↓手拍子をしながらアカペラで歌う参加者





12月20日に、町内の合唱グループによる交流発表会が 開催され、町内の6グループが参加しました。

同発表会は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止 となったさまざまな発表会の代わりとして、発表する機会を 設けようと開催されたものです。

参加者らは、日ごろの練習の成果を発揮して、美しい歌声 を響かせていました。



↓美しい混声合唱を響かせる参加者



↓拉致された当時の体験を詳しく語る地村さん





拉致問題を風化させないために 也村保志さん講演会

12月19日に、北朝鮮による拉致被害者の地村保志 さんの講演会が、なびあすで開催されました。

また、講演会後には、拉致被害者の横田めぐみさん を描いたドキュメンタリー映画が上映され、参加した 約80人が拉致問題に対する理解を深めました。

地村さんは、拉致問題の歴史的な背景や当時の状況 等を詳細に語り、問題の早期解決を訴えました。

↓戸嶋町長にお礼の言葉を述べる上野分団長(写真中央)





プ自動車を新配置

12月21日に、美浜消防団第1分団(町内全域管轄) に消防ポンプ自動車が配置され、美浜消防署で披露式 が行われました。

今回の配置は、旧車両の老朽化に伴い、機動力の向 上や消火活動の迅速化を図るために行われたものです。

第1分団の上野和行分団長は「災害発生時には、事 態終息へ全力で取り組みます」と述べられました。

Mihama Information

町総務課

2 32

申

空家マッチングツアー で

NPO法人ふるさと福井サポ 案内する物件を募集

まずはご連絡ください。 方や空家に関する相談を希望の 売買・賃貸可能な空家をお持ちので案内する物件を募集しています。 NPO法人ふるさと福井 ーでは、 3月上旬に開催予定 ッチングツア

申 込

3565 - 5782 セン タ

日 時

の「第3 「第18回空家マ

します

日 時 「音を楽しもう」

○育児講座

2月19日(金) 午 前 10

時15分

町内在住の親子(定員15組) 日本ミュージックケア協会 はあとぴあ

講師 対 象 会場

お母さんの気持ちに寄り添う 2月1日(月)から 協会員 村上 英治 氏 12日(金)まで 絵本セラピー

-前10時30分~1 11時30分

広域避難先である大野市に支援物資の支援として、原子力災害時の町の1月8日から発生した豪雪被害へ 支援を行いました豪雪被害を受けた大野市に 支援内容 食料品、 П O 3セ0ツ

00個、

• 会 対 午後2時~3時2月(金) なびあす ~ 3 時

時

もの忘れ相談会を開催

します

象

いて不安のある人またはその家族町内在住で、物忘れや認知症に

日時

2 月 2 日

火)

午前10時45

分

11

時 15

セ分

込

「節分会」

問) 町健康福祉課 (担当·藤木) 2人(要事前申 し込み)

● 定

● 費

無料

●会場

子ども・子育てサポ

ンター

32 1

しをお知らせします 670 -センタ 4

内 容

節分にちなんだお話やゲ

町内在住の親子

子ども・子育てサポ

(問) 子ども・子 (担当·河村)☎32 ムを楽しみまし 育てサポ ょう センタ 0 1 9 2

創業・事業継承相談会」を

からない。 が からしていいか します

○開業手続きはどう 相談会では、こうした悩みや創業 したら でマ いの? ッチ

○第三者に事業を引き継い き渡したい方もご相談ください に関する課題全般に対応します。 ○利用できる補助金が知りたい ング相談がしたい すでに創業している方や事業を引

対象 会場 はあとぴあ

対象者

教室

説明会 等

講師 子育てマイスタ 町内在住の親子(定員10組)

由起子

日

時

2月1日(月)から 日 (金)まで 氏

申込

場

所

○さくらんぼひろば

相談者

その他

秘義務を順守します。 面談は個室で実施し、

O 1 2

問) 若狭東商工会 美浜支所 **☎** 32 ₁



町産業振興課に設置しています 込書は、商工会、町内金融機関、 い方も大歓迎) る方(事業を引き渡した 町内での創業に関心のな 担当者 会までお持ちください。 申込書に記入の上、 会経営指導員、 外部アドバイザ わ 2月18日(木) (若狭町中央1 かさ東商工会 本所 午後2時 5 金融機関 商 商 守 たあ 時

広報みはま 16

冬場は意識して水分補給をしましょう

気温が低くなることもあり、夏に比べて冬は水分補給が少なくなりがちです。 体内が乾燥すると、ウィルスの侵入を防いでいる喉や鼻の粘膜が乾燥して痛みやす くなり、結果的にウィルス感染につながる危険性が増します。ウイルス感染のリスク を低減するためにも、冬でも意識的に水分補給をして適度に喉を潤しましょう。

■乳幼児の水分補給

乳幼児は、代謝が高く体内の水分量が多いた め、大人と変わらない量の水分が必要になるとい われています。

喉の渇きを感じるとき、既に体内の水分は1~ 2%失われているといわれており、5%失われると 吐き気を催す等の脱水症状が現れます。そのため、 喉が渇いたと子どもが感じる前に、こまめにお茶や 白湯を飲ませるようにしましょう。また、喉が渇い たと伝えられない子どもについては、周りの大人が 気をつけて水分を飲ませてあげましょう。

■水分補給のポイント

昼寝の後や散歩、風呂あがり、汗をかいたとき 等のタイミングにお茶や白湯を飲みましょう。

一度に飲む量が少なくても、何度も飲むことで 一日あたりの水分摂取量が増え、必要な量を取る ことができます。

食後にはお茶、のどが渇いたときにはお茶や白 湯をこまめに飲むようにしましょう。また、牛乳 やジュースは、食事に影響の少ない時間帯・量に する等して飲みすぎないようにしましょう。

例年に比べ、インフルエンザの流行はかなり少なくなっていますが、新型コロナウィルス感染症には、 まだまだ注意が必要です。必要以上に怖がる必要はないのかもしれませんが、マスクや手洗い、うがいを こまめにする等、新しい生活様式を取り入れ家族みんなで予防に努めてください。

※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

おむつセミナーで正しい使い方を学ぼう

町では、要介護高齢者が慣れ親しんだ家庭や地域で快適に生活するため、また、介護者の負担を軽減する ため、紙おむつ等の介護用品の支給やセミナーを開催しています。

■正しく使って快適な生活を

紙おむつは、使用者に適したものを正しく選び、 効果的に使うことが重要です。快適な紙おむつの選 び方や基本的な使い方を学ぶことで、介護負担を減 らすことができます。

町では、介護用品の支給のほか「おむつセミナー」 を開催して介護者へのアドバイス等を行っています。

今年度は、下記のとおり開催しますので、介護で の排せつケアについて悩んでいる方はぜひご参加く ださい。

【ご家族のためのおむつセミナー】

- 時 3月5日(金) 1部 午後2時~ 2部 午後7時~
- ●会 場 なびあす
- ●申し込み 町健康福祉課まで申し込み下さい

■セミナー参加者の声

- ・父がぐっすり眠ってくれるようになった。
- ・パットの使用枚数が減った。
- ・シーツまで漏れることがなくなった。



↑おむつセミナーの様子

※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

大腸がんを見逃さない!

大腸がん予防のためにできること

食生活と定期検診

大腸がんは、ここ数十年で患者数が増加しています。国立がん 研究センターがん対策情報センターの統計によると、部位別のがん患 者数で最も多い部位は大腸がんとなっています。40歳代から患者数の 増加が加速し、高齢者ほど多くなる傾向です。

また、高齢化に加えて「食生活の欧米化」も大腸がん患者数が増加し ている原因の一つと考えられています。

■リスクを高める生活習慣とは

大腸がんのリスクを高めるものとして、肥満や過度の飲酒、 運動不足等の生活習慣があげられます。

また、長く潰瘍性大腸炎やクローン病にかかっている人、家族に 大陽がん患者のいる人等は、大陽がんのリスクが高くなります。

■加工肉の食べ過ぎには注意!

ハムやソーセージ等の加工肉、牛肉や豚肉等の赤肉を多量に 食べ続けると、大腸がんのリスクが上がることが分かっています。 (一般的な摂取量であれば問題ありません。)

また、食物繊維の摂取量が極端に少ない人も要注意です。

健康・福祉・子育てに関する 情報をお知らせします。

大腸ってどんな臓器?

大腸は、食べ物の最後の通り道です。 小腸に続いて、右下腹部から大きく時 計回りに回って肛門につながる長さは 1.5~2mほどの臓器です。

大腸で水分を吸収することで、肛門に

至るまでに固形の便に なります。水分吸収が 不十分だと軟便や下痢 になってしまいます。



~食物繊維をとって大腸がんを防ごう~

食物繊維には、腸内環境を改善して便秘の予防や腸に関する病気の抑制をする効果があります。 必要とされる量の食物繊維をとることは、意識して食事をしないと難しいといわれています。

例えば、生野菜のサラダばかりでは量がなかなかとれませんが、 煮物や汁物等、火を通した料理にすることでかさが減ってたっぷり 食べられます。

◎食物繊維を多く含む食品

- ・ごぼう、れんこん、にんじん等の根菜類 ・大豆、いんげん豆等の豆類
- ・さつまいも、さといも等の芋類 ・おから、切干大根、雑穀等

大腸がんは早期発見が大事! 検診を毎年受けましょう!

大腸がんは、他のがんと比べて進行が遅く、早期発見ができれば完治する可 能性が高いがんです。「なにか異変を感じたら受けよう」と思っていると、治療 が間に合わないほど進行しているかもしれません。

家族と自分の健康ために、1年に1度、定期健診を受けて異常がないか チェックしましょう。



令和3年度の健診については、広報みはま3月号でご案内します。

※お問い合わせ先 町健康福祉課(担当·山内) ☎32 - 6704

ニトフル広場

12/1~12/31 受付分 (敬称略)

◎ご誕生

氏 名	性別	父·母	住 所
山本語流	男	清隆・聡栄	郷市

◎ご結婚

氏 名							伯	Ē	所		
今	安	健	人	&	(中	JII)	美	綺	Î	ž	Ш

◎おくやみ

	氏	名		住	所	年齢		届出	比人	
早	Ш	俊	_	和	\blacksquare	66	早	Ш	由美	€3
⊞	ф	利	3	竹	波	86	⊞	ф	辰	廣
知	場	節	3	В	Ó	81	知	場	克	幸
Ш	形	岩	夫	Ш	上	82	Ш	形	康	3
長名	Э Ш	L+	ナヱ	河原	京市	77	長名	\$∭	茂	弘
今	村		扶	佐	⊞	87	今	村	淳	3
柗	村	律	3	丹	生	93	柗	村	英	崇
古	Ш	信	治	丹	生	95	水	野	敬	3
髙	橋	忠	藏	В	向	89	高	橋	善	_
竹	長	美作	t 3	久《	マ子	90	竹	長		徹
野	原	3.5	F子	新	庄	97	野	原	喜	_

※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。

最みはま・ハートフルク

EDENSON KULTU



渡邉 拓矢さん・菜摘さん(日向) の次男

直矢 ちゃん(1歳4ヶ月)

お魚とごはんとにいにが大好き! いつもイタズラをしてみんなを困 らせてるよ♪

みんないつも遊んでくれてありがと う♡ これからもいっぱい遊んでね!

#50°E

新成人として成人式実行委員会 実行委員長を務められた

瀬戸 このか さん (佐柿)



*実行委員になったきっかけは? 地元にいたこともあり、誘っていただいて委員会に入りました。

*苦労された点等ありましたか?

新型コロナの影響等もあり、普段とは違う形での実施となりま した。無くなったレセプションの代わりに恩師からのビデオレ ターを用意する等、最大限楽しんでもらえるよう努力しました。

*式を終えてみての感想は?

大雪や新型コロナ等の影響で多くの自治体が成人式を中止する 中、美浜町では無事に実施できてよかったです。

神 (例) 神 朝 宮崎 迷 宮 崎 都 場 迷宮 殿 民 故

帰

こたえ

●応募方法 クロスの真ん中(2重枠内)に漢字1文字入れると4つの2文字

2つのクロスを解き、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】

里



締切りは、2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。

- ●1月号の答え 興道寺
- ●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。

思います。しかし、変わらない新多くいらっしゃるのではないかとは異なる年越しだったという方も ません。 過ごしだったでしょうか今年のお正月は、どの 呼び方が異なるので、 事の一つです。集落によって「ガ 行われている新年を祝う伝統的行行事をご存じでしょうか。町内で 年の光景もありました。 ネガリという呼び方には馴染み アイ」や「イワイマショウ」等、 ない方も 「戸祝い」「キツネガリ」という ふるさと よもやま話 6 (106)しゃ

ようにお

例年と

美浜町のお正月行事

~福を招いてキツネを払う~

ことで新年を祝います。 家々を回り、 方が異なるだけでなく、 財」に選択されて 戸祝いは

が、現在では招福行事だったのです 払いです。 ノをキツネに見立 元来、 払います。 、集落全体の厄払います。つま、

戸祝いやキ

集落に漂う悪いモ

しく打って、

祝い唄を歌

る

かも

されています。また、美浜町を含佐野、新庄、中寺の5集落で継承

この行事は現在、

坂尻、

む若狭地域で行われている事例

区内を回ります。この (美浜町歴史文化館)

鉢植え

の松に二

日の残り

本

藤絵

新 酒 U

つ

と湖水の里は

梅日

和

野原

方子

(久々子)

↑坂尻区のイワイヅチ (県立若狭歴史博物館所蔵)

金粉を

揺らして年酒祝

充

佐

囲 4 だけでなく道路をイワイヅチで激はありません。坂尻区では、戸口どもたちが狐を狩るという行事で 槌)や竹で打つ集落もあります。 歌う際、地面をイワイヅチ(祝い渡します。また、戸口で祝い唄をお金やお菓子などを子どもたちに をもたらしてくれたお礼として、 日時や内容も異なっています。 キツネガリは、 子どもたちが集落の けでなく、 行われる 集落によって 呼び 口で祝い唄を歌う 名前のとおり子 家人は福

陽

だ

に子等の声高雪

0

高木

キヨ子

(新

庄

戸祝いやキツネガリをはじめ、美う」を開催中です。当企画展では、 や実際の写真等を紹介しています。浜町の新年行事で用いられた道具 どもたちの唄は今年も確かに響き 幸いです。 画展「みはまのお正月を祝いましょ とでしょう。 呼び込んで災厄を払ってくれたこ わたりました。 少傾向にあります。 祝いやキツネガリをはじめ、 歴史文化館では現在、 必ずや地域に福を それでも、 回企

幾年すぎぬ

雑かか

宇都宮

真理

(新

庄

蕗味噌

に思ひを馳せつ巡る土手

政岡

弘子

大

藪

れていましたが、時代o れていましたが、時代o 実施する集落は減 の集落で行われている。 や生活様式

した一つの行事として行と厄払いという二つの性 の行事として行われていという二つの性格を包含

包括的に

祝

ガリ」として、

0

「記録作 記録作成等

き無形の民俗文化

・ます

俳

松納

てもコ

ナの収まらず

田 口

世志男

佐

句 水無月俳句

会

21 2021.2月号

■くらしのカレンダー■

令和 3 年2月

1 (月)		17 (水)	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)	
3 (水)		19 (金)	
4 (木)	(古紙) (耳地区:河原市・南市・栄区を除く)	20 (±)	
5 (金)		20 (±)	
6 (±)		<i>21</i> (⊟)	
<i>7</i> (⊟)		22 (月)	
8 (月)			
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)	23 (火)	天皇誕生日
10 (水)	古紙 (北·南地区)	24 (水)	10:00~ミニさくらんぼ(南西郷公民館)
11 (木)	建国記念の日 古紙 (河原市·南市・栄区)	25 (木)	10:00~2歳児教室(はあとびあ) 13:15~3歳児健診(はあとびあ)
12 (金)	10:00~1歳児教室(はあとぴあ) 13:30~育児学級(はあとぴあ)	26	
<i>13</i> (±)		26 (金)	
<i>14</i> (⊟)	8:30~ごみ(可燃·生·不燃·資源)休日受入	27 (±)	
	(~12:00 エコクル美方)	20	8:30~ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入
15 (月)		<i>28</i> (⊟)	(~12:00 エコクル美方)
16 (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)		 党[納期限 3/1(月)] ※納付は口座振替が便利です。 童税 (4 期)、国民健康保険税 (8 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、1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。

▽表紙の写真

- ●──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 9,282人(-13) 男 4,558人(-7) 女 4,724人(-6) 世帯数

3,689世帯 (-10)

令和3年1月1日現在

を受け取っていました。歌い、家の人からお礼のお菓子やお年玉年で…」から始まる祝歌を声を合わせて年で…」から始まる祝歌を声を合わせて

内の家々を回るものです。
ちが昔から伝わる祝歌を歌いながら区きが昔から伝わる祝歌を歌いながら区かて口講の様子です。この行事は、五穀カイロ講の様子です。この行事は、五穀りの家々を回るものです。

皆さん、おめでとうございます。(規)のエネルギーを感じることができました。取材にご協力いただきありがとうごた。取材にご協力いただきありがとうごかました。また、新成人を当さん、お成人の皆さんへのインタビューすが、新成人の皆さんへのインタビュー

会に笑顔がこぼれていました。

コロナ禍で暗いニュースが続いていま

まちづくり推進課こんにさは

です。