

健康・福祉・子育てに関する  
情報をお知らせします。

## 免疫力を高めて 感染症に負けない体づくり

免疫力とは、体内に侵入するウイルスや細菌から体を守る能力のことです。免疫力は、加齢や生活習慣の乱れにより低下してしまうため、日ごろから免疫力を高める生活を心がけることが重要です。

### ■ 免疫力を高めるには？

#### ポイント① バランスの良い食事

免疫力を高めるには、炭水化物やタンパク質、ビタミン、ミネラル等のさまざまな栄養素が必要です。毎食主食・主菜・副菜をそろえることで、必要な栄養素をまんべんなくとることができます。

<b>主食</b> ごはん、パン 麺 等		<b>主菜</b> 肉、魚、卵 大豆製品 等		<b>副菜</b> 野菜、きのこ 海藻類 等	
----------------------------	---	------------------------------	---	------------------------------	---

#### ポイント② 良質な睡眠をとる

免疫細胞は副交感神経が積極的に働いているときに活発になります。副交感神経がもっとも働くのは睡眠中のため、日ごろから6～8時間の質の良い睡眠をとることが免疫力アップにつながります。

#### ■ 睡眠の質を下げる原因

- ①就寝前のPCやテレビ、スマートフォン等の使用
- ②就寝前の飲酒や喫煙
- ③就寝前2時間以内の食事
- ④就寝前3～4時間以内のカフェイン摂取  
(コーヒー、緑茶、紅茶、ココア等)
- ⑤肥満(睡眠時無呼吸症候群の原因となります)



#### ■ 睡眠の質を上げるには

- ①起床時は太陽の光を浴びる
- ②朝食をしっかりとする
- ③日中に適度な運動を行う  
(30分以上のウォーキング等)
- ④就寝30分前までにぬるめの温度(40度程度)で入浴する
- ⑤眠くなってから寝床に入り、起床時刻は遅らせない
- ⑥眠れない日が続く場合は早めに専門家に相談をする



#### ポイント③ 体を温める

加齢や運動不足によって体の熱を生産する筋肉量が低下すると、体温も下がってしまいます。体温が1度下がると免疫力は30%落ちるといわれているので、ウォーキングやラジオ体操等、適度な運動を生活の中に取り入れましょう。また、入浴や温かい食事でも体を温めるのに効果的です。



### ステイホーム大作戦！～おうちで健康に過ごそう～

町では、SNSを活用して、楽しい「運動」の方法やおいしい「食事」の取り方を、随時更新しています。ぜひ、ご覧ください。



※お問い合わせ先 町健康福祉課(担当・藤原) ☎32-6704

## 親子であそぼ！

**新** 型コロナウイルス感染拡大の影響で、他人との接触や3密を避けるため外出を自粛しているご家庭も多いかと思えます。今月号では、子育て中のお父さんやお母さん、そして子どもたちが楽しい時間が過ごせる遊びについてご紹介します。

#### 【おさんぽ】

6月は雨が多い季節ですが、子どもたちは雨上りに長靴を履いて水たまりで遊ぶのが大好きです。カエルやオタマジャクシ等の生き物にも出会うかもしれませんよ。

小動物等をじっくりと見るだけでも、子どもたちの心は動き、たくさんのことを感じます。子どもが発見したことや感動したことに気づき、「お花きれいだね」「カエルが跳んだね」等と言葉にして共感してあげてください。家の周りを歩いてみるだけでも、発見することが多いと思います。



#### 【室内遊び】

##### ●ペンギン歩き

大人の足の甲に子どもを立たせ、手を持ちながら向かい合って歩きましょう！向かい合って遊ぶのが上手になったら、そろって前を向いて「ロボット歩き」にも挑戦！

##### ●ぐるりんぱ

- ①大人と子どもが向かい合って、両手をつなぐ。
- ②子どもが大人の太ももからおなかに上り、後ろまわりをする。

子ども・子育てサポートセンターの  
日々の様子や子育て情報、行事のお  
知らせ等をFacebookで随時発信し  
ています。ぜひご覧ください。



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

## 運動を続けて毎日を元気に過ごそう

### できる範囲で運動を続けましょう

新型コロナウイルス感染症の拡大防止に伴う外出やイベント自粛等の影響により、多くの方が運動不足となっているのではないのでしょうか。

特に高齢者の方は、自粛期間に体力が落ちてしまうことが心配されます。毎日を元気に過ごすためにも、感染症対策を徹底したうえで運動を続けましょう。



### 人との接触を避けた運動のポイント

#### 【3密を避けて散歩をしよう】

3密を避けたうえで散歩やジョギングをしましょう。町が作製したウォーキングマップをご希望の方は、町健康福祉課までご連絡ください。

#### 【家の中で行う用事で体を動かそう】

畑仕事、庭いじり、片付け等、家から出ずに行える用事で体を動かしましょう。

#### 【普段している体操を自宅で続けよう】

へしこドンパ体操やラジオ体操等、普段から行っている体操・運動を続けましょう。



※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

## 慶弔

4/1~4/30 受付分  
(敬称略)

### ◎ご誕生

氏名	性別	父・母	住所
三谷 あつ伍	男	直仁・麗良	坂尻
梶原 よつ葉	女	聡志・奈々	日向
中谷 音葉	女	敦・真美	河原市
牧田 らん蘭	女	翔・春香	佐柿
田中 央理	男	宏哲・めぐみ	佐田

### ◎ご結婚

氏名(旧姓)	住所
八木大地 & (松矢) 朱莉	郷市

### ◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
松下 清	久々子	90	松下一彦
金森 十四郎	日向	80	金森敏江
長野 照子	菅浜	89	長野正道
横山 敏幸	麻生	74	山本麻弥
羽兼 利治	早瀬	87	羽兼和子
和多田 雅	金山	90	武田慶一
鷹田 純子	新庄	67	鷹田美由紀
河合 稔弘	河原市	80	河合寛美
嶋田 昇	佐柿	79	嶋田善久
池田 淳一	早瀬	72	池田恵子
田邊 敏子	山上	89	田邊友紀夫
橋本 幸治	久々子	68	橋本大補
福嶋 美智子	郷市	77	福嶋哲也
田邊 貴子	気山	83	田辺耕治
島谷 房江	佐田	91	脇 春美
早川 隆	河原市	87	小川 明
大谷 須奈子	久々子	90	大谷 正由

## わが家のアイドル



岩本 哲也さん・寧々さん  
(佐野)の長男、長女

(左) 一吹 ちゃん(2歳7ヶ月)

(右) 二依 奈 ちゃん(0歳7ヶ月)

いつも元気いっぱいなお兄ちゃんとお兄ちゃんが大好きな妹♪  
ずっと仲良しでいてね!

これからも家族みんなでたくさん  
思い出つくりましょうね!

## 町人さん

緑のふるさと協力隊として美浜町に  
着任された(関連第7頁)

有馬 里実 さん(郷市)



\*美浜町での活動の抱負を教えてください。

私は、何でも買って済ませるのではなく、自分自身で食べ物や身の回りのものを作る生活を実現したいと考えています。

こうした生活を実現するために、美浜町でさまざまな体験をして自身の糧にしていけたらと思います。

\*どのような活動をしていきたいですか?

前職は事務職だったので、実際に農業や漁業等の現場に出たいです。また、仕事に従事されている方々の話を聞いてみたいと考えています。

●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、6月10日(水)(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。

- 5月号の答え 太田
- 応募者総数は19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

(例)

	神宮			
	迷宮	崎	湿	園
	宮殿		舎	大
			中	歌
				泉

こたえ ○○

## ふるさと昔話 (98)

歴文おもしろ展示品(11)  
手回し洗濯器

4月15日に、開館5年目を迎えた歴史文化館では、写真にある手回し洗濯器を展示室の片隅に展示しています。

これは、昭和32年に群馬県高崎市林製作所から発売された「カモホーム洗濯器」という商品です。外径35cmほどのアルミ製の球体に脚と手回し用のハンドルが取り付けられており、球体の中に洗濯物と洗剤を溶かした熱湯を入れ、ハンドルを回して洗浄するといふものです。密閉された容器の中に入れて熱湯により、空気が膨張し圧力を高めることで、洗剤と熱湯が繊維の内部まで染み込んで汚れを分解するのです。

てあげたいという思いから、無名の発明家・高月照雄氏によって昭和30年に考案されました。現在の洗濯機の原点となった噴流式・渦巻き式の洗濯機が三洋電機から発売されたのも昭和30年。当時、日本の電器メーカーは、電気洗濯機を「3種の神器」という宣伝文句で販売促進していましたが、三洋電機の洗濯機の価格は当時の大卒初任給の1・6倍と、まだまだ高価なものでした。

そのため、ハンドルを回せば汚れが落ち、構造的には現在のドラム式洗濯機に近いともいわれ、電気洗濯機の4分の1ほどの価格で購入できた手回し洗濯器は、電気洗濯機が高価で手が届かない人達に重宝されました。また、他の電化製品の普及により家計の電気代の負担も重くなっていたため、電気を使わないエコな洗濯器としても注目されたようです。

マズで刻まれています。アメリカやイギリス、ドイツをはじめとした海外では「カプセル型」や「人工衛星型」と呼ばれたコンパクトな形やエコな点が好まれる等、人気は高く、総生産台数30万台のうち、7~8万台が輸出されたといわれています。

電気洗濯機の普及期に登場し、短い間に姿を消した手回し洗濯器ですが、今日でも少量の洗濯向けに手動洗濯器、簡易洗濯器として生産・販売されています。

歴史文化館が作成している文化遺産カードでも、7月登場の新カードとして手回し洗濯器が登場する予定です。ぜひ、手に入れてみてください。

(美浜町歴史文化館)



↑歴史文化館に展示している手回し洗濯器

## 文芸欄

### 短歌

- かきり歌会美浜支部
- 男孫背筋伸ばして入社式  
スーツ姿のまぶしく光る  
川崎 和美(久々子)
- 人間の集ふ楽しみうばひたる  
コロナウイルス世界を席巻  
岸本 和子(松原)
- 朧夜の花も霞むや桜月  
風やはらぎて見頃となりぬ  
高木 勝美(新庄)
- まんまるの欠けて落ちゆく赤い陽に  
丹後半島山影二つ  
田波 耕(竹波)
- 新型のはやり病ひが広がりに  
老ひも若きも心配絶へず  
成田 和夫(申寺)
- 般若会に還暦の子と寺参り  
僧侶の読経賑かなりき  
松下 幸子(久々子)
- 音楽を流し黙黙励み居る  
草取る人の背中明るし  
三宅 宏(大藪)
- 春うらら満開のさくらウイルスを  
気遣ふやうにひそと散りゆく  
山本 善昭(竹波)

■くらしのカレンダー■

令和2年6月

1 (月)		17 (水)	9:30～保育園開放(せせらぎ保育園) 古紙 (東地区)
2 (火)	13:00～心配ごと相談(はあとびあ) 13:30～「心の相談室」※障がい者(児)相談 (はあとびあ)	18 (木)	10:30～育児講座「親子ふれあい遊び」 (はあとびあ)
3 (水)		19 (金)	9:30～保育園開放(みずうみ保育園)
4 (木)	古紙 (目地区:河原市・南市・栄区を除く)	20 (土)	
5 (金)	10:00～ミニさくらんぼ(佐田公民館)	21 (日)	8:00～ハートフル朝市(久々子水神公園広場)
6 (土)		22 (月)	
7 (日)	8:00～ハートフル朝市(久々子水神公園広場)	23 (火)	13:00～心配ごと相談(はあとびあ)
8 (月)		24 (水)	
9 (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)	25 (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)
10 (水)	10:00～育児講座「救命救急士さんのおはなし」 (子ども・子育てサポートセンター) 古紙 (北・南地区)	26 (金)	10:00～育児講座「産後ママのための骨盤体操」 (はあとびあ)
11 (木)	13:30～育児学級(はあとびあ) 古紙 (河原市・南市・栄区)	27 (土)	
12 (金)		28 (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 (土)		29 (月)	
14 (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)	30 (火)	13:00～心配ごと相談(はあとびあ) 13:30～「心の相談室」※障がい者(児)相談 (はあとびあ) 13:30～離乳食講習会(はあとびあ)
15 (月)		6月の納税 [納期限 6/30(火)] ※納付は口座振替が便利です。 町民税(1期)	
16 (火)	9:30～保育園開放(あおなみ保育園) 13:00～3歳児健診(はあとびあ) 13:00～心配ごと相談(はあとびあ) 13:30～「心の相談室」※障がい者(児)相談 (はあとびあ)		

- 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、5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  
9,339人(+15)  
男 4,575人(+5)  
女 4,764人(+10)  
世帯数  
3,685世帯(+13)  
令和2年5月1日現在

▽表紙の写真

新型コロナウイルスへの緊急対策の一環として行った、町民の方へのマスク配布の様子です。  
4月25日と5月2日の2日間、町職員が配布を行いました。町民の皆さまの協力により、スムーズにマスクをお渡しすることができました。配布にご協力いただき、ありがとうございました。

今月号では、新型コロナウイルス対策として町や国、県等が行う緊急対策についてご紹介しました。すべての支援策を掲載することはできませんが、記事を少しでも多くの方に知っていただければと思います。  
5月15日現在、県内での新規感染者は2週間以上出ておらず、感染は収束傾向にあるように見受けられます。ここで気を緩めず、引き続き感染防止対策を徹底することが、いち早い社会経済活動の再開につながると思います。  
政府が示している「新しい生活様式」を実践しながら、一歩ずつ前進していきましょう。(規)

こんにちは  
まちづくり推進課です。