

全国中学校選抜ボート大会 開催

～全国代表96人が美浜に集結～

3 月23日から25日にかけて、第8回全国中学校選抜ボート大会を開催します。

大会1日目はシングルスカル予選、2日目はシングルスカル準決勝、決勝、最終日にはダブルスカルとクォドルプルで交流レースを行います。

全国各地から集結した中学生96人の若さ溢れる競漕に、たくさんのご声援をよろしくお願いします。



期 日	3月23日(土)	・14:00～ シングルスカルレース(予選)
		・18:00～ 開会式
	3月24日(日)	・ 8:00～ シングルスカルレース(準決勝・決勝レース)
	3月25日(月)	・ 8:30～ 交流レース(ダブルスカル・クォドルプル)
	※荒天により、25日にシングルスカルの決勝を行う場合があります。	

会 場 福井県立久々子湖ボートコース

種別・種目

種別	種目	距離
男・女	シングルスカル	1,000m

※本大会は、全国中学校マシニング大会での上位入賞者及び、全国中学校ボート連盟各地区ブロック長の推薦を受けた全国各地の中学生男女96人が参加します。



□ 美浜町の生涯学習について

● 生涯学習「美浜学」で美浜のよいところを知ろう！



美浜学は、美浜のよいところを探し、見つけ、気づくことで、美浜大好き人間を育てていくことを目的に、平成14年度から毎年1～2回開催しています。

■ これまでの活動

これまで行ってきた美浜学では、美浜の自然や海の生き物、伝承料理、施設等、多岐にわたる内容で美浜のよさについて学んできました。

特に、平成14年度には、福井県立大学の赤羽教授をお招きし、「へしこはなぜうまい」という題でご講演いただき、「へしこのまち美浜」のきっかけを作りました。

■ 今年度の活動

今年度は10月に、森と暮らすどんぐり倶楽部の松下さんに山野草の説明をしていただきながら、新庄の屏風ヶ滝へ登りました。

また、2月17日(日)には、美浜環境パートナーシップ会議と連携し、久々子湖周辺で「美浜の鳥ウォッチング」を開催する予定です。

今後も、ふだんはあまり気づかない「美浜のよいところ」をもっともっと探しだし、美浜が大好きだという人を育てていきたいと考えています。



↑屏風ヶ滝散策(昨年10月)

新着図書



● 文 学

書籍名	著者名 等
ジョン・マン 3	山本 一力
みちくさ道中	木内 昇
父 水上勉	窪島 誠一郎
この世に恋して	曾野 綾子
欠落	今野 敏
三匹のかいじゅう	椎名 誠
信長影絵	津本 陽
ブラックボックス	篠田 節子

● スポーツ

書籍名	著者名
人生賭けて	金本 知憲
絆があれば、どこからでもやり直せる	小原 日登美 小原 康司

● 社会・政治

書籍名	著者名
続く会社、続かない会社はNO.2で決まる	大塚 英樹
検証尖閣問題	孫崎 享

● 生活・料理

書籍名	著者名
季節を楽しむ和菓子12か月	おもたせ菓子研究室
家庭の税金 2013	湊 義和
手間なし漬けおきレシピ	石原 洋子

新着図書は、この他にも多数入荷しています。ぜひ、ご来館ください！

12月の貸出・予約ランキング

貸 出

- ①ソロモンの偽証 第2部 宮部みゆき
- ②母性 湊 かなえ
- ②ソロモンの偽証 第3部 宮部みゆき
- ②iPhone5スゴ技BOOK 竹田 真

※この他にも同順位の本がありました。

予 約

- ①64 横山秀夫
- ②55歳からのハローライフ 村上 龍
- ②空飛ぶ広報室 有川 浩
- ②旅猫リポート 有川 浩

図書館情報

お問い合わせ先・町立図書館 TEL32-0083



図書館協議会が発足

12月20日、町立図書館に「美浜町立図書館協議会」が設置され、委員の委嘱式が行われました。図書館協議会とは、図書館の運営に関して館長に意見を述べる機関で、図書館法に基づき地方公共団体が設置することができます。

住民の方の要望・意見を反映する場となるよう、図書館と協議会委員とが連携・協力し、よりよい図書館サービスの提供に努めていきます。

なお、図書館協議会委員に委嘱されたのは、次の方々です。

(任期:平成24年12月20日～平成26年3月31日)

図書館協議会委員(敬称略)

- ・浅妻 保 (委員長)
- ・永井 智海(副委員長)
- ・一瀬 繁紘
- ・重兼 和美
- ・野瀬恵美子
- ・宮下いずみ
- ・畑 英明
- ・若松 慶一
- ・中村 正一
- ・高木 純子



第1回美浜町立図書館協議会会議では、新図書館になってからの利用状況や、図書館の方針・行事について話し合われました。

！ 議事内容については、図書館で閲覧できます。



図書館 NOW(なう)!!



新着図書ニュース1《敦賀信用金庫寄贈図書》

10月15日に、敦賀信用金庫からご寄付いただいた図書費で購入した本が、書棚に並び始めました。お金に関する本をはじめ、暮らしに役立つ本、当館に不足している分野の本を中心に選ばせていただきました。今後、順次整備していきますので、ご来館いただいた際には、ぜひ書棚をチェックしてください。



↑ 敦賀信用金庫寄贈図書コーナー



新着図書ニュース2《原子力関連図書》

「ハートフル対話2012」でも、多くのご質問・ご意見をいただいた原子力。今後も原子力政策は町にとって重要な課題であるため、易しく解説した児童書から専門的な一般書まで幅広くそろえました。

※「敦賀信用金庫寄贈図書」と「原子力関係図書」は、図書館のホームページ内の「テーマ別検索」から一覧を確認できます。どんな本があるか、ぜひ検索してみてください。

臨時休館のお知らせ

2月26日(火)から28日(木)の間、蔵書点検を実施するため、臨時休館させていただきます。

ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。



運動不足を

解消しましょう

まだまだ厳しい寒さは続きますが、この寒さで体を動かすことがおっくうになり、運動不足になっていませんか。

運動しないと消費カロリーは上がらず、それに加え筋力が低下したり、血行が悪くなり肩こりを起こしやすくなったりします。

今回は手軽にできる運動法を紹介するので、運動不足の解消に向け、ぜひチャレンジしてください。

☆冬の方が痩せやすい!!☆

夏と冬では、夏の方が汗をかくため痩せやすいように感じますが、冬の方がエネルギー消費は高くなります。これは、体温を維持するための発熱エネルギーをたくさん使ったためです。

※お問い合わせ先

町健康づくり課(担当:岸本)

☎ 32-3111

冬のお手軽体操

▶ ひざ裏ストレッチ

[方法]

ひざ裏を伸ばし、息を静かにしながら、腰から徐々に伸ばします。きつくなったところで大きく息を吸い、またゆっくり息をはきながら伸ばします。



お風呂に入りながら

[効果]

ストレッチは、血液やリンパの流れを促進し疲労を回復させるとともに、冷え症の改善やけがの予防にもなります。

▶ タオルで肩回しストレッチ

[方法]

タオルの端を持ちゆっくりと両手を頭上に上げ、胸を張りひじを伸ばしたまま、後ろに回します。



お風呂に入りながら



▶ ふくらはぎのシェイプアップ

[方法]

左右同時にかかとをできるだけ高く上げ、元に戻します。

[効果]

ふくらはぎは「第二の心臓」といわれています。この筋肉を刺激すると血行がよくなり、むくみが改善され、キュッと締まったふくらはぎになります。



キッチンに立ちながら

▶ 上半身の筋トレ

[方法]

足を肩幅程度に開き背筋を伸ばします。腕をできるだけ伸ばし、窓の高い所まで拭きます。

[効果]

二の腕・わき腹を引き締めます。



高い所を掃除しながら

▶ 手足の運動



布団で寝ながら

[方法]

あおむけに寝て両手・両足を真上に上げます。できるだけ力を抜き、手足を小刻みに動かします。

[効果]

末端に滞ったリンパや血液を流すことで、むくみを解消したり、脂肪燃焼を助けます。

運動はダイエットのほかに、脳の活性化やストレス解消等いろいろな効果があります。

家事をしながら、テレビを見ながら、お風呂に入りながら、毎日の生活に少しの運動を取り入れてみてください。少しずつの積み重ねと継続が大切です。

町健康づくり課
岸本保健師



ランチタイム しませんか？

子育て支援センターのびよびよの部屋は、通常は遊び用の部屋ですが、午前11時30分から午後1時までの間、ランチのお部屋としてお昼ごはんを食べることができます。利用者からは「センターでごはんを食べてからもうひと遊びすると、帰る途中で寝てしまっても安心ですし、お昼寝もぐっすりしてくれるんです」という声を聞きます。

お弁当の中身も、家族のお弁当のついでに作ったもの、ちょっぴり気合をいれて作ったもの等、さまざまです。よく利用している人の中には、子どもの分はおかずでご飯のお弁当で、自分の分はパンやおにぎり等簡単なものだったり、「今日は買ってきちゃいました」という人もいます。もちろん、昨日の残りを詰めてもいいですよ。

また、センターには、電子レンジと湯沸しポットが設置しており、自由にご利用いただけます。

ご飯と前日のカレーやシチュー等を持ってきて、電子レンジで温めて食べている人もいますよ。

おいしいものをみんなで食べるとほっとしますよね。楽しい雰囲気、いつもはあまり食べない子の食が進むこともあるんですよ。

ぜひ、一度センターにお弁当を持ってきて、保護者同士でおしゃべりしながら、楽しいランチタイムを過ごしてみませんか？



↑みんなで楽しいランチタイム

※お問い合わせ先

子育て支援センター ☎32-0192

体の中の水について



人間の体の60%は水であることは知っている方が多いと思いますが、今回は、寒い日でも凍らない体の中の水について紹介します。



いろいろな水

体の中の水といっても、単純な水ではありません。ご存じのとおり食塩水が基本です。一つ一つの細胞が、食塩をはじめ、さまざまな化学物質を水に溶かしながら輸送しており、細胞が生きていくために必要な栄養もその一つです。

体内で流れているものとして一番イメージしやすいのは、やはり血液でしょうか。血液の中を流れる赤血球は、酸素を運ぶ大切な役割があります。食塩水の上に浮かんだ酸素輸送船が赤血球というわけですね。

その他、食べた物に対応するために唾液や胃液が、脳神経を守るために髄液が、関節を動きやすくするために関節液が機能しています。すべて欠かすことのできない大切な水の機能です。

水分不足の確認方法

もし、胃腸炎で下痢をしたり、風邪で食欲が落ちてしまったりすると、水分不足によりたくさんの機能低下が起こります。

水分の不足をいち早く察知する方法として、のどや唇の渇きは、自分でも分かりやすいですね。子どもや家族の状態を知るためには、尿の色が濃くなっていたり、回数がいつもより少なくないかを確認することが、より簡単で分かりやすい方法です。



※お問い合わせ先

東部診療所(村寄医師) ☎37-2911

ふるさと昔 よもやま話 (10)

ねはんとはな
涅槃と花くず

日本では、釈迦の誕生は像に作り、涅槃は図に表すのが一般的ですが、シルクロード沿い等のアジアの国々では巨大な石の涅槃像等もみられます。

涅槃図の中央には釈迦が右脇を下にして横たわり、人々や仏たち、動物たちがそれを取り囲んで嘆き悲しんでいます。釈迦の周囲には沙羅双樹の木が並び、天からは釈迦の母の摩耶夫人が飛来する様子が描かれます。

涅槃図は大きな掛軸になっており、文化財室に記録があるものは、徳賞寺（佐柿）の338cm×237cmの図が最も大きいようです。これは寛政元年（一七八九）の作です。皆さんも地域のお寺の涅槃図に出かけてじっくりと掛軸をご覧になってはいかがでしょうか。

釈迦は紀元前5世紀頃に北インドで生まれ、80歳の2月15日に入滅したとされており、この日には町内の寺院で「涅槃会」が行われます。旧暦に近づけて3月15日に行うところも多いようです。日本では、少なくとも奈良時代には涅槃会が始まっていた。

涅槃会には、釈迦の入滅の姿を描いた「涅槃図」が掛けられることが多く、曹洞宗等さまざまな宗派の寺院に涅槃図が保存されています。日本の寺院の仏画で最も多く保存されているのは涅槃図であろうといわれています。

ものを組み合わせて模様を作り、直径4〜5cmに伸ばし、蒸します。次の日に冷めて硬くなつてから薄切りにすると模様が現れます。菅浜等では先に蒸してから形を作ります。

一般的には赤・黄・緑等で色を付け、渦巻にしたり、日の丸にしたりと単純な模様がが多いのですが、耳地区では花や顔の形等、複雑な模様が作られます。中寺では、「おたやん」と呼ばれる顔から、富士山・豆・人参・大根、「中」「寺」の文字まで登場することがあります。作るのも食べるのも楽しく、子どもたちも心待ちにしている行事の一つです。

（町文化財室）



↑中寺の花くず（おたやん・豆等）

文芸欄

川柳

門松に咲く葉牡丹も雪化粧

辻井喜美代（佐田）

巳年は金に不自由せずと聞いたけど

木野千枝（河原市）

のし袋義理を半分入れて出す

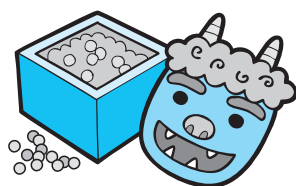
山路義隆（太田）

転ぶたび夢を見つけて生きてゆく

酒谷文子（日向）

夢ですかそれでもドラマ続いている

福島恭子（郷市）



12/1～12/31 受付分
(敬称略)

◎ご誕生

氏 名	性別	父・母	住 所
山 本 楓 華	女	哲 也・侑 子	佐 田

◎ご結婚

氏 名 (旧 姓)	住 所
(清水) 仁 志 & 久 崎 加 菜	早 瀬
(岡崎) 博 行 & 仲 嶋 末 子	河原市

◎おくやみ

氏 名	住 所	年 齢	届出人
稲 村 久 枝	坂 尻	76歳	稲 村 義 久
石 丸 静 男	山 上	78歳	石 丸 浩 市
板 谷 光 治	丹 生	80歳	板 谷 英 樹
上 登 野 芳 野	興道寺	91歳	上 登 野 健 一
山 本 澄 夫	菅 浜	64歳	山 本 孫 実
仙 波 京	日 向	91歳	仙 波 桂 子
兵 庫 ハ ツ 工	河原市	88歳	兵 庫 賢 一
澤 田 あ つ 子	南 市	87歳	澤田半左衛門
金 森 し づ ゑ	日 向	82歳	金 森 恭
鳥 居 と め	興道寺	96歳	鳥 居 秀 樹
河 嶋 愛 子	久々子	88歳	河 嶋 久 男
柴 田 徳 明	久々子	75歳	柴 田 明 彦

わが家のアイドル



北村 直人さん・八千代さん
(河原市)の長女

うた ちゃん (3歳3か月)

昨年の6月に河原市へ引っ越し
てきました。

ご近所のみなさんに可愛がって
いただいています。

将来は広く国家社会に貢献でき
る人間になりたいです。

町人 さん

成人式で新成人代表として 答辞を述べられた
(関連記事16頁)

三谷 恭華 さん (坂尻)

*成人式を迎えて思うことを教えてください。

20歳になった実感はまだわからないのですが、これからいろいろ
なことを経験し、成人としての責任を感じて頑張っていかなければ
ならないと思っています。

*今後の目標は？

現在、大学に通いながら、やりたい職業等を探しているところですが、
これからは、まわりのみんなに恩返しができるような生活を送って
いけたらと思います。

*三谷さんからみた美浜町は？

家に帰った時、家族だけでなく近所の人も「おかえり」と声をかけて
くれ、とても温かい町だと思います。子どもの遊び場所を増やして、
若い力で活気溢れる町になってほしいですね。

広報 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、美浜町の土地・地区・場所の名称
をつくってください。

例

大	器	不	言
和	晩	成	実
洋	折	衷	行

竜	寄	是	一	意	専
頭	門	々	非	々	心
蛇	外	不	出	身	平
尾	地	異	頭	低	積
天	変	転	一	機	心

● 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、2月8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

【QRコード】



● 1月号の答え 別所

● 応募者総数は7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。

■くらしのカレンダー■

平成 25 年 2 月

1 (金)	18:30～NHK上方演芸会(なびあす)	17 (日)	
2 (土)		18 (月)	住民税申告、確定申告受付期間(町役場税務課) ～3月15日
3 (日)		19 (火)	13:00～心配ごと相談(はあとびあ) 13:00～土地建物登記法律相談(はあとびあ) 13:30～こころの相談室(はあとびあ)
4 (月)		20 (水)	古紙 (東地区)
5 (火)	13:00～心配ごと相談(はあとびあ) 13:30～こころの相談室(はあとびあ)	21 (木)	
6 (水)		22 (金)	歌舞伎体験事業(なびあす) 10:00～ミニさくらんぼ(けやき台第1集会所)
7 (木)	9:30～未就園児保育園開放日(あおなみ保育園) 10:00～よちよちおはなし0・1・2(図書館) 古紙 (耳地区:河原市・南市・栄区を除く)	23 (土)	13:00～両親学級(はあとびあ)
8 (金)	9:30～未就園児保育園開放日(みずうみ保育園)	24 (日)	8:30～ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入 (～12:00 エコクル美方) 10:30～さくらんぼひろば「家族であそぼ!」 (子育て支援センター) 14:00～子ども読書ボランティア講座(なびあす)
9 (土)	14:00～講演会「最近おもしろかった本」 (なびあす)	25 (月)	
10 (日)	8:30～ごみ(可燃・生・不燃・資源)休日受入 (～12:00 エコクル美方)	26 (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)
11 (月)	建国記念の日	27 (水)	
12 (火)	13:00～心配ごと相談(はあとびあ)	28 (木)	10:00～2歳児歯と発達の教室(はあとびあ) 13:00～3歳児健診(はあとびあ)
13 (水)	9:30～未就園児保育園開放日(せせらぎ保育園) 古紙 (北・南地区)	2月の納税 [納期限 2/28(木)] ※納付は口座振替が便利です。 国民健康保険税 (8 期)・固定資産税 (4 期)	
14 (木)	10:00～育児学級(はあとびあ) 13:30～6・7か月児健診(はあとびあ) 古紙 (河原市・南市・栄区)		
15 (金)			
16 (土)	10:00～美浜新庄冬まつり(新庄小学校) 15:00～おはなしたまてばこ(図書館)		

●イベント ●健康診断・検診 ●子ども行事 ●ごみ・資源回収

●行事の予定は、1月18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。 ●毎週金曜日はカー・セーブデー 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
10,455人(－ 6)
男 5,066人(+ 2)
女 5,389人(－ 8)
世帯数
3,739世帯 (+ 7)
平成25年1月1日現在

▽表紙の写真
1月9日に新庄区の寄贈で行われた弓打講の様子です。この神事では、厄年の人放った矢が的から外れると、豊作や厄払いになると伝えられています。2人の射手が「ヤリマシトー」やるぞーという意味と叫び放つと、矢は的から大きく外れました。

2013年が始まって少し経ちますが、皆さんは正月をどのように過ごされましたか。私は元日、「板の魚」の取材後に、何年かぶりに弥美神社へ初詣に出かけました。
鈴を鳴らし、手を合わせ、さあ何をお願いしようかと考えた時、頭の中には次から次へと願ひ事が浮かび、その瞬間、自分の強欲さみたいのを感じて、新年早々少し恥ずかしくなりました。
「幸せに暮らせますように」という言葉ですべてが済むはずなのに、それだけで終わらないのは、幸せというものが抽象概念であり、そのイメージを掴むのが困難だからかもしれません。そうだからこそ、次から次へといういろいろな具体的なことを思い浮かべてしまつたのでしょうか。
しかしながら、一人の人間が手にすることのできる幸せの数は無限ではないと思うので、自分が本当に欲していることを言葉にできるようにしたいと思つたりしています。(丁)

こんにちは
企画政策課です。