

健康・福祉・子育てに関する
情報をお知らせします。

快便は 健康のバロメーター

便通の異常は、心身のバランスが崩れると現れやすいため、「健康のバロメーター」といわれています。スッキリしたお通じは健康のサインです。

快便の目安は、異臭がなくバナナ 1 本分くらいの量の便がするっと出ることです。

◎「快便」のための 5 つのポイント

①排便習慣をつける

1 日に 1 回、決まった時間にトイレに行くようにします。特に朝食後は、眠っていた胃や腸が目覚め、排便反射が最も活発になる時間です。便意がない時でもトイレに座る習慣をつけると、はじめは排便がなくても次第に出るようになります。

②軽い運動で腸を刺激する

体を動かすことで腸が刺激され、蠕動運動が活発になり、便意が起こりやすくなります。ウォーキングやジョギング程度の軽い運動を続けましょう。また、便を押し出す力をつけるため、腹筋を鍛えるトレーニングも有効です。

③ストレスをためない

精神的ストレスにさらされると大腸が緊張してけいれんを起こし、下痢や便秘を引き起こします。自分なりの方法でうまくストレスを発散しましょう。

④水分を多めにとる

摂取する水分が少ないと、便の中の水分が減り、硬くなって出にくくなります。食事とは別に 1 日 1.2 ℓ 以上の水分をとり、便を柔らかくし、排便しやすくしましょう。

⑤食物繊維をしっかり取る

食物繊維は、便を柔らかくしたり、便の形を作ったりするだけでなく、大腸を刺激して排便を促します。また、便通をよくする、肥満を解消する、糖尿病や脂質異常症等の生活習慣病を予防するといった優れた働きがあります。

便通を整える
旬の野菜を使った
食物繊維たっぷりレシピ



根菜ともち麦のミネストローネ

スープにすると野菜のかさが減り、たっぷり食べられます。もち麦のもちもちした食感も◎

- ～ 食物繊維を多く含む食品 ～
- 根菜類（にんじん、ごぼう、れんこん等）
 - 豆類（大豆、いんげん豆等）
 - いも類（さつまいも、里芋等）
 - きのこ・海藻類
 - 雑穀（もち麦、胚芽押麦、等）

【1 人分：132kcal 塩分 0.5g 食物繊維 6g 野菜約 150g】

< 材料 > 4 人分

大根	50 g	干し椎茸	2 枚	もち麦	20 g
にんじん	80 g	椎茸の戻し汁	50ml	塩麹	大さじ 1
ごぼう	50 g	にんにく	1 片	ブラックペッパー	適量
れんこん	50 g	オリーブオイル	大さじ 1	青のり	ひとつまみ
長ネギ	1 本	だし汁	500ml	里芋	2 個
トマト水煮	1 パック				

< 作り方 >

- ①大根やにんじん、ごぼう、れんこん等は、皮をつけたまま 1.5 cm 角に切る。長ネギは、1.5 cm の長さに切る。里芋は、皮をこそげて 2 cm 角に切る。
- ②厚手の鍋にオリーブオイルを入れ、みじん切りにしたにんにくを加えて弱火で炒める。香りがしてきたら、①の材料をすべて加え、中火～強火で全体に油がまわるまで炒める。だし汁を加え、鍋の蓋をして沸騰してから 10 分程度材料が柔らかくなるまで煮る。
- ③もち麦は沸騰したお湯で 12 分程度茹でる。②の材料が柔らかくなった後、トマト水煮と水気を切ったもち麦を加え、全体がなじむまで煮る。仕上げに塩麹で味を調え、器に盛り付けいたら、ブラックペッパーをふり、青のりをのせる。



冬の遊び

寒くなり、室内遊びが多くなっているのではないのでしょうか。大きな子どもは、制作や編み物、小さな子どもは、絵本や粘土、クレヨン等、手先を使った遊びをじっくり楽しめますね。

しかし、ずっと家で過ごしてばかりでは体力が有り余ってくるのがこの季節…。冬ならではの遊びを楽しんでみましょう。

❄️ 氷を作ってみよう ❄️

気温の下がる日に、ゼリー等の空カップやボウル等に水を入れ、一晩置いておくと、翌朝氷に大変身！小さな子は、氷に触れたときの冷たさや、きらきら光る美しさを感じられます。大きな子は「何に変身するかな？」と想像したり、変化をみる実験のような楽しみ方もできますね。色を付けたり、中に葉っぱや花、プラスチックのおもちゃ等を入れたりしても楽しいですよ。



室内でものびのびと遊ばせたい、家での遊びがマンネリ化していると思うときには、ぜひ、子ども・子育てサポートセンターをご利用ください。

❄️ 雪遊び ❄️

子どもは、雪の上を歩くだけで楽しめます。目の前に広がる雪景色やいつもとは違う歩く感覚、雪の音、足跡ができる等、普段味わえないことがたくさん！

また、防水ウェア(ズボンや手袋等)を用意できれば、そり遊びや雪だるまづくり、大きな子は雪合戦等も楽しめます。

親も童心に戻って、冬の遊びを思いっきり楽しんでみてください。屋外に出て体を動かすことで、体力向上や免疫力アップにもつながります。(汗をかいたときや、濡れたときには着替えを忘れずに)

※お問い合わせ先

町子ども・子育てサポートセンター
(担当・加藤) ☎32-0192

寒さとコロナの影響による運動不足にご注意を

まだまだ寒さが残る季節。新型コロナウイルスの影響もあり、家にこもる日が増えてしまっているのではないのでしょうか。

家にこもることで、懸念されることのひとつが運動不足です。特に高齢者の場合、テレビの前で座って過ごすか布団で横になってテレビを見るという状況が多く起こってしまいます。それにより、筋力の低下が心配されます。

ー室内でできる椅子に座った体操ー

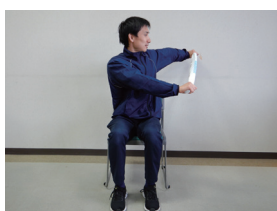
- ❶ 万歳をした状態で、片側 5 回ずつ右左に傾けます。背中・わき腹を伸ばします。



- ❷ 続いて、万歳の状態からひじを曲げてタオルを頭の後ろまで下げます。10 回行います。肩甲骨を動かします。



- ❸ 胸の前で、タオルがピンと張った状態にします。そのまま上半身を左右に向け腰のツイスト運動を行います。ゆっくりとした動きで左右 5 回ずつ行います。



- ❹ 胸の前で、タオルがピンと張った状態から足首まで下ろしていきます。椅子に座ったまま行う前屈のような形です。足首まで行ったら、ゆっくりと元の位置に戻します。

※お問い合わせ先 町健康福祉課(担当・南) ☎32-6704

※お問い合わせ先 町健康福祉課(担当・幸光) ☎32-6704

慶弔

12/1～12/31受付分
(敬称略)

◎ご誕生

氏 名	性別	父・母	住 所
大 塩 千 咲	女	達也・美沙子	佐 田
川 畑 承太郎	男	雄永・理沙	南 市

◎ご結婚

氏 名	住 所
大 西 一 輝 & (星 野) 茜	河原市
酒 井 公 睦 & (小 堀) 真 希	山 上
藤 田 勝 大 & (和 田) 真理子	佐 野

◎おくやみ

氏 名	住 所	年齢	届出人
吉 田 つや子	河原市	93	吉 田 政 廣
川 藤 喜美枝	久々子	89	川 藤 秀 樹
田 邊 八重子	気 山	98	田 邊 利 通
木 谷 嘉 昭	早 瀬	78	木 谷 浩 章
梅 津 久 枝	菅 浜	92	梅 津 誠 一
山 口 と志子	太 田	92	山 口 正 和
玉 井 滉 子	早 瀬	90	玉 井 芳 夫
永 井 尚 正	日 向	88	浅 野 清 香
田 邊 信 義	山 上	80	田 辺 武 夫

※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

辻井 友和さん・美沙子さん (左) 志緒理ちゃん (4歳1ヶ月)
(山上)の長女・次女 (右) 琴菜ちゃん (2歳1ヶ月)



私たちお外で遊ぶのがだーいすき♡保育園のお迎えの後は、すぐにお散歩と公園遊び!キックバイクで走り回れるよ♪
お家では、仲良く2人でおままごとをして、お人形にご飯を作ってあげてるの!
4月からは2人で一緒に保育園に行けるのとっても楽しみだなあ♪

町人さん

美浜町母子保健推進員として20年間活動し、令和3年度(公社)母子保健推進会議会長表彰を受賞した



小野 卓子さん (佐田)

＊母子保健推進員になったきっかけを教えてください。
わが子が美浜町の保育士さんや保健師さんにお世話になったので、少しでも地域に恩返しをしようと思い、母子保健推進員になりました。

＊今後の活動への意気込みを教えてください。
担当している地区は、県外から美浜町に移り住み、アウェイ育児をされている方が多いので、声かけ訪問等を通して、お母さん方に寄り添った活動を引き続き行ってきたいと思います。

●応募方法

★印のマスの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、2月10日(木)(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】



●1月号の答え 日向
●応募者総数は22人で全員が正解でした。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。

昔話
ふるさと
よもやま話
(118)

悲恋の話を伝える
恋の松原

美浜町気山の広域農道・梅街道沿いに「恋の松原」と呼ばれる場所があります。現在は水田が広がり、道沿いに土を盛り上げた塚のようなものがあるのみで、松原の面影は見られませんが、平安時代には南方の宇波西神社のあたりに気山津という津湊があり、北陸道諸国からの人や物の往来がありました。

この頃の久々子湖は、さらに南側に広がる潟湖で、三方五湖周辺の景色は奈良時代の「万葉集」にも詠われていたので、古代以後、松林が広がる景観があったのでしょうか。

この地が「恋の松原」と知られるようになったのは、江戸時代、小浜藩等によって編集されたいくつかの地誌に記載されたことによります。恋の

松原の記述が見える初めての地誌が「向若録」(1617年発行)で、以後の地誌の多くには若狭の名所、いわれのある地として「向若録」から引用されます。

会う約束をし、椎橋の下で男を待ち続けた女が雪の中、凍死したことから恋の松原といわれるようになったという、土地に伝わる伝承を記した「向若録」ですが「若狭郡縣志」(1693年発行)には、もともと古美の松原と呼ばれ、鎌倉時代の和歌集に恋の松原は若狭国にあると記されていること「若狭国志」(1749年発行)には松原で凍死し、塚を築き、謡曲を作ったことが記されているように、後の地誌には、いろいろな情報が付加され、また内容が変容していきます。

謡曲は、能の詞章(演劇でいえばシナリオ)で、謡曲「恋の松原」は若狭国気山の深い雪の中で、松原で亡くなった女の霊と思いを寄せた男の霊に旅の僧が出会い、その故地を弔って2人を成仏させたという内容として知られます。18世紀以後、謡曲のモチーフとなり「若狭国伝記」(1871年発行)に伝わる謡曲には、男が湖に身を投げたという後の創作と考えられる

ことまで加えられます。

明治時代以後のいくつかの刊行書籍では、もとの「向若録」の記述を踏まえた内容が多くなりますが、いわれのある名所として知られた江戸時代前半に対して、謡曲となったことでのいろいろな創作や物語が加えられたのが江戸時代後半といえそうです。

鎌倉時代以後「恋の松原」が人々に知られ、江戸時代には地誌に取り上げられるようになったのは、この場所に古代から中世にかけての津湊で、さまざまな往来によって生じた説話が、地名伝承や謡曲を成立させたものと考えられます。

普段、何気なく車で通り過ぎてしまいう「恋の松原」ですが、悲恋の物語や昔の風景を想像していただき、美浜町の文化遺産に触れていただければ幸いです。



↑恋の松原周辺

文芸欄

俳句

水無月俳句会

浜茹での蟹はタゲ每家苞に

野原 方子(久々子)

刈り込みの庭木に積もる牡丹雪

高木 キヨ子(新庄)

良薬と信じて今も寒の水

山田 世志男(佐柿)

穏やかな師の面影や仏の座

宇都宮 眞理(新庄)

白壁に影を連ねし吊るし柿

政岡 弘子(久々子)

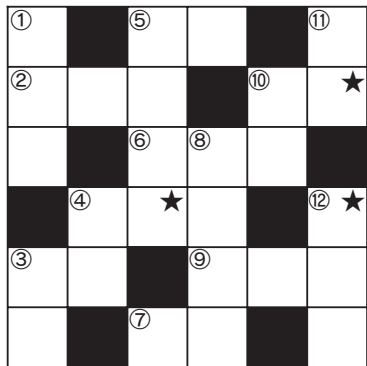
山峡の十戸を照らす冬の月

藤本 藤絵(新庄)

鬼と福仲睦まじく年の豆

楠 充代(佐田)

広報みはま・ハートフルクイズ



こたえ ○○○

一よこカギー

- ② 運動や作業を続けた結果、これらの能力が低下した状態。
- ③ 甲羅を持つ生き物。歩くのが遅い。
- ④ 思いがけず出会うこと。
- ⑤ 日本の贈答の特徴。生もの以外の贈り物に貼るのがしきたり。
- ⑥ 外国から母国に帰ること。
- ⑦ 手前の反対。
- ⑨ 小さくちぎった紙を台紙に貼り、表現した作品。
- ⑩ 氏名や役職名等に付けて敬意を表す。

一たてカギー

- ① 故人が生存中に所有していたもの。
- ③ 地球上の空気の動き。
- ④ 肌に無数ある凹凸のこと。
- ⑤ 農業で使用するもの全般。
- ⑧ 年末の風物詩。○○○○歌合戦
- ⑩ 早起きは三文の○○。
- ⑪ シカの頭に生えている。
- ⑫ 予定されていた期日や時間に遅れること。

■くらしのカレンダー■

令和4年2月

1 (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)	17 (木)	
2 (水)		18 (金)	
3 (木)	古紙 (耳地区:河原市・南市・栄区を除く)	19 (土)	
4 (金)		20 (日)	
5 (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)	21 (月)	
6 (日)		22 (火)	10:00～ミニさくらんぼ(文化会館) 13:00～心配ごと相談(はあとびあ)
7 (月)	9:30～保育園開放(みずうみ保育園)	23 (水)	天皇誕生日
8 (火)	9:30～保育園開放(あおなみ保育園) 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)	24 (木)	10:00～2歳児教室(はあとびあ) 13:15～3歳児健診 (子ども・子育てサポートセンター)
9 (水)	9:30～保育園開放(せせらぎ保育園) 古紙 (北・南地区)	25 (金)	
10 (木)	10:00～1歳児教室(はあとびあ) 13:30～育児学級(はあとびあ) 古紙 (河原市・南市・栄区)	26 (土)	9:00～新型コロナワクチン接種(はあとびあ)
11 (金)	建国記念の日	27 (日)	8:30～ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入 (～12:00 エコクル美方) 9:00～新型コロナワクチン接種(3回目接種) (はあとびあ)
12 (土)		28 (月)	
13 (日)	8:30～ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入 (～12:00 エコクル美方)	2月の納税 [納期限 2/28(月)] ※納付は口座振替が便利です。 固定資産税(4期)、国民健康保険税(8期)	
14 (月)			
15 (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)		
16 (水)	住民税申告、確定申告受付期間(町役場税務課) ～3月15日 古紙 (東地区)		

●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	自然動態	- 10
9,128人 (- 12)	出生	2人
男 4,485人 (- 6)	死亡	12人
女 4,643人 (- 6)	社会動態	- 2
	転入	19人
世帯数	転出	21人
3,661世帯 (- 11)	応援人口	194人(+ 27)

令和4年1月1日現在 ※()は前月比

美浜町の次代を担う若者が見据える先には、どのような未来が待っているのでしょうか。
 新成人の皆さん、成人おめでとうございませう！(着)

▽表紙の写真

1月9日になびあすで行われた令和4年美浜町成人式の様子です。
 新成人たちは、色鮮やかな振袖や新しいスーツに身を包み、成人としての第一歩を踏み出しました。

新成人にインタビューをする中で、「自分のために頑張るのではなく、これまでお世話になった方々に恩返しをするために頑張りたい」という言葉が聞かれました。誰かのために努力をしたとき、今までとは違った世界が見えるのかもかもしれません。

美浜町の次代を担う若者が見据える先には、どのような未来が待っているのでしょうか。
 新成人の皆さん、成人おめでとうございませう！(着)

こんにちは
 まちづくり推進課です。