

↓飛び込みながらボールを拾う選手



## まちウォッチング atching



最後までボールを諦めない!

### 美浜町子ども会ミニバレーボール大会

7月15日に、美浜町子ども会ミニバレーボール大会が総合体育館で開催され、各地区の子ども会から合計32チーム、約260人が参加しました。

子どもたちは、日頃の練習の成果を発揮し、息の合ったチームプレーを披露していました。大会結果は次のとおりです。

男子の部 優勝 アーモンド菅浜

準優勝 久々子男子

第3位 荒井アタック6、佐田坂尻さしすせサタンズ

女子の部 優勝 菅浜ストロングガールズ

準優勝 佐田坂尻チーターズ

第3位 久々子女子ナイン、啓成ニコニコYDK

混合の部 優勝 日向混合スタースカッシュ

準優勝 ファイトー発南市バーガーズ

第3位 サカエッグ、新庄ホワイトタイガーズ



↓おいしいビールの注ぎ方を披露する講師の福島寿巳さん



注ぎ方で味が変わる

### おいしいビールの注ぎ方講座

7月17日に「おいしいビールの注ぎ方講座」が若狭海遊バザール千鳥苑で開催されました。

この講座は、ビールを通したおもてなしの向上や地ビールによる地域経済の循環等を目的に行われたものです。

約20名の参加者たちは、注ぎ方を変えたビールの飲み比べやへしこを使った20種類ほどの簡単一品料理の試食をして、驚きの声を上げていました。

↓階段に手すりを設置する組員



美浜町建築業組合による

### 一日奉仕作業

7月14日に、美浜町建築業組合による一日奉仕作業が町内各地で行われました。

この奉仕作業は、一人暮らしの高齢者を対象に、自分では修理できない屋根や建具等を修繕するもので、同組合が40年程前から毎年行っています。

組合員たちは、それぞれ担当する家を訪れ、要望に沿って手際よく修繕を進めていました。

↓こるばでふるまわれた美しみはま虹彩食



**久々子湖を望むロケーション**  
**こるば、園芸LABOの丘がオープン**

7月20日に、美浜町健康楽膳拠点施設「こるば」ならびに福井県園芸拠点施設「園芸LABOの丘」がグランドオープンし、20日から21日にかけてオープニングイベントが開催されました。  
こるばレストランでは、先着100名へのから揚げ無料配布や健康料理「美しみはま虹彩食」のふるまい等が行われ、多くの人で賑わいました。

↓夜空を彩る大輪の花火



**夏の一大イベント**  
**夏フェスタ美浜 ～令和だヨ! 全員集合～**

8月3日に、夏フェスタ美浜 ～令和だヨ! 全員集合～が総合運動公園で行われました。  
会場では、太鼓やダンス等のステージイベントやお菓子まき、抽選会、屋台の出店等が行われました。  
イベントの終盤では、青色の花火『美浜ブルー』を含む打ち上げ花火約2,000発が美浜の夜空を彩り、訪れた観客から大きな歓声があがっていました。

↓お仮屋へ神輿を運ぶ男衆



**水に感謝し安全祈願**  
**水無月祭**

7月26日から28日にかけて、水無月祭が早瀬で行われました。  
初日には、日吉神社からお仮屋まで神輿を船に乗せて運ぶ「お渡り」が営まれ、男衆らが大きく声を上げながら力強い足取りで神輿を運びました。  
無事に神輿がお仮屋に収められると、周りで見守っていた区民から大きな歓声が上がっていました。

↓意見交換する郷市区民と敦賀市立看護大学生たち



**敦賀市立看護大学協働プロジェクト**  
**「災害から命を守る健康づくり」報告会**

7月23日に「災害から命を守る健康づくり」報告会が郷市児童館で開催されました。  
この報告会は、事前に町や敦賀市立看護大学、郷市自主防災会が共同で行った調査での結果をもとに、学生らが郷市の災害対策についてとりまとめたものです。  
参加した区民らは、学生と意見を交わしながら地区の防災について考えを深めていました。

旬の野菜を食べよう!

# 秋野菜の持つ力



# すこやか放送局



## 旬ってなんだろう?

旬とは、自然の中で普通に育てた野菜や果物、魚等がたくさんとれる季節のことです。

## 旬の食材を食べると体にいいの?

旬の食材は新鮮で、その時期に体が必要とする栄養素がたくさん含まれています！  
例えば、夏が旬のトマトに含まれるβ-カロテンの量は冬場に比べ約2倍、冬が旬のホウレン草に含まれるビタミンCの量は夏場に比べてなんと4倍にもなるのです。  
また、夏が旬の野菜には体を冷やし、冬が旬の野菜には体を温める効果があるといわれています。

健康・福祉・子育てに関する情報をお知らせします。

自然の力がすごいわ!



## 秋が旬の野菜を見てみよう!

### サツマイモ

サツマイモは「食物繊維」が豊富なのでお通じを促してくれます。また「ビタミンC」も多く含んでおり、季節の変わり目の風邪予防にも役立つといわれています。



### ニンジン

にんじんには「β-カロテン」が豊富に含まれています。β-カロテンは、目の健康や夏の紫外線で傷んだ肌の回復にもよいといわれています。



### シイタケ

しいたけは「食物繊維」が豊富です。干すことで、旨味成分が増加するといわれています。



### レンコン

れんこんは胃の粘膜を保護し、消化吸収を助けるといわれています。



### サトイモ

さといもは血圧やコレステロールを下げる働きがあるといわれています。



### シメジ

しめじに多く含まれる「ビタミンD」はカルシウムの吸収をサポートし、骨を丈夫にするといわれています。



## 美しきはま虹彩食 げんげんレシピ

あきうらら  
へしこの秋麗(へしこと茸のスパゲティ)  
(1人分◆270kcal、塩分0.6g、野菜量50g)

### 【材料(4人分)】

- ・スパゲティ…240g
- ・シメジ…1パック
- ・エノキ…1パック
- ・マイタケ…1パック
- ・シイタケ…4個
- ・へしこ…15g
- ・ネギ…20g
- ・オリーブオイル…大さじ1
- ・しょうゆ…小さじ1と1/2
- ・みりん…小さじ1と1/2
- ・こしょう…少々



### 【作り方】

- ① 鍋に湯をたっぷり沸かし、沸騰したらスパゲティを茹で始める。
- ② しいたけは石づきを切り薄切りに、その他のきのこ類は根元を切り落としほぐす。へしこは細かくほぐす。
- ③ フライパンに半量のオリーブオイルを熱しきのこ類を炒める。しんなりしたら調味料を加える。
- ④ 茹であがったスパゲティをざるにとって水気をきり、③に加えて炒め合わせる。
- ⑤ ④にへしこと残りのオリーブオイルを加えさつくりと混ぜ合わせる。

●いろいろな秋野菜を使った  
「美しきはま虹彩食げんげんレシピ 秋編」  
を9月に配布しますのでお試してください!

※お問い合わせ先

町健康づくり課(担当・藤原) ☎32-6713



## 子育て支援センターは 子育ての心配ごとを気軽に 相談できる身近な施設です!

**近**年、核家族化が進み、子育てについて悩みの相談や手助けをしてもらえる関係が希薄化しています。子育て支援センターを利用されている保護者の方からは「離乳食をあまり食べてくれないけど、大丈夫かな」「夜に何度も目覚めるうちの子、いつになったら朝まで寝てくれるようになるの」等、不安や疑問の声が聞かれます。

生後1年間は、特に子どもの成長が著しく、保護者自身も初めてのことでばかりで、不安になってしまいうちもありますよね。子ども一人一人に個性があり、性格も発達も違うので育児書通りにいなくて当たり前です。年上の子の姿を見て「もう少ししたら、ちゃんと座って食べられるようになるのかな」と見通しを持つたり、大きくなったらどんな人に成長してほしいか想像したりしながら、ゆったりと我が子の成長を見届けていきましょう。

子育て支援センターでは、毎月、栄養士による

栄養相談や臨床発達心理士による子育て相談会を実施していますので、お気軽にご参加ください。お話ししながら、お子さんのことを一緒に考えていけるといいですね。

また、18歳までの子どもの子育てに関する相談についても随時受け付けています。お気軽にご相談ください。

### ■ 子育て相談

日 時：毎週月～土曜日 午前9時～午後4時

※ただし、土曜日は午前10時～午後3時

相談方法：支援センターへの来所、電話、メール

### ※お問い合わせ先

子育て支援センター(担当・宇佐美)

☎32-0192

メール：kosodate@town.fukui-mihama.lg.jp

## 認知症を予防する生活改善

先月号では、認知症の早期発見の重要性について紹介しました。認知症は、時間とともに症状が進行し、現代の医療では完治が難しいといわれる病気ですが、早期発見して適切に治療やケアをすることで、その人らしい充実した暮らしを続けることが可能です。

そのためには、毎日の生活の中で、動脈硬化を防ぐ食生活や運動習慣、脳を刺激して活性化させる趣味・活動、心を豊かにする人との交流等を心がけることが重要です。

次のようなことを意識して、自身の生活を積極的に改善していきましょう。

### 運動する習慣を

- ・ウォーキング、ジョギング等の有酸素運動に軽い筋力トレーニングを組み合わせる
- ・掃除や洗濯、買い物、ごみ出し、庭木の手入れ等、普段の家事を怠らない

### 食事を工夫する

- ・青背の魚や緑黄色野菜を食べる
- ・よく噛んで食べ、こまめに水分補給をする

### 趣味を楽しむ

- ・新聞の購読や読書をかかさない
- ・パソコンやスマートフォン等、自分にとって新しい機器に挑戦する
- ・囲碁や将棋、麻雀など頭を使う趣味をもつ

### 社会参加を積極的に

- ・できる範囲で地域での役割を担う
- ・地域のイベントや活動等に積極的に参加する
- ・同じ趣味をもつ人を見つけて交流する
- ・外出時の身だしなみに気を配る

### ※お問い合わせ先

町福祉課 高齢者支援センター(担当・藤木)

☎32-6704

# 昔話とふるさと よもやま (89)

資料館開館10周年企画②  
～国吉城址史跡調査  
20年の歩み～

若狭国吉城歴史資料館では現在、夏季企画展『開館10周年記念連続企画展 国吉城址史跡調査20年の軌跡②』を開催しています。今年度で20次調査を迎える国吉城址史跡調査のこれまでの歩みを、春、夏、秋の3期連続で振り返るという内容で、春季企画展（4月27日～6月30日）では、城主居館跡の発掘調査成果を公開しました。発掘調査現場は調査後にすべて埋め戻すため、調査時に発見した遺構は現在見る事ができません。春季企画展では、10年以上前の調査で発見された城主居館跡の石垣や礎石建物群、青蓮寺谷の礎石建物跡や井戸跡等の遺構の写真を展示したこともあり、多くの方にご来場いただきました。

さて、現在開催中の第2弾は、山城部調査の成果を中心に紹介しています。平成20年度から昨年度までの10数年、山城部分の調査を行ってきました。山城部分の範囲は非常に広いため、調査に当たっては、基本的に城の中心である本丸と城主居館跡から本丸に登る出入り口部分に当たる北西帯曲輪段や連郭曲輪群II郭等の主郭部に限定しました。

戦国時代、越前朝倉氏の侵攻を防ぎ「難攻不落」を誇った国吉城。平成20年度当時は、その戦いの痕跡の確認が期待される調査でした。これまでの山城部の城主居館跡の調査では、戦国時代の後に、石垣造りの城に大きく改修されたことが判明したものの、改修は山麓部分に留まり、山城部は戦国期のままであることが推定されたからです（麓の城を残し、山城部を放棄した事例は全国に多い）。

しかし、山城部の調査は、城主居館跡と同様に予想外の発見の連続でした。幾段にも重ねた石垣と主郭部の総石垣化、堀切を渡る橋の存在、城主の力の象徴とされる虎口の「鏡石」、カワラケ等の生

活雑器と比べても大量の白磁や青磁、染付などの貿易陶磁器の出土。そして、国吉城には存在しないと考えられた「天守」を想起させる建物跡の発見。国吉城は、山麓だけではなく山城部も戦国時代後の新しい時代にふさわしい城郭に改変されていたのです。

夏季企画展では、調査時の新発見遺構の写真や出土遺物、国吉城の天守が建っていたらどのような建物だったのか等をご紹介します。9月29日（日）まで開催しておりますので、皆様のご来館をお待ちしております。

（若狭国吉城歴史資料館）



↑国吉城址史跡調査20年の軌跡展会場（写真は春季のもの）

## 文芸欄

### 短歌

かをり歌会美浜支部

吹き渡る風に葉裏のひるがへり

早や早苗田は青青として

松下 幸子（久々子）

朝霧の中をボートの鍛錬に

向かふ若者大和なでしこ

三宅 宏（大、藪）

文月の瑞穂の国の美しく

青田は渡る風は爽やか

高木 勝美（新庄）

学童は祭り近づき三日間

太鼓の稽古に励みてをりぬ

川崎 和美（久々子）

パラソルの一画占めて眠る子の

疲れか安堵か何を夢みる

山本 善昭（竹波）

友の文「同級生はいいですね」

からだの衰へしきりになげく

岸本 和子（松原）

宮の森佇み居れば思はれる

五十数年昔を今に

田波 耕（竹波）

内外の孫娘たち五人あいつどい

八十路の爺はただおるおると

成田 和夫（中寺）

山山の木木は芽吹きて卯月入り

咲きしレンゲ田田起こし進む

森田 岩太（佐野）

妻と二人車で出かける投票所

浴道の桜満開のなか

亀谷 茂（早瀬）

## 慶弔

7/1~7/31 受付分  
(敬称略)

### ◎ご誕生

氏名	性別	父・母	住所
田中 結大	男	一茂・亜記	佐田
小嶋 蒼史朗	男	赳史・惟	松原
大下 純令	女	栄次・晃代	佐田
浅妻 律希	男	裕喜・真紀	大藪
松崎 煌成	男	一・信子	河原市

### ◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
久保 正男	新庄	92	久保 正栄
北山 タキノ	河原市	93	荒川 亨
秋山 富美子	野口	89	秋山 豊治
口本 寅義	菅浜	86	口本 睦
片山 武次	日向	85	片山 元
芝井 美智子	中寺	99	芝井 孝雄
畠中正和	久々子	69	畠中 スミ子
河藤 義勝	久々子	95	河藤 隆行
乙見 千鶴子	北田	92	乙見 康夫
山口 タキ子	郷市	85	山口 和治
畑 スエ子	河原市	97	畑 光豊
伊達 とし子	郷市	84	伊達 昌広
楠 メモリ	郷市	91	河崎 久美子
今安 イシ	和田	93	今安 政和

## わが家のアイドル



榎本 晋嗣さん・みずほさん  
(佐田)の長男

**悠生**ちゃん(3歳1ヶ月)

こんにちは!!

とにかく遊ぶことが大好き  
、(´-`)ノ

電車や車、乗り物が大好きでお  
気に入りはミキサー車だよ♡\*

好奇心旺盛で、楽しいことが  
大好きな僕のことよろしくね  
(人^o^人).\*

7月27日、28日に新潟県上越市で行われた  
「第32回北信越小学生バレーボール大会」に  
福井県代表として出場した

## 町人<sup>まちびと</sup>さん

美浜レインボーキッズの皆さん

(後列左から)



若野 心晴さん(菅浜)  
山本 咲那さん(佐田)  
大野 心晴さん(坂尻)  
正光 夏凜さん(敦賀市)  
古澤 希実さん(佐田)  
山口 心愛さん(河原市)

(前列左から)

山下 結愛さん(敦賀市)  
稲村 歌奈美さん(坂尻)  
吉本 瑚彩さん(菅浜)  
大野 夏凜さん(坂尻)  
猿橋 愛菜さん(敦賀市)

\*大会の感想を一言お願いします。

目標に向けて日々練習してきたので、大会出場が決まったときは  
すごくうれしかったです。

大会では、自分たちのプレーが出せず悔しい思いをしましたが、  
とてもいい経験になりました。この経験を生かして、次の大会につ  
なげたいです。

## 広報みはま・ハートフルクイズ

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

### ●キーワード

- ① 秋桜ともいわれる短日植物
- ② 体力、持久力を意味する
- ③ 秋が旬のバラ科の果物
- ④ 久々子湖の特産でもある二枚貝
- ⑤ 神社仏閣の建築・補修に携わる者
- ⑥ 抽選等に使われる方法
- ⑦ 万葉集で秋の七草と歌われている多年生草本植物
- ⑧ マクワウリを連想させる模様があるある動物の子ども
- ⑨ 水上に浮かぶために使用する道具
- ⑩ 日本風と西洋風の様式を共に取り入れること
- ⑪ 北米中東部原産の体長15cmほどの両生類

### ●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、9月10日(火)(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。

●8月号の答え 佐野

●応募者総数は10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。

こたえ ○ ○ ○

# ■くらしのカレンダー■

令和元年9月

1 (日)	八朔祭(新庄) 8:00~ハートフル朝市(久々子水神公園広場)	17 (火)	13:00~心配ごと相談(町役場) 13:00~弁護士法律相談(町役場)
2 (月)	9:30~保育園開放(みずうみ保育園)	18 (水)	古紙 (東地区)
3 (火)	9:30~保育園開放(あおなみ保育園) 10:00~ミニさくらんぼ(南西郷公民館) 13:00~心配ごと相談(なびあす) 13:30~「こころの相談室」※障がい者(児)相談(なびあす)	19 (木)	
4 (水)	9:30~保育園開放(せせらぎ保育園)	20 (金)	7:00~住民健診[胃・大腸がん検診](なびあす) 13:00~住民健診[大腸・子宮・乳がん検診](なびあす)
5 (木)	古紙 (耳地区:河原市・南市・栄区を除く)	21 (土)	
6 (金)		22 (日)	第47回町民健康マラソン(総合運動公園) 8:00~ハートフル朝市(久々子水神公園広場) 8:30~三方五湖一斉清掃(久々子湖・日向湖周辺) 8:30~ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入(~12:00 エコクル美方)
7 (土)	美浜中学校文化祭(美浜中学校)	23 (月)	秋分の日
8 (日)	美浜中学校体育祭(美浜中学校グラウンド) 八朔祭(日向) 8:00~ハートフル朝市(久々子水神公園広場) 8:30~ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入(~12:00 エコクル美方)	24 (火)	13:00~心配ごと相談(町役場)
9 (月)		25 (水)	
10 (火)	13:00~心配ごと相談(なびあす) 13:00~司法書士法律相談(なびあす)	26 (木)	13:00~1歳6か月児健診(子育て支援センター)
11 (水)	古紙 (北・南地区)	27 (金)	13:30~離乳食講習会(なびあす) 19:30~町民人権講座(なびあす)
12 (木)	9:00~住民健診[特定健診、肝炎、肺・大腸・前立腺がん検診](旧日向保育所) 13:30~住民健診[特定健診、肝炎、肺・大腸・前立腺がん検診](新庄やまびこセンター) 古紙 (河原市・南市・栄区)	28 (土)	
13 (金)		29 (日)	8:00~ハートフル朝市(久々子水神公園広場)
14 (土)	10:00~秋のきいばすフェスタ(きいばす)~15日	30 (月)	
15 (日)	8:00~ハートフル朝市(久々子水神公園広場)	9月の納税 [納期限 9/30(月)] ※納付は口座振替が便利です。 町県民税(2期)・国民健康保険税(3期)	
16 (月)	敬老の日		

●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、8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  
 9,409人 (- 3)  
 男 4,607人 (± 0)  
 女 4,802人 (- 3)  
 世帯数  
 3,665世帯 (+ 6)  
 令和元年8月1日現在

7月27日に木野地係の小川で行われた「川のいきもの観察会」の様子です。この催しは、子どもたちに自然に触れてもらおうと美浜環境パートナーシップ会議が開催したものです。子どもたちは、工作で網を作った後、夢中になりながら小川の魚やザリガニ等を捕まえたほか、捕まえたいきものを図鑑と見比べて、しっかりと観察していました。

### ▽表紙の写真

8月3日に行われた夏フェスタ美浜では、非常に暑い日にも関わらず、多くのお客さんが訪れて屋台や花火等を楽しんでいました。私も汗だくになりながら写真を撮っていました。メインの花火では上手に写真が撮れませんでした。来年の花火までには、撮影技術を習得しリベンジしたいと感じた夏でした。(規)

8月に入り、35℃を超える猛暑日が続いている今年の夏ですが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。とても汗かきな私は、夏に出掛けると服が汗まみれになってしまつたので、いつも冷房の効いた部屋に引きこもっています。例年そつして夏をやり過ごしているのですが、今年は広報担当ということもあり、夏のイベント取材等でもよく外出しています。

こんにちは  
 まちづくり推進課です。