



内外海

公民館だより

【発行】
内外海公民館
小浜市阿納尻 43-10-1
TEL&FAX 53-2724
平成30年 6月25日

【HPアドレス】 http://www1.city.obama.fukui.jp/obm/kouminkan/utitomi_k/



内外海に牛が やってきました

6月13日(水)、堅海・泊・
仏谷の農事組合法人「千石の郷」
が嶺南牧場から借り受ける若狭
牛の雌2頭が、堅海区の放牧予
定地近くに到着しました。2頭
には休耕地の活用とともに獣害
対策としての効果も期待されて
います。この日は内外海小学校
の1・2年生児童も参加して、
堅海児童センター前で入牧式が
行われました。
児童たちは初めて見る牛の巨
体に驚きつつも、旧堅海小学校
に近い約1ヘクタールの放牧地
まで皆で案内し、餌やりを体験
しました。また2頭ともに11月
に出産予定とあって、生まれて
くる子牛たちの命名も行い、放
牧地で草を食む2頭の姿を見守
りました。この若狭牛は9月末
まで放牧される予定です。

農事組合法人 「千石の郷」設立

近年この内外海地区においても
農業従事者の高齢化、担い手不足
が加速しており、放棄地が増え、
田畑の荒廃も目立つようになって
きました。またイノシシ、シカ等
の獣害も止まりません。
その対策として、堅海地域で農
地を所有する堅海・泊・仏谷の組
合員58名(うち理事6名)により
平成29年10月に、農事組合法人
「千石の郷」を設立いたしました。



(写真中央) 代表理事の池田茂則さん

初年度の今年は農地面積42ha
のうち14haを集約し、約13haで
組合員の協力を得て水稲の植付け
を実施し、約1haの耕作放棄地に
6月から若狭牛2頭の放牧も始め
ました。
今後、農地基盤整備による圃場
の大型化によりコスト削減や経営
の多角化などを視野に安定した農
業経営を目指し、美しい郷の形成
と農地を将来にわたって守ってい
くことで、地域の発展や活性化に
少しでも役立てればと考えており
ます。

千石の郷代表理事 池田茂則

第三回二条院讃岐短歌大会 入賞作から

〈一般の部 小浜市長賞〉
若狭浦の鯖の養殖始まりぬ

背色の藍が秋日に光る
小浜市東勢 杉崎 康代

〈小中高校生の部 小浜市長賞〉
くやしくてなみだがでそううえをむき

ボールおいかけまたはしりだす
宮川小学校五年 清水 偉月

〈一般の部 優秀賞〉
最期まで故郷を愛した弟の

遺品の絵筆でふるさとを描く
小浜市阿納尻 泉本 貞

※ 学校名・学年等は昨年度の作品投稿時のものです

【7月・8月の行事予定】

7月18日(火) 午前9時15分

市老連 親善公式ワナゲ大会

24日(火) 午後1時

子ども会 宿題会・浜中演奏会

25日(水) 午後7時

市長と語る夢トーク

27日(金) 午後2時

子ども会 科学工作教室

あつと・ザ・サイエンス

8月2日(木) 午後1時

子ども会 木工教室

8月7日(火) 午後1時30分

子ども会 カルタ教室

【7月の休館日】

2日(月)

9日(月)

15日(日) 家庭の日

16日(月) 海の日

17日(火) 振替休館日

23日(月)

30日(月)



内外海地区
健康に食べよう会



6月1日(金) 久須夜交流センターにて、健康管理センターと食生活改善推進員さんによる「健康に食べよう会」が開催されました。23名が参加し楽しく学びながら「自分にとってちょうどいい食事量」を確認した「食べよう会」、参加されなかった方もお手元のレシピなどで実践できるように、ここで会の流れをお伝えします。



まずこの用意された健康食の見本から、その日の昼食に食べたものを自由に選んだあと、その昼食メニューのカロリー・野菜量をチェック。
自分自身の身長・年齢・生活習慣から、下記の計算方法を用いて、1食当たり(1日当たり1.3)の適正カロリーを計算、最初に選んだメニューと比較します。
カロリーが10kcal、野菜量150g以上となるようにメニューの品目と量を修正して、試食です。
健康に気を配ったレシピであれば味よし量よし、しっかり食べられて参加者の皆さんも満足されていました。
食後には健康づくりのための食習慣・生活習慣アドバイスがあり、全員で健康体操を行って楽しく会を終えました。

いますぐチェック！ あなたの適正カロリー量

① あなたの標準体重は？

身長 (m) × 身長 (m) × 22
= 標準体重 (kg)
身長どうしを掛けた数字に22を掛けたものが、その身長で一番無理のない体形の、標準体重です。

表(1) 基礎代謝基準値
(体重1kgあたり必要なエネルギー量)

年齢(歳)	男性	女性
18~29	24.0	22.1
30~49	22.3	21.7
50以上	21.5	20.7

② 1日の基礎代謝量は？

標準体重 (kg) × 基礎代謝基準値
= 基礎代謝量 (kcal)

1日中横になって活動しない場合にも最低限必要なエネルギー量が、基礎代謝量です。
標準体重Aに、右の表(1)の標準値を掛けて計算します。

表(2) 身体活動レベル

1.35	家事や身の回りのことを行い、座位が多い生活。
1.5	家事に加え、散歩や歩いて買い物に行くなど、こまめに動くよう努めている。 (1日に1時間程度の歩行と、2~3時間程度の立位。歩数にすると約7,000歩)
1.7	定期的な運動やウォーキングなど、体を動かす活動を行っている。 (1日10,000歩ほど意識的に歩いている)
1.9	立ち仕事や歩行の多い仕事、または激しいスポーツをしている。 (肉体的労働、スポーツインストラクターなど)

③ 1日の必要エネルギー量は？

基礎代謝量 (kcal) × 身体活動レベル
= 必要エネルギー量 (kcal)

基礎代謝量Bに右の表(2)の身体活動レベルを掛けたものが、健康な生活を維持していくための基本エネルギー量です。
三食・おやつ・飲酒と、1日に採るべき総カロリー量です。

※ 身長はメートルで … 163cmなら1.63 ※ 標準体重は小数点第一位まで … 1.63で計算すると54.5
※ 基礎代謝量、必要エネルギー量は四捨五入して整数に

甲ヶ崎白鬚会 防災講習会



6月10日(日) 甲ヶ崎区公会堂にて老人クラブ白鬚会による防災講習会が開催されました。
講師は、県警に勤められていた甲ヶ崎区の藤田琢美さん。区内で起こりうる災害や第一に取るべき行動などを、東日本大震災の映像や各種警報音なども交えて分かりやすく解説されました。



いざ大規模災害が起こった時、自治体や国による「公助」の早期対応には限界があり、自分の身を守り、近所や地区で助け合う「共助」が必要となります。
その重要度は自助7・共助2・公助1の割合になるとのことです、この日は甲ヶ崎区で設置している共助のための自主防災組織についても説明がありました。
最後に参加者全員でシェイクアウト訓練を行い、身近で実際に発生した場合を想像しながらの講習となりました。



シェイクアウト訓練
地震発生時の3つの基本動作「身を低くする」「頭部を守る」「揺れが治まるまで動かない」を集団で一斉に実践する訓練。

体育協会
地区ソフトボール大会

6月10日(日) 内外海小学校グラウンドにて、今年度最初の地区体協主催大会、第47回地区ソフトボール大会が開催されました。
体協役員が集めた早朝から今にも雨が降り出しそうな曇り空で、それぞれスマホを取り出して天気予報を見比べるような状況でしたが、「せっかくだから、やれるところまでやろう」と開催を決定。時折ポツリポツリとは来るもの、決勝まで天候が大きく崩れることはなく、無事大会を終えることができました。



大会結果
優勝 田島支部
準優勝 阿納・犬熊・志積・矢代支部
アトラクション競技(ホームラン競争) 優勝 甲ヶ崎支部



市老連
親善マレットゴルフ大会



6月13日(水) 市総合運動場にて、市老人クラブ連合会主催の親善マレットゴルフ大会が開催されました。内外海地区からも個人の部で出場するなか、甲ヶ崎区の藤田成一さんが見事に個人の部優勝に輝きました。おめでとうございます！