

# 広報かるまい6

平成23年(2011年) No. 627



## きれいだなつす シバザクラ

### 今月の主な内容

- 特集 特定健診でメタボ予防 ..... 2~5
- みんな集まれピヨピヨ広場 ..... 6~7
- かるまいテレビ試験放送を開始 8~9

約1万m<sup>2</sup>にわたり見事に咲いたハートフルスポーツランドのシバザクラ。きれいな花を見ながらのおやつに思わず笑みがこぼれます。(写真は5月23日撮影)

# 特定健診でメタボを予防

近年よく耳にする「メタボ」とこと「メタボリックシンドローム」。メタボは、高血圧や糖尿病などさまざまな病気の原因となる恐れがあります。大きな病気の予防と早期発見のため、特定健診を忘れずに受けましょう。

## メタボに着目した特定健診

日本の医療制度改革に伴い町でも平成20年度から、40歳～74歳までの国保加入者を对象に特定健診を行っています。

特定健診は、高血圧や糖尿病といった生活習慣病に関わるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診です。

腹囲の測定を行い基準値以上の人はさらに血糖や脂質、血圧、喫煙習慣の有無などから危険度を

診断し、結果によって特定保健指導を受けることができます。

## 町の受診率は横ばいのまま

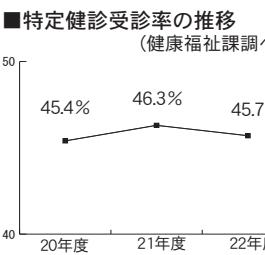
町の平成22年度の特定健診受診率（平成23年6月1日現在）は、国保加入者の45.7%です。そのうち約2割の方がメタボに該当しています。

特定健診と特定保健指導は、国が大きな病気の予防と早期発見による医療費の削減を目的に始めた制度です。後

期高齢者医療制度が始まり、75歳以上の方の医療費の4割を現役世代が支援しています。

が、国ではこの後期高齢者援金の支給を各市町村の健診の受診率などによって調整することを検討しています。町では、行政連絡区長や保健推進員などの協力のもと対象者全員へ受診票を配布したり受診を勧める手紙を渡したり、秋まつりでのPR活動やのぼり旗の設置などを実行づけましたが、受診率はほぼ横ばいのままです。自分の健康

のため、そして町の財政を守るためにも受診率を高める努力が必要です。



## メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

1. 腹囲：男性85cm以上、女性で90cm以上
  2. 高脂血症：中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満
  3. 高血圧：収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上
  4. 高血糖：空腹時血糖値110mg/dl以上
- \* 1に該当し、2～4のうち2つ以上に該当する方がメタボと判定されます

【問い合わせ先】  
健康福祉課・健康づくりグループ  
(健康ふれあいセンター内☎46-4111)

# 命に関わる病気に！?

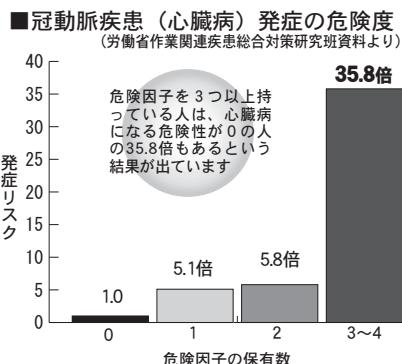
## 動脈硬化を進めるメタボ

中など、命に関わる病気の引き金になります。

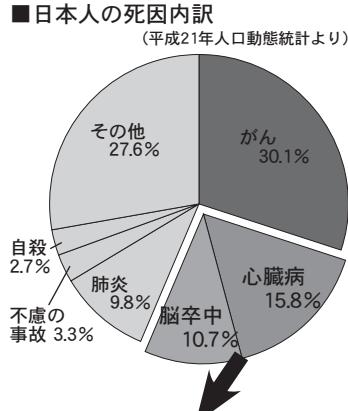
日本人の死因の約26%は心臓病と脳卒中です。（左グラフ参照）4人に1人がこれら

メタボとは、腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上で、「高血糖」「高血圧」「脂質代謝異常」のうち2つ以上に該当する人のことを言います。メタボになると、動脈硬化による危険性が大幅に増えると言われています。そしてその動脈硬化は、心臓病や脳卒中の命を落としています。これらの病気には「動脈硬化」が深く関係しています。

の病気で命を落としていることがあります。メタボを未然に防ぐことが動脈硬化の減少につながり、心臓病や脳卒中などのリスクを減らすことができるのです。右下のグラフのとおり、



## 自分のため家族のためにメタボを予防



※メタボリックシンドロームの4つ危険因子

1. 肥満
2. 高血糖
3. 高血圧
4. 脂質異常

心臓病や脳卒中などで家族を亡くすのはとてもつらいことです。自分のため、家族のためにも、まずは特定健診を受け自分の体を知ることが必要です。そして、ボと判定された場合に、それを解消していく必要があります。

次ページではメタボを予防するための教室「メタボ防クラブ」についてお知らせします。

## 一メタボが引き起こすさまざまな病気

### 糖尿病

高血糖の状態が続くことで血管や神経がダメージを受け、失明・腎不全・えそ（足指切断などの原因）などの深刻な合併症を引き起こす

### 高血圧症

高血圧により血管に強い力がかかり続けると動脈硬化が進み、脳卒中や心臓病などにつながる

### 脂質異常症

血液中の脂肪が増えて「ドロドロ血液」の状態。脳や心臓の血管を詰まられ、脳卒中や心臓病を招く

### 心臓病・脳卒中

動脈硬化などにより、心臓や脳の血管が詰またり破れたりして起こる。心臓病の代表的なものとして狭心症や心筋梗塞、脳卒中では脳梗塞や脳出血がある

### 肝臓病

糖分や脂質のとりすぎによる脂肪肝、飲みすぎによるアルコール性肝炎など、生活習慣が原因の肝臓病が増加中。肝硬変や肝癌がんへ進行するおそれもある

メタボ



朝昼晩ご飯を記録した写真など。あらかじめ食べる分だけ皿にとり食べすぎを防ぎます

朝昼晩ご飯を記録した写真など。あらかじめ食べる分だけ皿にとり食べすぎを防ぎます

健診は昔からずっと受けたが、50歳を過ぎてからコレステロールで引っかかるようになりました。

私は甘いものが好きで、朝起きたらアンパンとコーヒーを飲み朝の農作業へ出かけその後朝食。夜はお酒と一緒にせんべいやお菓子を食べているようになりました。

今は動くのが楽だと実感しています。これからも間食は食べずに、今の生活を続けていきたいと思います。



戸草内 福治さん  
(戸草内、61歳)  
身長162cm、体重65kg(半年前71.5kg)

## 朝のあんぱんと晩酌のつまみをやめた

# 健診を受けメタ防クラブへ参加 今も運動や正しい食生活を継続

特定健診を受けメタ防クラブに参加したこと、多くの人がメタボを予防・解消してきました。参加した方は今も運動や食事などに気をつけながら生活しています。今回は昨年10月から半年間参加した方を代表して、2人の方についてお話を聞きました。



下斗米 洋さん  
(上新町、48歳)  
身長177cm、体重74.7kg(半年前80kg)

健診は昔からずっと受けたが、50歳を過ぎてからコレステロールで引っかかるようになりました。

私は甘いものが好きで、朝起きたらアンパンとコーヒーを飲み朝の農作業へ出かけその後朝食。夜はお酒と一緒にせんべいやお菓子を食べていった。すると、1ヵ月で1キロくらいずつ体重が落ち始め65kgにまで減りました。最初はなんとも思わないがたけど、ながら食べる分だけ皿に盛り付けてもらうようにしました。

今は動くのが楽だと実感しています。これからも間食は食べずに、今の生活を続けていきたいと思います。



毎日体重計に乗ることで減量への意識も高まりました

## 通勤を徒歩に！体重計に乗る習慣も！

みんなにはメタボじやないでしょと言われますが、実は2年前の特定健診で引っかかりメタ防クラブへの誘いを受けていました。その時はそんな所に通うのは恥ずかしいと思いつりましたが、次の年またメタ防クラブへの誘いを受けました。昔は60kg台だった体重は80kgを超えた立つたまま靴下を履けなくなったりに危機感を感じ参加を決めました。

メタ防クラブでは運動の必要や食事の改善などについて指導されました。お酒はなかなかやめられないでの、徒歩で通勤することにしました。

毎日体重計に乗ることを勧められ測っていくと、少しづつですが体重が減つてしましました。やれば減るという気持ちになり徒歩通勤を続け、半年間で体重を74kg台まで落すことができました。

メタボを予防し心臓などの病気を防ぐためにも、健診は必ず受け、メタ防クラブの説明を受けた時にはしっかりと参加してほしいと思います。



栄養士の説明のもと野菜たっぷりの食事を試食。「毎食野菜を食べましょう！」



「メタ防クラブではこのようなことをします」



仲間との話し合いが励みになります



室内で手軽にできる運動を実践中

## 体重が半年間で8キロ減量した人も

町では、メタボを予防する目的で「メタ防クラブ」を開催しています。特定健診の結果をもとに、メタボの予備軍と判定された人へ参加を呼びかけています。

同クラブでは、参加者一人ひとりと面接し、個々に合った改善方法を保健師や管理栄養士がアドバイスします。また専門の先生の講話などで、メタボの怖さと正しい食生活や運動の大切さを学びます。同クラブは、毎月1回主に町健康ふれあいセンターを会場に開催し、昼の部と夜の部があります。仕事などの都合に合わせて参加することができます。

### 【会社などにお勤めの方とご家族の皆さんへ】

会社などにお勤めの方が加入している「被用者保険」では、その加入先の特定健診を受けることになります。家族の方は受診券と保険証を用意し、町で行う特定健診の会場で受けることができます。受診券の交付はお勤め先に確認してください。

### 【がん検診について】

がん検診は、対象年齢であれば保険の種類に関わらず受診できます。

### 【地震の影響で軽米町に一時避難している方へ】

東日本大震災で被災し軽米町に一時避難している方は、健康福祉課までお問い合わせください。

**メタ防クラブでメタボを予防**

できます。クラブに参加した人はたちは、学んだことや指導を受けた食生活・運動に普段から取り組み、半年間で8キロ体重が減ったという人もいます。

町健康福祉課では、本年度の保健福祉計画の中で「命を大切にしよう」という目標を立てました。この言葉には生きてくる命を大切に、「今、生きている命を大切に」などたくさんの意味があります。何をするにも、まずは健康な身体が基本です。特定健診やがん検診を受診し、健康な身体を保ち続け、限りある命を大切にしていく하겠습니다。



【問い合わせ先】  
健康福祉課・福祉グループ（健康  
ふれあいセンター内）☎464-4111

# みんな集まれ！



町では、子育て支援を目的とした、乳幼児や保護者の交流の場「ピヨピヨ広場」を、萩田地区の青少年ホームに開設しています。子どもの成長のため、そして保護者の皆さんのが子育ての悩みを話す場として、お気軽にご利用ください。ピヨピヨ広場の内容と利用者の皆さんのお声を紹介します。



- ①スタッフによる絵本や紙芝居の読み聞かせも行われています
- ②広場には友だちもおもちゃもたくさん！みんなで楽しく遊んでいます
- ③子どもたちの交流はもちろんお母さんたちの交流も活発。子育ての悩みや世間話で盛り上がりストレス発散などにもつながっています



## 私たちがサポートします！



(左から)  
安藤美由紀さん  
安藤恵里子さん  
松川優子さん

子どもたちは広場でたくさん友だちを作り楽しく遊んでいます。家では家族と遊ぶことが多いと思いますが、広場ではお友だちがいます。遊びの中で、おもちゃのゆずりあいなどの社会性も育てられるとともに、「ありがとう」「ごめんね」などのあいさつも身についているように感じます。また、お母さんたちの子育てへの不安やストレスの解消のために、私たちも話を聞きながらサポートしていきたいと思思います。ぜひ一度足を運び、親子でゆっくりのんびりとした時間を過ごしていってください。



二戸地区更生保護女性の皆さんがボランティアで手伝っています

## INTERVIEW



松山 きょうこさん  
(松ノ脇)

### 子どものためにも親のためにも

子どもが全然私から離れず、どこに行くにもついてくる感じでしたが、ここに来てからピヨピヨ広場が楽しいところだと思うようになったようで、みんなと仲良く遊ぶようになってきました。下の子もすごい人見知りすぐに泣いてしまう子でしたが、ここに来るたびによくなっていました。私も他のママさんと話ができるし、悩みも聞いてもらなうことができとても助かっています。子どもにとっても私にとってもいい場所です。



馬場 恵子さん  
(元屋町)

### 家で悩まず足を運んでほしい

家にいて子どもを見ていると、ずっと1対1ということもあって疲れることがよくありました。広場には遊ぶものもたくさんあるし、みんなと子育てのことなどいろいろ話もでき、親子ともどもストレス解消になっています。ママさんの先輩がたくさんいるので気軽に相談できるし、どこかで会ったときには声をかけたりと、いいつながりもできています。家で子育てに疲れているお母さんたちもたくさんいると思うので、ぜひ広場に足を運んでもらえばと思います。

ピヨピヨ広場は、親子が楽しくゆっくりと遊びながら、他の親子との交流を深められる場です。毎週月曜、水曜、金曜の3回、午前10時から午後3時まで萩田地区の青少年ホームに開設しています。参加料は、イベントなどを行う場合を除き無料です。

広場では、おもちゃを使って遊んだりスタッフによる読み聞かせなども行われ、子どもたちの元気な声が絶えません。子どもたちは、遊びの中でおもちゃのゆずり合いやあいさつを覚えるなど、社会性も育てられています。また月に1回程度のイベントや、身体測定、栄養指導などで子どもたちの健康な成長を見守っています。

### 子育ての悩みを話しストレス解消

ピヨピヨ広場は、お母さんたちの交流の場にもなります。スタッフや他のお母さんと一緒に、子育ての悩みについて話すことで、ストレスの解消にもつながっているようです。



### -ピヨピヨ広場-

開設日：毎週月、水、金曜日  
(青少年ホームの利用状況により休日あり)  
時間：午前10時～午後3時  
場所：町青少年ホーム  
対象：未就学の子どもと家族  
参加費：無料  
※毎月第2、第4水曜日には「ピヨピヨ教室」を開催しています。



青少年ホーム（大字軽米2-42-5）

# かるまいテレビ

始試験放送を  
ましたを

チャンネルは  
「11」



【番組放送時】

【データ放送時】

## テレビの配線工事をお願いします！

情報通信基盤整備事業に伴う工事が5月末で終了しました。

これまで広報などでお知らせしていましたが、工事の終了に伴い、各家庭でテレビ配線の工事（有料）を行っていただく必要があります。各家庭で右表の電気工事店や家電店などに依頼し、テレビ配線の工事を行ってください。なお、テレビ放送サービスは、現在試験放送を行っています。

- 工事の内容：アンテナにつながっている同軸ケーブルを、軒下などに設置されたV-O-N-U（灰色）に接続する。（家屋によっては宅内のテレビ配線工事が必要な場合もあります）
- 工事依頼日：平成23年6月1日以降
- 費用：工事を依頼する業者に直接お問い合わせください

工事業者（町内）	電話番号
ウインペルかけはた	46-3454
(有)小笠原電気水道	46-2627
駒木電気工事店	47-2104
佐々木電気工事	46-2220
伸光電設	46-2761
館坂電器商会	46-2843
(有)古館ラジオ店	46-2102
(有)松本電気工事	46-2381
柳電機商会	46-2924
(株)未迎建設	46-2920

※50音順

★本事業の内容は広報バックナンバーにも掲載しています  
のでご覧ください

・平成22年11月号「事業の目的と告知放送端末」  
・平成23年1月号「テレビ放送サービス②」  
・平成22年12月号「テレビ放送サービス」  
・平成23年3月号「テレビ配線工事」

各家庭への告知放送端末の設置やテレビ放送サービスなどで、町からの情報提供方法を充実させる「町情報通信基盤整備事業」の工事が、5月末で終わりました。テレビ放送サービスは、6月から試験放送を行っています。各家庭でのテレビ配線工事にご協力をお願いします。

## 試験放送を開始 チャンネルは11

情報通信基盤整備事業の工事が完了に伴い、6月から町独自のテレビ放送サービス「かるまいテレビ」の試験放送を行っています。このかるまいテレビはチャンネル「11」で見ることができます。

かるまいテレビを見るためには、各家庭で電気工事業者などに依頼し、テレビ配線の工事を行う必要があります。次ページ下部分をご覧のうえ、工事をお願いしま

す。  
なお、アナログテレビで視聴する際は、デジタルチューナーも必要になりますのでご注意ください。

町からのお知らせなどを放送します

かるまいテレビでは町からのお知らせやイベントの様子などを放送する予定です。町からのお知らせは、広報やおなじみの地デジ対応テレビが必要になりますのでご注意ください。

かるまいテレビを視聴するためには、新たに契約料などはかかりません。最初のテレビ配線工事についてのみ負担していただきます。また地上デジタル放送やBS・CSの放送も流れますが、BSやCSを見る場合は各自で契約し視聴してください。またNHK受信料はこれまで通りお支払いください。

各家庭でのテレビ配線工事に、ご協力をお願いします。

ボタンを押すとデータ放送画面に切り替わり、役場からのお知らせを見ることができます。アナログテレビで視聴する場合、チューナーによってはデータ放送をご覧になれ場合もあります。

## テレビ視聴料はかかりません

【問い合わせ先】  
役場・総務課  
(☎46-2111)



かるまいテレビは  
11チャンネルで見る  
ことができます。またリモコンのD(d)ボタンを押すとデータ放送画面に切り替わり、町からのお知らせを見ることができます。



# 汚水処理設備の整備と併せて住宅リフォームはいかがですか！

生活環境の向上と河川環境の保全に向け、家庭などからの汚水を処理するため、町では公共下水道施設の整備と合併浄化槽設置を推進しています。汚水処理設備の普及に向け、工事に必要な費用に対しての融資あっせんや一部助成などを行っておりますので、これから工事をお考えの方は、地域整備課までご相談下さい。

公共下水道の事業認可区域（町中心部）にお住まいですか？

はい いいえ

【問い合わせ先】  
役場地域整備課  
上下水道グループ  
(☎ 46-4741)

## ①公共下水道への排水設備導入

～融資のあっせん、利子補給があります～

対象工事	・汲み取り式トイレから水洗式への改造工事 ・合併浄化槽を廃止して下水道に接続する工事 ・生活雑排水の排水設備工事
対象者	・町が融資適格と認め、かつ金融機関が融資を認めた方 ・供用開始後に改修工事を行う方（新築は非対象） ・町税及び受益者分担金を滞納していない方
融資額	・一戸建て一般住宅⇒100万円以内 ・アパートなど共同住宅⇒1世帯につき60万円以内
償還期間	・毎月元金均等月賦償還（60回以内）
連帯保証人	・生計を別にする方で、町税及び受益者分担金を滞納していない方、かつ保証金額以上の年収がある方 ・町外に住所を有する方で、当該住所地で市町村税を滞納していない方で、かつ保証金額以上の年収がある方 ※融資機関が保証委託契約をして連帯保証人を必要とする場合は省略できます
取扱金融機関	・岩手銀行軽米支店 ・みちのく銀行軽米支店 ・新しい農業協同組合軽米支所
その他	・排水設備工事は排水設備責任技術者の資格を有する技術者のいる指定工事店でなければ工事ができません

最高10万円の商品券を交付

## 住宅リフォーム工事をしませんか？

町民が快適な生活を営むことができるように支援するとともに地域経済の活性化を図るために、本年度も住宅リフォーム奨励事業を行います。水洗化工事に併せ住宅の修繕、改修、模様替え等の工事が発生することもあると思います。これを機会に水洗化工事と併せ「住宅リフォーム奨励事業」を実施してはいかがでしょうか。

## ②合併浄化槽の設置

～費用の一部を助成します～

用途	一般住宅	
対象地域	公共下水道の事業認可区域外の方で、既存の汲み取り式トイレまたは単独浄化槽から切り替える方	
補助を受けられない方	・補助申請の前に浄化槽を設置または工事を着手した方 ・建築確認または浄化槽法に基づいた届出審査を受けずに浄化槽を設置した方 ・申請した年度内に工事が完了しない方 ・借家の方で、家主の承諾の無い方 ・販売目的の住宅を建築する方 ・町税などを滞納している方	
補助金額	5人槽（延べ床面積130m <sup>2</sup> 以下）	352,000円
その他	7人槽（延べ床面積130m <sup>2</sup> 超）	441,000円
	10人槽（浴室と台所が2箇所以上ある2世帯などの住宅）	588,000円
	・全体の助成額には限度がありますので、設置を予定する方はお早めにご相談ください ・浄化後の排水の放流先については、許可手続きが必要な場合もあります	

種別	変更後年金額	変更前	差額
老齢基礎年金 (国民年金)	788,900円 (満額)	792,100円	△3,200円
障害基礎年金	1級 986,100円 2級 788,900円	990,100円 792,100円	△4,000円 △3,200円
遺族基礎年金 (子どもが一人 の場合)	1,015,900円 (基本額788,900円+子の加算 額227,000円)	1,020,000円	△4,100円

※表示金額は全て年間の金額です

老齢・障害・遺族年金の受給額が、本年6月受取分から変更になります。  
これは今年1月に総務省が発表した平成22年の全国消費物価指数がマイナスとなつたためです。物価が下がったことにより、平成23年度の年金額が0・4%引き下げられることになりました。平成23年4月分からの引き下げのため、6月15日に振込まれる年金額より減額となります。  
は、日本年金機構より送付される「年金額改定通知書」に記載されていますのでご確認ください。  
は、実際のご自身の年金額（1年分）と振込額（2ヵ月分）の金額は上表満額受給の場合の金額）のとおりです。

6月から  
**年金受給額が変わります！**

**より多くの年金を受けたい方は、付加年金を！**

## ◎付加年金とは

老後により多くの年金を受けたいという方のために付加年金制度があります。これは、毎月の国民年金保険料と併せて付加保険料を納付することで、付加年金が老齢基礎年金に上乗せて支給される仕組みです。

第1号被保険者の方には、付加年金のほかにも、国民年金基金や個人型確定拠出年金、農業者が加入できる農業者年金の制度があります。これら上乗せ制度の保険料は、国民年金保険料と同じく全額が社会保険料控除の対象となります。

## ◎保険料の額は400円

付加保険料の額は1ヵ月400円で、国民年金の第1号被保険者または任意加入被保険者の方が納付できます。保険料の免除や納付猶予を受けていたり、国民年金基金に加入している方は納めることができません。農業者年金の加入の方は、付加保険料を納付することになります。

※年末調整や申告の際に、納付したことを見証する書類（控除證明書や領収証など）を添付または提出することで控除を受けられます

## ◎付加年金の計算方法

付加年金額の計算は、「年金額=200円×付加保険料納付月数（65歳から老齢基礎年金を受給する場合）」です。つまり、保険料月額400円に対して年金額は200円ですから、1年間付加保険料を納付した場合、2年間で付加保険料相当分の年金を受け取ることができる計算（65歳から年金を受け取る場合）になります。

〈計算例〉40年間付加年金を納めた場合

- 支払額：400円×12ヵ月×40年  
40年間で192,000円
- 年間受取額：200円×480ヵ月=96,000円  
(納付月数)  
2年間で192,000円  
3年間で288,000円  
10年間で960,000円

※2年間受け取れば、支払った金額分を受け取ることができます

## 【年金に関するお問い合わせは】

二戸年金事務所（☎ 23-4111）  
役場町民生活課（☎ 46-4734）

# 軽米高校で学校給食が開始

県立軽米高等学校（笛山眞澄校長、生徒260人）は5月10日、生徒や職員を対象とした学校給食をスタートしました。

給食第1日目となったこの日は、事前に申し込みをした生徒123人と職員に提供。生徒たちは、指導員から指導を受けながら自分で盛り付け、持参したご飯などの主食を食べました。



5月10日に提供された給食

## みんなで楽しく介護予防！各地区の共食を学ぶ



各地区的活動の様子が発表されました



畠に残されたがれきを片付ける町民ボランティアの皆さん

## 野田村でガレキ撤去作業

町民ボランティア30人が、町として2回目となる東日本大震災の被災地へのボランティア活動が、5月31日、野田村で行われました。野田村では、平日におけるボランティアが不足しているということで、今回約30人が参加し、津波によって田畑に打ち上げられた

ガレキの撤去作業に汗を流しました。野田村では、津波による450棟以上が半壊するなど大きな被害を受け、今までおガレキの撤去作業が多く残されています。町では、これからも継続的に被災地を支援していきます。皆さんの温かいご協力を

地域住民連携による介護予防「ふれあい共食事業」の活動交流会・打ち合わせ会が5月19日、各地区のメンバーラ約50人が参加し、中央交流会で各地区の公民館で開催されました。

会場が5月19日、各地区のメンバーラ約50人が参加し、中央交流会で各地区の公民館で開催されました。

度町内の6会場で開催。本年度は新たに向川原地区を取り組む地区を募集しています。詳しく述べては各地区的活動発表が行われ、写

## チャレンジデーに7,685人が参加 秋田県五城目町に勝利

5/25  
午前0時～  
午後9時



**森と水とチャリティー**

**パークゴルフ大会結果**  
(5月8日、ハートフルスポーツランドパークゴルフ場)

▼男子の部  
優勝=須藤昭夫(桜山)  
準優勝=中村正義(八戸市)  
第3位=岩間富雄(三戸町)

▼女子の部  
優勝=日影マサ(仲軽米)  
準優勝=内澤和歌子(洋野町)  
第3位=中鶴間孝子(三戸町)



(左から)中村さん、須藤さん、岩間さん



(左から)内澤さん、日影さん、中鶴間さん

真や映像で昨年度の取り組み振り返りました。参加者らは、他の地区的取り組みを見ながら参考にし、本年度の活動計画を立てていました。

## 大切に育てていきたい

### 人権の花運動

草花の植栽を通して、命の大切さや人への思いやり、物を大事にする気持ちなどの人権意識を育てる目的で、町の人権擁護委員4人と晴山小学校（園田清和校長、児童100人）の児童らは5月16日、人権の花運動を行いました。児童たちは、マリーゴールドの苗200本とゼラニュームの苗30本を、講師の追出町俊一さん（蓮台野）の指導を受けながら植栽。上村愛奈さん（6年）は「全校児童で大切に育てていきたい」と話していました。



昭和60年10月31日姉妹提携

## 音更町だより

商工会青年部主催の「咲くらまつり」が、鈴蘭公園で開かれました。満開の色鮮やかな桜のトンネルを通り、会場には職場のグループや家族連れなど大勢が訪ぎました。イベントでは、音更バトントワーズと音更駒太鼓の演技が披露され、たくさんの拍手が送られました。



## 春の訪れ告げる競りの声

### 1歳馬共進会・競り

地震の影響で延期となっていた1歳馬共進会と競り市が5月14日、軽米家畜市場で開催されました。共進会には、町内外から14頭が参加。審査員によって、筋肉のつき具合や爪の形、姿勢などが審査され、町内からは細谷地安美さん（高柳）と佐々木雄二さん（萩田）の馬が九戸畜産農業協同組合長賞などに輝きました。競り市には、1歳馬の他、ボニーなどの番外馬など合わせて37頭が上場され、参加者はお目当ての馬に威勢よく声をあげていました。

## 学びの精神いつまでも

### 高齢者教室「寿大学」が開講

高齢者教室「寿大学」の第39期開講式と第1回講座が5月12日、受講生82人が参加し中央公民館で開催されました。開講式の後に行われた第1回講座では、山本賢一町長が「平泉の歴史」と題して講演。受講生らは、6月に世界遺産登録される見込みの平泉の文化遺産の歴史について、興味深く耳を傾けていました。

寿大学では12月までの全10回、防災・芸術・健康づくりなど、さまざまな分野について学びます。



上場された馬に熱い視線が  
向けられる競り市



## 色とりどりのチューリップ咲き誇る

森と水とチューリップフェスティバル

森と水とチューリップフェスティバルは、4月29日から5月22日まで雪谷川ダムフオリーストパーク・軽米で開催されました。

イベント初日の5月3日は、沢田神楽保存会による勇壮な舞でスタート。恒例の景品付きもちまきは多くの観光客で賑わい、また笛渡中学校の生徒による笛渡星流太鼓や北衆会による民謡、舞踊が披露されました。

5日は林業振興まつりも同時に開催。しいたけの植菌体験や大工組合による木工体験のほか、公開ミニ炭窯作りも行われました。

寒さの影響で開花が遅れていた35品種、約15万本のチューリップは、連休最終日の5月8日に約4割が開花し、15日に満開を迎みました。フェスティバル期間中には県内外から約1万6000人が訪れ色とりどりのチューリップを楽しみました。

本フェスティバルの売上金などの一部は地震の被災地へ義援金として贈られました。



多くの人にぎわった景品付きもちまき

### インタビュー

木工体験で花台を作った  
小比類巣怜智君  
(三沢市、8歳)



かなづちが重くて手首が痛くなつて疲れました。出来上がった花台は家族にプレゼントします!!



## 雪谷川で町づくりを語る

町内有志が雪谷川河川敷で交流

雪谷川河川敷の有効活用を目的とした交流会と清掃活動が5月3日、町内の若者ら約20人が集まり開催されました。参加者らは時折冷たい風が吹く中、雪谷川をバックに町づくりについて語り合いました。交流会終了後は、報国橋から昭和橋までの清掃活動を実施。大清水渉さん（上新町）は「きれいな雪谷川をもっと有効に活用したいと思い5年前から行っている。町の活性化につなげていきたい」と話していました。



# 笑顔あつまれ！みんなの広場

■夢・希望・えんぴつ■



晴山中学校 生徒会執行部

【後列左から】小笠原選君（2年）、横島諒君（3年）、  
南慧君（3年）【前列左から】山仁祐美さん（3年）、  
荻塚友美さん（3年）、戸田沢ひなさん（2年）

晴山中学校 生徒会執行部  
いきたいです。

4月から新年度が始まり、私は生徒会は「ONE STEP（ゆまぬ努力のその先へ）」をスローガンに掲げ、新しいスタートを切りました。

そんな私たちが、今年度特に力を入れていこうと考えているのが合唱です。昨年度から晴中の合唱の活動は活発になってきています。晴中祭での合唱や町の音楽会

などでも、晴中の合唱はだんだんと大きな評価をいただけるようになつてきました。また、新入生説明会で歓迎合唱を披露したり、ドッピ語の「歓喜の歌」のようなレベルの高い曲にも挑戦したり、ドッピ語の「歓喜の歌」のようならさまざまな合唱活動に取り組みました。このような取り組みを通して達成感を味わえたり、曲を完成させるたび、全校生徒の団結が深まっている気がします。そこで、今年度はさらにレベルの高い曲などに挑戦することができます。

そこで、今年度はさらにレベルの高い曲などに挑戦することができます。

## 晴中生の声を一つの歌へ

軽米の埋もれし宝  
～縄文人の道具(20)  
漆(うるし)～

去年秋に岩手県立博物館で開催された特別企画展「いわての漆」でも広く紹介されたように、岩手県は漆との関わりが深く、特に二戸地区では、古くから続く二戸市淨法寺町の「淨法寺塗」や「淨法寺塗」が特産品として有名です。戸塗は、漆の木の幹に傷を数条つけて、少しづつ流れる樹液を集め精製されます。町内でもこの傷が残る漆の木を見かけることがあります、「うるしかぶれ」の嫌な思いをされた方も多いでしょう。

国内で漆を利用し始めたのは、今から約九千年前の縄文時代早期、北海道函館市垣ノ島B遺跡から出土した赤色に彩られた装飾品が最古の例とされています。県内では縄文時代早期～中期までの漆製品はありませんが、後晩期になると発見例が増加します。表面に黒色や赤色の漆を塗った土器や、木胎漆器（漆塗り木製



大日向II遺跡出土の漆塗り彩文土器（岩手県蔵）

するに加えて、みんなの心が一つになり、聞いている人たちに笑顔や感動を与えることのできるようになります。この合唱を目指していきたいです。



みちのく銀行軽米支店（仲町）



## みんなに認められる銀行員に

櫻木澤 琴美さん  
(18歳、内城)  
身長161cm、A型  
みちのく銀行軽米支店勤務

Q、自分の性格を一言で言つと？  
負けず嫌いです。おもしろい  
事が大好きです！

Q、趣味や休日には何を？  
趣味はドライブです。高級車に乗つてみたいですね。最近はカラオケにはまっています。

Q、どんな人になりたい？  
周りのお客様から認められる  
ような銀行員になりたいです。

Q、笑顔のステキな大人の女性にな  
りたいです。

Q、町をどう思いますか？  
自然が多くて落ちています。

研修から帰ってきた時には、特  
に落ちています。

Q、町をどう思いますか？  
自然が多くて落ちています。

Q、今どの仕事はどうですか？  
Q、今どの仕事はどうですか？

この春軽米高校を卒業し、み  
ちのく銀行に入社した櫻木澤さ  
ん。3月から青森市などで研修  
を重ね、4月からみちのく銀行  
軽米支店で働いています。

Q、今どの仕事はどうですか？  
Q、今どの仕事はどうですか？

高校の時に商業系の資格を  
とつていたので、その資格を生  
かした仕事をしたいと思い、今  
の仕事を選びました。初めての  
ことばかりで覚えるのが大変で  
すが、とてもやりがいがあります。  
職場の先輩もとてもよい人  
ばかりで、今の仕事を選んでよ  
かったと思っています。

▼好きなスポーツ：バレーボー  
ル、バスケットボール  
▼好きな色：黒、緑  
▼好きな花：カスミソウ  
▼好きな食べ物：オムライス  
▼嫌いな食べ物：ラーフィッシュ  
▼今欲しい物：洋服  
▼理想の異性のタイプ：筋肉が  
あってガツチリして男らしく  
声が低い人。一緒にいて楽し  
い人。プロ野球のダルビッシュ  
選手や俳優の竹野内豊さんみ  
たいな人がタイプです。

☆当コーナーでは、町在住、また  
は町で働く若者を紹介しています

今月の俳句  
(北光吟社 4月例句会)

被災地をやさしく照らす春の月  
丹下美恵子

そわそわと行き辰りつ猫の恋  
川崎郁子

とびはねる孫の身軽き風光る  
千葉紅園

少しずつ楽しみを買ふ種袋  
三上千栄女

佇つ庭の風の尖りやクロッカス  
中野とき

思出や母在りし日の蓬餅  
中田紀子

廢校の古木の梅に花二つ  
川島由成

幼子の手にあふれぬぶどう  
松村英子

苗代のハウスを搖らす風強し  
早川慶子

せん定の枝焼く煙目にしみて  
端川石造

おもいでほはあひよめらむ  
千葉紅園

思出や母在りし日の蓬餅  
中田紀子

廢校の古木の梅に花二つ  
川島由成

幼子の手にあふれぬぶどう  
松村英子

苗代のハウスを搖らす風強し  
早川慶子

せん定の枝焼く煙目にしみて  
端川石造

※町文化協会「北光吟社」の例  
句会より俳句を紹介しています

大日向II遺跡出土の漆塗り  
彩文土器（岩手県蔵）

優れた効果があり、またその艶やかな光沢の美しさが古くから人々を魅了してきました。

## 生活安全の森

### 山菜採りの遭難防止

～まずは安全第一で！～

#### ◎遭難防止

山菜採りの季節を迎え、山菜採りに伴う遭難の発生が心配されます。

次のことについて注意して、山菜採りを楽しみましょう！

- ・家族に行き先、帰宅時間を知らせ、早出、早帰りを！
- ・万に備え、携帯電話、食料、雨具、懐中電灯を持ちましょう。
- ・熊よけのため、鈴、笛、ラジオなどを持ちましょう。
- ・出来るだけ2人以上で出掛け、声を掛け合い位置を確認しましょう。
- ・体力や健康状態に応じた行動と、普段飲んでいる薬を持ちましょう。
- 方が一遭難した場合は、夜間の行動はやめて翌朝まで待機する。
- 捜索中のヘリコプターが見えたたらタオルやシャツなどの目立つ物を大きく振って知らせる。



#### 4月の事故と救急の数字

##### ▶町内の交通事故、救急車出動回数

	当月	累計	昨年比
人身事故	0件	5件	+5
死亡者	0人	0人	±0
負傷者	0人	5人	+5
物損事故	5件	53件	+2
救急車出動回数	24回	126回	+13

※(累計)は1月からの合計  
※見直しにより前月の数値と異なる場合があります

##### ▶今月の飲酒運転検挙者はいません



健康福祉課  
主任栄養士  
横島 悅子

健康福祉課 (☎ 46-4111)

### 朝ご飯、食べてますか？

「朝起きて、朝ご飯を食べる」当然のことのように思いますが、毎日朝ご飯を食べていない人もいるようです。特に、子どもの朝食抜きは心配です。それは大人にも責任があるようで、「自分が食べる習慣がないから朝食は作らない」とか、夜型の生活習慣に子どもを巻き込んでしまい「朝起きられない」「起きても食欲がない」という状況の方が見受けられます。

朝ご飯を抜くと、昼食まで体内のエネルギーが空っぽの状態のため、体がだるくなったり、考えることも大変になります。また空腹感が続くとイライラが募り、集中力も失われてしまいます。こんな状態は子どもだけではなく大人にもいえることです。

将来、生活習慣病にならないためにも、毎日しっかり朝ご飯を食べる習慣を身につけましょう。

**さるなしドリンク** 20%果汁  
好評発売中  
  
(問) 株軽米町産業開発(TEL46-4222)

**ミル・みるハウスのおすすめメニュー**  
**とりてん丼 380円**  
(問) ミル・みるハウス(TEL47-1030)

**B級グルメ誕生か？**  
ダッタンそば粉入り  
**「そばかっけピザ」**  
配達します！  
お土産用あります！  
雑穀弁当・仕出し・宴会  
食事処 内まる屋 (TEL 46-2318)  
兒さんの18番

※広報かるまいでは、町内の業者などからの広告を掲載しています

## 軽米病院だより

岩手県立軽米病院 (☎ 46-2411)

### 医者とのつきあい方

軽米病院の常勤医は5人ですが、そのほかに毎日診療応援の先生方が岩手医大、二戸病院などから来ています。平均して1日2人くらいになります。さらに2年目の研修医の先生方が、地域医療の研修に1~2ヶ月単位で来ます。

医師にもいろいろなタイプがありますが、少なからず自分が長くいた病院の雰囲気が大きく影響します。外来が混みあう病院の先生はてきぱきと外来患者を診ていきますが、患者さんがじっくり相談したいときにはかみ合わないことがあります。専門以外の話を聞くのが苦手な場合もあります。外来に余裕のある病院の先生は、専

門以外のことでも含めてじっくり相談にのってくれるかもしれません、外来が混みあった時は遅くなる場合もあります。

医師の専門やタイプを理解し、上手にコミュニケーションをとることが賢い患者さんの条件であり、医療資源の有効活用につながり、結果的にいい医療が受けられることになります。

ある病院の医師から「軽米の患者さんはいいね」といわれたことがあります。話が通じやすい、話がかみ合うということのようです。軽米に賢い患者さんが増えているならうれしいことです。

(院長 横島孝雄)

## 書館だより

町立図書館 (☎ 46-4333)

### 今日の図書館ひろば

日時：6月25日 10:00 ~ 11:00 対象：小学校低学年  
場所：図書館となりの「蔵」 幼児

### －今月の新刊－

#### 【児童書】

##### うっとりはなにみとしたら



文／内田麟太郎  
絵／渡辺一

うっとり花にみとれたサイは、うっとり浮かんで夢を見るでしょう。うっとり花にみとれたワニは、うっとり砂のふとんでねむるでしょう。ほっこり、心がなごみます。

#### ルリユールおじさん

作／いせひでこ



ソフィーの大事な植物図鑑がこわれてしまった。本をおおしてくれる人がいると聞いて、ルリユール（製本職人）を訪ねた。本への愛情と職人の誇りを描いた傑作絵本。

#### 【一般書】

##### 新版 原発のどこが危険か 世界の事故と福島原発

著／桜井淳  
過去の事故を絆ざらいし、老朽化を迎つある今日の原発の危険と問題点を浮き彫りにする。1995年刊に、2011年3月に起きた福島第一原発事故に関する考察を追加。

##### グロウブ号の冒險 附 ヨートビア諸島航海記

著／井上ひさし  
抱腹絶倒の冒險譚でありながらも、随所に現代日本社会への風刺もちりばめた長編小説。惜しくも未完のままであった本作と「ヨートビア諸島航海記」を単行本化。







# 新入園児のお友だちを紹介！

(平成23年6月1日現在 敬称略)



【後列左から】脇山道、坂本怜央、坂脇夢露、榎澤祐香、中里和那、  
若山零、松本夾里、戸籍智哉  
【前列左から】内澤璃々、吉田光菜、外川杏奈、玉田陵悟、  
内澤ひかり、角田快臣、松本鳳汰、竹花瑠香



ななほ 大橋七星 大谷地留佳



ゆうき 関向優月 畑中美緒 関向優斗



【後列左から】三ヶ森翔人、佐藤憲哉、太田琉彩、  
君成田広大、古里蓮、福田透也

【前列左から】神久保歩、比嘉笑菜、  
楓木澤葵、古館麻那、長坂美絵、佐々木董



【後列左から】中嶋歩、小林龍和、松田杏祐実、  
松田陽樹、松田莉空、玉館心優  
【前列左から】新井田侑那、田中瀬那、野辺地文汰、  
永井煌葉、田中志優、野辺地楓香、小林聖和



【後列左から】浦部志歩、栗生怜菜、泉山叶多、大村実菜、細谷地心哉、佐々木穂音、古里美侍、田畠紗樹、山館瞬、西館悠  
【中列左から】畠山笑佳、日向萌々香、浦部鉄誠、高橋里奈、須藤心奈、中里愛心、裏主ももか、田向沙羽  
【前列左から】畠澤陸、皆川輝童、工藤李音、下田愛空、小林桃果、小田彩心、寺地紗遥、山下心緒、古里美海、中里望心、  
高橋宏暢、戸草内心絆、坂上茉耶、本田龍雅 【右上枠左から】永井翔花、下田隆聖、畠澤悠大、細谷地寧音、山仁理人

すこやかさんとわかるまいはお休みします。  
人の動きは22ページに掲載しています。

ほっとひといき／編集後記

特定健診受けましょう！ピヨピヨ広場にぜひ一度！かるまいテレビの  
準備をお忘れなく！シバザクラは6月半ばまで見れますよ！（山下）