

↓たくさん苗を植えました!(園芸研究センター・みずうみ保育園)



**おいしいサツマイモになーれ
サツマイモ苗植え体験**

町内の保育園児によるサツマイモの苗植え体験が、5月20日に久々子の県園芸研究センターで、5月22日に山上のいきいき農園で、5月29日に新庄の大谷原で行われました。同体験は、町の「わくわくキッズ★プログラム」の一環で行われたもので、地域ボランティアの方や保護者も参加しました。園児たちは、地域の方の話を真剣な表情で聞いた後、楽しそうに苗植えに挑戦していました。

↓イモ苗の説明を聞く園児たち(大谷原・せせらぎ保育園)



↑みんなで「はいチーズ」!(いきいき農園・あおなみ保育園)

↓山頂付近から琵琶湖を眺める参加者



**木々を抜けた先は絶景
新庄大谷山トレッキング**

5月25日に、新庄大谷山トレッキングが耳地区スポーツ協会の主催で開催されました。同イベントは、スポーツ振興や健康づくり、町の魅力再発見を目的としており、町内外から老若男女約50人が参加しました。抜けるような青空のもと登頂した参加者たちは、山頂から望む琵琶湖の景色に歓声を上げていました。

↓バルーン遊びを楽しむ子どもたち



**たくさんあそんだよ
みんなあつまれ!
ちびっこうんどうかい**

6月5日に「みんなあつまれ!ちびっこうんどうかい」がはあとびあで開催されました。子育て支援センターを利用する親子約60人が参加し、ふれあい遊びやかっこ、サーキット遊び、バルーン遊び等を行いました。参加した親子は、目いっぱい体を動かしたり、周りの親子と交流したりして楽しんでいました。

↓保護者やスタッフからのアドバイスを受けながら赤ちゃんを抱っこ



**上手に抱っこできるかな?
中学生赤ちゃん抱っこ体験**

5月14日、15日、17日に、中学生赤ちゃん抱っこ体験学習が美浜中学校で行われました。同体験学習は、赤ちゃんとの触れ合いや子育て中の保護者との対話を通して、家族の絆や周りの人々への感謝の気持ち、自身の将来等を考えるきっかけづくりを目的としています。中学生たちは、赤ちゃんを恐る恐る抱っこしたり、突然の大泣きに慌てたり、おもちゃを使ってあやしたりと奮闘していました。



↑赤ちゃんをあやす中学生

↓狙いすましたショットを打つ参加者



**チームの連携が勝利の鍵
第32回町民ゲートボール大会**

6月9日に、第32回町民ゲートボール大会が西郷健康ひろば屋内運動場で行われました。大会には、町内22チーム、約130人が参加し、各チームとも一丸となって、連携の取れた元気なプレーを繰り広げていました。大会結果は次のとおりです。
優勝 河原市 準優勝 佐柿国吉 3位 久々子C

↓選手宣誓を行う久々子チームの選手



**青空の下、白球を追いかける
第55回町民軟式野球大会**

5月19日に、第55回町民軟式野球大会が総合運動公園野球場で行われました。大会は、トーナメントによる試合が行われ、町内4チーム、約80人が参加。決勝では、新庄が堅い守備を見せ、4対0で見事優勝を勝ち取りました。大会結果は次のとおりです。
優勝 新庄 準優勝 久々子 3位 興道寺、佐田



**まちウォッチング
atching**



水遊びで暑い夏を 吹き飛ばそう!

暑い夏がやってきました。子どもは水遊びが大好きですね。暑い季節だからこそ、いっぱい水遊びさせてあげたいけれど、おうちでプールを張ったり、海に連れて行ったりするのは大変です。

そんなときは、子育て支援センターでお友達と水遊びをしませんか。水を張ったビニールプールやタライに入ったり、じょうろや水鉄砲で遊んだりと夏の遊びを楽しめます。

子どもたちは、水に触れ「きもちいいな〜」と感じたり、自由に形を変える水に触れて「不思議、おもしろい」と新たな発見をしたりしています。

また、赤ちゃんの水遊びデビューにもご活用ください。最初は「ちょっと怖いな」と思うかもしれませんが、保護者の方が手を添えながら、一緒に「きもちいいね」と声をかけることで安心感にもつ

ながります。親子で水遊びの気持ちよさや楽しさを共感できるといいですね。

夏季の間は、平日の天気の良い日は毎日水遊びができます。ぜひ遊びにきてくださいね!

※センターの行事等によっては、実施できないこともありますのでご了承ください。



※お問い合わせ先
子育て支援センター(担当・宇佐美) ☎32-0192

旬の野菜を食べよう! 夏野菜の持つ力



梅雨が明けるともう夏ですね。

夏野菜には夏バテを予防するたくさんの栄養が含まれています。

旬の野菜を食べて健康な体づくりに役立てましょう!

町では、さまざまな夏野菜を使った

「美しみはま虹採食げんげんレシピ 夏編」

を全戸に配布しましたので、ぜひ各家庭でご活用ください。

※お問い合わせ先 町健康づくり課(担当・藤原) ☎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。

なす



なすに含まれる「ナスニン」は、活性酸素の働きを抑え、老化やがんを予防するほか、動脈硬化や高血圧、糖尿病等の予防に効果があるといわれています。

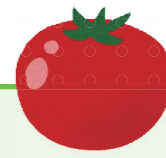
● おすすめの食べ方 ●

皮ごと調理すると「ナスニン」を効率よく取ることができます。また、油を使って調理するとなすの苦味が抑えられ、食べやすくなります。

● 保存方法 ●

冷暗所で保存しましょう。保存温度が低すぎると身が縮んでしまうため、冷蔵庫に入れる場合は新聞紙に包んでポリ袋に入れるのがおすすめです。

トマト



トマトに含まれる「リコピン」は、動脈硬化の予防に効果があるといわれています。ビタミンC・Eも多く、風邪や感染症予防、美肌効果等が期待できます。

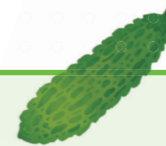
● おすすめの食べ方 ●

加熱することで細胞膜が壊れ「リコピン」が吸収されやすくなります。また、油を使った調理法にすると、さらに吸収率が高くなります。

● 保存方法 ●

ポリ袋からラップに包み、へたを下にして冷蔵庫の野菜室に保存しましょう。緑色が残っているものは、常温に置いて追熟してから野菜室へ入れましょう。

ゴーヤ



ゴーヤには「ビタミンC」が豊富に含まれ、風邪の予防や疲労の回復、肌荒れ等に効果があります。通常「ビタミンC」は加熱すると壊れやすいのですが、ゴーヤに含まれる「ビタミンC」は熱に強く、加熱しても壊れにくいのが特徴です。

● おすすめの食べ方 ●

中の白いワタの部分をしっかり取り、軽く塩もみするかさっと湯がくと、栄養を逃がさずに苦味を抑えられます。さらに、かつお節やお肉等うま味の強い食材と一緒に調理することで、苦味が和らぎ食べやすくなります。

● 保存方法 ●

中のタネとワタを取り除き、新聞紙またはキッチンペーパーで包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室に入れましょう。

ミョウガ



ミョウガの香りのもとである「アルファピネン」は発汗作用や血液循環を良くする働きがあります。さらに、胃の働きを活性化し、腸内環境を整える効果があるので、夏バテによる食欲減退時にも有効です。

● おすすめの食べ方 ●

ミョウガの香り成分は揮発性が高く、加熱すると香りが薄れてしまうので、使う直前に刻むようにしましょう。水にさらしてあくを抜く場合も、香りを残すため長時間さらさないようにしましょう。

さっと湯通ししてから酢に漬けると赤みが増し、より鮮やかになります。

● 保存方法 ●

一つずつラップで包むか、湿らせたキッチンペーパーで包んで野菜室に入れましょう。

フレイル予防の推進

フレイル(FRAIL)とは

フレイルという言葉は、最近になってテレビに取り上げられるようになりましたが、聞き覚えのない方が多いかと思えます。

フレイルとは、年をとる過程で足腰が思うように動かない、転びやすくなった、友達と会わなくなった、柔らかいものばかり食べている等、日常的な兆候から始まる「虚弱の状態」のことです。

フレイルの大きな原因の一つは筋肉の衰えであり、フレイルを予防するには筋肉を維持・向上することがとても重要になってきます。

フレイル予防事業の全県展開

福井県では、要介護状態にならないためには自身の社会生活状態や栄養、体の変化を把握することが重要としており、平成29年度から今年度にかけて「栄養」「運動」「社会参加」の3点を掲げたフレイル予防活動を浸透させる取り組みを、

県内全市町で実施するよう啓発をしています。

町では昨年度から取り組みを開始しており、今年度についても、随時フレイルチェック(※)を行い、予防意識を高めて健康長寿につなげる取り組みを進める予定です。

(※)簡便で楽しく、継続的に自分の健康状態を知ることができるよう開発されたもので、指ワッカテストや滑舌測定等があります。(17頁に関連記事)



※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

慶弔

5/1~5/31 受付分
(敬称略)

◎ご誕生

氏名	性別	父・母	住所
松本 一真	男	晃良・真依	河原市
佐久間 瑛梓	男	浩彰・亜紀	佐田
幸光 晴士	男	主二・里美	寄戸
濱口 豊	男	司・奈美	佐田

◎ご結婚

氏名(旧姓)	住所
仲嶋 孝司 & (霜中) 貴子	河原市
(安本) 雅 & 宮下 慶子	日向
木子 泰宏 & (早川) 沙織	興道寺
久保 貴弘 & (大和田) 千佳	新庄
(木村) 健人 & 河嶋 佑果	久々子
国立 英之 & (池端) めぐみ	金山

◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
横山 シゲ	麻生	106	横山 義夫
鳥羽 朝子	新庄	80	鳥羽 修生
網谷 誠一	早瀬	87	網谷 房子
福嶋 政幸	郷市	88	熊谷 明美
大村 義彌	宮代	88	大村 悦子
山下 清美	日向	78	山下 学
辻井 ヨシ	佐田	98	辻井 孝司
窪 清行	麻生	74	窪 政和
佃 芳子	菅浜	104	藤井 隆恵
松下 よし子	金山	93	松下 紀文
東田 正明	久々子	74	東田 貴明
中橋 ムメ	丹生	101	中橋 満

わが家のアイドル



岸下 昂平さん・珠恵さん
(新庄)の長男

和可ちゃん(1歳2ヶ月)

どーも★
猪突猛進ってぼくにぴったりの言葉だよ!
いろんなものに興味津々♪
大好きなママとパパと一緒に遊ぶのが大好きなんだよね~♡
人見知りなんてしないからみんなたくさん遊ぼうね(^v^v)★

町人さん

6月9日に行われた第32回町民ゲートボール大会で優勝した(後列左から)

中谷 千恵さん(河原市)
中谷 恒雄さん(河原市)

(前列左から)

高木 千鶴子さん(河原市)
永田 守さん(河原市)
高木 久夫さん(河原市)



*優勝した感想を一言お願いします。

久しぶりに、この大会で優勝できてうれしいです。

選手それぞれが練習に取り組んできた成果が出せました。普段からこのコートで練習をしてきたので、ホームの利を生かされたのかなと思います。

*代表して県スポーツ祭に出場される意気込みをお願いします。

出るからには優勝を目指して頑張りたいです。良い結果が出るよう今後も練習に取り組み、研さんを積んでいきたいと思っています。

●応募方法

★印のマスに文字を並べ替えると土地・地区・場所の名称ができます。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。

締切りは、7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。

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。

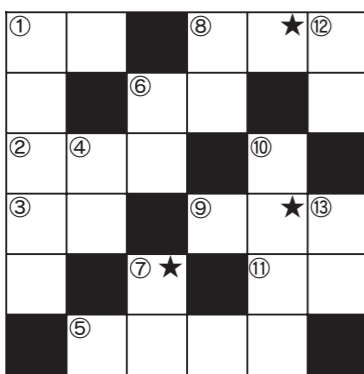
【メールアドレス】
kouhou-mihama@town.fukui-mihama.lg.jp
【QRコード】



●6月号の答え 久保

●応募者総数は10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



こたえ ○○○

一よこカギ

- 7月の第3月曜日、○○の日
- ウリ科の果実、縦じま模様か特徴
- 基礎となる単位の1000倍の量を示す接頭辞
- 男性の姓名等に用いられる英語の敬称
- 両腕の付け根のすぐ下の所
- ウナギを食べる習慣がある、○○○の丑の日
- 湯沸しに使う、電気○○○はとても便利!
- 菌類の一部、さまざまな場所で発生する食品や医療等に利用される場合もある

一たてカギ

- 蒸留酒の一種、産地や原料はさまざま
- 光源、物体、視覚により認識する
- 31文字で構成された日本独自の定型歌
- ネズミ目の動物、木の上で暮らす種もいる
- 土を練り固めて成形し、焼き固めた器
- 警察官が乗り、巡回する車
- 乗用、競争用、愛玩用等で家畜化されている動物
- 漢字等につけるふりがなのこと

ふるさと昔話 (87)

資料館開館10周年企画①
~今年度の国吉城歴史講座~

時代は平成から令和へ。この春、開館10周年を迎えた若狭国吉城歴史資料館も節目の年となります。改元と重なった5月の大型連休は、10連休ということもあり、当館も連日大勢のお客様で大盛況でした。この勢いのままに、6月からは「みはま郷育プログラム 国吉城歴史講座」を開講します。平成18年度から開講している国吉城歴史講座は、今年で14年目を迎えるロングラン講座です。毎年6月~11月、月末の日曜日に開講しており、国吉城や佐柿の町並みについてさまざまな面から探究し、現地を歩いて理解を深め、国吉城をもっと知り、もっと好きになっ

てもらおうという講座です。近年は、国吉城が純日本百名城に選定されたこともあり、町外の受講生も増えていきます。今年度の講座は、開館10周年ということで、城郭ライターとしてテレビやマスコミ等で活躍中の萩原さちこさんを特別講師に、県内の博物館や資料館で先頭に立つ学芸員さん方を講師陣にお迎えし、戦国若狭と国吉城、同時代の福井、日本を探究するという内容です。お城好きにはたまらない、郷土史研究者には垂涎の、地元の方には優しく学べる、開館10周年にふさわしい内容と講師陣です。全て受講するもよし、気になる講座だけを受講するもよしです。それぞれ定員30名ほどですので、お早めの申し込みをお待ちしております。



↑歴史講座で佐柿の史跡見学をする人々

今年度の国吉城歴史講座一覧

	開講日	講座	講師
第1回	6月30日(日)	山城を歩こう!萩原さちこさんと歩く国吉城址	萩原さちこ氏(城郭ライター)
第2回	7月28日(日)	粟屋勝久の主君・若狭武田家の文化と力 ~本家の正当性~	有馬香織 学芸員 (県立一乗谷朝倉氏遺跡資料館)
第3回	8月25日(日)	粟屋氏の盟友・逸見氏と若狭武田氏	寺下千代美 学芸員 (高浜町郷土資料館)
第4回	9月29日(日)	戦国の越前国敦賀・金ヶ崎の退き口を読む	坂東佳子 学芸員 (敦賀市立博物館)
第5回	10月中旬	古里をのろしでつなごう in 国吉城	大野康弘 (若狭国吉城歴史資料館 館長)
第6回	11月17日(日)	立地で楽しむ戦国の城、若狭の城	萩原さちこ氏

文芸欄

俳句

水無月俳句会

万緑の風となりゆく城趾かな

山田 世志男(佐柿)

父祖よりの坪畑守る茄子の花

森久 伍偉千(新庄)

釣客の車賑わふ峡青葉

楠 充代(佐田)

うぐひすの美し令和を言祝ぎて

政岡 弘子(大藪)

風祈能姫面をぬぎて汗拭ふ

田辺 美枝子(大藪)

燈台と卯波遺して師は旅に

野原 方子(久々子)

母の忌に盛りとなりし藤の花

浅妻 みどり(大藪)

師に従きし春の山路のあたたかし

藤本 藤絵(新庄)

■くらしのカレンダー■

令和元年7月

1 (月)		17 (水)	13:30～母親学級(はあとびあ) 古紙 (東地区)
2 (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) 13:30～「こころの相談室」※障がい者(児)相談(はあとびあ)	18 (木)	
3 (水)		19 (金)	
4 (木)	10:00～浜開き式(丹生白浜海水浴場) 19:30～住民対話「地域“あいあい”ほっとミーティング」(あおなみ保育園) 古紙 (目地区:河原市・南市・栄区を除く)	20 (土)	
5 (金)		21 (日)	8:00～ハートフル朝市(久々子水神公園広場)
6 (土)	10:00～みはま土曜歴史文講座(歴史文化館)	22 (月)	
7 (日)	8:00～ハートフル朝市(久々子水神公園広場) 8:30～町民バレーボール大会(総合体育館) 10:00～コラボ★ほしまつり(美浜駅前・美浜町観光センター) 13:30～自衛隊音楽隊ふれあいコンサートin美浜(なびあす)	23 (火)	13:00～心配ごと相談(はあとびあ) はったい地蔵(宮代)
8 (月)	9:30～保育園開放(あおなみ保育園)	24 (水)	
9 (火)	8:30～住民健診[特定健診、肝炎、肺・胃・大腸・前立腺がん検診](はあとびあ) 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)	13:00～1歳6か月児健診(はあとびあ)
10 (水)	10:30～育児講座「言葉の発達を促すかかわり方」(はあとびあ)※13頁参照 古紙 (北・南地区)	26 (金)	水無月祭(早瀬)～28日
11 (木)	9:30～保育園開放(せせらぎ保育園) 10:00～6～8か月児教室(はあとびあ) 19:30～住民対話「地域“あいあい”ほっとミーティング」(官浜農業構造改善センター) 古紙 (河原市・南市・栄区)	27 (土)	8:30～住民健診[特定健診、肝炎、肺・胃・大腸・前立腺がん検診](はあとびあ) 13:00～レディース健診[特定健診、肝炎、肺・大腸・子宮・乳がん検診、骨密度検査](はあとびあ) 14:00～町民人権講座[映画上映] 19:00～町民人権講座[映画上映](なびあす)
12 (金)	9:30～保育園開放(みずうみ保育園) 19:30～住民対話「地域“あいあい”ほっとミーティング」(なびあす)	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)	弁天祭(久々子)～14日	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) 13:30～男声合唱団サミットinみはま2019(なびあす)	30 (火)	13:00～心配ごと相談(はあとびあ)
15 (月)	海の日 8:00～美浜町子ども会ミニバレーボール大会(総合体育館)	31 (水)	
16 (火)	13:00～心配ごと相談(はあとびあ) 13:00～弁護士法律相談(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) 19:30～住民対話「地域“あいあい”ほっとミーティング」(三方青年の家艇庫)	7月の納税 [納期限 7/31(水)] ※納付は口座振替が便利です。 国民健康保険税(1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、6月14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
9,427人 (-35)
男 4,612人 (-13)
女 4,815人 (-22)

世帯数
3,666世帯 (-7)
令和元年6月1日現在

(関連記事21頁)

このイベントは、目地区スポーツ協会が主催し、美浜ライオンズクラブや町健康づくり課の共催で行われました。参加者たちは、新緑の木々に包まれながら気持ちよさそうに登山し、山頂からの景色を満喫していました。

▽表紙の写真

5月25日に新庄で行われた大谷山トレッキングの様子です。このイベントは、目地区スポーツ協会が主催し、美浜ライオンズクラブや町健康づくり課の共催で行われました。参加者たちは、新緑の木々に包まれながら気持ちよさそうに登山し、山頂からの景色を満喫していました。

どこに住んでも利点・欠点はあると思いますが、皆さんが美浜町に住んで良かったと感じられるよう、私自身も懸命にまちづくりに携わっていきたく思います(規)

私事ではありますが、昨年1年間は、業務の関係で北陸を離れており、雨とは無縁の生活を送っていました。当初は素晴らしい気候だと思っていました。が、冬季の乾燥と春季の花粉によって考えを改めました。

北陸地方でも梅雨入りが発表されましたね。毎年やってくるこの季節ですが、私は小さい頃からあまり好きではありません。外で遊べない、部活ができない作業ができない等、理由をあげればいくらでも出てきます。

こんにちは

まちづくり推進課です。