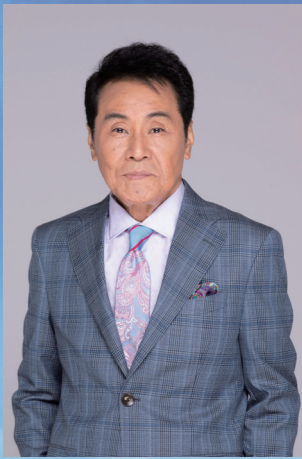


参加者募集



第36回 美浜・五木ひろし ふるさとマラソン

今年も町の一大イベント「美浜・五木ひろしふるさとマラソン」を開催します。潮の香りを肌で感じ、若狭湾国定公園の海岸線コースを楽しく走って(歩いて)みませんか。

受付：午前7時～9時
開会式：午前9時～
競技開始：午前9時35分～
表彰式：午前11時～
抽選会：午後0時30分～

日時 5月12日(日)
コース 丹生～菅浜間

【種目】

- ◎1.5kmの部 親子の部(小学1～3年生)
小学生男子の部・女子の部(小学4年生以上)
- ◎3kmの部 50歳以上男子の部・一般女子の部
中学生男子の部・中学生女子の部
- ◎5kmの部 29歳以下男子の部・30歳代男子の部
40歳代男子の部・50歳以上男子の部
39歳以下女子の部・40歳以上女子の部
- ◎10kmの部 29歳以下男子の部・30歳代男子の部
40歳代男子の部・50歳以上男子の部
39歳以下女子の部・40歳以上女子の部
- ◎ウォーキングの部(3km) 中学生以上

【参加者制限】

参加者の安全確保のため、次のとおり参加者数に上限を設けます。申し込みを受理できなかった方には、4月上旬に通知します。

- ◎1.5km親子の部 200組(400人)
- ◎1.5km(親子の部除く)の部 200人
- ◎3kmの部 600人
- ◎5kmの部 1,000人
- ◎10kmの部 1,200人
- ◎ウォーキングの部 350人

【参加料】

一般(3,000円)／小・中学生・高校生(1,000円)
親子1組(2,000円)／ウォーキング(1,500円)

【申込方法】

大会ホームページからお申し込みください。
※郵便振替での申し込みはできません。

【受付期間】

2月1日(木)～3月10日(日)

【表彰】

親子の部及びウォーキングの部を除く各種目の1位～6位を表彰します。
また、5km・10kmに参加した夫婦の合計タイムにより、1位～3位を特別表彰します。

主催：美浜町、美浜町教育委員会、美浜町スポーツ協会

参加申し込みはこちら



《大会のお問い合わせ先》美浜・五木ひろしふるさとマラソン実行委員会事務局(町生涯学習推進課内) ☎ 32-6709
《大会パンフレットの請求先》大会パンフレット発送センター(2月7日～3月1日) ☎ 03-5768-5430

⚠ 大会当日の交通規制にご協力をお願いします

大会当日は、次の区間及び集落内を車両通行制限区間とします。大変ご迷惑おかけしますが、ご協力をお願いします。

(日時) 5月12日(日) 午前9時15分～午後0時30分 (場所) 佐田交差点～丹生、県道佐田・竹波・敦賀線(縄間)



昔話 ふるさとよもやま話 (142)

美浜から漕ぎ出した北前船の記録

美浜町歴史文化館では2月6日から、企画展「美浜に残る北前船の波跡」を開催します。

そこで、本号では、12月号に続き、町内に伝わる北前船に係る歴史をご紹介します。その中でも、今回は船に注目してみたいと思います。

本町には、多くの船主が居を構え、数多の船を運航していました。が、船名のみが伝わる船も多く、その来歴について記録が残る船は数えられる程です。

しかし、偶然にも久々子村には、それぞれ3船、自身が所有した船について記録を残した船主がいました。その内の1人は、川渡甚太夫です。彼は、自身の生涯を「川渡甚太夫一代記」に書き残しています。金融業や京都での久々子湖産鰻の販売

を行っていた甚太夫は40歳を迎えた弘化3年(1846)、新たなビジネスとして、伊勢丸を購入し日本海での交易に乗り出しました。

伊勢丸は、小浜の丹波屋治右衛門が売り出した積載量が200石積の船で、購入価格は100両でした。この伊勢丸で敦賀と酒田(山形県酒田市)間を往復し、特産品等を売り買いする商売は上手くいったようで、4年後の嘉永3年(1850)には早くも伊勢丸の倍の積載量となる400石積の船を175両で買い、上瀬丸と名付けています。

そして、甚太夫の最後の船となったのが蛭子丸です。長らく小浜藩の御用船で船頭を務めていた甚太夫が、慶応4年(1868)に購入したのが蛭子丸であり、積載量が600石積であるとともに、2人での共同購入とはいえ、購入金額も1,200両と人生最大の船となりました。

一方、12月号に掲載した久々子中西家所蔵の船絵馬は、同家が運航した歴代「宇波西丸」の姿が3隻描かれる興味深い構成です。この絵馬が収められる幅広の額縁には、3隻それぞれについて墨書がなされ、こちらも貴重な歴史史料です。

第一宇波西丸は、積載量が65石積の比較的小型な和船で、早瀬の寺

川源左衛門が造船を行い、明治16年(1883)正月に進水しました。

第二宇波西丸は、積載量が350石積で、和船の船体に洋帆船の長所を取り入れた和洋折衷の「合いの子船」であり、明治23年(1890)に小浜の富士甚兵衛によつて造船されました。

第三宇波西丸は、積載量が550石積の洋船で、明治29年(1896)に山口県小松村(現周防大島町)で造船されました。

2人の北前船主がこのような記録を残したのは、自らの生業と船に誇りがあつたからでしょう。

今回の企画展では、本コラムで紹介した川渡甚太夫関係資料と中西家船絵馬も含め、北前船に関する資料を展示させていただきますので、ぜひご来館ください。

(美浜町歴史文化館)



↑川渡甚太夫一代記(手前藍色の表紙 全4巻 個人所蔵)

文芸欄

俳句

水無月俳句会

水替へて水神拝す年新た

高木 キヨ子(新庄)

一首ごとと思ひめぐらし歌留多読む

高木 キヨ子(新庄)

父逝きて幾星霜ぞ冬灯し

山田 世志男(佐柿)

風邪の床橋山道に背を向けて

山田 世志男(佐柿)

波しぶき浴びて励みぬ寒稽古

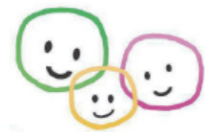
政岡 弘子(久々子)

雪残る水辺ひそやか座禅草

楠 充代(佐田)

竹生島眺めて憩ふ鴨の陣

楠 充代(佐田)



生活リズムを整えましょう

お母さんのおなかの中にいた赤ちゃんは、生まれてきて初めて太陽の光を浴び、地球のリズムを体験し、2～3カ月かけてゆっくりとそのリズムに適応していきます。そして、1～3歳頃は、昼夜の区別を身に付ける大切な時期となります。

乳幼児の睡眠には、「成長ホルモンの分泌を増やす」「記憶の整理と定着」「脳と体の疲労回復」等の重要な役割があります。理想的な睡眠時間は、午睡を含めて12～14時間といわれていますので、夜は10時間を目安に眠り、不足分は午睡で補うようにしましょう。

また、就寝時間が遅くなっても、毎朝一定の時間に起こすことが大切です。生活リズムを整えることはすぐには難しいですが、できることから少しずつ始めてみませんか。

■ 生活リズムを整えるコツ

- 毎朝同じ時間にカーテンを開け、お日様の光で目覚めるようにしましょう。
- 朝は、授乳や離乳食等でしっかりと栄養をとり、日中はたくさん遊びましょう。
- 午睡は、夜の睡眠の質をよくするためにも午後3時までには切り上げましょう。
- 眠る時は暗く静かな環境を作りましょう。テレビやスマートフォン等、脳に刺激を与える光を出す電子機器は、寝る30分～1時間前には消すようにしましょう。



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

地域の見守りポイント ～家族も支援の手が必要～

介護を必要とする高齢者や認知症の方が増えています。介護を行う家族等の身体的・精神的な負担は大きく、それが原因で高齢者虐待や家族の心身の不調等につながる恐れがあります。

そのため、介護者への不安や負担の軽減と孤立防止を図ることが必要です。介護されている家族は、SOSを出せないこともあるので、周囲の方々が気づき地域包括支援センター等の適切な機関につなげたり、地域の皆さんによる声かけや見守りを行ったりして介護者を孤立させないことが大切です。

■ 緊急性の高い項目(すぐに相談)

- 高齢者(要介護者/介護者)の体に不自然なあざや傷がある
- 家から怒声がする
- 高齢者に会わせない
- 介護者が疲れた様子である
- 介護者が周囲に相談できる人がいなくて困っている様子である
- 介護を必要とする人が何人もいる
- 介護サービスを利用していない
- 介護サービスを嫌がる

重要!!

介護者である家族が心身ともに疲労し、追い詰められた結果、自覚のないままに虐待をしたり、うつ状態になったりすることもあります。

介護者である家族を責めるのではなく、家族が安心して介護に関する悩みを相談できるような地域を目指していきましょう。

■ 緊急性の低い項目(適宜相談)

- 自宅がごみや物で散らかり、異臭がする
- 介護者に仕事や心配事等があり、余裕がない
- 介護者に病気や障がいがある
- 介護者も高齢である
- 介護者が近所付き合いをしないもしくはしなくなった

※お問い合わせ先 町健康福祉課 地域包括支援センター(担当・飯田) ☎32-6704

健康づくり活動を **げんげん運動** 紹介します!

食事や運動に気を遣う、毎年健診を受ける等、健康づくりの取り組みは毎日元気に過ごすためにとても大切です。

今月号では、町内の企業と地区で取り組まれている健康づくり活動をご紹介します。

企業での取り組み

健康経営優良法人に認定されている

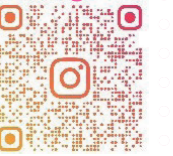
株美浜モーターサービスセンター様

◎取り組み内容

- ・ 定期健康診断
- ・ ラジオ体操(毎日の朝礼時)
- ・ げんげん弁当(※)の注文
- ・ 近隣の野菜生産者から野菜を購入し、社員に配布

※げんげん弁当とは、主食・主菜・副菜が揃い、野菜たっぷり、塩分控えめの体に優しいお弁当です。町内10店舗で販売しています。

Instagram



↑詳細はこちら



株美浜モーターサービスセンター 代表取締役 備前 淳 さん

○ interview

*健康づくりに取り組んでよかったことを教えてください。

社員の健康意識の向上が一番です。実際に社員にアンケートを行い、そのような結果が出ました。

*どのような成果が得られましたか。

健診をした際、特定保健指導対象者が減りましたし、残業時間も減りました。業績を確認しながら、決められた時間で仕事に集中し、生産性を上げることがとても重要だと感じています。

*会社として健康づくりに取り組むきっかけとなったできごとはありますか。

保険会社のセミナーを聞く中で「健康経営」について知り、会社として社員が健康であることの重要性を感じたことがきっかけです。

健康づくり推進員による取り組み

健康づくり推進員は、地域で健康づくりに取り組む人を増やすことを目的に活動しています。各地区に1名以上、全員で49名の方が地区の健康づくりのために活動しています。

◎令和5年度の活動内容

①塩分濃度測定

塩分濃度計を回覧し、ご家庭の汁物の塩分濃度を測定しました。

(雲谷区、興道寺区、郷市区、山上市、松原区、早瀬区、木野区)

*感想

家の味噌汁の塩分が高いことが分かり、薄味を心がけようと思いました。



②運動教室

家庭でも実践できるヨガを行いました。(南市区)



③料理講習会

ポリ袋に食材を入れ、袋のまま湯煎するパッククッキングを行いました。(早瀬区)



※お問い合わせ先 町健康福祉課(担当・繁田) ☎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
三谷 剛斗	男	雅仁・規子	坂尻
平松 うてな	女	青・亜弥	郷市
坂口 結乃	女	拓也・星	山上
前田 心葉	女	宏樹・侑佳	松原
保田 湊祐	男	泰輝・美帆	山上

◎ご結婚

氏名	住所
丸杉 翔 & (古田) 智菜美	郷市

◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
大久保 政江	早瀬	97	大久保 勝彦
亀谷 茂	早瀬	94	亀谷 政浩
武長 宏	安江	92	武長 等
中西 美行	郷市	67	中西 真由美
野原 久子	新庄	92	野原 誠一
和多田 和枝	金山	91	和多田 一喜
吉田 きぬよ	栄	88	池田 美和子
乙見 竹夫	北田	95	乙見 康夫

※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。

町人^{まちびと}さん



20歳のつどい実行委員会
実行委員長を務められた

大野 馨大朗^{けいたろう}さん (金山)
(関連第6頁~7頁)

*委員長を務められての感想は？

何かのリーダーをやるのが初めてだったので、右往左往しましたが、他の実行委員のメンバーが時間のない中いろいろなことを準備してくれて、無事やり遂げることができました。

*20歳の目標を教えてください。

教員を目指して、大学で勉強に励んでいます。勉強だけでなく、美浜の文化や伝統を子どもたちに伝えていける教員になれるよう頑張りたいです。

*どんな大人になりたいですか？

美浜町のいいところは、地域の人との距離が近いことだと思います。そんな地域に貢献できる人になりたいと思っています。

人口の動き

人口総数	8,840人(+ 2)
男	4,341人(+ 1)
女	4,499人(+ 1)
世帯数	3,625世帯(+ 4)
出生 5人	死亡 13人
転入 25人	転出 15人
みはま応援クルー(※)	260人(+ 1)
マイナンバーカード交付率	88.3%
	令和6年1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！



2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。



2.9
大好きなお姉ちゃんを追いかけたら、歩けるようになったよ♡
中瀬 乃愛^{のあ}ちゃん (興道寺) 父・豪規さん 母・多恵さん



2.15
初めてのクリスマス。楽しかったあープレゼントもいっぱいもらえたよ
田邊 碧映^{あおば}くん (山上) 父・貴史さん 母・有希さん

広報クイズ

広報みはま2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。

- ①FBCのAMラジオが嶺南エリアで
○●○○○○○となりませう
- ②○○○●チェック測定会を開催します
- ③もの忘れ○●○○○を開催します
- ④ペント○○○●受賞報告
- ⑤美浜町子ども・子育て
○○○○○○○○○○○○●をお知らせします

●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、2月9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。

- 1月号の答え かかみもち
- 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2月

1 (木)	古紙 (耳地区:河原市・南市・栄区を除く)	17 (土)	
2 (金)		18 (日)	
3 (土)		19 (月)	9:30~保育園開放(みずうみ保育園)
4 (日)		20 (火)	13:00~心配ごと相談(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)
5 (月)		21 (水)	古紙 (東地区)
6 (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) 13:30~「こころの相談室」※障がい者(児)相談(はあとびあ)	22 (木)	10:00~2歳児教室(はあとびあ) 13:00~3歳児健診(子ども・子育てサポートセンター)
7 (水)		23 (金)	天皇誕生日
8 (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)	24 (土)	
9 (金)	10:00~ミニさくらんぼ(けやき台第1集会所)	25 (日)	8:30~町民卓球大会(総合体育館)
10 (土)		26 (月)	
11 (日)	建国記念の日 10:00~美浜町制施行70周年記念式典(なびあす)	27 (火)	13:00~心配ごと相談(はあとびあ)
12 (月)		28 (水)	13:30~母親学級(はあとびあ)
13 (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)	29 (木)	
14 (水)	9:30~保育園開放(あおなみ保育園) 古紙 (北・南地区)		
15 (木)			
16 (金)	住民税申告、確定申告受付期間(町役場税務課) ~3月15日		2月の納税 [納期限 2/29(木)] ※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)

- イベント ● 健康診査・検診 ● 子ども行事
- 行事の予定は、1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。
- 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
まちづくり推進課です。

令和6年能登半島地震により、おたくらになられた方のご冥福をお祈りするとともに、ご遺族の皆さまに心よりお悔やみ申し上げます。また、被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

連日、テレビ等で報道されている悲惨な状況。当たり前だった日常が、当たり前ではないことに気付かされた瞬間でした。

今、私たちにできることは何かを考え、行動に移したいと思えます。

また、いつ起きるか分からない災害に直面した時、自分自身がどう行動すべきかを考え、備えておきたいと思えます。

現在も被災地で救助・救援活動等に尽力されている方々に深く敬意と感謝を申し上げます。被災地の1日も早い復旧・復興を心より祈念いたします。(責)