広報 かるまい 3
平成26年（2014年） No.660

心ひとつに舞

町内４中学校による合同学習会が、２月25日に軽米中学校体育館で開催され、生徒たちは統合後に開催される体育祭に向けて、心を合わせてよさこいの練習に励んでいました。（関連記事は９ページ）

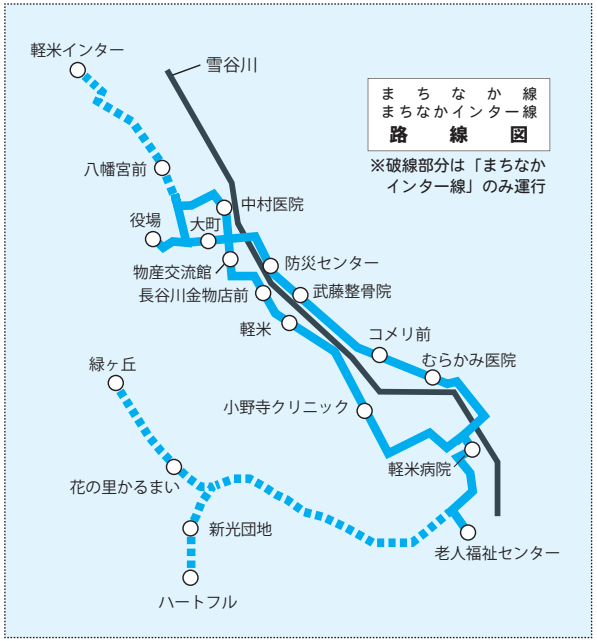
今月の主な内容

■町民バス・コミュニティバス
路線・ダイヤが変更 …… 2
■生涯学習フェスティバル …4～5
■中高生海外派遣事業 …… 6～7

平成26年4月1日から路線・ダイヤ改正

町民バス・コミュニティバスがより使いやすくなります

町では、公共交通の充実を図るため、座談会やアンケートを実施し、町民の皆さんからご意見をいただきながら、路線やダイヤの見直しを行いました。主な変更内容をお知らせします。問い合わせは、総務課（☎46－2111）まで。



◎まちなか線の運行

新たに町中心街を巡回する「まちなか線」を昼時間（11時・12時・13時）に運行します。運賃はどこまで行っても100円。買い物や通院などにご活用ください。また、高速バス利用客の利便を図るため、まちなか線と同じバス停を利用しながら、高速バス「八盛号」に接続する「まちなかインター線」も運行します。

◎ダイヤの見直し

町民バスは、各路線の週1～2回運行を全便週2回運行に改正します。また、行きと帰りの便を調整し、中心街で滞在できる時間を拡大させました。

コミュニティバスは民田山線は鶴飼線ともに1日3往復とし、民田山線の大久保地区は月2回運行を週1回運行に増便します。

◎路線の見直し

新たに「コメリ前」「長谷川金物店前」「大平」「堰ノ下」「柳」「旧小軽米中学校」にバス停を追加。また、民間路線バスのバス停も活用しながら、利便性の向上を図ります。

◎一部区間で電話予約

「大野川」「舘ヶ沢」「堰ノ下」では、電話予約運行を試験的に導入。効率的なバス車両の運用を進めます。

◎詳しくは時刻表をご覧ください

詳しい改正内容については、全世帯に配布してある時刻表または町ホームページをご確認ください。

次の停留所は**冬期間（12月～3月）運休**となります。ご利用の際にはご注意ください。

町民バス「堰ノ下」「柳」「ハートフル」、コミュニティバス「大久保」「雇久保」「坂久保」

日本ゲートボール協会

健康功労者表彰

古里 善藏（ぜんぞう）さん

～健康の秘訣はゲートボール～

仲間との交流がゲートボールの楽しさと話す古里さん

町ゲートボール協会所属の古里善蔵さん（91歳）が財団法人日本ゲートボール教会から健康功労者表彰を贈られました。同賞はゲートボールを通じて、永年健康保持に努められた人へ贈られます。

古里さんは、ゲートボールが普及した昭和50年代に競技を始め、ゲートボール歴は約40年。現在も精力的に大会への参加を続ける古里さんは「ゲートボールのおかげで元気に暮らしています。仲間と交流できるのが楽しんですよ」と笑顔で話していました。

岩手県ゲートボール協会

審判員功労者表彰

山下 正勝（まさかつ）さん

並岡 キヨノ さん

ゲートボール審判員を長年務められ、各種大会の運営やゲートボールの普及に尽力されたとして、町ゲートボール協会の山下正勝さんと並岡キヨノさんが岩手県ゲートボール協会から審判員功労者表彰を贈られました。山下さんは「楽しんでやってきたことですが、こんな表彰を受けることができてうれしい」と話し、並岡さんは「これからも元気にゲートボールを続けていきたいですね」と笑顔を見せていました。

もっと知ろう

みんなの国民年金

60歳からの任意加入

老齢基礎年金（65歳から受けられる年金）は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることができません。しかし、国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して保険料を納めることにより、満額に近づけることができます。

なお、老齢基礎年金を受けるためには、保険料の納付済期間や免除期間などが原則25年以上必要ですが、この要件を満たしていない場合は、70歳になるまで任意加入することができます。（昭和40年４月１日以前に生まれた方に限ります）

※詳しくは、二戸年金事務所（☎23－4111）、国民年金保険料専用ダイヤル（☎0570－011－050）にお問い合わせください。

消費税引き上げに伴う

水道料金・下水道使用料の改正について

消費税率が本年４月１日から８％に引き上げられることになっています。これに伴い水道料金および下水道使用料に係る消費税も、４月検針分（５月請求分）から、５％が８％に引き上げになりますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。詳しくは地域整備課・上下水道グループ（☎46－4742）までご連絡ください。

生涯学習フェスティバル
個性豊かに一芸披露

オープニングは観音林ちから太鼓。迫力のある演奏に会場は大盛り上がり

⇧⇩可愛らしい踊りを披露した軽米幼稚園さくら組の園児

第12回軽米町民生涯学習フェスティバル（住民の手による生涯学習フェスティバル実行委員会主催）が2月9日、農村環境改善センターで開催されました。歌や踊り、演劇、よさこいなど、今年も元気で芸達者な町民の皆さんが出演。町内から21の団体や個人、延べ約400人が参加し会場を盛り上げました。

開会にあたり同委員会の田名部晴夫（はるお）会長は「町の一芸の達人が集まる生涯学習フェスティバル。今日お越しいただいているお客様の中からも特技をお持ちの方がいらっしゃいましたら、次回はぜひ出演する側でご参加ください」とメッセージ。会場には約150人が訪れ、約6時間にわたるステージを楽しみました。

会場入り口には、書道やガラス彫り絵などが展示されるとともに、食の団体によって、とり飯やおでん、くしもちなどが振る舞われました。

フェスティバルの開催にあたり、今年も延べ21人のボランティアスタッフが参加。前日や当日の会場準備、道具の搬出入、照明や音楽など、全てボランティアによって進められたました。また、当日はあいにくの大雪で、会場には降り積もった約30㌢の雪も、早朝からスタッフ全員で除雪作業。イベントの成功に向けて、一致団結した思いが届いたのか、会場は外の寒さに負けない熱気に包まれていました。

東京五輪音頭を踊る下新町いきいき農園の皆さん

会場入口に展示されたガラス彫り絵

艶やかな踊りで会場を魅了したつくしの会のメンバー

息の合った山内保育園・観音林児童館園児の合同演奏

笑いあり感動ありの舞台を披露した演劇衆団「伝樂坐」

フェスティバルの最後を元気の良い演舞で飾った
円子よさこいどっこいしょと小軽米よさこい連「月燦」

-町体育協会表彰-
スポーツでの活躍たたえる

スポーツ分野で顕著な成績を収めた競技者に贈られる町体育協会表彰の表彰式が、２月９日の生涯学習フェスティバルの会場で行われました。表彰者は次のとおりです。（敬称略）

【優秀選手・優秀団体】

ソフトテニス	於本　萌吹	軽米小６年
	仲條　栞	軽米小５年
	滝澤　怜実	軽米中３年
	仲條　萌	軽米中３年
	軽米中学校ソフトテニス部 滝澤怜実、仲條　萌、来迎成美、蛇口彩菜 菅原奏音、於本虹愛、戸舘里紗、中村文香	
卓　球	屋敷　大	笹渡小４年
	池端　蓮	晴山小６年
	小林　里美	町卓球協会
	長坂　貴子	町卓球大会
	軽米中学校卓球部 町田智哉、大崎浩弥、宮本和真、日脇謙太 田澤陸人、土佐　慧、工藤泰成、畑中亮祐	
陸　上	上山　遥香	晴山中３年
	圃田　直哉	軽米高３年
	獅子内冬威	軽米高３年
	上山　誠	町陸上競技協会
剣　道	中村　春奈	白百合学園高校３年（軽米中出身）
	佐藤　由望	福岡高２年（軽米中出身）
	佐々木莉紗	福岡高１年（軽米中出身）
野　球	中里　優介	花巻東高３年（軽米中出身）
サッカー	安藤　亜美	軽米小６年
バスケ	大崎　拓真	軽米中３年
グラウンドゴルフ	日山一夫	グラウンドゴルフ協会
	グラウンドゴルフ協会 日山一夫、大村忠一、並岡ナミ、川原木キヌ	
バレーボール	バレーボール協会 工藤節子、竹林亜里、榿沢佳代子、古舘陽子 長興寺香苗、南館明日美、清藤千春 日山さおり、滝沢暢子	

【体育功労者】

サッカー	田畑賀津明	サッカー協会

アメリカ7泊8日 成長記録

―中高生海外派遣事業―

オレゴン州議事堂前で記念撮影をする参加者

一戸町と合同で行っている平成25年度の中高生の海外派遣研修（中田隆一団長、団員・引率総勢21人）が１月５日から12日までの日程で行われ、町内の４中学校と県立軽米高等学校から合わせて７人が参加しました。アメリカ合衆国西海岸のオレゴン州ポートランド近郊で生徒は、ホームステイをしながらホストファミリーとの日常生活や学校訪問を通して、日本とは異なる文化や歴史、風土などを学びました。大きな自信と思い出を胸に帰国した、生徒の声を紹介します。（事業報告書から抜粋しています）

英語っておもしろい！

軽米中学校　杉本　積俊（つむとし）くん

アメリカの学校は、みんな優しく、フレンドリーで緊張しませんでした。授業は、英語に慣れたということもあり話している内容が良く分かり「英語っておもしろい！」と思いました。ホストファミリーとの別れの日は家族みんなが見送りに来てくれました。うれしい反面、別れるのがとてもさびしくて涙があふれました。ファミリーとは、ずっと連絡を取り合えるような関係でいたいと思います。そして今度は日本の家族全員で、アメリカのホストファミリーに会えたらいいな～。

研修の経験を活かしたい

軽米中学校　日山　華緒里（かおり）さん

「アメリカに行ったら、ちゃんと話せるだろうか」アメリカに行けることになって嬉しい反面、不安でした。アメリカの学校で参加した英語の授業やホストファミリーとの初対面では緊張ではじめは何も言うことができませんでした。でも会話しようと頑張っているといつの間にかまわりになじむことができていて、私は流暢に英語を話すことができました。この研修で私は多くのことを学び、伝えることができました。この経験をこれからの生活に生かしていきたいと思います。

外国の優しさを実感

笹渡中学校　細谷地　彩乃（あやの）さん

ホストファミリーと初めて会ったとき、私は英語を聞き取ることができませんでした。緊張している私にファミリーはたくさん話しかけて気持ちをほぐしてくれました。一緒に出かける機会をたくさん作ってくれ、子どもたちも毎日一緒に遊んでくれました。最終日には英語で一緒に話せるようになっていました。私はこの家族に巡り会えてよかったと思いました。アメリカの中学生は初対面でも気軽に話しかけてきてくれたり、わからないことがあると、優しくゆっくりと教えてくれたりと親切でフレンドリーでした。

この研修で、外国の方の優しさ、明るさを学びました。私もどんな人にも優しく明るく接していきたいと思いました。

「積極的に」

晴山中学校　神久保　莉奈（りな）さん

アメリカの「いいな」と思うところがありました。１つ目は、「笑顔」がとても素敵なこと。２つ目は、自分から「ありがとう」という気持ちを伝えようとすると相手も「ありがとう」と笑顔で言ってくれるところです。「自分から何か伝えようとすれば伝わる」私は、この時改めてそう感じました。今回の海外派遣で異国の文化や家族の大切さを知ることができました。この経験を周りの人に伝え、また、目標の「積極的に話す」を達成できたことを行動で示していきたいです。

私の第２の母国

小軽米中学校　奥　亜香音（あかね）さん

ホストファミリーはすごく親切で親しみやすい人たちで一緒に生活をしているうちに家族のように話せるようになりました。最終日はすごく寂しい気持ちで夜も寝たくなかったです。翌朝、お父さんが「ありがとう」と言ってくれて、涙をこらえきれず泣いてしまいました。最後は家族で写真をとってハグをしました。バスが出発する時にファミリーが手を振ってくれ、私はどんどん涙が出てきてしまいました。本当にいい家族だったと思いました。私の第２の母国ができました。

一生の財産に

軽米高等学校　瀧澤　まみ さん

アメリカでの授業では、英語が速くて聞き取れず Yes か No しか答えらず、悲しさ半分悔しさ半分の気持ちになりました。買い物の時などは、英語の教科書そのままのことが役に立ち日本での授業の大切さを実感しました。最近、英語を勉強することの楽しさを忘れかけていましたが、研修を通してもっと英語を勉強したいという気持ちが蘇り、世界から尊敬される日本文化や日本人の心を守っていきたいと思いました。この体験は私の一生の財産となりました。

挑戦する勇気

軽米高等学校　田畑　柚月（ゆづき）さん

アメリカの学校で体験したシャドウィング。(※)はじめは思った通りできませんでしたが、勇気を出してリアクションや質問をすると、相手も心を開きどんどん話しかけてくれました。何より英語で話したり、聞いた意味を理解することが楽しくなりました。私はこの一週間で「挑戦する勇気」の大切さを学びました。何事も勇気をもって行うことが、私を成長させてくれました。この経験が自信につながり、将来の希望であふれています。これからもたくさんのことに挑戦し、将来の可能性を広げていきたいです。

(※)シャドウィングとは、輪唱のように英語を聞くそばから、後から追いかけて口に出し、同じように発音し真似する英語学習法。

◆皆さんの地域の話題や情報をお待ちしています。
総務課広報担当（☎４６－２１１１・内線２０６）までご連絡ください

花壇づくり活動が評価

小軽米中学校に「小さな親切」実行章

小軽米中学校（菊池克幸校長、生徒数35人）は２月５日、「小さな親切」運動県本部（代表・高橋真裕岩手銀行頭取）から小さな親切実行章を贈られました。この実行章は親切な活動をする個人・団体に贈られるもので、地域住民に笑顔を届けた同校の花壇づくり活動が評価されました。同校は今年度の花いっぱいビューティ軽米推進コンクールで最優秀賞を受賞。閉校前最後の年に有終の美を飾りました。保健生活委員長の山田大成（たいせい）くん（３年）は「先輩たちから受け継いだ花壇づくりが認められてうれしい。これからも感謝の気持ちを忘れずに、小さな親切を続けていきたい」と話していました。

実行章を手に受賞を喜ぶ小軽米中の生徒

エゴマ料理にチャレンジ

軽米小学校でエゴマ料理体験

軽米小学校の５年生38人は２月18日、エゴマ料理体験を行いました。児童は町エゴマの会（川原木賢一（けんいち）会長）のメンバーの指導を受けながら、エゴマの葉を使ったおにぎりとエゴマ粉入りうどんを作りました。今回使われたエゴマは、児童たちが春から苗植えや収穫、脱穀・搾油作業まで自分たちの手で丹精込めて育てたものです。慣れない調理に悪戦苦闘しながらも、真剣な表情でおにぎりや手延べうどんを完成させました。完成した料理を試食した児童からは「いろんな料理に使えるエゴマってすごい」「今度は家でも作ってみたい」と感想が飛び出していました。エゴマの会の大村税（みつぎ）さんは「エゴマは油だけでなく、葉や絞った後の実までおいしく食べられます。栄養も豊富で軽米自慢の食材なんですよ」と話していました。

（写真上）エゴマ粉入りの生地を延ばしてうどん作りに挑戦
（写真右）上手に握れずに悪戦苦闘したおにぎり作り

昭和60年10月31日姉妹提携

音更町だより

スポーツ少年団運動テスト会がサンドームで行われ町内の各少年団に所属する約２００人が参加しました。運動テストは腕立て伏せや上体起こし、立ち幅跳びなど６種目。子どもたちは、自分の体力を目一杯引き出して、各種目にチャレンジしました。

歯を食いしばり各種目にチャレンジする子どもたち

統合に向けて息ぴったり

町内中学校合同学習会

町内４中学校の１，２年生による合同学習会が２月25日、軽米中学校体育館で開催されました。統合後に開かれる体育祭に向け、盛岡市を中心に活動しているＹｏｓａｋｏｉチーム鴇のメンバーを講師に、よさこい練習を行いました。よさこいの基礎やかっこよく見えるコツを伝授された生徒たちは、息の合った舞と元気な掛け声を習得していました。

来年度の体育祭に向けて、練習に励む生徒たち

町長杯卓球大会結果

見事入賞を果たした小中学生の皆さん

第36回町長杯卓球大会が２月２日、町民体育館で開催されました。町内外から延べ約３００人が参加しました。

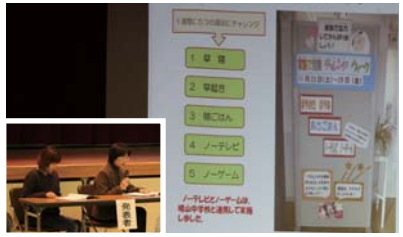
【各部門の優勝者】（町民のみ、敬称略）

▶ホープスミニ女子…長者森あかり（晴山小４年）▶ホープス男子…池端蓮（れん）（晴山小６年）▶ホープス女子…田代明莉（あかり）（晴山小６年）▶カデット男子…畑中亮祐（りょうすけ）（軽米中２年）▶カデット団体男子…笹渡中▶カデット団体女子…笹渡中▶アマチュア男子…高柳恒雄（つねお）（笹渡）▶アマチュア女子…長者森喜久美（きくみ）（下野場）▶一般男子…笹山基剛（もとひさ）（町卓球協会）▶一般女子…長坂貴子（たかこ）（町卓球協会）

子どもの健康のために

町学校保健研究大会

第41回学校保健研究大会（町学校保健会、町教育委員会主催）が１月31日、町農村環境改善センターで開催されました。「自ら進んで健康づくりに励む子供の育成」をテーマに各学校などが取り組み事例が発表。晴山小学校では、健康チャレンジウィークを実施し、早寝・早起きやノーテレビ・ゲームに取り組んだ事例などを紹介しました。また、県立二戸病院鈴木彰院長による脳卒中に関する講演が行われ、生活習慣の大切さを訴えていました。



家庭での取り組みを発表する晴山小学校のみなさん

笑顔あつまれ！　みんなの広場

キラキラ光る

小笠原　龍介（りゅうすけ）さん
（21歳、桜山）
身長168㌢、おひつじ座
日本郵便株式会社　軽米郵便局

小笠原さんは中学校卒業後に盛岡市の岩手高校へ進学。卒業後は日本郵便株式会社に就職し、二戸で2年間勤められ、平成25年4月から軽米郵便局で配達員として働いています。

Q、自分の性格を一言で言うと？

同僚の方からは素直でまじめと言われますが、自分ではゆるい性格だと思います。

Q、今の職業をやってみて？

楽しいと思うことはやはりお客様とのふれあいですね。苦労することは雨や雪でも休めないというところです。大雪のときは大変でした。

Q、趣味や休日にやることは？

旅行が好きで年2，3回国内旅行をしています。今までは、ディズニーランドとかが好きでしたが、今後は自然が多いところにも行ってみたいです。

Q、あなたの夢は？

海外旅行です。カナダのイエローナイフでオーロラを見てみたいです。

Q、町をどう思いますか？

高校は盛岡に住んでいましたが、軽米に戻ってくるとやっぱり安心感がありますね。

▼好きなスポーツ…サッカー、ソフトテニス
▼好きな食べ物…グミ
▼好きな映画…ミステリー
▼今欲しいもの…マイホーム
▼今の悩みは…朝起きれない
▼理想の異性のタイプ…面白くて、上品な人。芸能人でいうと宮崎あおいさん。

今月の俳句（北光吟社1月例句会）

寒明（かんあけ）や僧侶修行の衣干す　中田　紀子
一合の粥とたくあん寒見舞　早川　慶子
客足の少なき店の寒さかな　川島　由蔵
車道まで元朝参り人の列　丹下　美恵子
白鷺の舞ひ飛ぶ盆地お元日　中野　とき子
職退（の）きてはや二十年初暦　三上　千栄女
からからと珠数（じゅず）の音かわく小正月　千葉　紅園
寒雀支え合うかに鳴き交わし　川崎　郁子
山々を統（す）べて折爪初景色　松村　英子

※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

■夢・希望・えんぴつ■

67年の歴史を胸に

晴山中学校２年
上村　愛奈（あいな）さん
（観音林西）

私の通う晴山中学校は今年3月で閉校になります。そして、4月からは4校が統合し、新生軽米中学校へ通うことになります。「閉校」の寂しさを身にしみて感じていますが、統合することで全校生徒・クラスの人数が増えるので、期待も膨らんでいます。

私たち晴山中学校が自慢できることの一つは、合唱です。最後、ということもあり、一月上旬に「くつろぎの家」を訪問し、合唱を披露し、入所している方々と触れ合いを楽しんできました。温かい拍手をいただき、とても心温まるひとときでした。

また、昨年9月には学校公開もありましたが、そこで披露したタイヤを使った晴中復興太鼓も、「感動した」というお言葉をいただき、取り組みの成果を感じたものでした。

閉校まで残り少ないですが、晴山中学校の伝統を大切にし、「晴中生で良かった」と皆が思えるような生徒会活動の展開が、最後の生徒会長である私の役目だと思っています。

晴中で過ごした日々は、決して色あせることなく、いつまでも私たちの心の中で輝くことでしょう。晴中で学んだことを、これから地域・社会に貢献していきたいと思います。

軽米の埋もれし宝 63
～縄文の遺跡⑳　駒板３遺跡～

軽米町南西部の山内・狄塚地区では、瀬月内川沿いの河岸段丘面や折爪岳東麓の緩斜面、そして駒板遺跡（第51回参照）のような山間部に、約80ヵ所もの縄文時代の遺跡が見つかっています。

駒板３遺跡は、軽米町中心部から南西へ約７ｋｍの駒板集落の南側に位置し、瀬月内川の低位段丘面に立地します。大清水地区の圃（ほ）場整備に伴い、平成20年に約1，600㎡が発掘調査されました。

調査の結果、直径4～6ｍほどの竪穴住居跡10棟、炉跡1基、土坑2基が発見されました。また縄文時代後期後葉（約3千3百年前）を中心とした土器や土偶・土製品、石鏃・石皿などの石器、垂（たれ）飾りなどの石製品が出土したことから、同時期に営まれた集落跡であることが明らかになりました。

中でも8号住居跡の埋土から出土した香炉形（こうろがた）土器（写真左）は、小さな刺突（しとつもんよう）文様の区割りに両目と口のような穿孔（せんこう）（あな）が前後2面に、また1面にはさらに外鼻状突起の貼り付けと鼻孔の刺突が見られることから、人面を表現しているものとして注目されます。

また、同じ住居から出土した石製垂れ飾り（写真右）は、長さ3．3㎝、厚さ約1㎝、紐通（ひもとお）し用の穿孔があり、片側は瘤状に抉（えぐ）られています。濃い緑と薄い緑色が混じる色合いの美しさから「ヒスイ」とも考えられるのですが、残念ながら化学分析の結果からはヒスイと断定することが出来ず、また産地も分かっていません。

いずれにしろ、稀少（きしょう）な緑色の宝（ほう）飾品（しょくひん）や特殊な土器が出土するこの遺跡は、瀬月内川を通した交易にも関わる重要な遺跡の一つであったと考えられます。

（教育委員会学芸員　藤田直行）

駒板３遺跡８号竪穴住居跡出土の人面付香炉型土器（左）とヒスイ？製垂れ飾り（右）
写真提供：（公財）岩手県文化振興事業団埋蔵文化財センター

生活安全の森

二戸警察署軽米駐在所（☎４６－２００４）

～交通死亡事故増加中～

岩手県における１月中の交通死亡事故は10件発生しており、平成14年以来の高い数字となっております。

■事故の特徴

①道路横断中の事故が４件、全て運転者から見て右側からの横断者です。
②茶寮同士の事故３件は滑走による正面衝突事故です。
③日没後や夜間の発生が多く、高齢者が犠牲になっています。

■夜間の外出…夜光反射材の活用を！

・夜間、特に黒っぽい服装をしているとドライバーに見落とされやすく、道路横断中などに、車にはねられる危険があります。
・夜光反射材は、**カバン**、**バック**、**クツ**などにつけると非常に効果的です。

夕暮れ時の外出は、夜光反射材を効果的に活用して交通事故に遭わないように気を付けましょう。

１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	１件	１件	＋１
死亡者	０人	０人	±０
負傷者	１人	１人	＋１
物損事故	19件	19件	－１
救急車出動回数	36回	36回	－８

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

▶１月の飲酒運転検挙者はありません

丈夫に育つ　元気に働く　健やかに過ごす

健康福祉課（☎４６－４１１１）

ぐっすり眠るために

健康福祉課
保健師長
櫻場　栄子

日本人の５人に１人は不眠症で悩んでいると言われます。特に高齢になるとその割合は高くなるようです。不眠症の原因には、身体の不調、環境の変化、精神的ストレスなど色々です。不眠にも、寝つきが悪い、眠りが浅い、朝早く目覚めてしまう、何度も目が覚めて眠れないなどあり、もっとぐっすり眠りたいのにと気をもむ方をよく耳にします。

不眠の対処として、生活面（騒音、明るさ、音楽、読書、入浴、食事）などの工夫をしてみることをお勧めします。それでも不眠が続くようであれば、医師に相談してみてください。昔と違って眠剤がクセになるわけでは無いようです。指示どおり飲んでゆっくり体を休める方が大事ですよ。

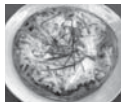
（広告スペース）

さるなしドリンク 10%果汁
好評発売中

（問）㈱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)

今年はうま年です
御宴会・御食には
高級 **サクラ鍋**（馬肉汁） でどうぞ
○雑穀定食も馬肉汁付です○

ダッタンそば粉入り
「そばかっけピザ」
雑穀弁当・仕出し・宴会
食事処 内まる屋（TEL４６－２３１８）
兄さんの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

目指そう！はつらつ人生

地域包括支援センター（☎４６－４１１１）

「仲間との交流が楽しみ」
横枕地区のふれあい共食事業を紹介

この日作ったひな人形の折り紙を持ってニッコリ笑顔の参加者

高齢者同士の交流や運動による介護予防を目的に開催されているふれあい共食事業。今年度は町内12地区で開催され、各地区の皆さんが主体となり、体操やレクリレーション、昼食会などが行われています。今回は２月23日に横枕地区で開催された様子をご紹介します。

取材に横枕公民館に訪れると、外にまで楽しそうな笑い声が…。中に入ってみると、指の体操を兼ねたじゃんけんゲームをしていました。その後も家庭でもできる簡単な運動や折り紙遊び、ＤＶＤ鑑賞などで交流。昼食会では地区のお母さんたちが用意したちらし寿司が登場し、参加者はおいしい食事を囲みながら、最後まで笑顔が絶えない一日を過ごしていました。

代表を務める古舘久雄（ひさお）さんは「この事業の楽しさはやはり仲間とのふれあい。これからも健康に気を付けながら続けていきたいですね」と話していました。

地区の皆さんのいきいきとした生活をサポートをする本事業。「自分たちもやってみたい」とお考えの地区の皆さんは、お気軽に健康福祉課（☎４６－４１１１）にご相談ください。

図書館だより

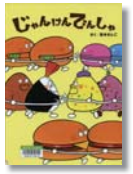
町立図書館（☎４６－４３３３）

図書館利用案内
貸出冊数：１人10冊まで　**貸出期間：**２週間以内
※どなたでも利用できます。お気軽にご利用ください。

－今月の新刊－

【児童書】

じゃんけんでんしゃ



（えほんの杜）

さく/高木さんご

てんむすとやきおにぎりがじゃんけんぼん。勝ったら運転手、負けたら車掌になって出発進行！ピラフちゃんやチーズバーガーたちもいっしょに、でんしゃごっこで遊んでいるよ。

ひなまつりのお手紙

（講談社）

作／まはら三桃
絵／朝比奈かおる

おばあちゃんの家に、おひなさまをかざるお手伝いに行ったゆい。ひな飾りの重箱の中がどうしても気になって、おばあちゃんが部屋を出ている間にそっと開けてみると…

【一般書】

人事が拾う履歴書、聞く面接

（扶桑社）

著/佐藤留美

大勢の入社希望者の中から選ばれ、内定を勝ち取るにはどうすればいいのか？これまで100人以上の人事・採用担当者に取材を行ってきた著者が、採用試験の舞台裏を解説します。

首折り男のための協奏曲

（新潮社）

著/伊坂幸太郎

「首折り男」に驚嘆し、「恋」に惑って「怪談」に震え、「昆虫」は覗き見され、「合コン」では泣き笑い⁉技巧と趣向が奇跡的に融合する七つの物語を収めた、贅沢すぎる連作集。

町のこよみ・かるまいカレンダー

3月　March

16	日	
17	月	
18	火	
19	水	
20	木	
21	金	【春分の日】 小軽米中学校閉校式【小軽米中】10：00～
22	土	晴山中学校閉校式【晴山中】10：00～
23	日	笹渡小中学校閉校式【笹渡小中学校】10：00～ 休日と夜間の納税相談【税務会計課】（～25日）
24	月	
25	火	
26	水	
27	木	ピヨピヨ教室【青少年ホーム】10：00～12：00 介護者のつどい（ゆったり介護の会）【防災センター】13：30～15：00
28	金	
29	土	
30	日	町消防団百年史発行祝賀会【環】13：00～
31	月	

4月　April

1	火	
2	水	乳児健診【ふ】13：00～13：30受付
3	木	胃がん検診※
4	金	胃がん検診※
5	土	
6	日	胃がん検診※
7	月	胃がん検診※
8	火	胃がん検診※
9	水	胃がん検診※
10	木	胃がん検診※
11	金	
12	土	
13	日	胃がん検診※
14	月	
15	火	

※胃がん検診の日程については、14ページをご確認ください

（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
図:町立図書館　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:ミレットパーク　歴:歴史民俗資料館　ハ:ハートフル・スポーツランド　運:町営運動場　ゲ:ゲートボール場

スナップ写真館

軽米小で幼保交流会
（２月18日、軽米小学校）

４月に小学校に入学する園児と小学１年生との交流会が開かれました

「小学校ではこんな漢字を勉強するよ」
お兄さんたちが小学校の生活を紹介

「やったー！僕の勝ちだー！」
みんな大好きじゃんけん列車で対決

「４月からは一緒に遊ぼうね」
最後は小学生から手作りのメダルのプレゼント

お知らせ 情報 Information

国家公務員採用試験のお知らせ

人事院では、次のとおり国家公務員採用試験を実施します。

■総合職試験（院卒者試験・大卒程度試験）
◎申込受付期間
インターネット：４月１日(火) 9:00～４月８日(火)【受信有効】
◎第１次試験：４月27日（日）

■一般職試験（大卒程度試験）
◎申込受付期間
インターネット：４月９日(水) 9:00～４月21日(月)【受信有効】
◎第１次試験：６月15日（日）

■一般職試験（高卒程度試験）
◎申込受付期間
インターネット：６月23日(月)～７月２日(水)
郵送・持参：６月23日（月）～７月２日（水）
◎第１次試験：９月７日（日）

※申込方法や受験資格などの詳しい内容については人事院ホームページまたは下記にまでお問い合わせください。
【問い合わせ先】人事院東北事務局第二課試験係（☎０２２－２２１－２０２２）、人事院ホームページ（http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htm）

内科(9:00～17:00)　休日当番医　歯科(9:00～12:00)

小野寺クリニック（☎46-2822）	軽米町門前	3月16日（日）	岩渕歯科医院（☎32-2238）	一戸町一戸
おりそ内科循環器クリニック（☎22-2251）	二戸市福岡	21日（金）	窪島歯科医院（☎23-2425）	二戸市福岡
浄法寺診療所（☎38-2021）	二戸市浄法寺	23日（日）	曽根歯科医院（☎27-3108）	二戸市金田一
松井内科医院（☎33-2201）	一戸町一戸	30日（日）	関歯科医院（☎38-2937）	二戸市浄法寺
菅整形外科皮膚科クリニック（☎23-7311）	二戸市石切所	4月6日（日）	阿部歯科クリニック（☎25-4182）	二戸市福岡
川村医院（☎23-3252）	二戸市福岡	13日（日）	小野寺歯科医院（☎33-3050）	一戸町高善寺

胃がん検診 忘れずに受診しましょう

下記日程で胃がん検診を実施します。自分の健康状態を確認するため、忘れずに受診しましょう。

■４月３日（木）6:00～8:30
◎米田農業構造改善センター
◎笹渡農業構造改善センター
■４月４日（金）6:00～8:30
◎町健康ふれあいセンター
■４月６日（日）6:00～9:00
◎町農村環境改善センター
■４月７日（月）6:00～8:00
◎山内農業構造改善センター 6:00～8:30
◎高家生活改善センター
■４月８日（火）6:00～8:00
◎晴山農業構造改善センター 6:00～8:30
◎晴山公民館
■４月９日（水）6:00～8:30
◎円子生活改善センター
◎小玉川生活改善センター
■４月10日（木）6:00～8:30
◎小軽米生活改善センター
■４月13日（日）6:00～9:00
◎町農村環境改善センター
※検診料
胃がん検診　1,300円
【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）

土地家屋に関する無料相談を実施

岩手県土地家屋調査士会二戸久慈支部では、４月１日「表示登記の日」を記念して下記のとおり無料相談を行います。

■日時：４月１日（火）10：00～15：00
■場所：二戸市シビックセンター（１階ミーティングルーム）
■相談内容：
▶土地の文筆、合筆、地目変更、地積更正登記▶建物の新築、増築、滅失登記▶土地、建物の調査測量▶境界問題
【問い合わせ先】岩手県土地家屋調査士会二戸久慈支部支部長大村義明（☎４６－２０２７）

歯や口の中の健康に関する無料電話相談を実施

「ヨイ歯デーテレホン相談」
■実施日：４月18日（金）
■受付時間：10：00～19：00（回答は19：00以降となります。相談受付後、折り返し協会歯科医師よりお電話します）
■受付内容：歯・口に関する悩みついてなんでも
■相談料：無料
【問い合わせ先】岩手県保険医協会ヨイ歯デーテレホン相談係（☎０１９－６５１－７３４１）

被災者住宅再建支援事業 平成30年度まで期間延長

東日本大震災津波により、岩手県内の自宅が全壊などの被害を受けた方が、県内に住宅を建設または購入する場合に補助が受けられる「被災者住宅再建支援事業」の実施期間を、平成30年度まで２年間延長することとしました。

申請方法など、詳しくは住宅を建設または購入する市町村の窓口へお問い合わせください。
【申し込み・問い合わせ先】町民生活課町民生活グループ（☎４６－４７３４）

（広告スペース）

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
岩手県九戸郡軽米町大字上舘１５－１３０－１

好評発売中
軽米町産さるなし100%使用
さるなしの雫
（甘口、リキュール）
500ml ￥1,260（税込み）
販売元・お問い合わせ
リカー＆フーズこばやし(TEL46-2059)

広報かるまいへの広告掲載者を募集
広報かるまいでは、町内業者などからの広告を募集しています。
広告掲載料：４，０００円/月
（６カ月以上掲載の場合は3,000円/月）
詳しくは、下記までお問い合わせください。
（問）役場総務課企画グループ（☎４６－２１１１）

（広告スペース）

※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

広報 かるまい 3
平成26年 3月号 (No.660)

かるまいブランド

彩の里交流推進委員会（高橋一生委員長）に認証された第１回「かるまいブランド」12品をご紹介します。

【かるまいブランド】（）内は取り扱い店

さるなしの雫（LIRUOR&FOODSこばやし）
山ぶどうジュース（荒澤農産）
さるなしドリンク、さるなしジャム、食用エゴマ油
（㈱軽米町産業開発）
八穀米（㈲高常商店）
そばかっけ、むぎかっけ、韃靼そば（古舘製麺所）
そばかっけピザ（内まる屋）
コラーゲンカレー、ダルマヒエそば（㈲瀧村屋）

１月29日に開催された「かるまいブランド」発表会では同委員会が開発した新商品の発表も行われました。

軽米町商工会
平成25年度地域力活用新事業∞全国展開プロジェクト

第１回 かるまいブランド認証品

【さるなしの雫】さるなし果汁のリキュール酒
【山ぶどうジュース】搾りたての山ぶどう100%

【さるなしドリンク】爽やかな酸味と、さっぱりした後味

【さるなしジャム】さるなし品種1号。ビタミンCが豊富です

【八穀米】赤米・黒米・緑米・あわ・ひえ・いなきび・アマランサス・たかきび配合

【コラーゲンカレー】老若男女に好まれるコラーゲンたっぷりのカレー

【そばかっけ】【むぎかっけ】軽米町のソウルフード

【韃靼そば】「ルチン」を多く含む、韃靼そば粉使用

【ダルマヒエそば】甘みのあるモチモチ食感が人気のそば

【食用えごま油】圧搾製法によるごま油。えごま100%使用

【そばかっけピザ】郷土食のかっけを現代風にアレンジ

かるまいブランド
平成25年度より公募開始
ブランド定義 1.「かるまい産」の食材、素材を原材料としていること
2.「かるまい」にちなんだ物語、歴史、エピソードを有していること
3. 安全で安心して消費することができ、体と心に美味しいこと
軽米町商工会 〒028-6302 岩手県九戸郡軽米町大字軽米4-47【TEL】0195-46-2711【FAX】0195-46-3459【URL】www.shokokai.com/karumai/

冠婚葬祭　１月分

＜敬称略＞

おめでた　（ ）内は父母の名

荒　町　川島 琢義（たくよし）（幸徳・志野美）
軽米駒木　福田 脩翔（しゅうと）（英博・奈津子）
観音林東　古里 迅（じん）（潤太・亜由美）

※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。

おくやみ　（ ）内は享年

下円子下組	大村 チヨ	(86歳)
長倉	江刺家 久夫	(57歳)
下増子内	増尾 ハルヨ	(73歳)
八木沢	松浦 ハル	(85歳)
百目金	中野 與三郎	(82歳)
和当地	竹林 キヨ	(84歳)
民田山	安藤 トシ	(81歳)
上晴山	小笠原 繁	(76歳)
蓮台野	佐々木 アサ	(91歳)
上舘	工藤 富雄	(82歳)
上野場	福田 末蔵	(81歳)
笹渡	田代 フチ	(81歳)
河北	一條 石松	(84歳)
観音林西	上村 ヨシ	(85歳)
和当地	小森 トメ	(85歳)
門前	門前 富治	(84歳)
山内大久保	並岡 和昭	(65歳)
山内大久保	山野内 唯好	(61歳)

●人の動き ＜平成26年１月31日現在／町民生活課調べ＞

男　4,961人（－８）／女　5,229人（－６）
合計 10,190人（－14）／世帯数 3,786（－１）
※（ ）は前月比

転入　17人（17人）／転出　12人（12人）
出生　３人（３人）／死亡　22人（22人）
※（ ）は１月からの累計

発行／岩手県軽米町　編集／総務課
〒028-6302 九戸郡軽米町大字軽米10-85
電話 0195-46-2111(代)
FAX 0195-46-2335
ホームページ http://www.townkarumai.iwate.jp/