

↓自身の体験から感じた事を語るあさのさん(右)



**人と言葉の関わりとは
第5回町民人権講座**

10月24日に、第5回町民人権講座がなびあすで開催されました。
講座では、作家のあさのあつこさんが「人と物語と」と題して講演し、自身の日常や執筆活動、体験等から感じた「言葉」や「人」について話されました。
当日は166人が参加し、あさのさんの話を聞きながら、言葉の大切さについて考えを深めていました。

↓仮装した子どもと写真を撮る母親たち



**ハッピーハロウィン!
ちびっこハロウィン**

10月31日に「ちびっこハロウィン」が子育て支援センターで行われ、町内外から親子32組が参加しました。
この催しでは、ハロウィンポシエット作りや仮装等のハロウィンにちなんだコーナーの他、ボールプールや体育遊具等の遊びコーナーが設けられました。
参加した親子らは、作ったポシエットを身に付け、仮装して写真撮影をする等、ハロウィンを満喫していました。

↓調理室から出火した想定で避難訓練を行う園児たち



**押さない、駆けない、喋らない、戻らない
あおなみ保育園 防火教室**

11月1日に、幼年消防クラブ防火教室があおなみ保育園で開催されました。
同教室は、園児たちに正しい消防の知識を身に付けてもらおうと、美浜消防署が実施しているものです。
園児らは、避難や消防車乗車、防火服着脱等を体験した後、防火紙芝居や体を動かして防災を学ぶゲーム等で遊び、楽しみながら知識を深めていました。

↓マスコットキャラの「消太」くんとゲームを楽しむ園児たち



↓『パブリカ』を演奏する美浜東小学校5年生の児童たち



**練習の成果を音に込めて
音楽学習発表会**

11月8日に、令和元年度美浜町小・中学校連合音楽学習発表会がなびあすで開催されました。
発表会では、町内3小学校の5年生や美浜中学校の生徒及び吹奏楽部員が、合唱や合奏を披露しました。
参加した児童、生徒らは、練習の成果を発揮して息の合った演奏をするとともに、他校の発表に聞き入っていました。

↓児童らに自身の移住体験談を話す足立さん(右)



**「まちづくり」について学ぼう
3校合同学習会**

11月5日に、町内3小学校の6年生を対象に合同学習会が開催されました。
合同学習会では、町まちづくり推進課の職員や美浜町に移住された足立修一さんを講師に招き、美浜町のまちづくりやまちおこし等について学びました。
児童らは、町の課題や取り組み、まちおこしの体験等の話を真剣に聞き、理解を深めていました。

↓美浜駅にて乗客を出迎える町関係者ら



**丹後くろまつ号
JR小浜線へ乗り入れ運行**

10月25日と26日に、京都丹後鉄道の観光列車「丹後くろまつ号」が初めてJR小浜線に乗り入れ運行しました。
当日は、小浜線沿線自治体の各駅にて歓迎のおもてなしが行われ、JR美浜駅でもホームに入ってきたくろまつ号に向かって、集まった町民や町関係者らが笑顔で手を振る等して歓迎していました。

↓国吉城址でのろしを掲げた参加者



**思いをのろしに託して
古里をのろしでつなごう**

岐阜県、滋賀県、福井県の城跡等をのろしでリレーするイベントが10月20日に開催されました。
のろしリレーは、午前10時に関ヶ原古戦場(岐阜県関ヶ原町)をスタートし、国吉城址では10時36分のにろしが上がりました。
参加者16人は、秋空のにろしを掲げて古里への思いを再確認していました。



**まちウォッチング
atching**

子どもの感染症予防Q&A

冬は気温が低く、寒くて空気が乾燥しています。寒くなると子どもの免疫力や体力が落ちやすく、空気が乾燥すると病原体(ウイルスや細菌)が広がりやすくなり、風邪やインフルエンザ、胃腸炎等が流行します。小さい子どもの場合は、体が十分に発達していないため重症化することがあり、感染症の予防が大切になってきます。感染症予防のために、病原体がどのような経路で感染するのか知っておきましょう。

ひまつ 飛沫感染

せき・くしゃみ・会話等で唾液等が飛ぶことにより感染します。(インフルエンザ・マイコプラズマ等)

空気感染

空気中の病原体を吸い込むことにより感染します。(はしか・水ぼうそう等)

接触感染

病原体がついたおもちゃをなめたり、おもちゃを触った手から口・鼻に入ったり、病原体に直接触ることで感染します。(ノロウイルス・ロタウイルス等)

Q.小さい子はマスクをするのが難しいが、他の予防方法は?

A.人が少ない午前中の早い時間に出かける等、人ごみを避ける工夫をしてみましょう。また、手洗いをすることも大切です。外から帰ってきたとき、食事の前、トイレの後の3つのタイミングを覚えておきましょう。まだ手洗いでできない赤ちゃんは、手指消毒剤やウェットティッシュを活用しましょう。

Q.うがいができない子はどうしたらいい?

A.口の中が乾燥してしまうと清潔が保てなくなります。うがいだけでなく、水分をとるだけでも効果があります。

Q.感染性胃腸炎の家族間の感染を防ぐにはどうすれば?

A.感染性胃腸炎は、非常に感染力が強いため適切な方法で正しく処理することが必要です。ノロウイルスの殺菌にはアルコール消毒は効きません。塩素系漂白剤が有効です。
・おう吐物や下痢便を処理するときは、必ずマスクや手袋を着け、処理後は手洗いをしましょう。
・もしおう吐物や下痢便で衣服が汚れた場合には、熱湯消毒(85℃以上の熱湯に10分以上漬け込む)の上、他の家族と別洗いで洗濯しましょう。

※お問い合わせ先 子育て支援センター(担当:宇佐美) ☎32-0192

気付いて! あなたの周りの高齢者虐待

高齢化率が高くなり続け超高齢社会を迎えた昨今の日本では、親や祖父母等、身近な高齢者への虐待が増えています。

高齢者虐待を起こさないためにも、虐待の背景や予防策を学びましょう。

虐待が起こる背景

【虐待される側】

- 年齢が高い ■認知症を発症している
- 介護が必要 ■介護が長期にわたる 等

【虐待する側】

- 介護負担が重い ■介護の知識・技術不足
- 個人的な問題を抱えている 等

虐待を防ぐためには

介護をする人は、これまでに経験のない役割を背負い、思い通りにいかないことで、とまどいやイライラ、疲労を感じる傾向にあります。他の家族からの助力が無い場合、孤独感が追い討ちをかけることもあります。

介護者が追いつめられる前に、次のような予防策をとりましょう。

《なぜ思い通りにいかないのかを知る》

こちらが伝えることを高齢者が理解していないように思われる場合、認知症を発症している可能性があります。介護者が認知症の発症に気付かず「わざとやっている」と捉えてしまい、虐待に発展するケースもあります。

《負担を軽くする方法を探す》

一人で抱え込まず、家族や近所の人に協力を求めたり、社会的なサービスを上手に利用したりしましょう。

高齢者に関する疑問やサービス利用について分からないことがある場合は、高齢者支援センターに相談してください。



※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

旬の野菜を食べよう!



冬野菜 で寒い冬を乗り切ろう

旬の食材には、栄養とおいしさがいっぱい詰まっています。

特に冬の野菜には、βカロテンやビタミンCが多く含まれ、免疫力アップや健康な皮膚・粘膜の保護、老化予防の効果が期待できます。

また、根野菜には体を温める働きがあり、寒さに負けない体をつくる手助けをしてくれますよ!

代表的な冬野菜と効能

ダイコン

根の部分には消化酵素のアミラーゼが豊富に含まれ、たんぱく質の消化を促進して胸やけや胃もたれを防いでくれます。

また、皮や葉にはビタミンCが多く含まれ、肌荒れや風邪の予防に効果があります。皮や葉もきれいに洗い、丸ごと食べることをお勧めします。



ハクサイ

白菜に多く含まれるカリウムが体内の余分な塩分を排出し、血圧を正常化してくれます。カリウムは、煮ると水に溶け出すため煮汁と一緒に飲むことがお勧めです。

また、白菜に含まれる「イソチオシアネート」はガン予防に効果があるといわれています。



ネギ

ネギに含まれる「ネギオール」は強い殺菌作用があり、胃炎等の原因になるピロリ菌の撃退や風邪の予防・治療に効果があります。発汗作用もあるので、風邪をひいたときには熱冷ましの効能も期待できます。また「アリシン」は、疲労回復に効果があります。



小松菜

骨や歯を丈夫に保つためにかかせないカルシウムの量は、野菜の中でトップクラスで、ほうれん草の5倍の量を含みます。

またβカロテンも豊富に含み、粘膜の保護や皮膚・目の健康に効果があります。



春菊

春菊に含まれる香り成分の一つ「αピネン」は、ストレス解消やリラックス効果があり、もう一つの香り成分「ペリラルデヒド」は、防腐作用や胃腸の働きを活発にするといわれており、胸やけや消化不良に効果があります。



ごぼう

「セルロース」等の食物繊維を多く含み、腸の働きを整えたり動脈硬化を防いだりする作用があります。

また、ごぼうに含まれるオリゴ糖は、腸内細菌の餌になり善玉菌を増やすことにも繋がるため、便秘予防にも効果的です。



美しきはま虹彩食げんげんレシピ

白菜の中華サラダ

(1人分◆52kcal、塩分0.2g、野菜量150g)



【材料(4人分)】

- ・白菜…1/4個
- ・ショウガ…小さじ1
- ・ネギ…小さじ1
- ・ニンニク…小さじ1
- ・タカの爪…1本
- 【合わせ調味料】
- ・酢…大さじ3
- ・砂糖…大さじ2
- ・ラー油…小さじ1
- ・塩…適量

【作り方】

- ① 白菜を葉と軸に分け、葉はざく切り、軸は繊維に沿って細切りにする。
- ② タカの爪は、種を除いて細かい輪切りにする。
- ③ ①の軸とショウガ、ニンニクを入れて塩をひとつまみ加え、軽くもみ混ぜる。
- ④ ③がしんなりしたら、葉の部分とタカの爪、ネギを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 合わせ調味料を作っておく。
- ⑥ ④を軽く絞り、⑤の調味料を加えて、さっくりと混ぜる。

●いろいろな冬野菜を使った「美しきはま虹彩食げんげんレシピ 冬編」を12月下旬に配布しますのでご覧ください!

※お問い合わせ先
町健康づくり課(担当:藤原) ☎32-6713

慶弔

10/1~10/31 受付分
(敬称略)

◎ご誕生

氏名	性別	父・母	住所
岩本 二依奈	女	哲也・寧々	佐野
川崎 詩織	女	浩平・公美	松原
中村 侑	男	俊・あゆ	郷市
竹村 翔太	男	裕次郎・有美	佐田
藤本 虹輝	男	将司・久美子	佐田

◎ご結婚

氏名(旧姓)	住所
繁田 涼 & (井 駒) 茜	久々子
池野 瑛介 & (秋山) 野乃花	菅浜

◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
永田 守	河原市	80	永田 敬生
山崎六右衛門	太田	92	山崎 勝弘
浜野 文弘	早瀬	54	浜野 丈
石丸 トク	山上	104	石丸 久夫
畠中 スミ子	久々子	94	幸光 幸雄
小嶋 トシエ	河原市	83	小嶋 秀幸
金田 はるゑ	山上	90	小島 春樹
池田 百合子	久々子	92	早川 直助
木村 尚子	興道寺	93	木村 誠一
久保 まさゑ	興道寺	92	久保 庄治
仲田 明子	河原市	66	藤林 多恵子
高木 律子	新庄	87	高木 伊佐男
羽生 豊子	河原市	91	津原 和幸
井村 恵美子	郷市	91	井村 宏和
山口 敏嗣	太田	58	山口 真奈美
古谷 豊子	笹田	90	高橋 妙子
武本 衛	菅浜	83	武本 涉
池田 岩松	金山	86	池田 岩夫
清水 千代	菅浜	90	清水 諭

わが家のアイドル



畑中 豊隆さん・彩葉さん
(竹波)の長男

葵光 ちゃん(3歳2ヶ月)

トミカ大好き!
今は、ハイパーレスキューでよく遊んでいるよ。
4月からは保育園に行く予定だよ。みんなよろしくね!

町人さん

ねりんピック紀の国わかやま2019
健康マージャン交流大会に福井県代表として出場された

畠中 孝悦 さん
(久々子)



*福井県代表になったときの気持ちを教えてください。

まさかという気持ちでした。一度は全国に行きたかったので、とてもうれしかったです。

*今後の目標はありますか。

夢であった全国大会に出場できたので、今後はマージャンを通して友人を増やして楽しみたいと思っています。

*健康マージャンの魅力を教えてください。

60歳を超えても、健康マージャンを通して新しい友人ができることです。

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
和	晩	成	実
洋	折	衷	行

→

大	器	不	言
和	晩	成	実
洋	折	衷	行

恒	久	松	風	水	小
一	平	和	松	月	春
心	時	期	尚	早	日
一	大	原	浅	瀬	和
向	安	吉	日	仇	波

●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、12月10日(火)(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】



●11月号の答え 宮代
●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 (92)

歴文おもしろ展示品(10)
むかしの暖房具

いよいよ冬の到来です。部屋を暖かくして過ごしたくなる季節、ファンヒーターやこたつ等の暖房具を併用するご家庭も多いのではないのでしょうか。今では、住宅の気密性も高くなり快適に過ごせるようになりましたが、ファンヒーターやこたつ等が無い時代は、どのように過ごしていたのでしょうか。

昔の暖房具といえば、囲炉裏や火鉢、こたつ、行火等が挙げられます。歴史文化館の展示室にも、火鉢は素材や形の違うものが数点ある他、行火は棚にずらりと並ぶくらい陳列されています。これらは、昭和前半頃まで使われていたのだと思います。

日本の暖房として最も古いものは「たき火」で、縄文時代には既に

囲炉裏の元となる炉がありました。囲炉裏は、暖房以外に煮炊きや照明の役割も果たしていたため、地域によっては100年ほど前まで使われていました。

火鉢の始まりは奈良時代といわれ、火鉢の前身である火桶や炭櫃と呼ばれるものは、平安時代、清少納言の『枕草子』の中に記述があります。武家から始まり、公家も使うようになりましたが、庶民に使われるようになったのは江戸時代になってからです。

こたつは、室町時代に、囲炉裏の火を小さくし灰をかけた上に、脚を付けたこの状の台を置き、その上に着物を掛けて使われたのが始まりです。畳が登場した鎌倉時代から江戸時代にかけて広まりました。

江戸時代になると、火鉢やこたつにもいろいろな種類のもが増えます。火鉢は、陶器性のもや金属製に彫刻を施したもの、引き出し等を備えた長火鉢等、装飾性や機性能性が備わっていききました。長火鉢の引き出しの中は乾燥しているため、たばこや薬、お茶の葉等を入れて使われました。こたつは、持ち運びができるよう火鉢の



↑長火鉢

上に櫓を組んだ櫓こたつに、布団をかぶせて使うようになっています。また、掘りこたつ等も登場します。明治時代に炭焼きの技術が広まると、一気に炭を使った暖房具が活躍するようになります。この頃になると、寝るときに使う行火も一人一つ使うようになりました。展示室に行火がたくさんあるのもそういった理由からです。

その後、昭和30年代に電気こたつや石油ストーブが普及すると、昔の暖房具は使われなくなってきました。とはいえ、使われなくなってもまだ半世紀ほどしか経っていないので、皆さんのご自宅にも眠っているかもしれませんね。

(美浜町歴史文化館)

文芸欄

短歌

梅雨空に晴れ間の見へぬ毎日に
トンビ一羽も空には居ない
亀谷 茂(早瀬)

老骨を湯浴みて癒しお湯割りと
マッサージ器はわれのゆりかご
山本 善昭(竹波)

庭の隅自然に生えたコスモスは
暑さに負けずグングン伸びる
森田 岩太(佐野)

窓ゆ入る日差し伸びて壁に吊る
服に届きて奥へいざらす
岸本 和子(松原)

お互いの機微の琴線感じつつ
育つ孫子は夫婦の標
田波 耕(竹波)

待ち居れば雲は流れて天高く
昨夜に勝る十六夜の月
高木 勝美(新庄)

早稲跡に撒きし大根一斉に
芽出しすくすく元氣はつらつ
成田 和夫(中寺)

日差し浴び朝露ひかる黄金色
稲田広ぐる美しおが里
三宅 宏(大藪)

暑き夏堪えし狭庭の満点星に
終日かけて秋雨の降る
松下 幸子(久々子)

暮るるのも早き夕べにうから等の
無事に帰るを案じて待ちぬ
川崎 和美(久々子)

■くらしのカレンダー■

令和元年12月

1 (日)	8:30~美浜町子ども会卓球大会(総合体育館)		13:00~心配ごと相談(なびあす)
2 (月)		17 (火)	13:30~「こころの相談室」※障がい者(児)相談(なびあす)
3 (火)	10:00~ミニさくらんぼ(佐田公民館) 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)	18 (水)	古紙 (東地区)
4 (水)		19 (木)	
5 (木)	古紙 (耳地区:河原市・南市・栄区を除く)	20 (金)	
6 (金)		21 (土)	10:00~サイエンス・クリスマスキャンプ(きいばす)~22日
7 (土)	10:00~人権作品表彰式(なびあす) 13:30~人権のつどい2019(なびあす)	22 (日)	8:30~ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入(~12:00 エコクル美方)
8 (日)	8:30~ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入(~12:00 エコクル美方) 10:00~コラボ★ほしまつり(美浜駅前・美浜町観光センター) 10:00~美浜町歴史フォーラム(歴史文化館)	23 (月)	
9 (月)		24 (火)	13:00~心配ごと相談(町役場)
10 (火)	10:30~さくらんぼひろば「みんなでメリークリスマス」(なびあす) 13:00~心配ごと相談(なびあす) 13:00~司法書士法律相談(なびあす)	25 (水)	13:30~離乳食講習会(なびあす)
11 (水)	古紙 (北・南地区)	26 (木)	13:00~3歳児健診(子育て支援センター)
12 (木)	9:30~保育園開放(せせらぎ保育園) 13:30~育児学級(なびあす) 古紙 (河原市・南市・栄区)	27 (金)	8:00~ハートフル朝市年末セール(久々子水神公園広場) 官公庁仕事納め 消防団・防犯隊特別警戒
13 (金)	8:30~ふるさと美浜元気フォーラム(なびあす) 9:30~保育園開放(みずうみ保育園)	28 (土)	年末年始の ごみ収集・受け入れは、 15頁をご覧ください。
14 (土)	8:30~みはま土曜歴史講座(高島市ほか)	29 (日)	
15 (日)		30 (月)	
16 (月)	9:30~保育園開放(あおなみ保育園)	31 (火)	
		12月の納税 [納期限 12/25(水)]※納付は口座振替が便利です。 町県民税(3期)、国民健康保険税(6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、11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
9,367人 (-10)
男 4,577人 (-7)
女 4,790人 (-3)
世帯数
3,672世帯 (-5)
令和元年11月1日現在

▽表紙の写真
11月1日に、あおなみ保育園で行われた幼年消防クラブ防火教室での防火衣着装体験の様子です。
防火教室では、園児や保育士が、園内での出火を想定した避難訓練や消火器使用の訓練等を行ったほか、紙芝居やゲームを通して防火・防災に関する知識を深めていました。

こんにちは
まちづくり推進課です。
今月号では、町民レガッタやみはまナビフェス2019等のイベントを取り上げました。
ナビフェス2019では、文化団体のすばらしい発表や、各種団体による食品・物品等の販売が行われ、多くのお客さんでにぎわっていました。
私は、広報誌の取材で参加された皆さんの写真を撮っていましたが、ナビフェス2019のサブタイトルである「郷土から芽生えるチカラ つなげるチカラ」を体現するような、町民の皆さまのチカラを感じることができました。毎年、多くの皆さんにご参加いただいております。大変ありがとうございました。(規)