

「フレイルサポーター」になって 生きがいづくりをしませんか？

フレイルとは、加齢とともに心身の機能が低下し、健康な状態と要介護状態の間にある状態（虚弱）のことです。

介護が必要になると自立した状態に戻ることはなかなか難しいですが、その前段階であるフレイルは、兆候に早く気づき適切な介入をすることで、予防・回復が可能です。



町では、町民のフレイル予防や健康づくりのお手伝いをさせていただけるフレイルサポーターを募集しています。

仲間と一緒にフレイル予防を広める活動をしませんか？

■ 主な活動

- ・フレイルチェック測定会の運営
準備や測定、フレイル予防の説明等を行います。
- ・フレイル予防の普及啓発
イベント等、さまざまな機会フレイル予防を呼びかけます。

■ 令和8年度フレイルサポーター養成講座

フレイルサポーターになるためには、町が開催するフレイルサポーター養成講座に参加する必要があります。

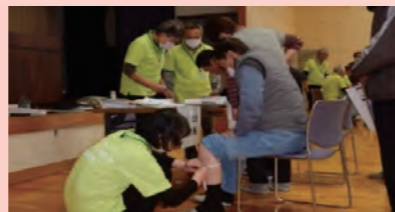
興味のある方は、ぜひご参加ください。

日 時：5月28日(木)、29日(金)の2日間 午後1時30分から3時30分

場 所：町保健福祉センターはあとびあ

対象者：平日の日中に活動できる方(65歳以上)

※お問い合わせ先 町健康福祉課 ☎32-6704



現在 17 名で活動中です！



令和7年度フレイルサポーター養成講座に参加した皆さん

むし歯予防を心がけましょう

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。

歯科疾患の予防を習慣づけるとともに、早期発見・早期治療を心がけ、いつまでも健康な歯を保ちましょう。

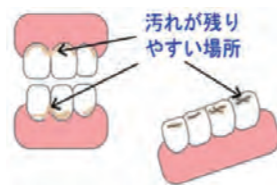
健康な歯を育てる生活習慣を！ 子どもの頃からのむし歯予防が重要です。

<p>食事時間の目安を決めましょう</p> <p>食事のリズムが乱れてしまうと、長時間口の中に食べ物が入っている、だから食いつながりやすく、むし歯を作る原因になります。</p>	<p>おやつを取り方に気をつけましょう</p> <p>糖分を多く含むもの、口の中に長い時間入っているもの、歯につきやすいものがむし歯の危険性が高くなります。おやつは時間を決め、食べる量だけを取り分けましょう。</p>	<p>よく噛んで食べることを心がけましょう</p> <p>よく噛むことで、だ液の分泌がよくなり、歯や歯ぐきについた食べカスを洗い流してくれます。また、早食いや食べ過ぎを防ぎ、肥満の予防にもなります。</p>
---	---	--

歯みがきのコツ。

みがき残しに注意しましょう！

むし歯になりやすい「奥歯のかみ合わせ面」「歯と歯肉の境目」は特に注意して磨きましょう。



家族皆でむし歯を予防しましょう！

保護者の世代では、「歯肉炎」が多くみられます。保護者の方も、生活習慣を振り返り、歯科の定期健診を受けましょう。

※お問い合わせ先 町子ども未来課 ☎32-6713

令和8年度もスタートしました！

美浜町健康支援 あいあいアプリ



Q1.美浜町健康支援あいあいアプリってどんなアプリ？

健康づくりや高齢者の社会参加等をお手伝いするためのアプリです。指定の活動に取り組んだ際にポイントを付与します。ポイントをGETして、楽しく健康づくりに取り組んでいただけます。

Q2.ポイントになる項目はどのようなものがあるの？

毎日の歩数や、定期的な体組成測定、げんげん弁当の注文等がポイント付与の対象となります。

- 対象 18歳以上の町民の方またはげんげん運動サポーター企業(※)に従事する従業員の方(※町が取り組む健康づくり「げんげん運動」をサポートする企業)
- 内容 指定する健康づくり活動や地域貢献活動に取り組む住民に対しポイントを付与。貯まったポイントは、町内店舗で使用できるクーポン券またはぴコインに交換できます。
- 登録方法 下記の二次元コードを読み取り、必要事項を入力し登録してください。
- その他 ポイント付与は次のとおりです。

還元率	1ポイント1円
付与期間	令和8年4月～令和9年3月
交換可能な最大ポイント数	5,000ポイント
交換可能な最低ポイント数	1,000ポイント
クーポン券及びぴコインの有効期間	令和9年3月31日まで

★新機能のお知らせ

貯まったポイントを使って、下記施設に寄付ができるようになりました。

- ・美浜町社会福祉協議会
- ・特別養護老人ホーム やはず苑
- ・障害福祉サービス事業所 はこべの家
- ・美方福祉会 湖岳の郷

【寄付方法】

- ①貯まったポイントを「1,000円クーポン券」に交換
- ②寄付を希望する事業所または町健康福祉課に行く
- ③寄付をしたい旨を伝え、設置されている寄付用二次元コードを読み込む
※ポイント交換の上限はこれまで通り5,000ポイントです。
(寄付を目的としたポイント交換を含む)



アプリのダウンロードはこちら▶

※お問い合わせ先 町健康福祉課 ☎32-6704

慶弔

4/1～4/30受付分
(敬称略)

◎ご誕生

氏名	性別	父・母	住所
今井 琴葉	女	翔也・真依子	松原

◎おくやみ

氏名	住所	年齢	届出人
渡邊 詢 晃	日向	90	渡邊 太
池田 ヤス子	木野	87	山形 たみ子
瀬戸 倭 夫	佐柿	87	瀬戸 和子
牧野 良 一	新庄	89	牧野 信久
武長 康子	松原	73	武長 久勝

※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

国吉城まつりで実行委員長を務められた



武長 祐太郎^{ゆうたろう}さん(佐柿)

*国吉城まつりのルーツを教えてください。

この祭りは、平成18年9月30日に開催された「国吉城450年記念行事」に始まります。当時は町主催で佐柿区協力のもと、騎馬武者行列や子どもたちが自作の甲冑で参加するコンクール等の縁日企画でにぎわいました。

その後、翌年から佐柿区主催の「国吉城まつり」として引き継がれ、徐々に規模を拡大しながら現在の形へと発展しました。

*祭りを通して、地元に対する思いを教えてください。

自ら楽しみながら、多くのお客様をおもてなしすることで、単に住む場所から自分たちの手で活気を作り出し、共有できる誇らしい場所となりました。

*今後の国吉城まつりの展望を教えてください。

今後も、さらに盛り上がる祭りとするために、今あるさまざまな課題を解決し、地域の方たちと一緒に改善を積み重ねながら、持続的でより多くの方に愛される国吉城まつりを目指していきたいです。

HAPPY BIRTH DAY
はじめてバースデー
6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、誕生月の前々月に送付しています。ぜひ、ご応募ください。



6.2
平井 心菜^{こころな}ちゃん(山上)
お姉ちゃんとおとも仲良し♡
滑り台が最近のお気に入り。
父 綾一さん
母 友理さん



6.20
丸杉 咲人^{えみと}くん(佐柿)
これからは車が好き！
父 侑弥さん
母 真夜さん

広報クイズ

広報みはま6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」、「っ」、「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美浜町健康支援●○○○アプリ
- ②織田●○○○例大祭
- ③第38回美浜・五木ひろし
○○●○マラソン
- ④○○○○●浜プロジェクト
in美浜

●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】 右記



締め切りは、6月9日(火)(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。

- 5月号の答え みどりのひ(みどりの日)
- 応募者総数は9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。



町公式 LINE の
友だち追加はこちら!



町の情報や応援クルーの
情報はこちら!

人口の動き

人口総数	8,471人(- 7)
男	4,186人(- 3)
女	4,285人(- 4)
世帯数	3,566世帯(+ 5)
出生 1人	死亡 10人
転入 23人	転出 21人
みはま応援クルー(※)	416人(+ 2)
令和8年5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。

■くらしのカレンダー■

令和8年6月

1 (月)		17 (水)	古紙 (東地区)
2 (火)	13:00~心配ごと相談(はあとびあ)	18 (木)	
3 (水)		19 (金)	13:30~離乳食講習会(はあとびあ)
4 (木)	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] (総合体育館)	20 (土)	
	13:00~総合健診[生活習慣病予防健診・肺・大腸・子宮・乳がん検診・肝炎検査] (総合体育館)	21 (日)	9:00~ハートフル朝市 (道の駅若狭美浜はまびより)
	13:30~育児学級(はあとびあ) 古紙 (耳地区:河原市・南市・栄区を除く)	22 (月)	
5 (金)		23 (火)	13:00~心配ごと相談(はあとびあ)
6 (土)		24 (水)	
7 (日)	8:30~町民バレーボール大会(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)	25 (木)	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~総合健診[生活習慣病予防健診・肺・大腸・子宮・乳がん検診・肝炎検査] (はあとびあ)
8 (月)		26 (金)	9:30~保育園開放(あおなみ保育園)
9 (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)	27 (土)	14:00~町民人権講座(なびあす)
10 (水)	10:00~ミニさくらんぼ(はあとびあ) 古紙 (北・南地区)	28 (日)	9:00~ハートフル朝市 (道の駅若狭美浜はまびより)
11 (木)	13:00~1歳6カ月児健診 (子ども・子育てサポートセンター) 古紙 (河原市・南市・栄区)	29 (月)	
12 (金)		30 (火)	13:00~心配ごと相談(はあとびあ)
13 (土)	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] (美浜東小学校)	6月の納税 [納期限 6/30(火)] ※納付は口座振替が便利です。	
	13:00~総合健診[生活習慣病予防健診・肺・大腸・子宮・乳がん検診・肝炎検査] (美浜東小学校)	町税民税 (1期)	
14 (日)	9:00~ハートフル朝市(道の駅若狭美浜はまびより)		
15 (月)			
16 (火)	13:00~心配ごと相談(はあとびあ)		

- イベント ● 健康診査・検診 ● 子ども行事
- 行事の予定は、5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
まちづくり推進課です。

この春の人事異動に伴い、広報みはまの新担当となりました。

6月号からこの仕事を任せられ、記事の作成や写真の撮影等に携わっています。まだまだ不慣れなことが多く、日々勉強しながら奮闘しておりますが、その分やりがいを感じる毎日です。

町民の皆さまに取材でお会いした際には、いつも温かく迎え入れてくださり、改めて美浜の魅力を感じています。また、これまで行ったことのない祭りやイベントを通して美浜町を知ることができ、この仕事の楽しさも感じております。

今後は、わかりやすく親しみやすい広報を作成していきたいと思っておりますので、町民の皆さまのご意見やご協力をいただけましたら幸いです。よろしくお願いいたします。(泰)