

子育てを応援します ～育児支援家庭訪問員～



町には子育てを見守り、応援して下さる方がたくさんいます。今回は、育児支援家庭訪問員をご紹介します。

育児支援家庭訪問員は、不安を抱えながら子育てをしているご家庭やさまざまな事情で子育ての負担が大きいご家庭を訪問し、育児の相談に応じています。

また、生後1～3カ月頃のお子さんと保護者を対象に実施する育児学級のスタッフとして、保護者の方がお話を聞きやすいように赤ちゃんをあやしたり、抱っこしたりして教室の運営にも関わっています。

妊娠中からの訪問も行っていますので、育児支援家庭訪問員の訪問を希望される方は、子ども・子育てサポートセンターまでご相談ください。

■ 育児支援家庭訪問員

真田 晴美 / 田邊 治子

■ 対象家庭

妊娠や子育てに不安を持ち、支援を希望するご家庭

■ 訪問頻度

ご家庭の状況に応じて月1～2回



※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

高齢期こそしっかり食べてフレイル予防

食生活において、若い頃は主に食べすぎに注意が必要でしたが、高齢期はむしろ栄養不足が心配されます。

食欲が落ちたり、胃腸の消化吸収力が衰えたりして、健康維持に必要な栄養が十分とれなくなった状態を「低栄養」といい、要介護状態に陥る原因にもなります。高齢期こそ栄養のある食事をしっかりととりましょう。



－ 毎日実践 / ライフスタイルを見直そう / 低栄養を防ぐ生活改善のヒント －

①たんぱく質とエネルギー

高齢期に不足しがちなたんぱく質を多く含む主菜(魚、肉、卵、大豆製品等)と、エネルギーとなる主食(ごはん、パン、めん等)を積極的にとりましょう。



②定期的な体重チェック

定期的に体重を量ることを習慣にして、気付かない内に体重が減っていないかをチェックしましょう。



③毎日の口腔ケア

お口の中が健康でなければ、食事もおいしく感じられません。歯磨き等、毎日の口腔ケアや定期的な歯科健診を忘れないようにしましょう。

オーラルフレイルは、誤嚥性肺炎(※)や飲み込む機能の低下にもつながります。

※食べ物と一緒に口腔や咽頭内の細菌を誤嚥したことによって起こる肺炎

④日中の活動的な暮らし

体を使った趣味やボランティア活動への参加等、人とのつながりを大切にしながら活動的な生活は食欲の増進にもつながります。



※お問い合わせ先 町健康福祉課(担当・山本佳代子) ☎32-6704

脂質異常症の改善と食事



脂質異常症は、血液中のLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪の増加、HDL(善玉)コレステロールが減少した状態をいいます。

町民の皆さんの傾向としては、食事からの脂質摂取が多く、若い頃からコレステロールや中性脂肪の値が高い人が多い現状です。

この状態を放置すると、動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞のような病気につながります。食生活を見直すことで、脂質異常症を予防・改善することができます。

コレステロール値を改善するための工夫

肉類は脂身の少ない部位を選ぶ

◎牛・豚…赤身肉の方が脂肪が少なくオススメです。

(脂身が少ない) ヒレ肉 < もも肉 < ロース肉 < バラ肉 (脂身が多い)

◎鶏…もも肉よりささみや胸肉がオススメです。鶏肉は皮を取り除き、下茹でをして脂肪を落とすと良いです。

※その他、ベーコンやソーセージの取り過ぎにも注意しましょう。



大豆製品は積極的に取る

大豆に含まれるたんぱく質には、血中のコレステロール値を下げる働きがあります。

◎ 1日の目安量

豆腐 100g (約3分の1丁) 納豆 50g (1パック) 煮豆 (小鉢1皿)



野菜や海藻類は十分に取る

野菜や海藻類、きのこ等に含まれる食物繊維はコレステロールの吸収を緩やかにしてくれる働きがあります。

◎ 1日の目安量

野菜小鉢 5皿 海藻 (小鉢1皿) きのこと (小鉢1皿)



動物性脂肪の取り過ぎに注意

バターや生クリーム、ラード、牛脂はLDLコレステロールを増加させやすい油です。バターや生クリームはパンや洋菓子に、ラードや牛脂は市販のフライドポテトやカレー等によく含まれます。

中性脂肪値を改善するための工夫

アルコールは適量を守る

多量の飲酒は、中性脂肪の増加につながります。適量を守りましょう。

◎ 1日の目安量 (純アルコール 20g)

ビール 中ビン 1本 (500ml) / 日本酒 1合 (180ml)
焼酎 (35度) 2/5合 (約70ml) / ウイスキー ダブル 1杯 (50ml)
ワイン 1杯 (180ml)

お菓子や甘い飲料は控える

お菓子や甘い飲料は糖質が多く含まれるため、取り過ぎは中性脂肪を増やします。お菓子の量や食べる回数を減らすとともに、飲み物はジュースや清涼飲料水ではなく、水やお茶等の無糖のものを選ぶようにしましょう。



コーヒーはブラックで!

※お問い合わせ先 町健康福祉課(担当・福井) ☎32-6704

慶弔

11/1～11/30受付分
(敬称略)

◎ご誕生

氏名	性別	父・母	住所
清水 柚 亜	女	久永・圭美	山上
浜野 誠 仁	男	秀章・夕衣	早瀬

◎ご結婚

氏名	住所
藪ノ内 智 貴 & (福 田) 真 由	興道寺

◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
高木 の ぶ	新庄	95	高木 学
武長 世津子	佐柿	86	武長 祐太郎
高木 多喜雄	新庄	76	高木 裕和
澤田 武 男	興道寺	83	澤田 康博
角谷 かよ	早瀬	89	寺岡 若子
山口 きしの	佐柿	83	山口 勝彦
今安 幸子	麻生	91	今安 泰貴
井上 君 香	松原	101	河村 直樹

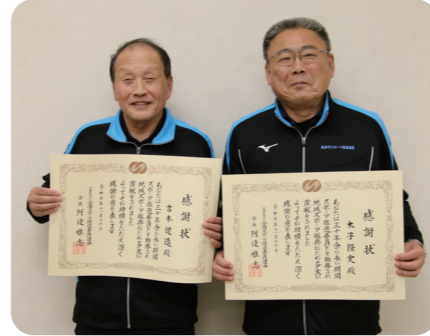
※氏名に旧字体や俗字等が含まれている場合は、常用漢字で掲載しております。

町人^{まちびと}さん

スポーツ推進委員を30年以上務められ、
(一社)全国スポーツ推進委員連合から感謝状を受け取った

(写真左)
吉本 健造^{けんぞう}さん
(菅浜)

(写真右)
木子 隆史^{たかし}さん
(木野)



*感謝状を受け取った今の気持ちを教えてください。

【吉本さん】美子連の競技がドッジボールからミニバレーに移行したときに、ルール作り等をしたことを思い出しました。これからも自分の体が続く限りスポーツの普及活動を続けたいと思います。

【木子さん】競技人口が少ないスポーツを普及させるのが私たちの役目です。これからもさまざまなスポーツを経験できる場を提供していきたいと思っています。



人口の動き

人口総数	8,838人(+ 9)
男	4,340人(+ 5)
女	4,498人(+ 4)
世帯数	3,621世帯(+ 3)
出生 2人	死亡 9人
転入 27人	転出 11人
みはま応援クルー(※)	259人(+ 3)
マイナンバーカード交付率	88.2%
令和5年12月1日現在※()は前月比	

※町が公認登録する「町外に住みながらも本町を愛し、応援して下さる方」のこと。



町の情報や応援クルーの情報はこちら!

HAPPY BIRTH DAY 
はじめてバースデー 
1月に満1歳になる子どもたちを紹介します。

「はじめてバースデー」への掲載案内は、誕生月の前々月に送付しています。ぜひ、ご応募ください。



1.12
石丸 柚芽^{ゆめが}くん (山上)
父: 義則さん
母: 絢子さん
食べることが大好きで、いつばい泣いてこぼす笑って過ごしています。



1.12
武田 典士^{ふみと}くん (山上)
父: 圭司さん
母: 麻妃さん
お姉ちゃんと遊ぶの大好き! 早く一緒に歩きたいな。



1.19
三谷 紗^{すず}ちゃん (坂尻)
父: 直仁さん
母: 麗良さん
1歳になったよ。お兄ちゃんたち大好き。たくさんご飯食べて大きくなるよ。

Q 広報クイズ

広報みはま1月号を読んで、①～⑤番の丸印をひらがな・カタカナでうめてください。小さい「っ」や「ゆ」、「・」、「が」、等も一文字とします。「●」の文字を①番から順に並べると、ある言葉になります。どんな言葉でしょう。

- ①ご意見・ご要望を○○●○○ください
- ②スマートフォンを使って
コンビニで○○○○○○○○●取得できます
- ③令和6年●○○○○○○○○出初式を開催します
- ④○○○●○相談会を開催します
- ⑤県内の特定○○○○●○○○改正のお知らせ

●応募方法

はがきに答え、住所、氏名(広報を読んだ感想も大歓迎!)を書いて、「広報みはま広報クイズ」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

【二次元コード】



締め切りは、1月10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 おおみそか

●応募者総数は13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■

令和6年1月

1 (月)	元日	年末年始のごみ収集 受け入れは、広報みは ま12月号もしくは町 ホームページ、行政手 ヤンネル等をご確認 ください。	17 (水)	古紙 (東地区)
2 (火)			18 (木)	9:30~保育園開放(おおなみ保育園)
3 (水)			19 (金)	
4 (木)	官公庁仕事始め 14:00~美浜町新春のつどい(なびあす) 古紙 (耳地区:河原市・南市・栄区を除く)		20 (土)	
5 (金)			21 (日)	
6 (土)			22 (月)	9:30~保育園開放(みずうみ保育園)
7 (日)	10:00~美浜消防団出初式(耳川左岸) 13:30~美浜町20歳のつどい(なびあす)		23 (火)	10:00~ミニさくらんぼ(はあとびあ) 13:00~心配ごと相談(はあとびあ)
8 (月)	成人の日		24 (水)	
9 (火)	9:30~保育園開放(せせらぎ保育園) 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)		25 (木)	13:00~1歳6か月児健診 (子ども・子育てサポートセンター)
10 (水)		古紙 (北・南地区)	26 (金)	
11 (木)	10:00~6~8か月児教室(はあとびあ) 古紙 (河原市・南市・栄区)		27 (土)	
12 (金)			28 (日)	9:00~美浜町子ども会かるた大会(はあとびあ)
13 (土)	10:00~結婚相談(はあとびあ)		29 (月)	
14 (日)	8:30~町民バスケットボール大会(総合体育館)		30 (火)	13:00~心配ごと相談(はあとびあ)
15 (月)			31 (水)	
16 (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)		1月の納税 [納期限 1/31(水)] ※納付は口座振替が便利です。 町県民税(4期)、国民健康保険税(7期)	

- イベント ● 健康診査・検診 ● 子ども行事
- 行事の予定は、12月15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。
- ごみの休日受入は、第3日曜日以外の土日祝日(5月3日~5日、12月31日~1月3日を除く)の午前8時30分~正午です。
- 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

美浜町防災アプリのダウンロードをお願いします

美浜町防災アプリでは、防災情報や停電情報、おくやみ等の生活に関わる緊急情報等をお知らせしています。ぜひ、ダウンロードの上、ご利用ください。

ダウンロードは
こちら



こんにちは
まちはま
まちづくり推進課です。

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
くお願いします。

旧年中は、広報みはまのさまざまな
企画で、多くの町民の皆さんにご登
場いただき、大変お世話になりました。
お忙しい中、取材を引き受けてく
ださった皆さんに感謝申し上げます。

私自身、広報担当となってからは、
取材を通してたくさんの方と知り合
い、さまざまなことを学ぶことができ
ています。

今年も皆さんのご協力をいただきな
がら、町の広報紙ならではの記事や特
集を組み、生活に直結する情報を正し
くお知らせしていきます。

常に「前号よりもいい広報づくり」
を心がけ、日々作成してまいりますの
で、日頃お忙しい方も、ぜひ、ご一読
ください。(有)