



## 子育ては一人で悩まないで

子育て中は、子どもの健康や食事、遊び、しつけ等、どうしたらいいのか戸惑う場面がつきものです。

「夜泣きする」「落ち着きがない」「保育園や学校へ行くのを嫌がる」等、困ったときは子ども・子育てサポートセンターにご相談ください。

子ども・子育てサポートセンターは、妊娠中から18歳までの子どもがいるご家庭のさまざまな相談を受け、親子が笑顔で安心して過ごせるようサポートします。必要に応じて、関係機関と連携しながらサービスや情報を提供し、保健師や保育士、家庭相談員等の専門的な知識をもつスタッフが相談に応じます。

また、月1回、管理栄養士による栄養相談や臨床心理士等による子育て相談会も開催しています。どんなことでも、一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

### 栄養相談

管理栄養士が離乳食の進め方やおやつを取り方等の相談に応じます。

日時 令和4年1月17日(月)・2月14日(月)・3月14日(月)

午前10時～11時30分

場所 子ども・子育てサポートセンター



### 子育て相談会

臨床心理士等がお子さんの成長発達や保護者の子育て中の心配ごとの相談に応じます。

日時 令和4年1月21日(金)・2月15日(火)・3月18日(金)

午前10時～正午

場所 子ども・子育てサポートセンター



#### ◎来所・電話相談

毎週月～金曜日 午前9時～午後5時まで

#### ◎メール相談

随時 kosodate@town.fukui-mihama.lg.jp

#### ※お問い合わせ先

町子ども・子育てサポートセンター(担当・山口) ☎32-0192

## 障がいのある方の相談支援

町では、障がいのある方が自立した日常生活・社会生活を営むことができるよう、各種相談や必要な支援を行う「相談支援事業」を実施しています。

下記の相談支援事業所では、障がいのある方やそのご家族からの福祉に関する各種相談に応じ、情報の提供や助言、福祉サービス利用援助等の必要な支援を行っています。

相談に関する費用は無料ですので、お気軽にご利用ください。



#### 【相談支援事業所】

名称	電話番号	FAX番号	住所
はあとぼーとさくらヶ丘	24-4848	24-4570	敦賀市桜ヶ丘町8-8
相談支援センター若狭ねっと	62-0025	62-0046	若狭町市場21-8-7

#### 【対象者】

美浜町にお住まいの障がい者及び障がい児、障がい児の保護者及び障がい者等の介護を行う方が対象となります。障がいの種別(身体・知的・精神・発達障がい・難病等)や年齢、障がい者手帳の有無等を問わずご利用いただけます。

#### 【主な内容】

- 1 福祉サービスの利用援助
- 2 社会資源を活用するための支援
- 3 社会生活能力を高めるための支援
- 4 ピアカウンセリング
- 5 権利擁護のために必要な援助
- 6 専門機関の紹介
- 7 その他生活でお困りごとや不安なこと等

#### ※お問い合わせ先

町健康福祉課(担当・藤木)☎32-6704  
相談に関する詳細は、それぞれの事業所へお問い合わせください。

# エネルギーの取り過ぎにご注意を!

# すこやか放送局

エネルギーの取り過ぎは肥満につながり、肥満は糖尿病等の生活習慣病につながります。

今は異常がなくても、望ましくない生活習慣を長年続けていると、体への負担は積み重なっていきます。

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

### ◎糖尿病ってどんな病気?

血液中の血糖値が慢性的に高い値を持続する疾患です。1型糖尿病と2型糖尿病に分かれます。

1型糖尿病は、自己免疫疾患等が原因となるのに対し、2型糖尿病は、食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足等の生活習慣が影響して発症します。

### ◎糖尿病になりやすい? 簡単チェック!

2つ以上当てはまるものがあれば、要注意です。ご自分の健康診断結果を確認してみましょう。

- 食べ過ぎている
- 甘いものが好き
- 夕食時間が遅い
- 甘い飲み物をよく飲む
- お酒をたくさん飲む
- 朝食は食べない
- 野菜や海藻類をあまり食べない
- 運動不足である
- 睡眠不足である
- ストレスが溜まっている
- 40歳以上である
- 家族や親戚に糖尿病の人がいる

### ◎基本は食事と運動

糖尿病を含めた生活習慣病予防の基本は、食事と運動です。

#### ●1日3食バランスの良い食事が基本!

<b>食事の時間は規則正しく!</b> 血糖値の変動を防ぐため、1日3回規則正しく食事をしましょう。 	<b>食事はバランス良く!</b> 主食・主菜・副菜を揃えて、バランス良く食べましょう。 	<b>食べ過ぎない!</b> 適正体重を維持できるような心がけましょう。 										
<b>野菜をたっぷり食べる!</b> 野菜は、血糖値の上昇を抑える働きがあります。食事の最初に野菜をよく噛んで食べると、効果が更にアップします。 	<b>水分補給は水かお茶!</b> 甘いジュースや缶コーヒー、スポーツ飲料等は、血糖値が急上昇しやすくなります。 	<b>栄養成分表示を確認!</b> 商品を買うときは、エネルギー(kcal)等の表示を見ましょう。 <table border="1" style="font-size: small;"> <tr><td>エネルギー</td><td>○○○kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>○○○g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>○○○g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>○○○g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>○○○g</td></tr> </table>	エネルギー	○○○kcal	たんぱく質	○○○g	脂質	○○○g	炭水化物	○○○g	食塩相当量	○○○g
エネルギー	○○○kcal											
たんぱく質	○○○g											
脂質	○○○g											
炭水化物	○○○g											
食塩相当量	○○○g											

#### ●日常生活の中で工夫をしながら、無理のない運動から取り入れてみよう!

- ▶ 歩く距離を増やしましょう(近所を散歩する、買い物の際遠いところに車を駐車して歩く等)
- ▶ エレベーターやエスカレーターを使わず、できるだけ階段を使いましょう
- ▶ プールやジム等の運動施設を利用しましょう

#### ●低カロリー商品や

#### カロリーコントロール商品を選ぼう!

低カロリー商品やカロリーコントロール商品を選ぶことで、摂取カロリーを抑えることができます。

例 アイスクリーム 1個 270 kcal  
⇒ カロリーコントロールアイス 1個 80 kcal



## 慶弔

11/1～11/30受付分  
(敬称略)

### ◎ご誕生

氏名	性別	父・母	住所
原田 暖優斗	男	匠・映里	佐野
濱本 つぐみ	女	進也・あずさ	松原
巽 太朗	男	雅之・朋枝	山上
高城 さと	女	茂弘・知子	興道寺
吉本 奏良	男	健太・栞	山上
高石 陽大	男	和樹・有紗	山上

### ◎ご結婚

氏名	住所
宇都宮 裕 & (家高) 里佳	金山
東田 仁文 & (林) 美夏	笹田

### ◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
藤川 一雄	和田	95	藤川正子
石丸 文栄	山上	93	石丸常雄
竹本 秋枝	菅浜	93	竹本繁夫
吉田 たき枝	北田	91	吉田実
田邊 淳	山上	89	田邊義詞
高城 秀子	興道寺	95	高城和行
堀井 子カエ	山上	92	堀井伸嘉
中村 玲子	竹波	89	中村博幸
木下 光男	河原市	83	木下郁男
牧田 明子	河原市	61	牧田克己
島田 喜代子	河原市	94	島田道雄

※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



浜野 秀章さん・夕衣さん  
(早瀬)の長男  
よしゆき  
**義幸 ちゃん**(0歳10ヶ月)

早瀬のプリンス義幸です。お散歩とご飯がだいすき。デザートのパナナは忘れないでね!  
最近、ハイタッチができるようになったよ。みんな仲良くしてね☆

## 町人さん

人権作品短い手紙部門中学校の部でふれあい賞を受賞した

川崎 麻愛さん(久々子)  
(関連第23頁)



\*受賞した今の気持ちを教えてください。

普段、なかなか家族に感謝の気持ちを伝えることができていなかったので、この手紙で感謝の気持ちを伝えることができてよかったです。

\*タイトル「私の理解者」に込めた思いを教えてください。

私の母は、いつも見守ってくれていて、私のことを一番分かってくれています。そんな母への手紙を書こうと思い、このタイトルにしました。

## みはま・ハートフルクイズ

① ★		②			③
⑥		⑦ ★			
			★ ⑧		
⑤					④

こたえ ○ ○ ○

### ●キーワード

- ① 今が旬。  
若狭美浜寒ぶりひるが○○○
- ② 空気を熱して空を飛ぶ。
- ③ 午前2時～2時30分のこと。
- ④ 危機に直面した状態を、一気によい方向に立て直すこと。
- ⑤ 昔から代々口づてに伝えられてきた事柄。
- ⑥ フィルムに写した映像を、スクリーンに映し出すもの。
- ⑦ 広場や道ばた等に立って、自分の意見や主張等を述べること。
- ⑧ 日本の民話。助けてもらったお礼に布を織って恩返しをする。

### ●応募方法

キーワードをといて、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12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。

- 12月号の答え 佐柿
- 応募者総数は25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 (117)

国吉城址の赤色立体図化  
～謎の解明にまた一步～

若狭国吉城歴史資料館では、現在令和3年度秋季企画展「赤色立体測量図の世界」国吉城址と周辺城砦群」を開催中です。(令和4年1月10日まで)

令和3年2月末、国吉城と国吉籠城関連城砦群を航空レーザー測量により詳細に実測した「赤色立体図」が完成しました。

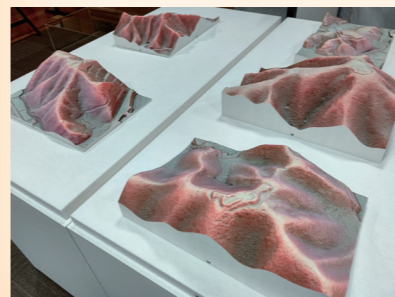
航空レーザー測量は、上空から電波の反射で測量することで、雑木林を透過し、地形そのものを正確に捉えて計測します。得られた数値データを図化する際に、赤色の濃淡で標高レベル差を表現しており、赤色が濃いほど急傾斜を表現したものが赤色立体図です。肉眼では視認できない微細も反映され、新しい遺構が発見される

発掘調査を行い、地表面上ではわからなかった地下に埋没した石垣や礎石建物群等を見つけてきました。しかし、曲輪が残る尾根筋は険峻な崖の上であり、山林に覆われた斜面に残る遺構も目に触れることはありませんでした。国吉城址以外の城跡は、主要部の遺構の存在を把握するのみで、全体からみるとごく一部の

国吉城址はこれまで、20年に渡る発掘調査を行い、地表面上ではわからなかった地下に埋没した石垣や礎石建物群等を見つけてきました。しかし、曲輪が残る尾根筋は険峻な崖の上であり、山林に覆われた斜面に残る遺構も目に触れることはありませんでした。国吉城址以外の城跡は、主要部の遺構の存在を把握するのみで、全体からみるとごく一部の

国吉城址はこれまで、20年に渡る発掘調査を行い、地表面上ではわからなかった地下に埋没した石垣や礎石建物群等を見つけてきました。しかし、曲輪が残る尾根筋は険峻な崖の上であり、山林に覆われた斜面に残る遺構も目に触れることはありませんでした。国吉城址以外の城跡は、主要部の遺構の存在を把握するのみで、全体からみるとごく一部の

国吉城址はこれまで、20年に渡る発掘調査を行い、地表面上ではわからなかった地下に埋没した石垣や礎石建物群等を見つけてきました。しかし、曲輪が残る尾根筋は険峻な崖の上であり、山林に覆われた斜面に残る遺構も目に触れることはありませんでした。国吉城址以外の城跡は、主要部の遺構の存在を把握するのみで、全体からみるとごく一部の



↑測量成果を立体化した赤色立体模型

近年、全国各地で城跡や古墳等、文化財調査に広く活用されており、測量成果は展示資料、観光コンテンツへの活用等、多岐に渡る分野で応用できます。

今回は、国吉籠城戦の戦場となった美浜町山東地区を中心に測量を行いました。国吉城址とその出城である岩出山砦跡、朝倉氏が築いたと伝わる中山の付城跡、狩倉山の付城跡、駈倉山の付城跡の計5城について詳細な測量データが完成しました。データだけでは成果がわかりにくいので、それぞれの赤色立体測量図と3Dプリンターを用いた模型を

国吉城址はこれまで、20年に渡る発掘調査を行い、地表面上ではわからなかった地下に埋没した石垣や礎石建物群等を見つけてきました。しかし、曲輪が残る尾根筋は険峻な崖の上であり、山林に覆われた斜面に残る遺構も目に触れることはありませんでした。国吉城址以外の城跡は、主要部の遺構の存在を把握するのみで、全体からみるとごく一部の

国吉城址はこれまで、20年に渡る発掘調査を行い、地表面上ではわからなかった地下に埋没した石垣や礎石建物群等を見つけてきました。しかし、曲輪が残る尾根筋は険峻な崖の上であり、山林に覆われた斜面に残る遺構も目に触れることはありませんでした。国吉城址以外の城跡は、主要部の遺構の存在を把握するのみで、全体からみるとごく一部の

## 文芸欄

### 短歌

かをり歌会美浜支部

幻想の世界にしばし浸り居て

赤銅色の満月眺む

三宅 宏 (大藪)

紅葉が霜月迎え一段と

進み衣を一枚増やし

成田 和夫(中寺)

秋最中北は見頃の紅葉を

白く染め行く初雪の降る

高木 勝美(新庄)

やわらかき柿を一口おぼれば

秋を感じつ至福の時間

田波 耕 (竹波)

梅植えて二十余年共に生き

実りうれしも老いて余りて

山本 善昭(竹波)

秋ふかみ柿の実数多色づきて

夫は朝から黙々と擁ぐ

川崎 和美(久々子)

離れ住む従兄弟訃報の便り

共に遊びし幼日惚ぶ

松下 幸子(久々子)

車椅子押されて参加のファミリーウォーク


久の外出嬉しく行けり

岸本 和子(松原)

■くらしのカレンダー■

令和4年1月

1 (土)	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、行政チャンネル等でご確認ください。	17 (月)	
2 (日)			18 (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)
3 (月)			19 (水)	13:30～母親学級(はあとびあ) <b>古紙</b> (東地区)
4 (火)	官公庁仕事始め		20 (木)	10:00～ミニさくらんぼ(南西郷公民館)
5 (水)	若狭美浜HAMABERRY～いちごの郷みはま～ GRAND OPEN		21 (金)	
6 (木)	<b>古紙</b> (耳地区:河原市・南市・栄区を除く)		22 (土)	
7 (金)	9:30～保育園開放(せせらぎ保育園)		23 (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 (土)	10:00～結婚相談(はあとびあ)		24 (月)	
9 (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～美浜消防団出初式(耳川左岸) 13:30～美浜町成人式(なびあす)		25 (火)	13:00～心配ごと相談(はあとびあ)
10 (月)	成人の日		26 (水)	
11 (火)	9:30～保育園開放(みずうみ保育園) 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) 13:30～「こころの相談室」※障がい者(児)相談(はあとびあ)		27 (木)	13:15～1歳6か月児健診(はあとびあ)
12 (水)	9:30～保育園開放(あおなみ保育園) <b>古紙</b> (北・南地区)		28 (金)	
13 (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)		29 (土)	
14 (金)			30 (日)	
15 (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)		31 (月)	
16 (日)			1月の納税 [納期限 1/31(月)] ※納付は口座振替が便利です。 <b>町県民税(4期)、国民健康保険税(7期)</b>	

- 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	自然動態	- 6
9,140人 (- 3)	出生	7人
男 4,491人 (+ 5)	死亡	13人
女 4,649人 (- 8)	社会動態	+ 3
世帯数	転入	25人
3,672世帯 (+ 1)	転出	22人
	応援人口	167人 (+ 6)
	令和3年12月1日現在 ※( )は前月比	

▽表紙の写真  
 久々子の「筆塾」で毎週行われている習字教室の様子がです。教室を訪れた子どもたちは、それぞれに与えられた課題のお手本を見ながら、集中して字を書いている姿が印象的でした。

農場長にお話しを伺った、ほかのイチゴ観光農園ではなかなか栽培されていない、珍しい品種のイチゴがあるのかなどか。どんな品種のイチゴかは、行ってみてのお楽しみだぞ(す)。 (宥)

さて、先日は1月5日にグランドオープンを迎えるイチゴ観光農園を取材させていただきました。  
 イチゴを栽培しているハウスの中には、温度や湿度、水やりまでもがコンピューターで管理され、イチゴが成長するのに最適な環境が作られているとのことでした。

新年、明けましておめでとうございます。今年も「広報みはま」をよろしくお願ひします。

こんにちは  
**まちづくり推進課です。**