

↓サンタクロースの折り方を聞いて挑戦する児童



**かわいいサンタさんを作ったよ！  
公民館で折り紙体験教室**

12月9日に、折り紙体験教室が耳公民館で行われ、美浜中央小学校の2年生が参加しました。  
この教室は、地元で活動する団体と子どもたちとの交流を目的に、耳公民館が開催したものです。  
参加した児童らは、折り紙サークルのメンバーからサンタクロースやモミの木への折り方を教えてもらいながら、夢中になって作っていました。

↓手作り料理を味わう参加者



**地域のつながりを大切に  
だれでもウェルカム食堂**

11月28日に「だれでもウェルカム食堂」が菅浜の海のくらし館で開かれました。  
同食堂は、菅浜集落の有志でつくる「菅浜わくわく協働体」が行っている取り組みの一つで、だれでもワンコインで手作り料理を食べることができます。  
当日は、町内外から約50人が訪れ、温かい手作り料理を堪能していました。(関連第33頁)

↓海岸に漂着した大量のごみを拾う参加者



**楽しく歩いてまちをきれいに  
クリーンウォーキングin美浜町**

11月15日に、クリーンウォーキングin美浜町が開催され、町内外から65人が参加しました。  
同イベントは、楽しく清掃活動に参加してもらおうと県が主催し、町が「美しい浜を守るプロジェクト」として共催したものです。  
参加者らは、久々子湖や海岸沿いを歩きながらゴミを拾い集め、ウォーキング後には、こるばでふるまわれたシジミ汁に舌鼓を打っていました。

↓ウォーキング後にふるまわれたシジミ汁を味わう参加者



↓新鮮な魚介類を買い求める来場者



**旬のものがズラリと並ぶ  
ハートフル朝市 感謝祭**

11月29日に、美浜ハートフル朝市の感謝セールが久々子の水神公園広場で開催されました。  
同朝市では、4月から11月の毎週日曜日に地元農家や漁業団体らが新鮮な食材等を販売しています。  
感謝セールには町内外から約80人が訪れ、新鮮な野菜や魚介類等を買求めたほか、来場者への花苗プレゼントや抽選会も行われました。

↓啓発物品を配布するキャンペーン隊



**人権意識の高揚を  
人権週間街頭啓発キャンペーン**

12月4日に、第72回人権週間の街頭啓発キャンペーン出発式が町役場で行われました。  
同キャンペーンは、キャンペーン隊が町内各所をまわって人権週間の啓発活動を行うもので、人権週間の開始に合わせて毎年実施しています。  
キャンペーン隊は、出発式を終えた後に企業や学校等を訪れ、啓発物品の配布等を行っていました。

↓勢いよくスタートをきる中学生たち



**小・中学生が疾走  
MIHAMA KIDS EKIDEN**

11月15日に、第1回MIHAMA KIDS EKIDENが開催され、約70人が参加しました。  
同イベントは、コロナ禍で大会等が中止となる中、子どもたちが交流し成績を競う機会を設けようと、美浜陸協が実施したものです。  
参加した小・中学生らは、秋晴れの下、互いに競い合いながら懸命に走っていました。

↓お笑いステージに登場したよしもと芸人の皆さん  
(左からマテンロウ、濱田祐太郎、おかずクラブ)



**よしもと芸人によるお笑いステージ  
人権のつどい2020**

12月5日に「人権のつどい2020」がなびあすで開催されました。  
当日は、人権作品の表彰式や展示が行われたほか、よしもと芸人3組による人権トーク＆お笑いステージが行われました。  
よしもと芸人の皆さんは、軽快な語り口で漫談や漫才を繰り広げ、会場を大いに沸かせていました。



**まちウォッチング  
atching**

健康・福祉・子育てに関する情報をお知らせします。

## 家庭血圧の基準値

正常な血圧の基準値		
	収縮期	拡張期
家庭で測定	115 未満	75 未満

高血圧の診断基準		
	収縮期	拡張期
病院で測定	140 以上	90 以上
家庭で測定	135 未満	85 未満

## 正しい血圧の測り方を知ろう！

血圧は、睡眠や起床、食事、入浴、運動等のさまざまな行動や環境によって常に変化しています。そのため、医療機関だけでなく家庭でも血圧を測定し、家庭血圧を知ることが大切です

### 血圧計の選び方

より正確に血圧を測定するため、心臓から近い場所で測る上腕測定タイプ、上腕挿入タイプを選びましょう。

○上腕測定タイプ ○上腕挿入タイプ ×手首測定タイプ



### 血圧の正しい測り方

#### 【測定のタイミング】

下記の条件を守り、1日2回ずつ(朝、夜)測定を行いましょう。

◆朝 ・起床後1時間以内  
・トイレに行ったあと  
・朝食の前  
・薬を飲む前

◆夜 ・寝る直前  
・入浴や飲酒の直後は避ける

#### 【測定するときのポイント】

- ・血圧を安定させるため、イスに座って1~2分たってから計測する
- ・正確に測定するため、カフ(腕帯)は心臓と同じ高さで測定する
- ・カフを装着する際、薄手のシャツ1枚なら着たまでもよい

これらのポイントを押さえ、測定した家庭血圧の値を記録してかかりつけ医に見てもらいましょう。かかりつけ医による処置の大切な判断材料となります。

また、高血圧の予防・改善には、げんげん歩楽寿でおすすめしている「減塩」「運動」「手のひらいっぱい野菜摂取」を意識することも大切です。

## 冬のコロナ対策へのご協力をお願いします！

### 基本的な感染症対策の徹底

「マスクの着用」「3密の回避」「手洗い・消毒」等の基本的な感染症対策を徹底しましょう。

### 静かなマスク会食を

忘年会や新年会等、会食が増える季節ですが、会話の際には必ずマスクを着用し「静かなマスク会食」の実践にご協力をお願いします。



## 生活リズムを整えて健康な生活を

乳幼児の健やかな成長のためには、規則正しい生活が大切…と分かってはいても、理想どおりにはいかないことは多々あると思います。

寒くなり、自宅で過ごす時間が増えることで、つい夜更かしや朝寝坊をしてしまうことがあります。生活リズムが崩れると、日中の活動に支障が出たり、体調を崩しやすくなります。

この機会に家族の生活習慣を見直し、生活リズムを意識した生活をしてみましょう。

### 生活リズムを整えるメリット

- 体と心の調子よくなります。
- ご飯がおいしく食べられます。
- 日中、元気に過ごすことができます。
- 成長に必要なホルモンが分泌されます。
- しっかり睡眠をとることで体の免疫機能が高まります。

### 生活リズムの整え方

#### ◆朝

- 毎日決まった時間に起きよう
- 朝ごはんは必ず食べよう
- カーテンを開けて朝の光を浴びよう

#### ◆昼

- 体を使った遊びや運動をしよう
- 長時間の動画視聴やゲームを避けよう

#### ◆夜

- 興奮することは避け、静かに過ごそう
- 決まった時間に布団に入ろう



※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

## コロナに負けず「フレイル予防」

### フレイルとは

フレイルとは、年をとる過程で心と体の活力が衰える「虚弱の状態」のことで、健康な人よりも要介護になるリスクが高いといわれています。

その一方で、フレイルは生活習慣の改善や適切な予防を行うことで健康な状態に回復することができます。何か特別なことをするのではなく、できそうなことから取り組むことが重要です。

### コロナ禍での活動自粛による影響

全国的な新型コロナウイルス感染症の拡大により外出する機会が減っている人も多いのではないのでしょうか。

私たちは、外出や人との交流の中で、自然と体や頭を使って心や体の機能を維持しています。自粛生活により積み重なったさまざまなストレスは、心と体に悪影響を及ぼし、特に高齢者にとってはフレイルの進行に直結してしまいます。

### フレイル予防 3つの柱

フレイル予防に欠かせないとされているのが、下記の3つの要素です。

#### 運動

筋肉の減少を抑えるために、積極的に運動をしましょう。



#### 食生活

筋肉を維持するタンパク質を意識してとりましょう。



#### 社会参加

コロナ対策を徹底したうえで、積極的に社会参加をしましょう。



※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

※お問い合わせ先 町健康福祉課(担当・大井/幸光) ☎32-6704

## 慶弔

11/1~11/30 受付分  
(敬称略)

### ◎ご誕生

氏名	性別	父・母	住所
梶岡 咲希	女	龍介・由利香	郷市
高田 みさき	男	悠生・七海	河原市

### ◎ご結婚

氏名	住所
山口 貴美 & (桑野) 広奈	木野
岩本 伸二 & (村中) 優花	山上
奥田 裕紀 & (長尾) あずさ	佐田
田中 雅人 & (吉川) あおい	松原

### ◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
中條 ヤヨエ	丹生	98	中條 秀一
大竹 武久	坂尻	79	水嶋 淳子
川畑 美知子	河原市	81	川畑 晃治
上道 フミ	興道寺	91	上道 正二
森田 功	久々子	80	森田 森人
馬野 武	野口	84	馬野 昌幸
高橋 しず	日向	98	高橋 武一
田中 ときよ	松原	83	田中 俊晴
福田 治	郷市	90	福田 一夫
武長 松美	松原	85	武長 善明
山口 治男	気山	99	林 順子

※氏名に旧字体や俗字等が含まれている場合は、常用漢字で掲載しております。

## わが家のアイドル



浅妻 裕喜さん  
真紀さん(大藪)の長男

りっき  
**律希 ちゃん**(1歳5ヶ月)

帽子をかぶってお外で遊ぶのが大好き！誰にでも好き好き〜って抱きつきに行くよ！

じいじ、ばあば、いつも遊んでくれてありがとう。

## 町人さん



だれでもウェルカム食堂を開く「菅浜わくわく協働体」の

**吉本 健造 さん**(菅浜)  
(関連第29頁)

＊ウェルカム食堂を始められたきっかけを教えてください。

ウェルカム食堂は、活力と魅力ある集落づくりを目指して設立した「菅浜わくわく協働体」の活動の一つとしてスタートしました。

＊どのような取り組みですか？

菅浜生協や地元の方から仕入れた食材を使って料理を作り、訪れた方にワンコインで提供しています。お年寄りから子育て世帯まで、多世代の方が交流することで、地域の絆やつながりを育てています。

＊今後の目標を教えてください。

「菅浜わくわく協働体」の活動を通して、みんなが関わりあい、わくわく楽しめるような集落にしていきたいです。

## 広報みはま・ハートフルクイズ

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

こたえ ○ ○ ○ ○ ○

### ●キーワード

- ① きねと日を使って行うこと
- ② シイタケやエノキ等の総称
- ③ 水分が少ないさらさらとした雪
- ④ 緑色で細長いウリ科の野菜
- ⑤ 物事の道理を悟り、知ること
- ⑥ ある場所から他の場所へと位置を変えること
- ⑦ 体の前面を下にして伏せること
- ⑧ 満20歳になる人々を招き、激励・祝福する行事
- ⑨ つぶしたうるち米を棒に巻き付けて焼いた秋田県の郷土料理
- ⑩ 衣服の表面に小さな布を縫い付けて袋状にした部分
- ⑪ 日本の首都

### ●応募方法

キーワードをとり、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8日(金)(消印有効)です。正解者の中から抽選で5人の方に記念品を送ります。

●12月号の答え 気山  
●応募者総数は13人で12人正解でした。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 よもやま話 (105)

歴文おもしろ展示品(11)

銀秤

当館で展示している生活道具の中には、形や使用目的が現代の道具と大きく違うものも多くあります。そんな道具の中から、今回は銀秤をご紹介します。

この銀秤は、錘と皿、棹(現在失われている)の3部分からなる棹秤で、ひょうたん型の容器に収納して持ち運ばれていました。棹秤は、てこの原理を利用して重さを量る道具です。棹に吊り下げた錘を左右に移動させて釣り合う位置を目盛りを読むことで、錘と異なる重さでも計測可能です。

当館の銀秤は、容器に「四匁より四〇匁まで」と記されており、約15gから150gの範囲で測定できたようです。

棹秤は古代ローマ時代に発明さ

れたものです。日本では、9世紀に成立した『日本霊異記』に秤の目盛りを悪用した罪により地獄で牛馬になる刑を受けた女性の説話があり、棹秤が当時から普及していたと考えられています。

江戸時代に秤を作り販売できたのは、東日本では守随家、西日本では神家の秤座のみとされています。守随家の秤座出張所は敦賀にもあり、当館が所蔵する銀秤の錘には守随家四代目当主「正得」の名が刻印されています。このことから、この銀秤が守随家の秤座で作られたことが分かります。

銀秤はその名のとおり、銀を量るための道具です。では、なぜ日常的に銀の重さを量る必要があったのでしょうか。

これには、日本の貨幣の歴史が関わっています。現在でこそ貨幣の形や重さは決まっていますが、過去の日本では、金や銀を貨幣としながら、形や重さが定まっていなかった時代が長く続きました。特に銀については、16世紀に金の形や重さが大判・小判として固定された後も、一定の形が定まらな



↑町歴史文化館に展示されている銀秤

いままででした。そのため、銀の貨幣を使う度に重さを量り、価値を確認する必要があったのです。このような時代背景からも、銀秤は経済活動を行う上で無くてはならないものでした。

18世紀後半には、江戸幕府が銀貨を発行し、銀貨での決済が多くなりましたが、重さによる銀の貨幣利用が完全に撤廃される明治元(1868)年まで、秤と銀の関係は続きました。

その後、少ないものでも重さを量れることから、医師や薬屋を営む旧家では薬の調合に使われるようになりまし。江戸時代以降、量るものが変わりながらも、人々の生活を支える役割は変わらず続いてきたのです。

(美浜町歴史文化館)

## 文芸欄

### 短歌

かをり歌会美浜支部

四年越し荒れた梅園踏み入りて

徒長枝間引き沙汰を愛しむ

山本 善昭(竹波)

車椅子押されて参加のファミリーウォーク

久々子湖畔のレンガ道行く

岸本 和子(松原)

秋晴れの校内マラソン見守れば

息はずませ子等は風切る

高木 勝美(新庄)

晩秋の四方の山山色づいて

日本の四季はやすらぎくれる

成田 和夫(中寺)

老老となりし母子の日常に

コロナ入り来て会ふはかなはず

田波 耕(竹波)

懐かしい久々子湖シジミよみがえり

夢追う人のおかげと感謝

三宅 宏(大藪)

霜月を迎え獅子舞訪れし

私の頭を咬んで下さる

松下 幸子(久々子)

生き生きと仕事に励む孫を見て

「安心したよ」と夫は言ひたり

川崎 和美(久々子)



# ■くらしのカレンダー■

令和3年1月

1 (金)	元日	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・行政チャットページで確認下さい。	17 (日)	
2 (土)			18 (月)	
3 (日)			19 (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)
4 (月)	官公庁仕事始め		20 (水)	13:30～母親学級(はあとびあ) <b>古紙</b> (東地区)
5 (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)		21 (木)	10:00～ミニさくらんぼ (菅浜農業構造改善センター)
6 (水)			22 (金)	
7 (木)	9:30～保育園開放(せせらぎ保育園) <b>古紙</b> (耳地区:河原市・南市・栄区を除く)		23 (土)	8:00～住民健診[特定健診、肺・胃・大腸がん検診](はあとびあ) 13:00～住民健診[大腸・子宮・乳がん検診](はあとびあ)
8 (金)	9:30～保育園開放(みずうみ保育園)		24 (日)	8:30～ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入(～12:00 エコクル美方)
9 (土)			25 (月)	
10 (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)		26 (火)	13:00～心配ごと相談(はあとびあ)
11 (月)	成人の日		27 (水)	
12 (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)		28 (木)	13:15～1歳6か月児健診(はあとびあ)
13 (水)	9:30～保育園開放(あおなみ保育園) <b>古紙</b> (北・南地区)		29 (金)	
14 (木)	10:00～6～8か月児教室(はあとびあ) <b>古紙</b> (河原市・南市・栄区)		30 (土)	
15 (金)			31 (日)	
16 (土)			1月の納税 [納期限 2/1(月)] ※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  
 9,295人(+ 1)  
 男 4,565人(+ 4)  
 女 4,730人(- 3)

世帯数  
 3,699世帯(+11)  
 令和2年12月1日現在

### ▽表紙の写真

あおなみ保育園のぐら組の子どもたちです。地元の方から頂いたわらで作った正月飾りを手に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。

コロナ禍では、マイナスの変化もたくさんあると思いますが、ICTのようにプラスの変化もあります。新年が、このような喜ばしい変化であられる年となることを願っています。(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」をよろしくお願います。

昨年は、新型コロナウイルスの影響により、良くも悪くも日本全体が大きな変化を迎えた年だったと感じます。多くのイベントが中止となり、外出自粛等が広がる中、新たな生活様式に基づき、テレワークやWeb授業等のICTを活用した生活が、急速に浸透していききました。1年前にWeb会議の存在を知らなかった私とさえ、今ではWeb会議を活用しているほどです。

コロナ禍では、マイナスの変化もたくさんあると思いますが、ICTのようにプラスの変化もあります。新年が、このような喜ばしい変化であられる年となることを願っています。(規)