

ご存知ですか？「すみずみ子育てサポート事業」

子 育て家庭の負担を軽減するため、町では「すみずみ子育てサポート事業」を行っています。保護者の就職活動や疾病、事故、冠婚葬祭、学校等の公的行事への参加等、社会的にやむを得ない事由により、家庭で育児を行うことが一時的に困難な場合に利用できます。ちょっとした用事やリフレッシュでも利用は可能です。

- 【対象児童】** 町内に住所を有する小学校就学前までの児童
 ※小学校1年生～3年生については、放課後児童クラブが利用できない児童に限り利用できます。
- 【利用可能日時】** 月～金曜日 午前8時30分～午後5時30分のうち8時間以内
 ※土日・祝祭日の利用は、各施設によって異なります。
- 【利用料金助成】** ・1人につき1時間700円のところ、350円で利用できます。
 ・児童(18歳未満)が3人以上いる家庭においては、3人目以降の料金を全額補助します。

【対象施設】

施設名	実施事業所	連絡先
おひさまーむ (あおなみ保育園内)	美浜町シルバー人材センター	0770-32-5144
託児所たんぼぼ	敦賀市シルバー人材センター	0770-24-1350
きらきらくらぶ	NPO 法人子育てサポートセンター きらきらくらぶ	0770-22-6447

※すみずみ子育てサポート事業を利用する場合は、事前に登録が必要となります。登録の希望される方は、子育て支援センターまたは美浜町福祉課までお越しください。

※お問い合わせ先 子育て支援センター(担当:宇佐美) ☎32-0192

いつまでもこのまちで暮らしていくために

誰もが、住み慣れた地域や自宅でいつまでも安心して暮らしたいと思っています。高齢化が進み、さまざまなサポートを必要とする人が増えていくなか、医療分野や介護分野の連携をはじめとした地域ぐるみのネットワークづくりが進んでいます。

在宅医療と介護の一体化

町では、在宅医療と介護を一体的に提供するために「在宅医療・介護連携多職種研修会兼連絡会」を開催し、医療機関や介護事業所等の連携強化を図っています。連絡会の構成員は次のとおりです。

- 敦賀病院医療連携部 ○敦賀医療センター地域連携室 ○三方郡医師会 ○町内訪問看護ステーション
 ○居宅介護支援事業所 ○町内通所介護事業所 ○町健康づくり課 ○町福祉課高齢者支援センター

在宅医療のイメージ

■在宅患者

医師による病状の診察や医療処置、薬の処方等のほか、看護師による診療の補助と療養上の世話、ホームヘルパーによる日常生活支援、理学療法士による機能回復リハビリ等、在宅でありながら病院と変わらないような医療・介護サービスを受けることができます。

サ
医
療
ビ
ス
介
護

■かかりつけ医・介護事業者

日常的な治療、健康管理を行います。かかりつけ医や看護師、ホームヘルパー等が協力して、住み慣れた場所でのケアやサポートを行います。

情報共有・提供

■病院

症状が悪化し容体が急変したり、検査が必要になったりした際に、必要に応じて専門の病院で医療を受けることができます。

※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

塩分の摂取基準が変わります！



すこやか放送局

令和2年度より、生活習慣病の発症と重症化の予防を目的に、厚生労働省が制定する塩分の食事摂取基準の目標量が、**1日あたり成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満**(※)に改定され、以前より0.5g引き下げられました。※高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防の目標量は、1日あたり男女とも6g未満。

県内の20歳以上の1日の食塩摂取平均量は、男性10.5g、女性9.1gで、目標量より約3g多い傾向にあります。(平成28年度県民健康・栄養調査より)

生活習慣病や重症化予防のためにも、日頃から塩分を摂りすぎないようにしましょう！

【年齢別食塩摂取基準】

年齢	1～2歳	3～5歳	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳	15歳以上
男	3g未満	3.5g未満	4.5g未満	5g未満	6g未満	7g未満	7.5g未満
女	3g未満	3.5g未満	4.5g未満	5g未満	6g未満	6.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020年版」より

1日にとっている塩分量を知ろう！

美浜町の健診(特定健診・フレッシュ健診)には、尿検査により1日に摂取している塩分量が分かる「尿中塩分測定」が含まれています。ぜひ、健診を受けて1日の塩分摂取量を確認してみましょう。

また、希望があれば各地区単位で「尿中塩分測定」を行うこともできますので、各地区の健康づくり推進員または健康づくり課までお問い合わせください。

減塩のためのポイント

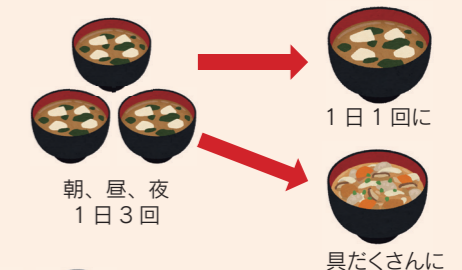
① 麺類の汁は残す

麺類の汁を全部飲むことで、約5～7gの塩分を摂取してしまいます。汁に塩分が多く含まれており、汁を全部残すことで約2～3gの塩分摂取を減らせます。



② 汁物の回数を減らす

味噌汁やスープ等の汁物には、約1.5gの塩分が含まれています。汁物を飲む回数を減らしたり、具たくさんにすることで塩分を減らせます。



③ 調味料はかけるよりつける

サラダやフライ等にかけるドレッシングやソースは、小鉢に入れてほんの少しだけつける程度にしましょう。

④ 酸味・香味・辛味を利用する

レモンや酢等の酸味、こしょうやカレー粉等の香味・辛味を加えることで、塩分が少なくてもおいしく食べられます。



町では、食生活改善推進員による地域での減塩料理講習会を行っています。講習会を希望される地区・団体の方は、お気軽に健康づくり課までお問い合わせください！

※お問い合わせ先 町健康づくり課(担当:藤原) ☎32-6713

慶弔

2/1~2/29 受付分
(敬称略)

◎ご誕生

氏名	性別	父・母	住所
高石 瑛大	男	和樹・有紗	佐田
浅妻 芽依	女	知明・千尋	山上
山農 明凜	女	大輔・里江	佐田
大塚 かこめ	女	泰彦・珠里	佐田
濱本 陸斗	男	洋平・陽子	松原
山路 鳳介	男	司・奈那美	太田

◎ご結婚

氏名(旧姓)	住所
藤田 大輔 & (青池) 美里	菅浜
友岡 拓也 & (中野) 茜	郷市
若松 慶一 & (由比) 佳織	金山

◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
宮下 光一	日向	81	宮下 美恵子
辻原 政晴	佐田	83	辻原 照夫
今川 昌幸	松原	94	今川 義己
山路 守	太田	85	山路 保
永井 幸子	日向	87	永井 由一郎
武長 キミ工	佐柿	91	武長 厚
八木 芳雄	郷市	82	八木 義和
大同 美代子	木野	90	大同 好枝

わが家のアイドル



秋山 啓太さん
史織さん(野口)の長男

かんた
歓太ちゃん(1歳5ヶ月)

いつもいっしょに遊んでくれる
ねえねがだーいすき♡
変な顔グランプリ、負けないぞ!
あったかくなったらお外でもたく
さん走り回って遊ぼうね♪

町人さん



新規就農者として精力的に農業
に取り組んでいる

福田 新八さん(郷市)

***就農されたきっかけを教えてください。**

JAに勤めて農業に関わっている中で、農業者の高齢化や後継者不足等の課題を感じました。こうした課題を解決するため、若い人が農業でやっていけるという成功例を示したいと考えたことが、就農に踏み切った大きな理由です。

***今後の目標を教えてください。**

今はハウスでキュウリやスナップエンドウ等の園芸作物を栽培していますが、今後は露地栽培も行いながら規模拡大を進めたいと考えています。

将来的には、若い世代から高齢世代まで幅広い年代の方が働けるような法人を目指したいです。

広報みはま・ハートフルクイズ

四字熟語ブロック分割

パズル面にある漢字群を7つの四字熟語に分割してください。うまく分割できると2つの漢字があまります。それを並び替え、美浜町の地区・場所・行事の名称をつくってください。

例

大	器	不	言	大	器	不	言
和	晩	成	実	和	晩	成	実
洋	折	衷	行	洋	折	衷	行

●応募方法

はがきに、答えと住所、氏名(感想も大歓迎!)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。

締め切りは、4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】



●3月号の答え 早瀬

●応募者総数は〇〇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 (96)

奈良時代の疫病とまじない

新型コロナウイルスの流行は鎮まる心配が見られず、日に日に感染者が増加しています。科学や医療が発達した現代社会にあっても脅威となっている疫病。長い歴史を見ると、その沈静に人の力が及ぶところは少なく、日本の古代社会でも病気や厄災等、日々の安全を脅かす災異を外に追い払う、また入ってくることを防ぐため、さまざまなまじないが行われてきました。

「続日本紀」には、奈良時代の疫病に関するものとして70以上の記事が見られます。特に有名なものとして、735(天平7)年7月に九州の大宰府で大流行した天然痘または麻疹と思われる病気が、737(同9)年4月に「是年春、疫瘡大発。初自筑紫来。」と、都があつた大和にも感染が拡大し、「百官官人患疫」といった具合に都の役人にも病が広まりました。政権中枢部にいた藤原4兄弟もこの病で亡くなっています。7月には平城京だけでなく各地にも広まり、若狭国は病と飢えに苦しみます。「公卿以下天下百姓。相継没死不可勝計。近代以来未之有也」と、多くの死者が出た未曾有の災異であつたことが史料に記載されています。

この疫病は、聖武天皇が東大寺建立を行う理由となる大きな出来事でした。「続日本紀」には、この病に対する国家の施策として神社や山、川で禱・大祓があつたことが記されています。当時、葉は高級品で投棄する人も限られていたため、まじないによって病を治めようとしたと考えられます。藤原4兄弟の一人である藤原麻呂の邸宅に隣接する大溝からは、灯明具として転用された大量の粗製土器や、病を退けようとした呪符木筒も出土しています。疫病に対する備えや病に侵された藤原麻呂の回復を願った燃燈供養が行われたことがうかがえます。

↑平城京等から出土する木製の人形

「出典」
奈良文化財研究所「古代の官衙遺跡Ⅱ 遺物・遺跡編二〇〇四」

においても、760(天平宝字4)年3月に病が、762(同6)年5月と774(宝亀5)年7月に飢饉が発生したことが記されています。

こうした飢饉の際にも、地域社会の中でまじないが行われたのでしよう。各地の遺跡からは、人の姿を木製の形代として作ったものやさまざまな道具を土・石等でミニチュア品として写しとつた祭祀具、土製の馬、煮炊きの甕に人の顔を描いた土器等が出土することがあります。

文芸欄

俳句 水無月俳句会

満開の桜見下す城址かな

山田 世志男 (佐柿)

元号の替る日近し寺の春

森久 伍偉千 (新庄)

桜草一鉢届く誕生日

楠 充代 (佐田)

鍵かけてまなき生家梅真白

野原 方子 (久々子)

幟立ち湖村にきはふ梅まつり

政岡 弘子 (大藪)

裏庭に日差しのとどく木瓜の花

高木 キヨ子 (新庄)

ふる里は過疎となりゆく百千鳥

藤本 藤絵 (新庄)

■くらしのカレンダー■

令和2年4月

1 (水)		17 (金)	
2 (木)	古紙 (耳地区:河原市・南市・栄区を除く)	18 (土)	
3 (金)		19 (日)	7:50~ハートフル朝市開場式 (久々子水神公園広場)
4 (土)	10:00~耳川橋開通式	20 (月)	
5 (日)		21 (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)
6 (月)	保育園入園式(各保育園)	22 (水)	
7 (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)	23 (木)	13:00~3歳児健診(はあとびあ)
8 (水)	古紙 (北・南地区)	24 (金)	10:30~育児講座(はあとびあ) 14:00~もの忘れ相談会(なびあす)
9 (木)	小中学校入学式(各小中学校) 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)	25 (土)	
10 (金)		26 (日)	8:00~ハートフル朝市 (久々子水神公園広場) 8:30~三方五湖一斉清掃 (久々子湖・日向湖周辺) 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)	10:30~三方五湖春まつり神事 (レインボーライン山頂公園・レークセンター)	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)	28 (火)	13:00~心配ごと相談(はあとびあ)
13 (月)		29 (水)	昭和の日
14 (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)	30 (木)	8:00~住民健診[生活習慣病予防健診、肝炎、 肺・胃・大腸・前立腺がん検診] (はあとびあ)
15 (水)	13:30~母親学級(はあとびあ) 古紙 (東地区)	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	
16 (木)			

- 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、3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
9,349人 (- 1)
男 4,578人 (- 3)
女 4,771人 (+ 2)
世帯数
3,667世帯 (+ 1)
令和2年3月1日現在

▽表紙の写真
みずうみ保育園のくいら組の子どもたちが手洗いをしている様子を、石けんを使って、すみずみまできれいに洗っていました。保育園でも、新型コロナウイルスをはじめとした感染症の対策が徹底されていました。

こんにちは
今月号では、世間を騒がせている新型コロナウイルスについて記事を作成しました。幸いなことに、編集後記を書いている時点では福井県内では感染者が確認されておりませんが、判断を許さない状況にあります。
感染拡大防止の観点から、美浜町においても小中学校の休校やイベント・会議等の中止措置等を行っており、町民の皆さんにはご迷惑等をお掛けしていることと思えます。広報担当としても、取材対象のイベント・行事が中止となってしまう大変苦勞しております。
こうした事態を収束させるためにも、一人一人が感染症対策に徹底して取り組むことが必要です。しばらくの間、窮屈な思いをすることがあるかもしれませんが、みんなで協力してこの状況を乗り切りましょう。(規)

こんにちは
まちづくり推進課です。