

↓テントサウナに入る参加者



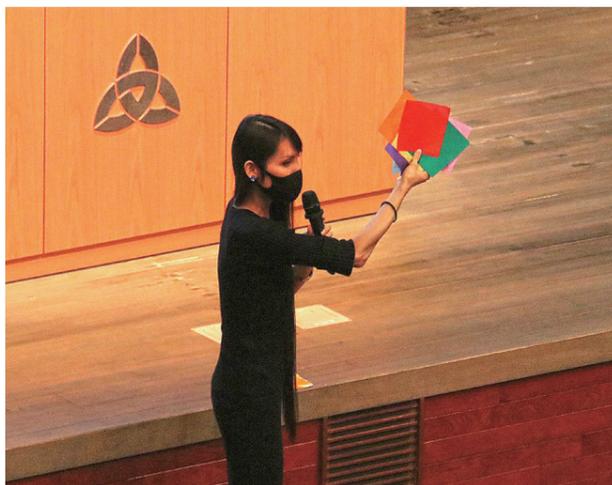
**山、川、ジビエを堪能
新庄でテントサウナ**

10月23日に、新庄サウナがcafeMIROKUと鹿野苑で開催されました。これは、新庄の大自然の中でテントサウナを楽しむイベントで、当日はジビエの振る舞いや染め物体験等も行われました。参加者らは、サウナで汗を流し、耳川の清流で体を冷やした後、ジビエの振る舞い等に舌鼓を打っていました。



↑ジビエの振る舞い

↓性別を色に例え講演する仲岡さん



**性的マイノリティって何？
町民人権講座 仲岡しゅんさん講演**

10月20日に、町民人権講座がなびあすで開催されました。講座では、男性として生まれ、現在は女性弁護士として活躍する仲岡さんが、実体験を交えて講演されました。仲岡さんは、性別を色紙に例え「数の少ない金色や銀色も変な色ではなく、むしろ珍しくてかっこいい」と参加者らに問いかけていました。

↓指導を受ける(株)美浜モーターサービスセンターの従業員ら



**ラジオ体操で今日も元気に
ラジオ体操指導**

10月27日に、ラジオ体操指導が(株)美浜モーターサービスセンターで開催されました。この体操指導は、げんげん歩楽寿の一環として、効果的なラジオ体操を行うことを目的に実施されました。参加した従業員らは、普段何気なく行っているラジオ体操との違いを実感し、一つ一つの動きに意識を持って体操をしていました。



**まちウォッチング
atching**

- 美浜町子ども・子育てサポートセンターの催しをお知らせします
- 育児講座
- ◆ 絵本のある子育て
- 日時 12月8日(水) 午前10時30分～11時15分
- 会場 はあとびあ
- 対象 町内在住の親子
- 定員 15組
- 内容 絵本を通して親子のコミュニケーションをアツプさせましょう。
- 申込 11月22日(月)～12月3日(金)
- さくらんぼひろば
- ◆ みんなでメリークリスマス
- 日時 12月14日(火) 午前10時30分～11時30分
- 会場 はあとびあ
- 対象 町内在住の親子
- 定員 30組
- 内容 みんなで歌って楽しい時間を過ごしましょう。サンタクロースも来るよ!
- 申込 11月26日(金)～12月10日(金)

- 育児講座
- ◆ 言葉を促す関わり方
- 日時 12月17日(金) 午前10時30分～11時30分
- 会場 はあとびあ
- 対象 町内在住の親子
- 定員 10組
- 内容 生活や遊びの中でどのような言葉がけをするのか、一緒に考えましょう。個別相談もできます。
- 申込 12月1日(水)～12月14日(火)
- 町子ども・子育てサポートセンター(担当・加藤)
- ☎ 32-0192
- ◆ 忘れられた相談会を開催します
- 日時 12月24日(金) 午後2時～3時
- 会場 なびあ
- 対象 町内在住で、物忘れや認知症について不安のある人またはその家族
- 費用 無料
- 定員 2名(要事前申し込み)
- 申込 12月17日(金)までにお申し込みください。
- 町健康福祉課(担当・四ツ谷)
- ☎ 32-6704

- ◆ 二州健康福祉センターからのお知らせ
- ◆ 「平日夜間のエイズ相談・HIV抗体検査」
- 日時 12月3日(金) 午後5時30分～7時30分
- 会場 二州健康福祉センター(敦賀市開町6-5)
- 内容 エイズに関する相談、HIV抗体検査(匿名・無料)
- ※ 事前に電話で予約が必要です。
- 県二州健康福祉センター
- 地域保健課 ☎ 22-3747
- ◆ 美浜町健康楽膳拠点施設
- こるばの催しをお知らせします
- ◆ アイシングクッキーワークショップ Xmasバージョン
- 日時 12月25日(土) 午後2時～3時30分
- 会場 こるば
- 定員 先着12名
- 費用 600円 (クッキー2枚付き)
- ※ クッキーの追加はご相談ください。
- 講師 小畑早綾香氏(マカヒキ)
- 申込 こるばまでご連絡ください。

- ◆ 心のトゲトゲかきやう かびばらぶカードブチ占い ワークショップ
- 日時 12月18日(土) 午後2時～3時30分
- 会場 こるば
- 定員 10名
- 内容 タロットやオラクルカード系の占いに興味のある方、癒されたい方、カピバラが好きな方等に向けて、かびばらぶカードを使った占いワークショップです。
- 費用 3,000円 (かびばらぶカード付き)
- ※ かびばらぶカードをお持ちの方は1,000円
- 講師 中川香織氏
- 申込 こるばまでご連絡ください。
- 町健康楽膳拠点施設(こるば)
- ☎ 32-2155



↓お披露目された新制服を着用する生徒ら



**ジェンダーレス制服へ
美方高校新制服 お披露目**

11月4日に、県立美方高校の新制服がお披露目されました。
この新制服は、スラックスやスカート等を自由に選択できるジェンダーレス制服で、スクールカラーである青色を基調としています。
新制服を着用した生徒らは「軽くて動きやすい。色が美方のイメージにぴったり」と話していました。

↓献花をする参列者ら



**恒久平和の実現に向けて
戦没者追悼式**

10月26日に、戦没者追悼式がはあとびあで行われました。
追悼式は、戦没者の追悼と平和社会を次世代へ継承することを目的に開催され、約60人が参列しました。
戸嶋町長は追悼式で「戦没者の尊い犠牲の上に今があることを忘れず、恒久平和の実現に向けて取り組みを続けていきたい」と述べました。

↓サツマイモを収穫する参加者ら



**このお芋おっきい！
久々子楽農クラブ収穫祭**

10月23日に、久々子楽農クラブの収穫祭が園芸研究センター横の畑で開催されました。
この催しは、世代間の交流を深めるために久々子楽農クラブが開催したもので、当日は親子連れら約30人が参加しました。
参加者らは、収穫したサツマイモを味わい、秋の味覚を堪能していました。

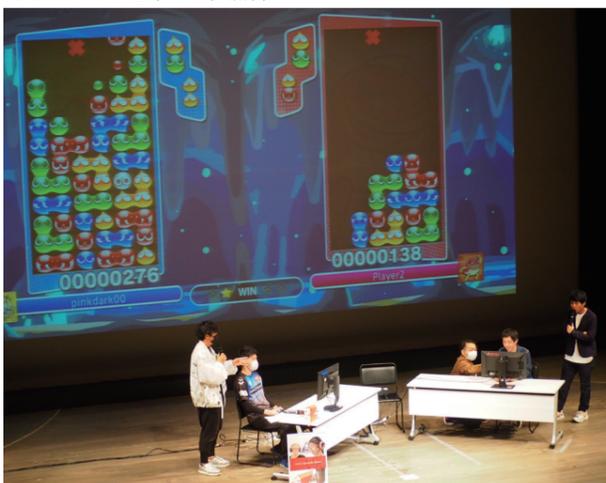
↓講演するキャビンアテンダントの芝井千夏さん（写真右）



**講師は JAL のキャビンアテンダント
美浜中学校 お仕事講座**

10月7日に、JAL お仕事講座が美浜中学校で開催されました。
この講座は、総合的な学習の一環として行われ、同校の卒業生で日本航空(株)の現役キャビンアテンダントである芝井千夏さんを講師に招いて行われました。
生徒らは、仕事の内容や対人マナー等の話に耳を傾けていました。

↓eスポーツを楽しむ参加者ら



**福井県最大級のゲーム体験イベント
なびゲーランド**

11月6日に、ゲーム体験イベント「なびゲーランド」がなびあすで開催されました。
このイベントは、若者をターゲットにしたなびあすでのイベントを企画する団体「Art fox」が開催したもので、当日は約250人が来場しました。
参加者らは、eスポーツやボードゲーム等を楽しみ、友達や家族らと交流を深めていました。（関連第25頁）

↓物件の説明を受ける参加者ら



**空き家解消に向けて
空き家マッチングツアー**

10月31日に、空き家マッチングツアーが開催され、参加者らが町内各地の空き家6件を巡りました。
この企画は、空き家への居住希望者と町内にある空き家のマッチングを目的に、町とNPO法人ふるさと福井サポートセンターが開催したものです。
参加者らは、空き家になっている物件や周囲の環境等を確認し、居住イメージを膨らませていました。

↓消火器を使った消火訓練



**有事に備えて
郷市区自主防災会 研修会**

10月24日に、郷市区自主防災会による研修会が郷市児童館で行われました。
この研修会は、郷市区民の防災意識や技術の維持を図ることを目的に開催されました。
参加した区民らは、防災とコロナ感染症対策について講義を受けた後、実際に消火器を使った消火訓練を行い、有事の際の行動を確認していました。

↓除草作業を行う参加者ら



**桜の名所へ
「美し野森」公園除草作業**

10月16日に、若狭美浜インター産業団地横にある「美しの森」公園の除草作業が行われました。
当日は、美浜ライオンズクラブの会員や桜の記念植樹をした町民ら約40人が参加しました。
参加者らは、除草作業を行った後、自分たちが植樹した桜の木に肥料を与え、桜の名所となるよう汗を流していました。

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。

※お問い合わせ先
町健康福祉課(担当・幸光)
☎32-6704

1日に必要な水分補給の量は
1.2リットル!!
1日にコップ6～8杯の水分補給を心がけましょう。飲み物は、常温の水や白湯、ノンカフェインのお茶がオススメです。
特に幼児や高齢の方は、水分補給をする時間を決めておくとうよいでしょう。

水分補給のタイミング

- ▶起床時
- ▶スポーツ中及びその前後
- ▶入浴の前後
- ▶食事の前
- ▶寝る前 等



冬も忘れず こまめな水分補給を

夏は、熱中症予防のため水分補給を欠かさなかったことと思いますが、冬は夏と比べて水分を失っている自覚が少なく、のどの渇きを感じにくいいため、水分補給を忘れがちです。

また、マスクを着ける生活により、水を飲む回数が減る傾向にあるといわれています。

～冬の水分補給のメリット～

1 風邪・インフルエンザ予防

水分補給は喉や鼻の粘膜を潤して、ウイルスの侵入を防ぐとともに、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。

2 脳卒中・心筋梗塞予防

水分摂取量が少ないと血液の粘度が上がり、ドロドロの状態になります。ドロドロの血液によって、血管が詰まりやすくなり、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が上がります。

3 その他

水分補給には、美肌効果や冷え予防、認知症予防等たくさんのメリットがあります。こまめな水分摂取を心がけましょう。

ただし、腎臓や心臓に疾患のある方は、主治医に水分制限の有無を確認しましょう。

※アルコールや多量のカフェインを含む飲料には、利尿作用があるため、摂取する方はさらに水分補給することを忘れずに！

みはまを歩こう マップ

「みはまを歩こうマップ」に掲載してあるウォーキングコースを紹介します。

今回紹介するのは、美浜町ふれあい広場(毛の鼻グラウンド)発着の「山東地区～街中コース～」です。1周約2kmと短めですが、傾斜が多く足腰が鍛えられる良いコースです。

※「みはまを歩こうマップ」は、町健康福祉課窓口にあります。



お父さんも子育てを楽しみましょう

平日は仕事のため、子どもとゆっくり触れ合えるのは週末だけ。そんな中で「子どもとどう関わっていいかわからない」と感じているお父さんもいるのではないのでしょうか。

0歳から3歳までの時期は、母子のつながりがとても強く、そこに入りにくいというお父さんも多いでしょう。しかしこのような乳幼児期は、子どもが好きな「体を使ったダイナミックな遊び」ができるお父さんの出番です。少しの時間とちょっとしたスペースがあれば楽しく遊ぶことができます。体を使った遊びは、基礎体力や運動能力の向上、お父さんとの信頼関係の構築につながります。子どもと楽しく遊びながら、お父さんのストレス解消にもなると良いですね。

子ども・子育てサポートセンターでは、土曜日にお父さんの利用が多くなっています。その中で、お父さん同士のつながりも生まれればうれしく思います。ぜひ、子ども・子育てサポートセンターも遊び場のひとつとしてご活用ください。



【お父さんと子どもでできる遊び】

お散歩

お子さんとすきま時間に外を散歩してみましょう。抱っこをして、子どもの視線をお父さんの高さに変えて歩くだけでも、子どもにとっては新しい世界になります。子どもが歩けるようになったら、手をつないで歩いてみましょう。同じコースでも季節が変われば景色も変わり、それが子どもにとってもお父さんにとってもすてきな発見になります。

ふれあい遊び

お父さんとのふれあい遊びは、絶好のスキンシップタイムとなります。歌に合わせて「ゆらゆら」やダイナミックな「たかいたかい」、お馬さんやバスタオルに寝かせてハンモックごっこ等、狭いスペースでも楽しむことができます。また、お風呂は肌と肌が触れ合いとてもいいスキンシップタイムとなります。

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



住み慣れた地域で最期まで自分らしく ～元気なときから人生会議をしよう～



自分の思いや考えを伝えられなくなることが、思わぬ事故や病気によって急に訪れたり、認知症の進行によって、徐々に訪れたりすることが誰にでもあります。だからこそ、元気なうちから考えておくことが大切です。

もしもの時のために、あなた自身が望む医療やケアを前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みを人生会議(ACP: アドバンス・ケア・プランニング)といいます。

① あなたが大切にしていることは何ですか？

人生観や価値観等、あなたが大切にしていることを改めて考えることは、これからの人生を豊かに生きることにつながります。

② あなたの思いの代弁者は誰ですか？

自分の思いや考えを代弁してくれる人を選んでおきましょう。

③ もし病気になったら、どんな治療・ケアを受けたいですか？

- 例) ・無理な延命処置は望まない。
・苦痛をとる治療を受けたい。
・病気の治療をして、一日でも長く生きたい。

④ どこで誰と治療やケアを受けたいですか？

- 例) ・家族やヘルパー等のサポートを受けながら、自宅で生活したい。
・病院や施設で療養したい。

人それぞれ幸せの感じ方は違います。人生の最終段階をあなたはどのように過ごしたいですか？結論が出なくても、お互いの意見を尊重し、話し合う過程が大切です。この機会にあなたも周りの人と話し合ってみましょう。



※お問い合わせ先
町健康福祉課(担当・飯田)
☎32-6704

慶弔

10/1~10/31 受付分
(敬称略)

◎ご誕生

氏名	性別	父・母	住所
北山 遥 ^{ほろひと}	男	道雄・仁美	金山
荒木 規 ^き 希	女	貴之・麻里	山上
備前 颯 ^さ 目	男	脩太・都	郷市

◎ご結婚

氏名	住所
高木 健太 & (竹内) 由香里	新庄

◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
高木 武太郎	新庄	96	高木 秋彦
松崎 美千治	河原市	69	松崎 一
浅妻 鈴子	大藪	89	浅妻 一彦
山口 かな女	佐田	86	山口 義行
嶋田 博	麻生	72	笠原 和美
藤田 勝	菅浜	91	藤田 悟
中村 春榮	菅浜	90	中村 みち子
松崎 しげ子	木野	96	松崎 和幸
永田 三代子	河原市	82	永田 敬生
岡 やす子	郷市	99	岡 豊
小坂 孝幸	河原市	44	小坂 さおり

※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



北山 政道さん・和代さん
(河原市)の次男

慶司 ちゃん(1歳1ヶ月)

食べることが大好き!! 好き嫌いなく、何でも食べるよ☆
お兄ちゃんやお姉ちゃんと遊ぶのが大好きなんだ。
じいじ、ばあば、いつもありがとう。これからもよろしくね!

町人^{まちびと}さん

福井県最大級のゲーム体験イベント
「なびゲランド」を開催した

Art fox の皆さん (関連第21頁)



(後列左から)
福田 新八 さん
小川 達矢 さん
今安 美綺 さん
金森 滋 さん
足立 美希 さん
松崎 大和 さん
堀江 麻奈 さん
(前列左から)
上野山 達也 さん
藤本 佳祐 さん

*皆さんの活動について教えてください。
若者をターゲットにした生涯学習センターなびあすのイベント企画や運営を行っています。若い人たちがワクワクしながら、なびあすに来てくれるよう、さまざまな企画を考えています。

みはま・ハートフルクイズ

四文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	大	器	不	言
和	晩	成	実	和	晩	成	実
洋	折	衷	行	洋	折	衷	行

大	安	我	八	方	美
風	吉	田	佐	栄	人
林	日	引	水	枯	盛
火	山	柿	五	里	衰
切	磋	琢	磨	霧	中

●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(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



●11月号の答え 丹生
●応募者総数は17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 (116)

ワクチン接種と天然痘
~美浜町に遺る証明書~

2021年は、新型コロナウイルスワクチンの話題が毎日のようにニュース等で取り上げられました。そして、多くの方が2度のワクチン接種を受け、接種した証明書を受け取られたと思います。

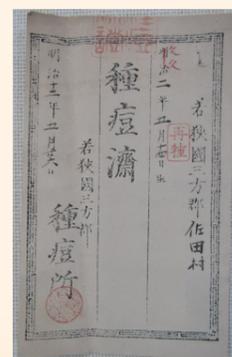
ところで、美浜町が保管する史料の中にも、ワクチン接種を伝える史料が遺されています。天然痘の予防接種として種痘を受けた証明書で、古いものでは現代から140年程前の明治時代前半の日付が記されています。

天然痘は、伝染力と致死率が高く、古代から大きな被害をもたらしてきた感染症であり、歴史上初めてワクチンが開発された感染症でもあります。種痘は、どのように美浜町をはじ

め、日本に普及したのでしょうか。天然痘の患者から直接得たウイルスを接種する予防法は、中国の明の時代に行われていたが、この方法は危険性が高く、有効とは言えません。実用的なワクチンを初めて発明したのはイギリスの開業医エドワード・ジエンナーです。彼は牛から感染する牛痘を患うと、天然痘に感染しなくなることに着目し、1796年牛痘の膿を接種することで天然痘の予防ができることを発見しました。

この予防法(種痘)の情報は、世界中に拡散し、日本人の中にも早くは19世紀初頭から情報を得ていた人がいました。さらに19世紀半ばになると、種痘の技術は国内に広がりまし。福井藩の医師笠原良策は嘉永2年(1849)にワクチンの材料となる痘苗を藩にもたらし、この痘苗を人から人へ植え継ぐことで、周辺の地域でも種痘が試みられました。この際、美浜町を含む小浜藩にも痘苗が提供されています。

明治時代に入ると、種痘の技術が向上するとともに、新政府が奨励した西洋医学の一環として、種痘の普及と義務化を含む制度、法律の整備が進められました。この結果、多くの



↑種痘済証 明治12年(1879)

人々が種痘を受け、その証として証明書も発行されました。そして天然痘の発生数は低下し、昭和31年(1956)以降は国内での天然痘の感染例はなくなりました。また、世界的にも1980年にWHO(世界保健機関)が根絶を宣言し、同年日本は種痘を廃止しました。しかし、人類が撲滅に成功した感染症は天然痘のみであり、天然痘の克服も人類と感染症の長い戦いの一幕でしかありません。

歴史文化館では、12月26日まで、美浜の人々がどのように感染症に対抗しようとしたのかを考える第13回企画展「疫病を退ける」を開催しています。ぜひご来館ください。
(美浜町歴史文化館)

文芸欄

俳句

水無月俳句会

松山に月の落ちゆく端居かな

藤本 藤絵(新庄)

冬近し水平線の歪みゆく

山田 世志男(佐柿)

掌を引かれ山湯へ落葉深く踏む

野原 方子(久々子)

お寺柿と云わる、由縁柿甘し

政岡 弘子(久々子)

貴船菊里の昔を伝え咲く

高木 キヨ子(新庄)

夕日浴び櫓を泳ぐ漁夫や秋の海

宇都宮 眞理(新庄)

蝶集ふ花野に夕日落ちにけり

楠 充代(佐田)

■くらしのカレンダー■

令和3年12月

1 (水)		17 (金)	
2 (木)	古紙 (耳地区:河原市・南市・栄区を除く)	18 (土)	
3 (金)		19 (日)	
4 (土)	9:00~新型コロナワクチン接種 (子ども・子育てサポートセンター) 10:00~人権作品表彰式(なびあす) 14:00~人権のつどい2021(なびあす)	20 (月)	
5 (日)		21 (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) 13:30~離乳食講習会(はあとびあ)
6 (月)		22 (水)	
7 (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)	23 (木)	13:15~3歳児健診(はあとびあ)
8 (水)	古紙 (北・南地区)	24 (金)	
9 (木)	13:30~育児学級(はあとびあ) 古紙 (河原市・南市・栄区)	25 (土)	9:00~新型コロナワクチン接種 (子ども・子育てサポートセンター)
10 (金)		26 (日)	8:30~ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入 (~12:00 エコクル美方)
11 (土)	9:30~サイエンス・クリスマスキャンプ (きいばす)~12日	27 (月)	8:00~ハートフル朝市年末セール (久々子水神公園広場)
12 (日)	8:30~ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入 (~12:00 エコクル美方)	28 (火)	官公庁仕事納め 消防団・防犯隊特別警戒
13 (月)	9:30~保育園開放(あおなみ保育園)	29 (水)	14 ごみ 収集 受け入れは 年末年始の 年を ご 覧 た さ い。
14 (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)	30 (木)	
15 (水)	9:30~保育園開放(せせらぎ保育園) 古紙 (東地区)	31 (金)	
16 (木)	9:30~保育園開放(みずうみ保育園)	12月の納税 [納期限 12/27(月)]※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、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	自然動態	- 4
9,143人 (+ 2)	出生	7人
男 4,486人 (+ 4)	死亡	11人
女 4,657人 (- 2)	社会動態	+ 6
世帯数	転入	13人
3,671世帯 (+ 2)	転出	7人
	応援人口	161人 (+ 1)
令和3年11月1日現在 ※()は前月比		

こんにちは
まちづくり推進課です。
新型コロナウイルス感染症も落ち着き、ごまごまな催しが開催されるようになってきました。
先日は、3つのウオーキングイベントを取材させていただきました。ウオーキングは、運動不足解消だけでなく、精神的にも前向きになれるんだとか。これから冬に向け、寒くなってくる、外出するのが億劫になりますが、防寒をしっかりとして、ウオーキングに挑戦してみようと思います。(宥)

▽表紙の写真
11月14日に、北西郷公民館を発着として開催された「miniハートフルウオーキング2021 in 北西郷」ふでやまウオーキングの様子です。参加者らは、日向の漁村風景を堪能しながら、ウオーキングを楽しんでいました。
※お詫びと訂正
広報みはま11月号24頁「ふるさと昔もやま話」と25頁「おくやみ」に誤りがありました。正しくは次のとおりです。
24頁 誤…山本直成の肖像画
正…山本直成の肖像写真
25頁 誤…小坂さおり
正…小坂さおり

関係者の皆さま方にご迷惑をおかけしましたことをお詫びし、訂正させていただきます。