

健康・福祉・子育てに関する
情報をお知らせします。

運動不足を解消しましょう

冬になると寒さで外出が億劫になり、つつい家の中にこもりがちになります。年末年始等で、食べすぎや飲酒の機会が増えた方もいらっしゃるのではないのでしょうか？これからの時期は運動不足や肥満に気を付けましょう。

冬は運動の効果が出やすい季節

一般的に基礎代謝（安静時に代謝されるエネルギー量）は夏より冬に高くなります。これは体温維持のために、より多くの熱を作る必要があるためです。冬に筋肉を増やすとエネルギーを消費しやすく痩せやすい体づくりにつながります。

簡単エクササイズ

最初は「とにかく体を動かすこと」を心がけましょう。運動習慣のない方は、家の中でできることから始めてみると良いです。有酸素運動・無酸素運動にこだわらず、ウォーキングでも筋トレでも続けやすい運動から始めていきましょう。

かかと上げ下げ運動

- ①両足をそろえてまっすぐ立つ。
- ②背伸びするように4秒かけてかかとを上げ、4秒かけて下げる。これを繰り返す。
※かかとを下げたとき、足の裏が床に完全につかないようにしましょう



ひじの開閉運動

- ①手を軽く握り、両手と両ひじをくっつけた状態で顔の前にセットする。
- ②4秒かけてひじを開き、4秒かけて閉じる。これを繰り返す。



血圧の上昇にご注意を！

血圧は季節によって変動しやすく、特に冬場は血圧が上昇しやすいことが知られています。血圧が高くなれば心臓に負荷がかかり、心筋梗塞などの危険性も高まります。運動の前には準備運動等ウォーミングアップを十分に行いましょう。

健康支援あいあいアプリで運動習慣を！

町では健康づくりの一環として「健康支援あいあいアプリ」を推進しています。毎日の歩数や指定の健康づくり活動によりポイントが付与され、そのポイントは町内指定のお店でクーポン券として使用できます。運動不足解消の第一歩として、アプリを始めてみてはいかがでしょうか！



ダウンロード
はこちらから

※お問い合わせ先
町健康福祉課(担当・中嶋)
☎32-6704

家族介護用品(紙おむつ)支給事業を活用してみませんか？

この事業では、在宅で介護を受け、常時おむつを使用している高齢者の生活の質を向上し、家族の介護負担を軽減するために、紙おむつをご自宅に配布しています。下記に該当する場合、利用ができますので、町健康福祉課へご相談ください。

- 対象者 介護認定において要支援以上の方で、常時おむつを使用しているおおむね 65 歳以上の在宅の方
- 利用者限度額（限度額超過分は実費） 住民税課税世帯 3,000 円／月 住民税非課税世帯 5,000 円／月
- 申請方法 担当のケアマネージャー、または町健康福祉課にご相談ください。介護認定を受けていない方については、保健師等が訪問して体調、心身の状況等を調査し、要支援相当以上と認められる場合、紙おむつ支給の対象となります。

※お問い合わせ先
町健康福祉課(担当・北澤／西) ☎32-6704

昔話 ふるさと よもやま話 (153)

～日本遺産構成文化財が語る
海上安全への願い～

歴史文化館では11月7日より、日本遺産認定の原動力となった北前船の歴史を示す構成文化財を紹介する記念展示「美浜に残る北前船の波跡 その式を開催しており、1月7日からは後期展として展示替えを行いました。

一攫千金を得るチャンスがある一方で、危険な航海の中、日々命の危機に晒されていた船主や船乗りたちは、神仏への信仰を厚く持っていました。

12月号の本コラムで解説した丹生金毘羅神社絵馬群を含め、大阪で制作された多くの船絵馬の背景に海の神を祀る住吉大社が描かれていることも、彼らの信仰心を表しています。

しかし、海上の安全への祈りを伝える文化財は絵馬だけではありません。今回は、船主や船乗りたちの願いの表れである他の資料をご紹介します。

坂尻の橋本家には3枚の幟旗が伝わっています。その内1枚は橋本家が所有していた北前船「榮丸」の船名を大きく表しており、船に掲げられていたと考えられます。そして残り2枚の幟旗は淡い緑色に染められる中、小さく「榮丸」の船名と「金毘羅大権現」「奉納」の文字が記されています。

金毘羅大権現はその名の通り、全国津々浦々に鎮座する金毘羅神社の主祭神でありながら、同神社自体を指す言葉でもありました。橋本家では金毘羅社を家内で祀っており、この旗は祭礼の際に掲げられたものです。

金毘羅大権現はまたの名を大物主神^{おおももの}と言い、さまざまな神徳を有しています。本宮である金刀比羅神社^{ことひら}（香川県琴平町）が海の近くに鎮座する事もあり、往時より海上守護の神様として広く信仰されています。この幟旗は橋本家だけでなく「榮丸」としても、この神様が守り神でもあったことを示しています。

早瀬の船主の末裔である岩野家には、お寺で海上安全を祈念した証の木札が伝わっています。

笏^{しやく}のような形の木札には海上安全を祈願する文言と「喜昌丸」の船名に加えて「龍澤山善宝寺」とこのお札が授けられたお寺の寺号が墨書されています。この善宝寺は、山形県鶴岡市に所在する曹洞宗の古刹であり、航海の守り神として龍神を祀っています。喜昌丸が加茂港に寄港した際、船主たちがわざわざ祈禱を受けに善宝寺に赴き、授けられたのがこの木札なのです。

このように、さまざまな構成文化財は北前船に関わる歴史を伝えるのみではなく、船主や船乗りたちの心意気も我々に語ってくれます。

現在開催中の後期展では、今回ご紹介した幟旗等の貴重な資料を展示しておりますので、是非足をお運び頂けましたら幸いです。

(美浜町歴史文化館)



↑海上安全木札（左）と
金毘羅神社幟旗（右）
（どちらも個人所蔵）

文芸欄

俳句

みちくさ句会

冬景色君と登りし天守閣

池田 恵子（早瀬）

病む猫と明日を祈りぬ寒椿

杉本 繁行（中寺）

虎落笛静けさ深き御嶽山

杉本 美智子（中寺）

佗助のひと花庭に咲き始む

高木 キヨ子（新庄）

散歩道往き交ふ人の息白し

山田 世志男（佐柿）

お茶席の一期一会や梅匂ふ

楠 朱朋（佐田）

慶弔 12/1～12/31受付分
(敬称略)

◎ご誕生

氏 名	性別	父・母	住 所
金 田 晴 燈	男	桂汰・摩理亜	佐 田
田 邊 由 衣	女	隆明・佳奈	郷 市
竹 内 空	男	宏太・実穂	久々子

◎おくやみ

氏 名	住 所	年齢	届出人
伊 達 一 己	郷 市	71	伊 達 津 弥 子
野 原 長 生	新 庄	83	野 原 泰 夫
田 邊 文 代	郷 市	70	田 邊 隆 明
小 橋 永美子	佐 田	64	小 橋 哲 雄
笹 井 さわ子	菅 浜	89	笹 井 清 志
和多田 順 一	河原市	88	和多田 浩
澤 井 美智子	佐 田	94	澤 井 繁 明
吉 畑 百合子	栄	82	吉 畑 安 信
奥 村 重 一	日 向	83	奥 村 美重子
橋 本 幹 雄	久々子	87	橋 本 茂 和
森 下 俊 文	日 向	89	森 下 芳 子
和多田 優	松 原	87	和多田 一

※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。

人口の動き

人口総数	8,676人(- 11)
男	4,282人(- 7)
女	4,394人(- 4)
世帯数	3,604世帯(- 8)
出生 4人 死亡 15人	
転入 14人 転出 14人	
みはま応援クルー(※)	392人(± 0)
令和7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。

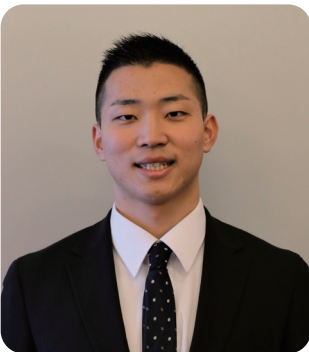


町の情報や応援クルーの
情報はこちら！

町人^{まちびと}さん

20歳のつどい実行委員会
委員長を務められた

志賀 充真^{あつま} さん (日向)
(関連第6頁～7頁)



*委員長を務められての感想は？

無事に20歳のつどいを終えられて、ほっとしています。レセプションでも、みんなに楽しんでもらえることができたので、これまでいろいろと準備をしてきて良かったです。

*これからの目標や夢を教えてください。

今まで会社では、ローイング競技を優先させてもらっていたのですが、これからは仕事とローイング競技のどちらも両立できるように頑張りたいです。

Q 広報クイズ

広報みはま2月号を読んで、①～④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「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いつ○○●○するか分からない自然災害へ備える
- ②美浜町20歳○○○○
- ③運動●○○を解消しましょう
- ④町の水道水は○●○○に利用できます

●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10日(月)(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 はつもうで(初詣)

●応募者総数は12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。



HAPPY BIRTH DAY



はじめてバースデー

2月に満1歳になるお子様を紹介します。



2.2

新藤 小京^{こまち} ちゃん (佐野) 父・康介さん 母・結奈さん
1歳になったよ！
食べることにいにながだいすき♡



2.7

高木 冴久^{さく} くん (河原市) 父・壮真さん 母・くるみさん
ねえねいつも一緒に遊ぶの大好き！
ねえね大好き♡♡



2.13

荒木 律花^{りつか} ちゃん (山上) 父・貴之さん 母・麻里さん
いに、ねえねと遊ぶの大好き！
いっぱい遊んでね！



2.12

五十嵐 霞^{かすみ} ちゃん (佐田) 父・純さん 母・菜穂子さん
お歌を聴くのとイタズラ大好き！
この箱もクシャクシャにするよ！



2.14

森井 菜々美^{ななみ} ちゃん (佐田) 父・祐介さん 母・香織さん
動くのが大好きでいになを追いかけて
わしているよ！誕生日楽しみだな♡



2.17

田中 一華^{いちか} ちゃん (松原) 父・雅人さん 母・あおいさん
食べることも兄ちゃんと遊ぶのが大好き！
これからたくさん遊ぼうね♡



2.17

廣瀬 樹斗^{たつみ} くん (久々子) 父・健一朗さん 母・悠希さん
1歳になったよ。食べることも兄
ちゃんと遊ぶことがだいすき！

「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。

■くらしのカレンダー■

令和 7 年 2 月

1 (土)		17 (月)	住民税申告、確定申告受付期間(町役場税務課) ～3月17日
2 (日)			
3 (月)		18 (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) 13:30～「こころの相談室」※障がい者(児)相談 (はあとびあ)
4 (火)	9:30～保育園開放(あおなみ保育園) 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)	19 (水)	9:30～保育園開放(せせらぎ保育園) 古紙 (東地区)
5 (水)		20 (木)	
6 (木)	古紙 (耳地区:河原市・南市・栄区を除く)	21 (金)	
7 (金)	9:30～保育園開放(みずうみ保育園)	22 (土)	
8 (土)		23 (日)	8:30～町民剣道大会(美浜西小学校体育館) 10:00～2025きいばすはるまつり(きいばす) 天皇誕生日
9 (日)		24 (月)	振替休日
10 (月)		25 (火)	13:00～心配ごと相談(はあとびあ)
11 (火)	建国記念の日	26 (水)	13:30～母親学級(はあとびあ)
12 (水)	古紙 (北・南地区)	27 (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)
13 (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)	28 (金)	
14 (金)		2月の納税[納期限 2/28(金)] ※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)	
15 (土)			
16 (日)			

- 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、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。

2025年が始まり、良き新年を迎えることができましたでしょうか。

今月号では、20歳のつどいの様子を
紹介しました。式典やレセプションに
一緒にいらしていただきましたが、社
会の一員となることへの決意やレセプ
ションでの和やかな雰囲気を感じ、5
年前に実行委員長として参加した成人
式を思い出すことができました。

20歳を迎えた皆さんにお話を伺う
と、これまで育ててくれた両親への感
謝や友達・ふるさと美浜への思い等を
たくさん語ってくれました。それと同
時に私も当時こんなことを思っていた
のかなと振り返ることができ、改めて
感謝の心と社会人としての自覚を持
ち、日々を過ごさなければならな
いと感じるとともに、いつまでも若い
ままでいたいと思いました。

20歳を迎えられた皆さん、おめで
とうございます。今後のご活躍を心より
お祈り申し上げます。(単)