

★ダンスエクササイズ「ZUMBA」 定員 50 人

- 開催日 10月2日～2月26日 水曜日(全15回)
10/2,9,16,30 11/6,13,27 12/4,11,18 1/15,22 2/5,19,26
- 時 間 午後7時30分～8時30分
- 会 場 町健康福祉センターはあとぴあ はあとホール
- 講 師 AFAA インストラクター 松矢 真由美氏
- 受講料 4,500円(町外9,000円)
- 持ち物 内靴、タオル、飲み物



★ヨガ① 定員 30 人

- 開催日 10月1日～3月11日 火曜日(全15回)
10/1,8,22,29 11/12,19,26 12/10,17 1/21,28 2/4,18 3/4,11
- 時 間 午後7時30分～8時30分
- 会 場 町総合体育館
- 講 師 AFAA インストラクター 松矢 真由美氏
- 受講料 4,500円(町外9,000円)
- 持ち物 内靴、タオル、飲み物



★ヨガ② 定員 30 人

- 開催日 10月4日～3月7日 金曜日(全15回)
10/4,25 11/1,8,22 12/6,13,20 1/17,24,31 2/14,21,18 3/7
- 時 間 午後7時30分～8時30分
- 会 場 町総合体育館
- 講 師 AFAA インストラクター 松矢 真由美氏
- 受講料 4,500円(町外9,000円)
- 持ち物 内靴、タオル、飲み物

※ヨガ教室①②両方の受講はできません。

★申し込み方法

総合体育館に設置してある受講申込書に必要事項を記入し、受講料を添えて事務室へご提出をお願いします。

受付締切は9月16日(月)までですが、定員になり次第締め切ります。

○お電話での仮予約は受け付けていません。

○申し込み人数が5人未満の場合は開催を中止します(ジムトレーニングを除く)。

○天候等により教室中止等の連絡をすることがあります。連絡のとりやすい電話番号をご記入ください。

○開講後にキャンセルまたは中止となった場合、すでに納入された受講料は返還できませんので、予めご了承ください。

※申し込み・お問い合わせ先

町教育総務課 スポーツ推進室(総合体育館管理事務所内) (担当・武田)

☎32-3200 ※午前8時30分～午後5時まで(月曜日または祝日の翌日は休館日)

日頃の運動不足やストレスの解消に スポーツ教室・体力づくり教室に参加しませんか?

10月から令和6年度下半期のスポーツ教室・体力づくり教室が始まります。上半期から継続の方も、新たにスタートされる方もお気軽にご参加ください。・

★お手軽スポーツ(ストレッチ＆軽スポーツ) 定員 10 人

- 開催日 10月3日～2月20日 木曜日(全15回)
10/3,10,24,31 11/7,21,28 12/5,12,26 1/16,23,30 2/13,20
- 時 間 午後8時～9時
- 会 場 町総合体育館 アリーナ
- 講 師 美浜町スポーツ推進委員 松井 多栄子氏
- 受講料 3,000円(町外6,000円)
- 持ち物 内靴、タオル、飲み物

※運動不足・肥満予防・メタボが気になる方は、ぜひ参加してみてください!

★リフレッシュ体操 定員 30 人

- 開催日 10月4日～2月28日 金曜日(全15回)
10/4,11,18 11/1,8,22 12/6,13,20 1/17,24,31 2/14,21,28
- 時 間 午前10時～11時
- 会 場 町総合体育館 第1・2会議室
- 講 師 NPO法人 JBスタジオ
- 受講料 4,500円(町外9,000円)
- 持ち物 内靴、タオル、飲み物



★バランスボール 定員 30 人

- 開催日 10月1日～3月4日 火曜日(全15回)
10/1,8,22,29 11/12,19,26 12/10,17,24 1/21,28 2/4,18 3/4
- 時 間 午前10時～11時
- 会 場 町総合体育館 第1・2会議室
- 講 師 AFAA インストラクター 寺川 章代氏
- 受講料 4,500円(町外9,000円)
- 持ち物 内靴、タオル、飲み物、バランスボール



★ジムトレーニング 定員 5 人

- 開催日 10月13日～2月23日 日曜日(全6回)
10/13 11/10 12/8 1/12 2/9,23
- 時 間 午前10時～11時15分
- 会 場 町総合体育館 2階 トレーニングルーム
- 講 師 健康運動指導士
(ミズノスポーツサービス株社内資格シルバーライセンス取得指導者)
- 受講料 6,000円(町外12,000円)
- 持ち物 内靴、タオル、飲み物



9月はげんげん運動プラス UP 推進強化月間です!



■ げんげん運動プラス UP とは

適正な塩分を摂取すること(減塩)と適切なエネルギーを摂取すること(減量)を2本柱としたげんげん運動をバージョンアップし、特に減量を強化するため、糖質の適正摂取を切り口に推進する健康づくりです。

糖質とは・・・炭水化物から食物纖維を除いたもので、身体や脳の重要なエネルギー源ですが、たくさんとりすぎると、肥満や糖尿病等、生活習慣病の原因となります。

暑い夏、あなたはついついとりすぎていませんか?

成人の砂糖の1日量の目安は25g未満です。特に、ジュース等は小さなお子さんでも簡単に飲んでしまいますが、砂糖がたくさん含まれる上に、消化吸収が早く、急激に血糖値を上昇させます。普段の水分補給は、水かお茶にしましょう。

成人の砂糖1日摂取量は25g未満です(スティックシュガー 約8本分) WHOより

0本	1~4本	5~9本	10~14本	15本

上記飲料に含まれる糖分をスティックシュガー何本分に相当するかを表示しています



栄養成分表示を見る習慣をつけましょう

1日の間食の目安は200Kcalです。

なるべくカロリーの低いものを選択し、カロリーが高い場合は、半分残す等の工夫をして食べすぎに注意しましょう。



げんげん運動プラス UP ~7つの健康行動~

- ①減塩の食事心がけます
- ②自分に合った量の食事をとります
- ③間食(菓子・嗜好飲料を含む)のとり過ぎに注意します
- ④毎日の生活に手軽な運動を取り入れます
- ⑤毎食手のひらいっぱいの野菜を食べます
- ⑥油脂のとり方を工夫します
- ⑦年に1回の健診で身体のチェックをして自己管理します

※お問い合わせ先 町健康福祉課(担当・中西) ☎32-6704

ふるさと昔
よもやま話
(148)

美浜と軽井沢の不思議なご縁③
~美浜の実業家・山本家の遺産~

に関連する小浜藩士として、山本直成について調査してきました。江戸幕府に捕らえられた浪士の一部は小浜藩に預けられ、佐柿の准藩士屋敷に収容されました。後に、彼らの身柄が京都で水戸藩の役人に引き渡された際、同行した小浜藩士の一人が山本直成でした。彼は天保9年(1838)、代々下級藩士であつた山本仁右衛門家の七代目として生まれました。青年になると尊王論に影響を受けて上京し、小浜藩主・酒井家と強い信頼関係にあつた岩倉具視に出会います。

明治維新後、彼は「永久の貸人」として小浜藩から岩倉家に仕え、光称寺(佐柿)を通じて、「華麗なる一族」山本家のルーツに迫ります。皆様のご来館をお待ちしています。

後期展示では、町内に残る山本家の遺産や功績に注目します。そして、佐柿に居住していた二つの山本家の関係や、両家の菩提寺である

光称寺(佐柿)を通じて、「華麗なる一族」山本家のルーツに迫ります。

見えてることから、「耳村誌」が記すとおり、彼が拝殿を建立したこと

は間違いなさそうです。

見えてることから、「耳村誌」が記すとおり、彼が拝殿を建立したこと

慶弔

7/1~7/31受付分
(敬称略)

◎ご誕生

氏名	性別	父・母	住所
高田 斗貴	男	直生・莉紗	日向
石丸 文香	女	凌一・沙織	山上
南 燐々翔	男	宥希・晴香	竹波
上登能 遙人	男	康史・有梨	興道寺

◎ご結婚

氏名	住所
吉田竜二 & (飯島)彩花	南市

◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
石丸みち江	山上	97	石丸晴夫
辻静枝	佐田	82	辻秀男
奥井直樹	興道寺	71	奥井世里
釜谷竹子	丹生	94	釜谷学
武田修	久々子	91	武田利彦
橋本敏子	久々子	88	橋本安彦
森久高志	郷市	71	森久利美
四ツ谷美智代	佐野	72	四ツ谷治一
内池折枝	郷市	98	内池実
永井智海	佐田	80	笹原勉
加藤榮子	日向	85	加藤和宏
渡辺一之	早瀬	69	渡辺翔太
渡邊末子	日向	92	渡邊權十郎

*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

第44回全日本中学選手権大会競漕大会の男子舵手付きクオドルブルで優勝した
美浜中学校ボート部の皆さん



(後列左から)

大同 章成さん 志賀 奎太さん 和多田 海吏さん

(前列左から)

満田 真毅さん 木谷 郁斗さん

*大会を振り返って、優勝しての感想を聞かせてください。
自分たちの気持ちを一つにして漕ぐことで、レースの序盤から思い通りの漕ぎができました。
決勝戦では、楽しく漕ぎながらもこれまで一番のタイムでゴールすることができましたし、最後の大会を優勝で終えることができてすごく嬉しかったです。(関連第3頁)

人口の動き

人口総数	8,724人(−25)
男	4,297人(− 7)
女	4,427人(−18)
世帯数	3,617世帯(− 3)
出生	5人
	死亡 14人
転入	26人
	転出 42人
みはま応援クルー(※)	360人(+ 1)
令和6年8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、応援してくださる方」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



9月に満1歳を迎えるお子様を紹介します。



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

広報クイズ

広報みはま9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「つ」や「ゅ」、「・」、「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●○フェスタ美浜2024

②地域あいあい○●○○○○○○○開催

③○●○○○総合相談会を実施します

④台湾新北市石門区○○○●○○

⑤令和6年度●○○○○○防災訓練(耳地区)
を実施します

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、9月6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。

●8月号の答え かいすいよく(海水浴)

●応募者総数は16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9月

1 (日)	9:00～ハートフル朝市(道の駅若狭美浜はまびより) 八朔祭(新庄)	17 (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)
2 (月)	9:30～保育園開放(あおなみ保育園)	18 (水)	古紙(東地区)
3 (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)	19 (木)	
4 (水)	8:30～総合健診[生活習慣病予防健診・肺・胃・大腸がん検診・肝炎検査](北西郷公民館)	20 (金)	13:30～離乳食講習会(はあとびあ)
5 (木)	古紙(耳地区:河原市・南市・栄区を除く)	21 (土)	美浜中学校体育祭(美浜中学校グラウンド)
6 (金)		22 (日)	9:00～ハートフル朝市 (道の駅若狭美浜はまびより) 秋分の日
7 (土)		23 (月)	振替休日
8 (日)	9:00～ハートフル朝市(道の駅若狭美浜はまびより) 八朔祭(日向)	24 (火)	8:30～総合健診[生活習慣病予防健診・肺・胃・大腸・乳がん検診・肝炎検査](はあとびあ) 13:00～動脈硬化予防健診・がん検診[大腸・子宮・乳](はあとびあ) 13:00～心配ごと相談(はあとびあ)
9 (月)		25 (水)	
10 (火)	10:00～ミニさくらんぼ(けやき台集会所) 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)	26 (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)
11 (水)	9:30～保育園開放(みずうみ保育園) 古紙(北・南地区)	27 (金)	
12 (木)	古紙(河原市・南市・栄区)	28 (土)	
13 (金)	9:30～保育園開放(せせらぎ保育園) 美浜中学校文化祭(美浜中学校)	29 (日)	7:30～美浜町防災訓練(耳地区) 8:30～第32回町民ソフトバレーボール大会 (美浜町総合体育館) 9:00～ハートフル朝市 (道の駅若狭美浜はまびより)
14 (土)	10:00～結婚相談(はあとびあ) 14:30～町民人権講座(なびあす)	30 (月)	
15 (日)	9:00～ハートフル朝市(道の駅若狭美浜はまびより)	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

●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。

●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。

8月に入り、35℃を超える猛暑日が続い^てています。ですが、毎日おでかけがお過ごしでしょ^ういか。今年の夏は、行事等の取材のせかいで、町内の風景写真を撮影しに出かけたりとが多く、例年以上に真っ黒に焼けました。7月20日に行われた夏のエスタ美浜では非常に暑い日にも関わらず、多くの来場者が訪れ、屋台や花火等を楽しんでいました。私も会場にいましたが、来場者の楽しそうな様子を見ていると知りながらの(つむぎ)シャッターを切つてしましました。やはり、来た人々が楽し^めるイメージがこ^んなと思えた夏でした。(隼)

※お詫びと訂正

広報みはま8月号にねらに誤りがございました。ご迷惑をおかけいたいことをお詫びし、訂正します。正しくは、次のとおりです。
正誤表
1 1 1 1 1 1
2 2 2 2 2 2
3 3 3 3 3 3
4 4 4 4 4 4
5 5 5 5 5 5
6 6 6 6 6 6
7 7 7 7 7 7