿)

竹藪を抜けて来たりし風は秋

森久 伍偉千 (新 庄)

風鈴の鳴りし小窓を開けにけり

高木 キヨ子 (新 庄)

秋深し遠野はるかに夜汽車の灯

宇都宮 真理 (新 庄)

濯ぎもの干して流れる玉の汗

政岡 弘子 (大 藪)

かなかなに音消して聴く夕厨

野原 方子 (久々子)

月代に波のきらめく気比の浜

藤本 藤絵 (新 庄)

栗飯を賜る温み掌に残し

楠 充代 (佐 田)

■くらしのカレンダー■

令和2年10月

| | | | |
|--------|--|--|---|
| 1 (木) | 古紙 (耳地区:河原市・南市・栄区を除く) | 17 (土) | |
| 2 (金) | | 18 (日) | 8:00~ハートフル朝市(久々子水神公園広場) |
| 3 (土) | | 19 (月) | |
| 4 (日) | 8:00~ハートフル朝市(久々子水神公園広場) | 20 (火) | 13:00~心配ごと相談(なびあす) 13:30~「こころの相談室」※障がい者(児)相談(なびあす) 19:00~秋の地域運転者講習会(美浜東小学校) |
| 5 (月) | | | |
| 6 (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 (水) | 9:30~保育園開放(せせらぎ保育園) 10:00~戦没者追悼式(はあとびあ) 13:30~母親学級(はあとびあ) 古紙 (東地区) |
| 7 (水) | | | |
| 8 (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) | 22 (木) | 9:30~保育園開放(みずうみ保育園) 10:00~2歳児教室(はあとびあ) 13:15~3歳児健診(はあとびあ) 15:00~秋の地域運転者講習会(なびあす) 19:00~秋の地域運転者講習会(なびあす) |
| 9 (金) | 7:00~住民健診[動脈硬化予防健診、肺・胃・大腸がん検診](はあとびあ) 13:00~住民健診[大腸・子宮・乳がん検診](はあとびあ) | | |
| 10 (土) | | 23 (金) | 9:30~保育園開放(おおなみ保育園) |
| 11 (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) | 24 (土) | 13:00~子サボまつり(はあとびあ) |
| 12 (月) | | 25 (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) |
| 13 (火) | 10:00~ミニさくらんぼ(佐田公民館) 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 (月) | |
| 14 (水) | 9:30~住民健診[特定健診、肺・大腸がん検診](菅浜農業構造改善センター) 13:00~住民健診[特定健診、肺・大腸がん検診](竹波原子力防災センター) 14:30~住民健診[特定健診、肺・大腸がん検診](丹生公民館) 古紙 (北・南地区) | 27 (火) | 13:00~心配ごと相談(はあとびあ) |
| | | 28 (水) | |
| 15 (木) | | 29 (木) | |
| | | 30 (金) | |
| 16 (金) | 19:00~秋の地域運転者講習会(北西郷公民館) | 31 (土) | 8:00~住民健診[特定健診、肺・胃・大腸がん検診](はあとびあ) 13:00~住民健診[特定健診、肺・大腸・子宮・乳がん検診](はあとびあ) |
| | | 10月の納税 [納期限 11/2(月)] ※納付は口座振替が便利です。 固定資産税(3期)、国民健康保険税(4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、9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
9,326人(+13)
男 4,573人(+6)
女 4,753人(+7)
世帯数
3,694世帯(+9)
令和2年9月1日現在

こんにちは
まちづくり推進課です。
夏の暑さもピークが過ぎ、ようやく秋らしい気候になってきました。みなさんは秋といえば何を想像しますか?食欲の秋、運動の秋、読書の秋等、それぞれが思う秋があると思います。
先日取材でお邪魔した美浜中学校の体育祭では、熱意あふれる応援合戦や白熱した混合リレー、綱引き等、運動の秋を体現するような、元氣な生徒たちの様子を見ることができました。
「コロナ禍の中でも、さまざまな対策を行いながら開催までこぎつけた先生方の努力や、開催できたことへの感謝を伝える生徒たちの思いを間近で感じ、あたたかい気持ちになりました。(規)」
▽表紙の写真
9月2日に、行われた美浜中学校体育祭の様子です。今年は、新型コロナウイルス対策として、来賓や保護者の参観を取りやめたの実施となりました。
先生方が見守る中、生徒たちは声を張り上げて、全力で応援合戦を繰り広げていました。