

↓「お弁当はこのうた～あなたへのお手紙～」を歌う半崎さん



さまざまな思いを歌に込めて  
人権のつどい2019

12月7日に、人権のつどい2019がなびあすで開催され、人権作品等の展示や半崎美子さん（シンガーソングライター）によるトーク＆ライブが行われました。半崎さんは、ライブで数々の名曲を熱唱したほか、人との出会いの大切さについて話されました。参加者らは、歌詞の意味をかみしめながら、心に響く半崎さんの歌声に聞き入っていました。

↓クリスマスリース作りを楽しむ子どもたち



駅前のにぎわいづくり  
コラボ★ほしまつり

12月8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、クリスマスリースや折り紙の飾り作り体験のほか、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、大勢の人が訪れて催しを楽しんでいました。

↓景色を眺めながら久々子湖沿いを歩く参加者ら



秋の景色を満喫  
美浜町ハートフルウォーク2019

11月23日に、美浜町ハートフルウォーク2019が行われ約120名が参加しました。参加者らは、総合運動公園からスタートし久々子湖畔沿いを歩いて秋の景色を楽しんでいました。また、ウォーキング終了後には「こるば秋の感謝祭」の焼き芋引換券が参加者に配布され、運動後の秋の味覚を求めて多くの方がこるばを訪れていました。

↓メニューの説明をしながら料理を作る村中さん(右)



地元食材を使ってお手軽アレンジ  
イタリア料理のエッセンスを学ぶ

11月20日に、イタリア料理のエッセンスを学ぶ講座がなびあすで開催されました。講座には町内の飲食店・民宿経営者ら約20人が参加し、講師である村中勇治さんから地元食材を使ったイタリア料理を学びました。参加者らは、それぞれの店での活用方法を話し合いながら4種類の料理を試食していました。

↓ラリーを繰り返す子どもたち



子どもたちが元気にプレー  
第41回美浜町子ども会卓球大会

12月1日に、第41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37チーム228人が出場。参加した子どもたちは、カットサーブやドライブショット、鋭いスマッシュ等、日頃の練習で培った技術を思う存分発揮して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	久々子男子A	久々子女子セブンガールズ	久々子混合FI
準優勝	久々子スマッシュボーイズ	郷市メロンクリームソーダ	新庄ホワイトタイガース
3位	菅浜レンジで10秒、荒井SOS	啓成ニコニコピース、東四区女子	東四区混合、日向シューズスマッシュ

↓保護者と協力してベンチを作る子どもたち



立派なベンチを作ったよ  
木製ベンチ作り体験

11月24日に、木製ベンチ作り体験がなびあすで開催され、子どもや保護者ら約50人が参加しました。この催しは、子どもたちに自然に触れてもらおうと美浜環境パートナーシップ会議が開催したものです。参加した子どもたちは、保護者と相談しながら金づちとくぎを使って木製のベンチを作り上げ、完成品を嬉しそうに持ち帰っていました。

↓手ほどきを受けながら縄跳びを体験する児童



じいちゃん、ばあちゃんと一緒に  
昔ながらの遊びを体験

11月15日に、美浜東小学校の1、2年生が昔ながらの伝統的な遊び等を体験しました。当日は、佐田伝統文化保存会のメンバーが講師として参加し、子どもたちにさまざまな遊びを教えました。参加した児童は、講師や保護者の手ほどきを受けながら、どんぐりのこま作りや笹船作り、縄跳び体験等に挑戦していました。



まちウォッチング  
atching

## 子どもとスマートフォン

**寒** い冬は、子どもと室内で過ごす時間が多くなる季節です。近年では、子どもをあやすツールや遊びのツールとしてスマートフォンやタブレットを取り入れている家庭が多く見られます。

では、スマートフォン等が子どもへ与える影響はどのようなものがあるのでしょうか？

### スマートフォン等を使用する際の注意点

スマートフォン等の長時間使用により睡眠や運動、家族間の交流等の時間が減り、子どもの発達に影響を及ぼすのではないかとされています。スマートフォンを使う際は、親子で会話をしながら一緒に楽しみましょう。

また、就寝前にスマートフォン等が発する光を見ることで、睡眠に必要なホルモンの分泌が抑えられ、眠れなくなるという事例もあります。親が、見せる時間や時間帯等のルールを決めることが大切です。



### 視力への影響は？

幼少期は、遠近のピントを合わせる力や目を動かす力、立体的に奥行きを捉える力等が成長する大切な時期です。この時期に、スマートフォンの単一の刺激だけを与え続けることは心配なので、自然の中で外遊び等を楽しむ時間が持てるといいですね。

### おすすめの室内での過ごし方

#### ■ 絵本

絵本は、親子のコミュニケーションツールとしても重要です。小さい頃に読んでもらって楽しかったという記憶や愛されたという実感として、子どもたちの心に残ります。

また、さまざまな題材の絵本があり、子どもが興味や関心を持つきっかけになります。

#### ■ 触れ合い遊び

言葉でのやりとりが難しい赤ちゃんにとって、優しい歌声や体の触れ合いがコミュニケーションの意欲向上につながっていきます。

「いないいないばあ」のような簡単な遊びから取り入れてみてはいかがでしょうか。

※お問い合わせ先 子育て支援センター(担当:宇佐美) ☎32-0192

## 地域ケア会議とは？

地域ケア会議とは、地域の実情に沿って、より良い地域包括ケア実現のために課題を的確に把握し、解決していく手段を導き出すための会議です。具体的には、多職種で話し合う場を設けて高齢者の個別課題解決にあたるものです。

### 自立支援型地域ケア会議を行っています

町では、平成28年度から「自立支援型地域ケア会議(ケアマネジメント支援会議)」を定期的で開催しています。同会議では「高齢者になっても、住み慣れた地域で最期まで自立した生活(その人らしい生活、本人のしたいことができる生活)」を続けていくために、どのようなアプローチが必要かを考えています。

個別のケースについて、地域のさまざまな専門職(リハビリ専門職、医師、薬剤師、管理栄養士等)が専門的な視点で助言を行う等して、自立に向けたケアマネジメントを参加者全員で学び共有しています。

また、今後は地域の共通の課題についても検討していきます。

#### 自立支援型地域ケア会議 構成メンバー

医師
看護師
薬剤師
リハビリ専門職
ヘルパー管理者
管理栄養士
保険者(行政)



↑自立支援型地域ケア会議の様子

※お問い合わせ先 町福祉課 高齢者支援センター (担当:藤木) ☎32-6704

## 寒い冬こそ生活を見直そう



- こたつでゴロゴロしている
- 飲み会に頻繁に参加している
- もち等を食べ過ぎている
- 寒いので丸まった姿勢でいる

冬も本番となり寒い日が続きますが、みなさんはこのような生活を送っていませんか？冬場の生活習慣の乱れにより「体重が増えている…」と落胆している方も多くいることと思います。体重増加の原因として、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回っていることが挙げられます。食事と運動について改めて見直し、冬場の過ごし方を考えてみましょう。

### 冬場の過ごし方(食事編)

- ポイントを押さえて楽しもう
- 1日3食、3つのお皿を揃えましょう



- 野菜から食べ、腹八分目を心がけましょう
- 22時以降は脂肪蓄積タイム！なるべく22時以降に食べないようにしましょう
- 切り餅等、実はカロリーが高い食べ物については、食べ過ぎないように注意しましょう



### 冬場のウォーキング

- 血行を良くして冷えた体を温めよう

冬は、寒さで血管が収縮して緊張状態になっています。冬場のウォーキングで、体の冷えの改善や筋肉量の増加を図り、健康的に冬を乗り切りましょう。

- ウォーキングの注意点

- ウォーミングアップは忘れずに！
- 朝早くや体が冷えているときは、筋肉が硬直しているためケガをしやすいです。温かい部屋でストレッチをする等、ウォーミングアップをしてから歩きましょう。
- 血圧や心拍数が急激に変化するようなペースでのウォーキングはNG！
- 手袋やマスク、マフラー等の防寒具、通気性の良いウェア等、体温調節が可能な服装を！
- 運動前や運動中、運動後の水分補給を忘れずに！

冬場の運動は、夏より汗をかかず、のどの渇きも感じにくいいため、知らないうちに脱水症状になることもあります。こまめな水分補給は、欠かさずに行いましょう。

情報提供:タニタヘルスリンク(株)

※お問い合わせ先 町健康づくり課 (担当:大井) ☎32-6713

# 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。

### 冬場の過ごし方(運動編)

- 体を動かす計画を立てよう(活動量アップの例)

大掃除で全身運動



窓ふき 60分 で 126kcal

車を遠くに駐車して歩く



10分歩いて 1,000歩アップ

テレビを見つつ筋力アップ



3分×5回  
15分 で 63kcal

雪かき



10分 で  
158kcal

ネットショッピングではなく、歩いて買い物に出かける  
40分歩いて 4,000歩アップ



## 慶弔

11/1～11/30 受付分  
(敬称略)

### ◎ご誕生

氏名	性別	父・母	住所
橋本 桜叶	女	慎矢・萌子	久々子

### ◎ご結婚

氏名(旧姓)	住所
竹阪 伊織 & (清水) 園子	佐田
三田 紘司 & (深川) 郁恵	佐田

### ◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
杉本 津弥子	久保	90	杉本 濱子
中嶋 まさ子	新庄	92	中嶋 武美
永井 丹翠	佐田	99	永井 泰元
高橋 巴	日向	92	高橋 正顯
西野 敏和	興道寺	94	西野 隆士
杉若 菊江	佐田	98	杉若 壽彦
田邊 繁雄	佐田	61	後藤 眞弓
高田 繁子	菅浜	93	高田 勝令
大同 弥千子	木野	77	大同 逸治

## わが家のアイドル



石丸 陽一郎 さん・尚美 さん  
(山上)の長男

れんしろう  
**廉士郎** ちゃん(1歳6ヶ月)

体を動かして遊ぶのが大好き!  
お家の周りをお散歩しているから、見かけたら声をかけてね。  
たくさん遊ぶからかな? すぐにお腹がすくんだ~。

好きな食べ物はたきこみご飯とフルーツだよ!

## 町人さん

令和元年度福井県統計功労者表彰式にて  
福井県知事感謝状を贈呈された



さちえ  
**石嶋 幸枝** さん  
(南市)

\*これまでの活動でどのような苦勞がありましたか。

統計調査の対象となっているご家庭それぞれで生活の時間帯が違いため、聞き取り等をするのが苦勞しました。

\*表彰を受けてのお気持ちをお聞かせください。

最初はどのようにして私が感謝状を頂けるのだろうと思い、びっくりしましたが、大人になってからはこうした賞状を頂く機会も少ないので、うれしく思っています。

## みはま・ハートフルクイズ

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

こたえ ○ ○ ○

### ●キーワード

- 羽根突きに使う長方形の板
- 糸で引っ張り空中に浮遊させる正月遊び
- 日本の年代につけられる称号
- 腹を床につけて寝転んでいる状態
- 年度内に満20歳になる人々を激励・祝福する行事
- つつしんで喜びを申し述べること
- 大学や高等等に在籍している者
- 行事や催し物のこと
- 料理において仕上げの段階で飾りとなる食品等を盛り付けること
- 神職や巫女をまとめる神社の長
- 陸から沖合に網を張った後、浜辺に引き揚げて魚を捕獲する漁法

### ●応募方法

キーワードをといて、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(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ます。

- 12月号の答え 松原
- 応募者総数は12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 (93)

旧田辺半太夫家住宅の活用  
~国登録有形文化財を生かす~

平成30年春に国登録有形文化財に登録された旧田辺半太夫家住宅(若狭国吉城歴史資料館木造棟)は、これまでは「展示物」という扱いで、かつての雰囲気を取り戻した武家屋敷座敷も「見てもらう」ことを主としていました。座敷として使わなかったため劣化はしませんが、照明も少なく襖扉も閉めており、見学者もあまり入らず暗い雰囲気は漂っていました。

しかし、国登録有形文化財への登録をきっかけに他の文化財の活用を知り、木造家屋は使ってこそ味わいに深みが増し、建物自体が生きるのだと気付きました。そこで「文化財の積極的な活用」を進めるため、登録以来さまざまな試みに挑戦してきました。

最初に取り組んだのは「佐柿国吉城まつり」の湯茶接待での活用でした。多くの人に、畳の部屋でお茶を飲んでくつろぐ場を提供しました。以降、毎週末には地元区民で構成する「国吉与力衆」による湯茶接待が続いています。国吉城址の見学に訪れた方が一息つける場、地元の方の昔話が直接聞ける場として大変好評です。



↑座敷に設けられた「お殿様・お奉行様体験」コーナー

次に「お殿様・お奉行様体験」として記念撮影ができるコーナーを設けました。旧佐柿町奉行所から旧田辺家に座敷を移築したという経緯があることから、座布団や脇息、刀等を設置し、お奉行様の雰囲気味わえるようにしたところ、親子連れに大人気となりました。

俳句 水無月俳句会  
初夢もなくてしづかな余生かな  
田辺 美枝子 (大藪)

八十の背筋を伸ばす初美空  
山田 世志男 (佐柿)

いくたびも茶を入れ替へて年を守る  
森久 伍偉千 (新庄)

晴れ渡る師走の湖のしづかななる  
浅妻 みどり (大藪)

鏡餅姑と作りし日の遠く  
野原 方子 (久々子)

お重箱小さくなりし老夫婦  
高木 キヨ子 (新庄)

縁結び神社賑わふ紅葉晴れ  
楠 充代 (佐田)

冬の雷湖の暗らきに鳴り渡る  
政岡 弘子 (大藪)

夫婦若そびらに旅の初写真  
藤本 藤絵 (新庄)

## 文芸欄

■くらしのカレンダー■

令和2年1月

1 (水)	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ネル等でご確認ください。	17 (金)	
2 (木)			18 (土)	9:00~美浜町子ども会かるた大会(三方青年の家) 9:00~冬のバードウォッチング(久々子湖周辺) 14:00~加藤登紀子コンサート(なびあす)
3 (金)			19 (日)	水中綱引き(日向区)
4 (土)			20 (月)	9:30~保育園開放(みずうみ保育園)
5 (日)	10:00~美浜消防団出初式(耳川左岸)		21 (火)	13:00~心配ごと相談(なびあす) 13:00~弁護士法律相談(なびあす) 13:30~「こころの相談室」※障がい者(児)相談(なびあす)
6 (月)	官公庁仕事始め カイロ講(新庄区)		22 (水)	
7 (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)		23 (木)	13:00~1歳6か月児健診(子育て支援センター)
8 (水)		古紙 (北・南地区)	24 (金)	
9 (木)	9:30~保育園開放(あおなみ保育園) 10:00~6~8か月児教室(なびあす)	古紙 (河原市・南市・栄区)	25 (土)	9:30~なびあすシネマ劇場(なびあす) 10:00~きいばす企画講座(きいばす)
10 (金)			26 (日)	8:30~町民バスケットボール大会(総合体育館) 8:30~ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入(~12:00 エコクル美方)
11 (土)			27 (月)	
12 (日)	8:30~ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入(~12:00 エコクル美方) 13:30~美浜町成人式(なびあす)		28 (火)	13:00~心配ごと相談(なびあす)
13 (月)	成人の日 弓打ち講(新庄区)		29 (水)	
14 (火)	10:00~ミニさくらんぼ(文化会館) 13:00~心配ごと相談(町役場) 13:00~司法書士法律相談(町役場)		30 (木)	
15 (水)	13:30~母親学級(なびあす)	古紙 (東地区)	31 (金)	
16 (木)	9:30~保育園開放(せせらぎ保育園) 10:30~育児講座(子育て支援センター)	古紙 (耳地区:河原市・南市・栄区を除く)	1月の納税 [納期限 1/31(金)] ※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16日現在のもので、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  
9,349人 (-18)  
男 4,571人 (-6)  
女 4,778人 (-12)  
世帯数  
3,664世帯 (-8)  
令和元年12月1日現在

▼表紙の写真  
せせらぎ保育園のくまの組の子どもたちです。みんな元気「あけましておめでとう」と新年のあいさつをしてくれました。

明るいニュースや悲しいニュース等、さまざまな出来事があった令和元年。今年、どのような年になるのでしょうか。日本にとっても、美浜町にとっても、町民の皆さんにとっても、今年が素晴らしい1年となることを祈って、新年をスタートしたいと思えます。(規)

こんにちは  
まちづくり推進課です。  
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。

昨年は、皆さんにとってどのような年だったでしょうか。元日が平成から令和になり、天皇陛下が御即位される等、歴史に見ても大きな転換期となる1年だったように感じます。

また、自然災害の恐ろしさを再認識する1年でもありました。9月の台風15号や10月の台風19号では、千葉県をはじめとして全国各地に大きな爪痕を残しました。美浜町では大きな被害はありませんでしたが、被災自治体は未だ復興途中となっています。