

広報かるまい11

平成23年(2011年) No.632



今月の主な内容

- 特集 大切ないのちを守るために …… 2～7
- 町の家計簿を公表 8～9
- 11月11～17日は「税の週間」 10～11
- 軽米中女子ソフトテニス部が県制覇 12

今年度最後の「転倒予防セミナー～雪谷川の流れとともに歩きましょう～」が10月25日に開催されました。元気印のオレンジ色の帽子をかぶり、楽しくお話をしながら、ウォーキングに汗を流しました。(20ページに関連記事)

特集

大切なごみちを守るために

こころが悲鳴をあげたら、誰かに話してみてください
その人は、きっとあなたのこころを受け止めてくれます

誰かのこころの叫びが聞こえたら
そのときはあなたが、しつかりと受け止めてあげてください

私たちには、ここころとここころをつなぐ言葉があります

こころが元気になれば
忘れていた一番大切なものを、思い出すことができるのです

自殺によって命を落とす人が後を絶ちません。一つでも多くの命を守るために、自殺、そしてその原因ともなるうつ病について学んでいきましょう。

「ここ」のSOSに気づいたら 大切なあなたを守るためにできること
(保健同人社出版)

(保健同人社出版)

全国で年間3万人を超える人が自殺によって命を落としている。軽米町ではどういう状況なのだろうか？ 軽米町における自殺の現状について検証します。

■資料1 「市町村別自殺死亡率」

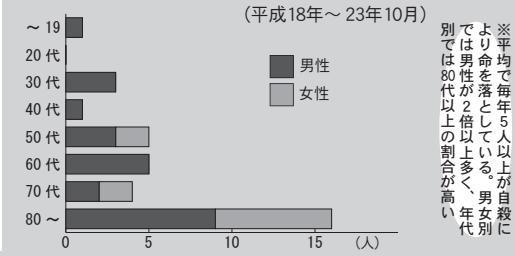
(平成19～21年の平均)

ワースト1 九戸村 74.9人
2 葛巻町 67.4人
3 錦糸町 67.3人

人口10万人あたりの自殺死亡者数を表す「自殺死亡率」。平成19年～21年までの3年間をみると、町はワースト3という結果です。1万人あたりで考えると6.6人という計算です。

■資料2 「軽米町の年代別・男女別自殺者数」 (平成18年～23年10月)

(平成18年～23年10月)



その内訳を見てみると、男性が23.8%、女性11人と、男性が2倍以上の割合となり、年齢別で見ると男女とも80代以上の高齢者が多くなっています。（資料2）

全国では、自殺者のうち男性が71.5%、女性は28.5%を占め、男性は女性の約2.5倍、年齢別では30代から60代の働き盛り世代に自殺者が多い傾向となっています。町では、男性が多い傾向は同じでも、年齢別で見ると高齢者の自殺が多いと

男性や高齢者の 自殺が多い軽米

岩手の割合をみて、白糸ダムは全日本の平均の24・4人に対して、岩手県は34・4人。岩手県の中でも二戸地域は最も高く、47・5人という統計が出ています。

自殺の原因は、健康問題、経済生活問題、家庭問題などとさまざままで、これらが絡み合って自殺の下地ができていると考えられています。そしてその背後にはうつ病が潜んでいることが多いと言われています。うつの怖さは、うつになってしまったことではなく、本人も周りもそれに気づかず放置してしまうことです。次ページでは専門の先生にお話を聞きながらうつ病について学びます。

自殺の原因はさまざま
背後に多い「うつ病」

いう傾向が見えてきました。

■資料3 「軽米町の自殺者数推移」
(平成23年は10月14日現在)

年	自殺者数
平成 18 年	5
19 年	7
20 年	7
21 年	7
22 年	3
23 年	6



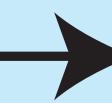
自殺の背後に潜むうつ病

自殺の背後にはうつが潜んでいることが多いといわれます。うつは、15人に1人が人生に一度は経験するとも言われる身近なところの病気です。自分のため、そして周りの人たためにも、うつの症状を知り、うつのサインを見逃さないようにしましょう。「うつ病」の症状、予防、対応について県立一戸病院精神科の蝦名玄大先生にお話を聞きました。

◎うつを疑うサイン 自分のこと、そして家族や職場、地域の人で確認してみましょう

1.自己チェック

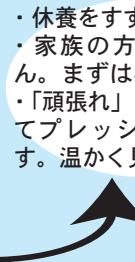
- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやっていたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたように感じる



※左の5項目のうち2つ以上上の項目にあてはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続き、生活に支障が出ている場合は、うつ(病)の可能性があります。

2.周囲が気づく変化

- これまでに比べて表情が暗く元気がない
- 涙もらい
- 仕事や家事の能率が落ち、ミスが多い
- 人付き合いを避ける
- 落ち着きがない
- 趣味や運動、外出をしなくなった
- 言動が変化した、身なりに構わなくなってきた
- 食欲がない
- 飲酒量が増えた



- ・休養をすすめましょう
- ・家族の方でも構いません。まずは相談しましょう
- ・「頑張れ」の言葉はかえってプレッシャーになります。温かく見守りましょう

うつ病の症状は大きく分けて精神症状と身体症状の2つです。

精神症状としては抑うつ気分とうう独特の状態があり、楽しいとかうれしい、悲しいという日常感じる感情が出てこなくなります。分かりやすく言うと、「楽しい」という感情が出てこなくなり、普段の生活を色で表すならば、全部灰色で彩りが全般的に低くなっている状態です。

また思考の障害も出ます。一般的にいうマイナス思考が激しく、例えば、仕事のちょっとしたミスを取り返しのつかないことをしてしまったりといったようにとらえてしまふ。几帳面な人やまじめな人、また

物事をきちっとしないと気がすまない人などが、うつ病になりやすいといえるかもしれません。

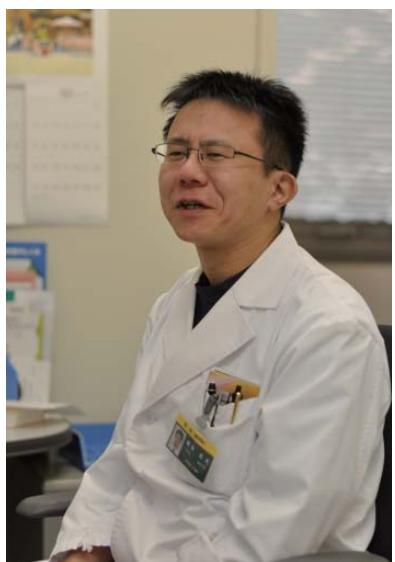
精神と身体に症状で

うつ病では身体症状もほぼ必ずあります。その中で一番大きいのが不眠です。朝早くに目が覚め、寝た気がりますが、身近な人の死別や離別、退職、引越しなど、何かしらの環境の変化がきっかけとなることがあります。

うつ病には、さまざまな要因があります。朝早くに目が覚め、寝た気がりますが、身近な人の死別や離別、退職、引越しなど、何かしらの環境の変化がきっかけとなることが多い

自分を追い詰めない早めの気づきが大事

うつ病になる人の男女の割合は分かりませんが、病院には女性の方が



県立一戸病院 第3精神科長

蝦名 玄大 先生

早期発見と早期治療 家族や地域のつながりが大切

多くの人は、うつ病の患者さんに対して私たちには、休養を進め、お薬を処方します。必要に応じて精神療法や心理療法も行いますが、多くの方は休養と藥でよくなります。ただし通常の生活に戻つてから無理をすれば、また同じことの繰り返しになりかねません。周りの人からすれば、うつ病の人は怠けているように感じるかもしれません。しかし、うつ病は本人だけではなくなかなか解決が難しい病気です。そこで大切なのが周りの人たちの気づきです。身近な人で、うつ病かなと思われる場合には、ご家族の方で構いませんので早めに相談にきてもらいたいと思います。職場などでは、職場の仲間から家族に相談することも必要でしょう。私も毎週木曜日には脳卒中病院の精神科外来に勤

めていますし、事前に電話（健康福祉課 46-4111）をもらえれば、夕方にはふれあいセンターで「このころの相談」にも応じています。お気軽にご相談ください。

高齢者の方には、家族や地域でのつながりを何とか減らさないようになっていく寂しさ、そして健康問題や経済面などから、自殺につながることが多いかもしれません。人間関係を含めたつながりが薄く細くなってしまうことによって、そういう方向に走ってしまうのでしょうか。

高齢者の方には、家族や地域でのつながりを大事にすること、認識を持っていかなければなりません。高齢者やうつ病の方を支える周囲の人たちも、自分で悩みを抱えず、専門の相談窓口もたくさんありますので早めの相談、そして早期治療につなげてほしいと思います。

話をして聴いてもらうこと

自殺や自殺未遂は、本人だけの問題ではなく、その家族や知人、職場の仲間などにも大きな精神的ダメージを及ぼします。一人で悩みを抱えず誰かに話すこと、そして悩んでいる人の話を聴いてあげることが、大切な命を守る第1歩となります。

悩みを受け止め 話を聴いてあげる

大切な人に「死にたい」と打ち明けられたら、みなさんはどうな行動をとりますか？

「死にたい」と話した人がどんなに自殺願望が強くても、実際は100%その意思が固まっているわけではありません。「死にたい」意識するしないに関わらず、特定の誰かを選んで打ち明けています。もともこのように自殺願望を打ち明けられたら、まずは悩みを受け止めてしまつてくださいがでどうか。

物産交流館内の町の相談室で、保健師による健康相談とあわせて傾聴活動を行っています。市日に行つたついでに、自分のことや家族に関する悩みはもちろん、世間話をしに足を運んでみてはいかがでしょうか。

悩みを口に出すこと、そして悩みを聴いてあげること。ストレスの多い現代において、悩みを閉じ込めて

**悩みを閉じ込めない
相談窓口があります**

写真は42人が参加した向川原地区。みんなで体操や食事を楽しみました（10月18日）

お年寄りの皆さんの交流の場

「ふれあい共食事業」

みんなで楽しく運動と食事を！



写真は42人が参加した向川原地区。みんなで体操や食事を楽しみました（10月18日）

本年度、町内7地区で開催されているふれあい共食事業。お年寄りの皆さんが、体を動かし食事をしながら交流するこの事業の中で、11月からはうつをチェックするうつスクリーニングを行うことになりました。うつ病の恐がある人、悩みのある方には、保健師などが相談にのることになります。

ふれあい共食事業は介護予防を目的としていますが、地域のお年寄りたちが集まりお話をすると場にもあります。地域のつながりをもちながら、みんながいきいきと元気に生活するためにも、ぜひ一度足を運んでみてはいかがでしょうか。

【本年度開催地区】

中央公民館、下新町、向川原、増子内、円子、小玉川、晴山

げてください。別の話題に切り替えたり、「気分転換したら」と安易に助言することも避けましょう。

相手の感情や気持ちを優先し、十分に話を聞き、最終的には専門家のもとを受診するようすめましょう。

傾聴ボランティアと 気軽に世間話を

町には、自殺に関わらずさまざまなお話を聴いてくれる傾聴ボランティア（上岩恵美子代表）の皆さんのがいます。このボランティアの皆さんは、二戸保健所の傾聴ボランティア養成講座を受けた人たちで構成されています。現在17人が登録されています。毎月2日、12日、22日の市日に合わせて

interview

世間話をしに足を運んでください



自ら命を絶つ人を少しでも減らそうと、精神保健ボランティアとして活動してきた人たちとともに、二戸保健所の傾聴ボランティア養成講座に参加しました。今は17人がボランティアとして活動しています。

傾聴という難しい言葉に感じますが、私たちは、家庭のことや体のことなどの心配ごとや、世間話など身近な話を聴かせてもらっています。その場で何かが解決するわけではないかもしれませんが、お話することで少しでも楽になればと思いつつ活動しています。相手の気持ちに寄り添えるようにこれからも活動を続けていきたいと思いますので、気軽に世間話をしに来てください。

☆傾聴活動☆

- ・日時：市日（毎月2日、12日、22日）の午後1時～3時
- ・場所：物産交流館（仲町）

ひとりで悩まず
安心できる人は
話しかけてくれる人は
そばにいます

福井県精神保健福祉センター
自殺予防啓発旗

自殺予防の啓発旗が9月に
町内に設置されました。一
人で悩まず相談しましょう。

～相談窓口をご利用ください～

〈こここの相談〉…町の保健師や精神科の先生が相談にのります

開催日	場所	問い合わせ先
随时	健康ふれあいセンター	健康福祉課（☎ 46-4111）

※一戸病院の鷺名先生による面談は毎週木曜日の夕方（要予約）

※保健師による相談は随時受け付けています。

〈こここのサロンにのへ〉…大切な人を自死で亡くした方の相談窓口

開催日	場所	問い合わせ先
随时	二戸地域合同庁舎	二戸保健所（☎ 23-9206）

※詳しくはお問い合わせください

〈電話相談窓口〉…つらい気持ちをそのままにせず、まずは1本お電話をください。

相談先	開設時間	電話番号
岩手県精神保健福祉センター	月～金曜日 8:30～17:00	☎ 019-629-9617
盛岡いのちの電話	月～土曜日 12:00～21:00 日曜日 12:00～18:00	☎ 019-654-7575
自殺予防いのちの電話	毎月10日 8:00～翌日8:00 (24時間)	☎ 0120-738-556
岩手自殺防止センター	毎週土曜日 20:00～23:00	☎ 019-621-9090

春には15万本のチューリップが咲き誇る軽米町。チューリップは「博愛・思いやり」などの花言葉を持っています。家族を愛し、仲間を愛し、思いやる心と地域のつながりを大事にしていきましょう。

【参考文献】
「こここのSOSに気づいたら」大切なあなたを守るためにできること（保健同人社出版）

【問い合わせ先】健康福祉課（健康ふれあいセンター内 ☎ 46-4111）

軽米中女子が県制覇

岩手県中学校総合体育大会
新人大会・ソフトテニス競技
団体の部が10月16日に北上市
で開催され、軽米中学校の女子
ソフトテニス部（山下彩花
部長）が見事優勝を果たしま
した。9年ぶり5回目の優勝
となります。

9月に行われた二戸地区大
会を1位で通過した同部。
「元気、素直、前向き」を合
言葉に、県大会優勝を目標に
練習に力を入れてきました。
県大会では1回戦から準々
決勝まで順調に勝利。そして
迎えた準決勝。相手は大船渡



目標だった県大会優勝を果たした軽米中学校女子ソフトテニス部

第一中学校。1番手が負け後
がない状況の中、2番手の来
迎成美・工藤ゆきのペアは、
0対2から逆転で勝利。「こ
こに勝てば優勝に近づく。み
んなのためにも絶対に勝つ」
と試合に臨んだ3番手の山下
彩花・横井内美穂ペアは、見
事に勝利し決勝進出を決めま
した。勢いに乗ったチームは、決
勝戦で平泉中学校と対戦。試
合は3組同時にスタートし、
滝沢恵実・工藤冴ベアと来迎
成美・工藤ゆきのペアが先に
勝利を決め、目標としていた
県制覇を達成しました。

キャプテンの工藤ゆきのさ
んは「今回の優勝は達成感が
ある。でも、来年に向けてま
た気持ちを入れ直していきた
い」と話し、部長の山下さん
は「中総体で達成できなかっ
た目標を達成できた。これか
らは追われる立場だけど、県
ナンバー1にふさわしいチー
ムを目指していきたい」と氣
を引き締めていました。

内澤由理子さん（ソフトテニススポーツ少年団）文部科学大臣表彰に輝く



軽米ソフトテニススポーツ少年団の
代表を務める内澤由理子さん（沢里、62
歳）が、文部科学省の2011年度生涯
スポーツ功労者表彰を受賞しました。
内澤さんは、平成3年に軽米ソフトテ
ニススポーツ少年団を設立。ソフトテニ
スを通して子どもたちを育てる、器
の大いな吸収力のある選手を育てるこ
と目標にこれまで小学生を中心に指導し
てきました。内澤さんは「日本体育協会
からの推薦ということもありとても驚い
ている。歴代の親の会の皆さんとの支えに
は本当に感謝している。今回の受賞は、
これまで関わってきた子どもたちからの
ご褒美」と喜びをかみしめていました。

内澤さんは町体育指導委員協議会副会
長や県スポーツ少年団副本部長なども務
めるとともに、本年7月には東日本小學
生ソフトテニス指導者協議会（仮）の理
事長にも就任するなど、町だけでなく
県、そして全国で活躍しています。

子ども手当 該当者は必ず手続きを！

10月分からの子ども手当を受けるためには、支給対象となる方かどうか審査が必要なため、これまで受け取っていた方も含め、対象のお子さんを持つ全ての方は、次の窓口で申請してください。（ただし、公務員の方は勤務先へ申請ください。）

■申請窓口

- ・健康福祉課（健康ふれあいセンター内☎46-4736）
- ・小軽米出張所（☎45-2111）・晴山出張所（☎47-2111）
- ・役場町民生活課（☎46-4734）

■申請に必要なもの

- ・印鑑
- ・国民健康保険以外の医療保険に加入の方は保険証
- ・支給対象児童が他の市町村に住所を有している方並びに児童と別居されている方は、別居監護申立書と児童の世帯の住民票謄本が必要になります。

■申請期間

平成24年3月末までに申請すれば10月分から手当を受け取ることができます。ただし、次に該当する方は申請してもさかのぼって受け取れませんので速やかに申請してください。

- ・10月以降に他の市町村に転出された方（転出日の翌日から15日以内に新しい住所地で申請）
- ・10月以降にお子さんが生まれた方（生まれた日の次の日から15日以内に申請）

☆支給額も10月から次のとおり変わります。

区分	現 行	変 更 後
0歳～3歳未満	13,000円	15,000円（一律）
3歳～小学校終了前まで	13,000円	10,000円（第3子以降は15,000円）
中 学 生	13,000円	10,000円（一律）

【問い合わせ先】健康福祉課（健康ふれあいセンター内☎46-4736）

Kかるまいテレビ 番組放送が始まりました

かるまいテレビの番組放送が10月17日から始まりました。10月は「かるまい夏まつり」と「かるまい秋まつり」、「町民体育祭」の様子を放送しました。そして11月は「食フェスタinかるまい」「町民文化祭」などの様子を放送する予定です。

かるまいテレビは、テレビ配線工事などを行った後、「11」チャンネルで見ることができます。また放送時間や番組の内容も、テレビの番組表から確認することができますのでご確認ください。

【問い合わせ先】総務課（☎46-2111）



稻刈りの大変さ実感

小軽米小で稻刈り

小軽米小学校（池田智校長、児童69人）の5年生は10月11日、米田地区の神山昭雄さんの水田で古代米の稲刈りを行いました。児童たちは、かまを使っての稲刈りと、はせがけ作業に汗を流しました。松田翔君は「稲刈りの大変さや育てることの大変さを実感した。来年は家でも稲刈りの手伝いをしたい」と話していました。児童たちは、11月24日の収穫祭でこれまでの学習内容を披露とともに、古代米を使った料理に挑戦する予定です。



古代米の刈り取り作業に汗を流す小軽米小の児童

町外チーム招いて初の大会

町長杯秋季小学生野球交流大会

第1回町長杯秋季小学生野球交流大会が10月2日にハートフルスポーツランドと町営運動場で開催されました。昨年までの秋季学童野球新人大会に変わり町外のチームも招いて開催された本大会には、町内外から4チームが登場しました。決勝は晴山フェニックスと九戸村の戸田ファイターズ。晴山フェニックスは戸田ファイターズの投手を打ち崩せずに敗れたものの、準優勝に輝きました。また軽米ペアーズが3位となりました。



昭和60年10月31日姉妹提携

音更町だより

道の駅おとふけで5月から10月まで月2回開催している「おはよう青空市」では、音更町の特産品の販売のほか、東日本大震災からの復興を願い、東北地方の特産品を復興支援として販売していました。特に、軽米町の南部せんべいやりんごジュースなどが好評でした。今後も音更町民へP R していきます。

地元の事業所で仕事を体験

福岡工業高生が職場体験学習

かずき
福岡工業高校 2年の大清水一紀君（軽米中出身）
と狄塚貴之君（晴山中出身）は、10月4日から7
日まで3日間にわたり、萩田地区の株式会社岩手富
士を訪れて職場体験を行いました。2人はコイルを作
る作業や部品の組み立て作業などを体験。狄塚君は
「地元の会社を知りたいと思いこの会社を選んだ。
部品を1度落としてしまうともう使えなくなるた
め、すごくていねいにやらなければならない仕事だ
と感じた」と話していました。



株式会社岩手富士で集中して作業を行う大清水君

秋の軽米を駆け抜ける

秋の軽米路を駆け抜ける第30回町ロードレース大会が、10月2日に町中心部で開催されました。大会には、小学校1年生から88歳まで約240人（町内参加者は38人）が参加。沿道で観客が見守るなか、日々の練習で鍛えた健脚を競いました。町内参加者の上位入賞者と、優秀選手賞を受賞した選手は次のとおりです。（敬称略、○に数字は順位）

- | | | |
|--------------|----------|--------|
| ▶ 10キロの部一般男子 | 29歳以下 | |
| ①本城 翔 | (高清水出身) | 34分32秒 |
| ▶ 10キロの部一般男子 | 60歳以上 | |
| ①山下清策 | (竹谷袋) | 44分25秒 |
| ▶ 3キロ中学生男子の部 | | |
| ②上山友裕 | (晴山中3年) | 10分16秒 |
| ▶ 3キロ女子の部 | | |
| ①鶴飼 梓 | (笛渡中2年) | 11分36秒 |
| ▶ 3キロ小学校男子 | | |
| ①若山元気 | (軽米ミニバス) | 12分35秒 |
| ②鶴飼 新 | (笛渡小6年) | 12分47秒 |



一斉にスタートを切る3キロの部の参加者

- ▶ 3 キロ小学校女子
 ①中里悠佳 (軽米ミニバス) 13分08秒
 ②上山礼香 (晴山小4年) 13分45秒
 ③古里有希 (同) 14分02秒

▶優秀選手賞
 増尾海 (軽米ミニバス、小学校男子の部)
 鶴飼彩稀 (笛渡小3年、同女子の部)



トに入る選手

左右確認しながら楽しむ

交通安全グレースボール大会

交通安全グレースボール大会が9月30日、おか
りや元気館で開催されました。町内から8チーム、
約50人が参加するとともに、交通安全関係者らも
参加。ゲートボールに交通安全の要素を取り入れて
行われるグレースボールでは、コートに入る際や出
る際には、手を上げ左右を確認しなければ減点され
てしまいます。参加者らは、お互いに声を掛け合い
ルールを守りながら、グレースボール大会を楽しみ
ました。



全校児童による合唱で落成祝いました

笑顔あつまれ！みんなの広場

■夢・希望・えんぴつ■



笛渡小学校4年
はな菜 花主さん
(高柳)

「いらっしゃいませ。きれいなお花を売ってますよ。いかがですか。ぜひ、買ってください」

お店の中から、お客さんにお花をすすめる声です。じまんのお花を買つてもらうために、笑顔の明るい声です。

20年後の私は、たくさんのお花を育てて、そのお花を売るお店ではたらくお花を育てて、みんなに届けたいです。

2年生の時から、お花屋さんになるのが夢でした。私のおばあちゃん

花を売つてますよ。いかがですか。
ぜひ、買ってください」

お店の中から、お客さんにお花をすすめる声です。じまんのお花を買つてもらうために、笑顔の明るい声です。

20年後の私は、たくさんのお花を育てて、そのお花を売るお店ではたらくお花を育てて、みんなに届けたいです。

2年生の時から、お花屋さんにならうために、笑顔の明るい声です。

20年後のお花を育てる店ではたらくお花を育てたりしています。お店の名前は「フラワー」です。

私は、まだ店長にはなっていないのです。でも、いつかは店長になって、みつといろいろなお花を育てて、みんなに届けたいです。

2年生の時から、お花屋さんになるのが夢でした。私のおばあちゃん

いつかフラーの店長に

「いらっしゃいませ。きれいなお花を売つてますよ。いかがですか。

ぜひ、買ってください」

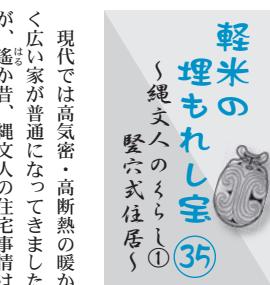
お店の中から、お客さんにお花をすすめる声です。じまんのお花を買つてもらうために、笑顔の明るい声です。

が、花だんにたくさんのお花を植えているから、それを見るうちに「お花つてきれいだな。私も育てたいな」と、思うようになりました。

私は今、家の人に図書館から花の図鑑を借りてきてもらい、それを見ながらノートに花の絵や特ちょうを書くことに夢中です。もつともつとたくさんの花の絵をノートに書きたいです。これから頑張ろうと思うのは、ボブリ作りです。ボブリは植えたお花をとつてドライフラワーにして、花びらを一枚一枚に分けて作ります。

私は、自分の夢に向かつて、お花のこと調べて詳しく述べるようにしていきたいです。以前、校長先生がおっしゃっていた通り、一日一日を大切にしようと思います。

軽米の 埋もれし宝 （縄文人のくらし① 堅穴式住居） 35



大日向II遺跡の縄文中期の
堅穴式住居跡 (直径4.2m)

現代では高気密・高断熱の暖かく広い家が普通になってきましたが、遙か昔、縄文人の住宅事情はどうだったのでしょうか。

住居跡の形は円形・橿円形を基本として、直径は3~5倍程度が平均的な大きさです。大日向II遺跡では20倍を超す長方形の珍しい大型住居跡も見つかっていますが、集落の集会場や共同作業場だったとも考えられています。

住居は土を垂直に掘り下げ、柱を組んで茅などで屋根を掛けた半地下式構造で、「堅穴式住居」と呼ばれます。形や構造は変化しますが、東日本では縄文時代から平安時代に至るまで、一般的な住居として建てられていました。

床には、中央部に屋根材を支える柱穴が複数見られるほか、壁際には土壁を抑える板を支えた小さな柱穴列や排水用の溝が見られる場合があります。

また、床面の中央付近に炉（火

を焚いた所）が見られ、暖房や煮炊きなどの調理に利用されたと考えられています。

堅穴式は、地下の温度が一定であるため、夏は地表より涼しく冬は暖かくなる利点があるとされています。しかし、一戸町御所野縄文公園に復元した堅穴式住居の観察によれば、夏でも毎日住居内で火を焚かない限り温水柱や屋根材が傷み、また熱が籠もり暑いという面もあるようです。

さて、前述の直径から推定される平均的な住居の広さは、7~20平方メートル（4~12畳分）程度となります。2階や個室もおそらくありません。現代からすれば暗く狭く不便な我が家ですが、暖炉の明かりで家族の顔は良く見えたことでしょう。

（北光吟社 9月例句会）

寄せ書きの絆を友へ祈る秋
千葉紅園
秋風のグリーンカーテン揺らしをり
椅子の上しまい忘れし秋団扇
群咲いて赤のまんまと休耕田
丹下美恵子
川崎郁子
山畑の霧迷上る鳴春の花
虫の音に一人歩きの静けさよ
台風に田畠流れしと農日誌
震災の影響気がかり今年末
中野とき
松村英子
川島由蔵
早川慶子
中野とき
鈴虫を草に放して夜を聞く
三上千栄女

※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

生活安全の森

冬期の高速道路での安全走行

◎交通情報を確かめてから高速道路に入りましょう
冬道の高速道路は天候により路面状況が急激に変化します。目的地までの速度規制や通行止め等の交通情報を情報板などで確認しましょう。

◎乗車する人は全員シートベルトを締めましょう
運転席、助手席、後部座席に乗車する全ての人々がシートベルトを締めましょう。

◎アクセル、ハンドル、ブレーキはゆるやかに操作しましょう！

高速走行での急加速や急激な進路変更、急ブレーキは事故につながります。

◎制限速度を守って走行しましょう！

高速道路では、降雪、強風等の異常気象や路面凍結等で最高速度が規制されることがあります。標識を確認し制限速度を守って走行しましょう。

◎車間距離は長めに取って走行しましょう！

雪道では普段の2倍以上の車間距離を取りましょう。

◎路面や視界状況の変化を早めに読み取りましょう
切り通しやトンネル、橋などでは、部分的に凍

二戸警察署軽米駐在所 (☎ 46-2004)

結していることや、局地的な地吹雪になっていることがあります。路面や視界状況の変化を早めに読み取りましょう。
*スタッドレスタイヤなどの冬装備を万全にして、ゆとりのある安全走行をお願いします。

9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	11件	+8
死亡者	0人	0人	±0
負傷者	0人	11人	+7
物損事故	11件	91件	-5
救急車出動回数	34回	284回	±0

※(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



児童虐待防止推進月間に寄せて



健康福祉課
保健師長
中里 早苗

11月は「児童虐待防止推進月間」です。町では平成22年中に58人が生まれました。ここ数年は同じくらいの人数で推移しています。子育てるお母さんたちにとっては育児の情報交換も難しい環境となっています。

特に初めてママ・パパにとっては、親になつたうれしさとともに育児への不安も広がることでしょう。育児書を読んで「しっかり育てなければ」という気負いとともに、少しの変化に悩むこともあると思います。

健康福祉課 (☎ 46-4111)

しかし、元来、子どもは「育つ力」を持っています。子どもと一緒に親も成長していく気持ちでお子さんとの生活を楽しんでいきましょう。小さいころにできた親子のきずなは一生の宝物となります。

町の保健師・栄養士は、電話や窓口での相談を随時受け付けています。安心して子育てできるよう支援しています。また子どもの遊び場・親同士の交流の場「ピヨピヨ広場」もお気軽にご利用ください。

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 420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」
★11月23日勤労感謝の日★
恒例 豪華天丼!
雑穀弁当・仕出し・宴会
食事処 内まる屋 (TEL46-2318)
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

指そう！はつらつ人生

地域包括支援センター (☎ 46-4111)

雪谷川の流れとともに歩きましょう

本年度5回目となる転倒予防セミナー「雪谷川の流れとともに歩きましょう」が10月25日に開催され、49人が参加しました。教室のはじめに、本年度3回以上参加した31人（皆勤賞13人含む）に記念品が贈られました。

今回の教室では、岩手県ウォーキング協会の渡邊涉之進理事長を招いての講話と、雪谷川沿いのウォーキング、室内ではいちのへ文化・スポーツNPOの伊藤礼子さんによる転倒予防体操などが行われました。講演で渡邊さんは「腕の振り方、足の使い方など正しい歩き方で1日1万歩を目指しましょう」と話し、実際に体を動かしながらアドバイスしました。

講演後は、自分の筋力や体力に合わせて雪谷川沿いの3キロまたは4キロのコースを1時間かけてウォーキングしました。本年度5回全てに参加した



渡邊理事長(左)から正しい歩き方を学びました

長坂サキさん（観音林東）は「風を感じながら歩くのはとても気持ちいいし、いろいろな人とお話しできるのがいい。楽しくて楽しくて、歩けるうちに参加し続けたい」と笑顔で話していました。

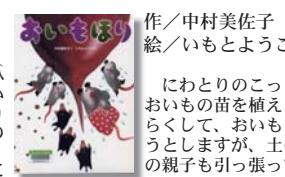
同セミナーには、2年間計7回で101人（延べ293人）が参加。本年度の教室は今回で最後となり、また来年の春から始まります。健康な体づくりと友だち作りも兼ねて、ぜひご参加ください。

図書だより

今月の新刊一

【児童書】

おいもほり



作／中村美佐子
絵／いもとうこう

にわとりのこっこおばさんが
おいもの苗を植えました。しばらくして、おいもを堀りあげようとしていますが、土の中でネズミの親子も引っ張っていて…。

ココロ屋



著／梨屋アリエ
絵／菅野由貴子

「ココロを入れかえなさい」と先生に怒られてしまつたひろき。教室から逃げ出した僕の目の前にココロ屋が現れて「さあどのココロにいたしましょうか」

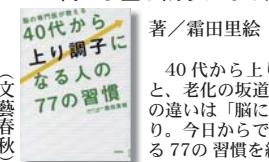
町立図書館 (☎ 46-4333)

今日の図書館ひろば

日時：11月26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

【一般書】

脳の専門医が教える
40代から上り調子になる人の77の習慣

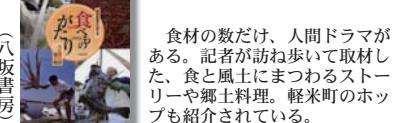


著／霜田里絵

40代から上り調子になる人と、老化の坂道を軽く落ちる人の違いは「脳にいい習慣」にあります。今日からできる脳を若くする77の習慣を紹介する。

食べものがたり -人と風土が紡ぐ味-

著／読売新聞文化部



食材の数だけ、人間ドラマがある。記者が訪ね歩いて取材した、食と風土にまつわるストーリーや郷土料理。軽米町のホップも紹介されている。



11月 November

16 水	地域懇談会【円子生活改善センター】19:00～ 2歳児健診【ふ】13:00～13:30受付 町小学校音楽会【軽米中学校】
17 木	地域懇談会【軽米生活改善センター】19:00～ 家族介護者教室【ふ】13:30～15:30 福祉用具介護用品展示会【ふ】9:00～15:30
18 金	ふれあい共食事業【公】10:00～13:00
19 土	
20 日	第34回町総体・バーレーボール競技【休】
21 月	
22 火	はつらつ運動教室【認知症・うつ・閉じこもり予防編】【ふ】10:00～11:30、13:30～15:00
23 水	【勤労感謝の日】
24 木	地域懇談会【上野場農研修館】19:00～ うまっこ教室【ふ】9:30～12:00
25 金	地域懇談会【長倉生活改善センター】19:00～
26 土	図書館ひろば【図】10:00～
27 日	第39回町郷土芸能まつり【環】13:00～ 夜闇・休日の納税相談【役場税務会計課】（～29日）
28 月	地域懇談会【増内子農村振興会館】19:00～
29 火	寿大学⑨【公】10:00～
30 水	町税の納期（国民健康保険税5期）

12月 December

1 木	子どもの発達相談【ふ】9:30～15:00
2 金	はつらつ運動教室【認知症・うつ・閉じこもり予防編】【小軽米生活改善センター】13:30～15:00
3 土	
4 日	
5 月	
6 火	ふれあい共食事業【上野子自治公民館】10:00～13:30 ふれあい共食事業【浦山農業構造改善センター】10:00～13:30
7 水	乳児健診【ふ】13:00～13:30受付 権利擁護セミナー【環】13:30～
8 木	
9 金	ふれあい共食事業【増内子農村振興会館】10:00～13:30
10 土	
11 日	
12 月	
13 火	子どもの発達相談【ふ】10:00～14:00 ふれあい共食事業【公】10:00～13:30
14 水	ビヨビヨ教室【青少年ホーム】10:00～12:00
15 木	

(カレンダー中の【】は開催場所で下記のとおり表示します)
 体:町民体育館 環:農村環境改善センター 公:中央公民館
 国立図書館 病:県立軽米病院 ふ:健康ふれあいセンター
 老:老人福祉センター フ:雪谷川ダムフォリストパーク・軽米
 ミ:レッターパーク 歴:歴史民俗資料館 ハ:ハートフル・ス
 ポーツランド 運:運動場 ゲ:ゲートボール場

スナップ写真館

市民体育祭（10/9、ハート
フルスポーツランド）

子どもたちによる駒踊りでスタート



置いていかれないよう一生懸命走った物干し竿リレー



力が入る綱引きは20人でパワーを競います



子どもからお年寄りまで爽やかな笑顔が輝いた1日でした

お知らせ
情 報

Information

県有地の売払い
一般競争入札を実施

▶所在地

- ①軽米町大字軽米第10地割
字新町10番5
- ②軽米町大字軽米第10地割
字新町11番2

▶面積

- ①宅地 272.55 m²
- ②宅地 670.36 m²

▶最低売却価格

- ①6,036,000円
- ②12,710,000円

▶入札日時

- ①11月16日（水）13:00
- ②11月16日（水）13:30

▶場所

- 県立軽米病院2階会議室
- 【問い合わせ先】県医療局経営管理課（☎ 019-629-1

6 3 1 2)

年末調整説明会に
ご出席ください

◎年末調整説明会

平成23年分の年末調整関係事務の説明会を、下記のとおり開催します。出席の際は、送付されている年末調整関係書類を持参願います。

- ▶開催日：11月16日（水）
- ▶受付開始時間：①10時30分～正午 ②午後2時～午後3時30分
- ▶会場：二戸市民文化会館

◎税を考える週間

11月11日から11月17日は「税を考える週間」です。期間中は「小中学生による税に関する

する習字展」をショッピングセンターニコアで開催します。

また、国税庁への意見・要望などのアンケート窓口が国税庁ホームページに開設されます。
 【問い合わせ先】二戸税務署（☎ 23-2701）音声ガイダンス後「2」を選択

二戸消費生活センター
消費生活相談のご案内

平成23年12月の相談日は次のとおりです。予約制ですので、電話でご連絡のうえお越し下さい。

- ◎法律相談
12月6日（火）、20日（火）
- ◎お金と暮らし相談
12月9日（金）
- ◎多重債務相談
12月13日（火）

※場所：二戸消費生活センター（二戸地区合同庁舎内）
 【申し込み・問い合わせ先】二戸消費生活センター（☎ 23-5800）

就職・自立支援の
出前相談会を開催

「就活したいけど何をしたらいいのか…何かしないといけない気がする…働きたいけど自信がない…働かない子どもが心配…人付き合いが苦手…」

悩みは人それぞれです。お気軽にご相談ください。

▶日時：12月10日（土）
午前10時～午後4時

▶場所：なにやーと（二戸市）

- ▶定員：10人
- ※相談無料、要予約。保護者の方のみの相談も受け付けています。なお、職業紹介は行っていません。

【申し込み・問い合わせ先】独立行政法人勤労者退職金共済機構林業退職金共済事業本部（☎ 03-5400-4334）

制度（林退共）に加入している方が、退職金をまだ受け取っていない方を探しています。以前、林業の仕事をしていた方が自身が林退共に加入していかかからない方についてもお調べ下さい。詳しいは下記までお問い合わせください。

【問い合わせ先】独立行政法人勤労者退職金共済機構林業退職金共済事業本部（☎ 03-5400-4334）

久慈拓陽支援学校
拓陽祭を開催します

▶日時：11月26日（土）
午前9時～午後3時
▶場所：県立久慈拓陽支援学校
▶内容：ステージ発表（午前9時～）、作品展示・作業製品販売・軽食喫茶（正午～）、閉幕式（午後2時30分～）
 【問い合わせ先】久慈拓陽支援学校（☎ 58-3004）

最低賃金が改正
時間額645円に！

岩手県最低賃金が、平成23年11月11日より時間額645円に改正となります。使用者も労働者も必ず確認しましょう。

【問い合わせ先】岩手労働局労働基準部賃金室（☎ 019-604-3003）

林業退職金共済
ご確認ください

林業の仕事をしていたことはありませんか？林業退職金共済

★高齢のスペシャリストを目指しませんか★

ケアリンパ講座
無料体験＆説明会

～ケアリンパとは～
リラクゼーションヒーリング（集中）
を目的に、フェイス・ボディ・マットなどを（手入浴）する方法と技術です

日時：毎月2回
場所：二戸市（ワークイン二戸）
九戸村（九戸村樹山開発センター）
資格：20歳以上の女性

☆参加費無料、随時申込受付中です！
お気軽にお電話ください！
 【申し込み・問い合わせ】公認講師 田端瞳（携帯090-7062-1890）



好評発売中

軽米町産さるなし100%使用

さるなしの露

(古酒、リキュー)

500ml ¥1,260（税込み）

販売元・お問い合わせ
リカーアンドフーズこばやし（TEL46-2059）

もしもの時に備えてますか？

3,000×80回で大きな安心 玉姫グループ互助会 会員募集中

宿泊室完備…24時間いつでも病院から直接入室できます。

お年寄りの方や、お体の不自由な方にも対応したバリアフリー施設です。

玉姫グループ

葬儀・法要専門会館

24時間受付 電話46-4109

軽米セレモニーホール眞照堂

岩手県九戸郡軽米町大字上館15-130-1

※広報かるまいでは、町内の業者などの広告を掲載しています



冠婚葬祭 9月届出分 <敬称略>

おめでた () 内は父母の名

鶴 飼 山 崎 煌 (剛・由紀子)

山 口 金 山 星 愛 (一輝・美穂)

下円子組 大 村 悠 悟 (亮憲・友美子)

おしあわせに

{ 山 下 智 靖 (鶴 飼)
下斗米 千香子 (久慈市)

おくやみ () 内は享年

本 町 輪 達 仁太郎 (86歳)

屋 敷 錦 田 一二三 (60歳)

下円子下組 小 林 清 (81歳)

鶴 飼 鶴 飼 ミサヲ (94歳)

萩 田 大 崎 ツ ヤ (90歳)

上新町 浦 部 翠 (71歳)

貝 嘰 上野山 フ テ (99歳)

荒 町 古 館 フ シ (92歳)

観音林西 平 上 勝治郎 (83歳)

戸草内 福 田 清 司 (73歳)

※お名前が俗字であっても正字で記載される場合がありますので、ご了承ください。

●人の動き <平成23年9月30日現在／町民生活課調べ>

男 5,158人(-6) / 女 5,336人 (-9)

合計 10,494人(-15) / 世帯数 3,767(+1)
※()は前月比

転入 18人 (166人) / 転出 24人 (214人)

出生 3人 (39人) / 死亡 12人 (112人)
※()は1月からの累計

わ・が・る・ま
い
16



子どものころ歌った懐かしい歌をみんなで歌おうと結成された軽米童謡を歌う会（山下瑞美子会長）は、今年で20年目を迎えました。年代を超えて歌が好きな人たちが集まり、現在は21人で活動しています。4月から11月まで週2回練習し、町民文化祭やカシオペア連邦合唱祭などを中心に発表しています。若い人からお年寄りまで、歌が好きな皆さん、ぜひ一緒に歌を楽しみましょう。興味のある方はご連絡ください。（写真は10月30日の町民文化祭ステージ発表）

■問い合わせ先：軽米中央公民館 (☎ 46-4151)



我が家の人気者
あこやがさん

お祭りが大好きで、今だにお祭り気分が抜けない、りく君とまひろちゃん。家ではイスにロープをつけて「ヤレヤレ」と楽しく引っ張っています。

(両親から一言)
想像力豊かな2人に驚かされています。これからもほどほどに楽しく仲良くね！

宮 川 稔 久 くん (4歳7ヶ月)
舞 優 ちゃん (2歳5ヶ月)

愛称：りく、あーちゃん

(荒町) 和也さん・真子さんの長男、長女

ほ つ と ひ と い き / 編集後記

月号に続き、今月も「いのち」
先をテーマにした特集を組ませていただきました。取材をしながら、とても難しい問題だと感じましたが、今の時代少なくなりつつある「つながり」を今一度大事にしていくべきなのかなと思いました。町内で少しずつでもつながりが増えていくことを願います。

紙と20歳に掲載した転倒
表予防セミナー。インタビュー
した長坂さんの帽子の白い部分には、ローマ字でかわいく「SAKI」
の文字。娘さんが書いてくれたと
いうことでしたが、何だか見ていてとってもいい気分になりました。
私も笑顔で元気なお年寄りを目指したいと思います！(YOSHI)