

↓鹿肉を使った紅葉鍋を販売する Art Fox のメンバー



**山の恵みが集結  
美浜の“山の恵み”を食べつくせ!**

10月23日に、美浜の山の恵みを食べつくせ!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、町内外から約700人が来場しました。  
来場者は、鹿肉を使った紅葉鍋やいちほまれのおにぎり等、山の恵みを堪能していました。

↓サツマイモを収穫する参加者ら



**秋の味覚を堪能  
久々子楽農クラブ 収穫祭**

10月22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。

↓みはまこども俵太鼓の皆さんによるステージ発表



**なびあす開館 10周年  
アートフェスタ2022 文化交流祭**

10月29日から11月6日にかけて、アートフェスタ2022文化交流祭がなびあすで開催されました。  
イベントでは、町民の皆さんによる作品展示やステージ発表等が行われ、多くの来場者で賑わいました。  
29日に行われたオープニングイベントでは、開館からこれまでのなびあすの軌跡を振り返るスライドショーが放映され、なびあす開館10周年を祝いました。



↑折り紙等の作品展示

↓レインボーライン山頂公園を視察するみはま町長ら



**全国から「みはま町」が集結  
MIHAMA商工会サミット**

10月23日から24日にかけて、第19回MIHAMA商工会サミットが町内各所で行われました。  
この催しは、福井県美浜町、愛知県美浜町、和歌山県美浜町、三重県御浜町の商工会員や役場職員らが、交流を通じ相互発展を図るために開催しているものです。  
24日にはレインボーラインを訪れ、三方五湖をはじめとする雄大な自然を感じながら交流を図っていました。

↓おもちゃ屋さんを楽しむ親子たち



**Trick or Treat  
ちびっこハロウィン**

10月26日に、ちびっこハロウィンがはあとびあすで行われました。  
この催しは、子どもたちにハロウィンの雰囲気を感じてもらおうと子ども・子育てサポートセンターが企画したものです。  
仮装して参加した親子らは、お面屋さんやおもちゃ屋さん等のコーナー遊びを満喫していました。

↓美浜東小学校の5年生による合奏



**練習の成果を音に込めて  
小・中学校連合音楽学習発表会**

11月11日に、令和4年度美浜町小・中学校連合音楽学習発表会がなびあすで開催されました。  
発表会では、町内3小学校の5年生や美浜中学校の生徒及び吹奏楽部員が、合唱や合奏を披露しました。  
参加した児童、生徒らは、練習の成果を発揮して息の合った演奏をするとともに、他校の発表に聞き入っていました。

↓景色を楽しみながら歩く参加者



**歩いてみるとまた違った景色が見える  
ミニハートフルウォークin東地区**

11月13日に、ミニハートフルウォークin東地区が毛の鼻グラウンドを発着として行われました。  
この催しは、町民の健康意識の向上と健康運動の普及を目的に、東地区スポーツ協会や山東公民館、町健康づくり推進協議会が開催したものです。  
参加者は、普段車で通過する道を歩き、いつもとは違った風景を見ながらウォーキングを楽しんでいました。



まちウォッチング  
atching

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:中西)  
☎32-6704

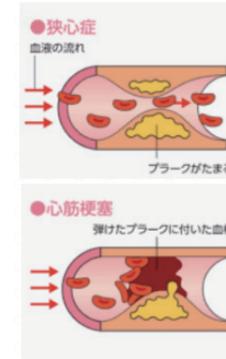


## 虚血性心疾患とは…

### ■虚血性心疾患とは

虚血性心疾患は大きく2つの病気に分けられます。1つ目が狭心症で、心臓の筋肉に酸素と栄養を供給している血管で動脈硬化が進み、血管が狭くなって起こる病気です。2つ目が心筋梗塞で、細くなった血管に血の塊(血栓)が詰まって起こる病気です。

虚血性心疾患の予防・再発防止の重要なポイントは、動脈硬化を予防することです。



### ■動脈硬化を予防するには

	内 容	実践ポイント
①肥満を予防・解消しましょう	肥満は、さまざまな疾患(高コレステロール血症、高血圧、糖尿病等)を誘発しやすく、 <b>動脈硬化を促進し、虚血性心疾患の危険を高めます。</b>	体重測定を行い、自身の体重に関心を持つこと、バランスの良い食事と適度な運動を心がけましょう。
②塩分の過剰摂取に注意しましょう	塩分の取りすぎは、高血圧、動脈硬化、心臓病等を促進する大きな原因となります。1日の塩分量の目安は <b>男性7.5g未満、女性6.5g未満</b> です。	香味や酸味を利用して薄味や減塩を心がけましょう。 
③脂質の取り方を工夫しましょう	動物性(バター・ラード等)の脂肪は血液中の悪玉コレステロールを増やし、動脈硬化を進める飽和脂肪酸が多く含まれています。一方、植物性の脂肪(オリーブ油・えごま油・アマニ油等)や青魚(いわし・さんま・さば・あじ等)の脂肪は、血液をサラサラにし、動脈硬化を予防する不飽和脂肪酸を多く含んでいます。	<b>植物性(オリーブ油・えごま油・アマニ油等)</b> と青魚(いわし・さんま・さば・あじ等)は動脈硬化予防になります。魚料理は1日1回取るようにしましょう。 
④食物繊維を取りましょう	低カロリーで噛み応えがあり、食べすぎを防ぎ <b>肥満予防にも効果的</b> です。その他にも <b>コレステロールの吸収を緩やかに</b> することで動脈硬化の予防につながります。	食物繊維は、 <b>野菜・海藻・きのこ・こんにゃく類</b> に多く含まれています。これらの食品を上手に取り入れて、毎食食べるように心がけましょう。
⑤禁煙しましょう	心拍数や血圧をあげ、不整脈を引き起こす等、心臓に悪い影響を及ぼします。また、動脈硬化を進める重要な危険因子にもなりますので、ぜひ禁煙をお勧めします。	喫煙は百害あって一利なしです。禁煙しましょう。

※冬は、寒さで血管が収縮して、血圧が上がりがやすくなります。特に、暖かい部屋から冷えた浴室に入る等、温度差が激しい場所を行き来する状況は、さらに血圧を上げる原因になりますので、浴室を温めてから入る等、体に負担がない工夫をしましょう。

### ◎酢玉ねぎ



**【材料(4人分)】**  
玉ねぎ 中2個(400g)  
**【マリネ液】**  
酢 150ml  
オリゴ糖 大さじ3  
塩 小さじ1(約6g)

**【作り方】**  
①玉ねぎは皮をむいて、少し厚めの縦のスライスにする。(水にさらさない)  
②マリネ液を混ぜて、玉ねぎを漬ける。  
③冷蔵庫の中で保存する。

**CHECK** 血液サラサラ野菜の簡単レシピ

## マルトリートメントをご存じですか?

児童虐待をより広く捉えた「マルトリートメント」という言葉を聞いたことはありますか。

虐待とは言い切れない大人から子どもへの発達を阻害する行為全般を含めた「不適切な養育」を意味します。

子どもを怒鳴ったり、叩いたり、感情に任せて親の気分で子どもへの態度を変える等の関わりが子どもの脳の発達に影響を与えるとも言われています。

児童虐待と無関係だと思って見過ごし、日常的に不適切な接し方で子どもを傷つけてしまっている可能性もあります。

子育てに不安や悩みは付き物です。不

安やイライラから不適切な養育につながってしまうことは誰もが経験することです。

そんな時には一人で抱え込まず、お気軽に子ども・子育てサポートセンターにご相談ください。子育て応援団として18歳までのお子さんの相談に応じています。

子ども達の健やかな成長を一緒に願っていきましょう。



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

## ふくい健康長寿祭2022に参加しました

9月17日に、ふくい健康長寿祭2022が越前市で開催されました。同イベントは、高齢者の生きがいづくりの一環として行われたスポーツ・文化交流大会です。美浜町の参加者は下記の種目でご活躍されました。

### ■参加種目

種 目	参加人数(美浜町)
ゲートボール	4チーム・21人
グラウンド・ゴルフ	5人
健康麻雀	1人



ゲートボール



健康麻雀



グラウンド・ゴルフ

※お問い合わせ先 町健康福祉課 (担当:藤村) ☎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
今安 央佳	女	亮介・友紀	松原
下畑 玲依	女	慶晃・みき	山上
丸杉 光華	女	一馬・真澄	河原市
武本 結愛	女	直也・明日香	菅浜
貴田 穂都	女	智哉・咲菜	佐田
岸本 一花	女	通・真紀	佐田
杉木 陽咲	女	利至・阿弓	久々子

### ◎ご結婚

氏名	住所
中村 達也 & (石東)まなみ	佐田

### ◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
久保 定雄	新庄	86	久保 徳
今川 春男	松原	91	大同 幸治
上登野 登貴子	興道寺	93	上登野 英貴
中川 博行	金山	87	中川 真理子
森山 強	河原市	74	森山 修
田邊 愛子	山上	97	田邊 直次
澤田 春光	河原市	51	澤田 道子
永井 康子	日向	90	永井 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



小川 達矢さん・悠香さん(山上)の長男・次男

(奥) 穂高 ちゃん(4歳7ヶ月)  
(手前) 晏澄 ちゃん(1歳2ヶ月)

2人で散歩に行くのが大好き!散歩の途中で虫を見つけて触ったり、捕まえたりしているよ。

電車を見るのも楽しくて、駅まで見に行ったり、電手に手を振ったりしているよ!今度また一緒に乗れると嬉しいな!

## 町人さん

生涯スポーツ功労者として  
文部科学大臣表彰を受けた  
福井県ボート協会副会長の

田邊 義郎 さん(久々子)



\*受賞した今の気持ちを教えてください。

自分の人生の節目には、必ずボートがありました。50年間ボートに携われたのは、これまで支えてくれた家族や仲間のおかげだと思っています。

ボートを通じて、現役の選手や監督とコミュニケーションを取ること、自分の活力にもなっています。

\*今後の目標を教えてください。

これからもボートに携わっていきたいと思いますし、いろんな方とともにボートを楽しみたいと思っています。

## みはま・ハートフルクイズ

(例)

	神宮				
	神	献			
迷宮	宮	崎	年	位	
	殿		空	視	
			平	生	
				球	

こたえ ○○

●応募方法  
クローズの真ん中(2重枠内)に漢字1文字入れると4つの2文字言葉が完成します。  
2つのクローズを解き、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】



今月号の記念品は  
小浜線全線開通  
100周年記念バッグ!

締切りは、12月9日(金)(消印有効)です。正解者の中から抽選で2人の方に記念品をお送りします。

- 11月号の答え 佐野
- 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。

## 昔話 ふるさとよもやま話 (128)

### 進化する脱穀機 ～千歯扱き以降～

美浜町歴史文化館では令和5年2月19日まで、早瀬の特産品であった脱穀機や千歯扱きをテーマとした企画展「若狭國 早瀬印の千歯扱き」を造る。売る」を開催しています。

また広報みはま10月号では、17世紀後半に発明された千歯扱きの製造が、寺川庄兵衛により天保14年(1843)に早瀬で開始され、高い性能と行商人による日本中での販売により、全国に早瀬製千歯扱きが普及した歴史を紹介しました。

しかし、現在国内で現役の千歯扱きを目にする機会はほとんどありません。また早瀬でも、千歯扱きの製造は行われていません。

たのは大正時代中頃でした。千歯扱きに代わる機具として、回転式脱穀機が普及し始めたためです。

当時の回転式脱穀機は金属製の歯が付いたドラムを踏み板を踏むことで回転させ、これに稲穂を当て、稲を弾き脱穀を行います。歯に稲穂をひっかけ引く千歯扱きに対して、回転式脱穀機での脱穀は断然効率的でした。

山口県福永章一が自転車の車輪に触れた稲穂から籾が弾け飛ぶ様子から着想を得て、明治44年(1911)に回転式脱穀機を初めて発明し、特許を得たとされています。

この革新的な脱穀機の登場により、早瀬の千歯扱き産業は終焉を迎えました。また千歯扱きに代わる商材として、回転式脱穀機の行商も試みられましたが、商品として持ち歩くには大きすぎることから、失敗に終わりました。

早瀬の人々が苦戦を強いられる一方、中寺の大野彌吉は回転式脱穀機の開発、販売に乗り出します。彌吉の脱穀機は大野家の屋号「彌助」にちなみ「マルヤ式稲麦扱機」と名付けられ、隣の村々に流通しました。幾度か改良が行われており、当館所蔵のマルヤ式稲麦扱機を見比べると、各部の形状等に変化が認められます。基礎設計は福

永の発明と同様ですが、背面には「登録実用新案」と墨書されており、独自に考案した組み合わせとして国に申請を行ったことを示しています。

その後、昭和初期からエンジンやモーターによって動作する動力脱穀機が普及し始めます。そして、昭和40年代初頭に刈取り機と脱穀機が合体したコンバインが国内で販売されると脱穀の自動化と効率化はさらに進みました。

農林水産省の統計(令和2年)によれば、おおよそ1反当りの米の収穫と脱穀にかかる時間は2・81時間となつています。千歯扱きの発明より連続と続く、人々の創意工夫の積み重ねが結果し、手作業の時代から考えると、正に桁違いの効率を実現したのです。

是非、この機会に千歯扱きをはじめとする古農具に注目してみたいかがでしょうか。(美浜町歴史文化館)



↑回転式脱穀機  
(マルヤ式稲麦扱機)

## 文芸欄

### 俳句

水無月俳句会

晩秋の川に笹舟競ふ子等

政岡 弘子(久々子)

青みかん色づく日和続きたり

高木 キヨ子(新庄)

せかせかと来て一山の日短か

山田 世志男(佐植)

時雨るるや野辺に一輪石地蔵

宇都宮 真理(新庄)

近道の畦やわらかき彼岸花

藤本 藤絵(新庄)

時雨市笑顔絶やさず花売女

楠 充代(佐田)

