

# 広報 かるまい11

平成27年(2015年) No.680



動物愛護団体わんこの会が行った太陽荘でのふれあい交流活動。同施設利用者と、くつろぎの家から招かれた皆さんは犬とのふれあいに顔をほころばせていました。(12ページに関連記事)

## 今月の主な内容

- 食フェスタ in かるまい ..... 2～3
- 町の家計簿を公表 ..... 6～7
- 町人口ビジョン・総合戦略策定 ... 9～11

# 食フェスタinかるまい2015



⑥みんなで作った36メートルの長いロールケーキ  
 ⑦、⑧、⑨八穀にちなんで裏巻き寿司の長さは85.9メートル。先が見えなくなるほどの長さを見ごとに完成させました  
 ⑩大工組合では花台などを実演販売。釘を打つ小気味よい音が響きました

りも今年は八穀にちなんで昨年より30メートルも長い85.9メートルに挑戦。一列に並んだ192人の参加者は、隣の人と息を合わせてきれいに巻き上げ、途中で切れることなく見ごとに完成。続く36メートルのさるなしロール(80人参加)も無事に完成し、イベントに参加できなかった来場者にも振る舞われました。



## 軽米の「食」が大集合 美味しいがいっぱい

今年で9回目を迎える『食フェスタinかるまい2015』が10月18日ハートフル・スポーツランドの特設会場で開催されました。集まったおよそ6000人の来場者は、町内の企業や団体のテントに長い列を作り、軽米の『食』を存分に楽しみました。

護穀生産部会女性部や軽米牛肥生産協議会、ミル・みる会などの団体が腕を振るったテント村を出店しました。音更町との姉妹締結30周年となる今年は、創業65年の老舗パン屋『満寿屋』が北海道帯広市からピザ窯を携え、海を越えて来町。生地から手づくりのピザ体験を行い、音更町の野菜をふんだんに乗せたピザが焼きあがると参加者たちはおいしそうに頬張っていました。

会場中央のステージでは、開会セレモニーの餅まきのほか、軽米高校吹奏楽部による演奏が行われ、来場者も箸を止めて聴き入っていました。恒例となった裏巻き寿司作



①地産地消テント村には、美味しそうな匂いと笑顔が溢れていました  
 ②、③北海道帯広市からピザ釜持参の『満寿屋商店』のテントでは手づくりピザに挑戦。音更町のおいしい野菜をたくさん乗せました  
 ④郷土食テント村には、町のお母さんたちが腕をかけた料理がズラリ  
 ⑤軽米高校吹奏楽部による演奏に会場からはたくさんの手拍子が送られていました



## 第3回 かるまいブランド認証式

今年で3回目を迎えた「かるまいブランド」認証式(町商工会主催、横井内留次郎会長)が、食フェスタの会場で行われました。

現在まで21品目が認証されているかるまいブランドに、今年新たに、有限会社瀧村屋(高橋静子社長)の『雑穀麴南蛮』、有限会社高常商店(高橋昭二社長)の『十五穀シリアルパウンドケーキ』、古舘製麵所(古舘機智男代表)の『韃靼そば茶』の3品目が追加され合計24品目となりました。

横井内会長はいさつで「雑穀をはじめ町の食材を使用した『かるまいブランド』は生産者、開発者の皆さまの努力の賜であり、これからはさらなる普及に努

めたい」と今後のPRにも力を入れることを誓いました。食フェスタの地産地消テント村には第1回からのかるまいブランドに加え、今回認証された3品目も並べられ、訪れた来場者はさっそく注目していました。



# 第37回町総合体育大会

## 山内チームが総合優勝

### 町民体育祭は笹渡が優勝

10月4日、ハートフル・スポーツランドで第37回町総合体育大会（以後、町総体）の町民体育祭第37回大会が開催されました。

今年は町内8チーム約700人が参加。得点が多いため町総体の総合得点に加えられる町民体育祭での優勝を目指しました。



3世代で選手宣誓（山内、上村さんご家族）

トラクションでも笑顔を見せ合いながら心地よい汗を流しました。

熱戦の末、町民体育祭では笹渡チームが優勝、体育祭の



ほら、もっと引っ張れ！（綱引き）



お水を飲んで、草を食べて（駒踊り）

得点を含めた町総体の総合成績では山内が逃げ切り、それぞれ2連覇を達成しました。体育祭の様子と町総体の得点は次のとおりです。



まさに優勝決定戦（年代別リレー）



5人の息をあわせて（物干し竿リレー）



右、左、ちゃんと足出して！（2人3脚リレー）

### 第37回町総体の各競技の得点と総合順位

チーム名	バレーボール	ゲートボール	卓球	パークゴルフ	町民体育祭得点	町民体育祭順位	総得点	総合順位
山内	20	18	20	20	75	2	153	優勝
笹渡	18	14	16	10	80	1	138	2
観音林	16	16	18	16	67	4	133	3
上館連合	18	7	14	20	65	5	124	4
米田	14	20	20	16	53	6	123	5
軽米中央	16	16	18	14	53	6	117	6
小軽米	12			18	74	3	104	7
下新町				18	51	8	69	8
小玉川		18	16	14		-	48	9
上新町	20		14	12		-	46	10
円子		20		12		-	32	11
軽米東				18		-	18	12
晴高		7		10		-	17	13
増子内	14					-	14	14
向川原				12		-	12	15
長倉・駒木						-	0	16

※軟式野球競技は雨天中止、グラウンド・ゴルフ競技は交流大会のため得点対象外。



町民体育祭優勝の笹渡チーム



町総体総合優勝を喜ぶ山内チーム

## 第30回町民健康まつり

第30回を迎えた町民健康まつりは10月4日、ハートフル・スポーツランドで町民体育祭と同時開催され、延べおよそ550人で賑わいました。

県の看護協会や栄養士会、二戸消防署軽米分署員などのほか、町の食生活改善推進協議会や保健推進員協議会の協力を得て、特定健診と血圧について解説や自動体外式除細動器（AED）を使った救急蘇生法の講習を行ったり、訪れた人たちに雑穀入りの味噌もちを振る舞いました。



大丈夫、血圧は正常ですよ



主食、主菜、副菜、バランスよく目が出せるかな？



プチプチもちおいしい！



豆をつまんで…アッ、滑る！

## 大崎ツセさん、元気に100歳迎えて家族でお祝い

大正4年生まれの大崎ツセさん（下新町）が100歳の誕生日を迎え、山本町長からお祝いを受け取りました。大崎さんは子ども5人、孫8人、ひ孫も5人。田んぼや畑など農業を営み、家がある新町から田畑のある高家まで荷物を背負って通っていたという大崎さん。長男の勝美さんは「人に笑われないように一生懸命働きなさい、が口癖だった」と母の実直さを話してくれました。そんな大崎さんが大好きだったのがゲートボール。なんと、90歳を過ぎるまで現役のプレイヤーだったそうです。



ご家族から花やケーキを贈られた大崎さん（前列左から2人目）

## 楽しい幼稚園！

～預かり保育を開設しています～

軽米幼稚園では小規模園の特性を活かし、園児一人一人を大切に保育を心がけています。日々の通常保育に加え、直接的体験を重視した野外保育や英語で遊ぼう、一日入園など園独自の行事も実施しています。

午前7時30分～8時までと午後2時～6時までは、在園児を対象に『預かり保育』を開設しています。子どもたちは、お昼寝・おやつ・遊びなどしながら迎えを待ちます。お仕事の都合、家族ご自身の行事や体調不良時など、気軽にご利用頂ける制度です。夏季冬季の休業中も開設し、1日200円でご利用いただけます（減免制有り）。12月～2月に予定している未就園児の体験日では、皆さまとお子さまの来園をお待ちしています。



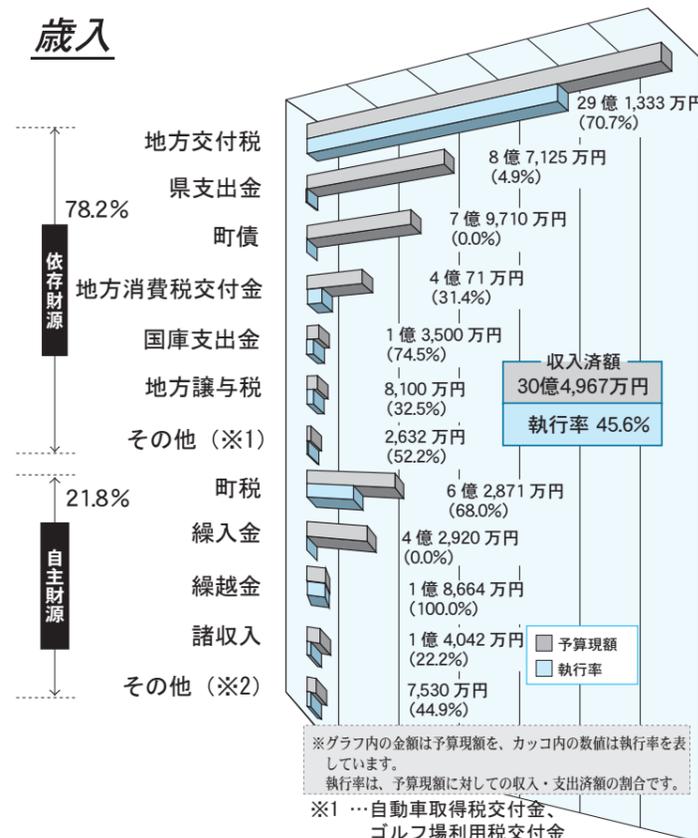
お昼寝前の読み聞かせ

# 町の家計簿を公表

町の予算は皆さんが納める町税、国や県からの補助金、交付金などで賄われ、住みよい町づくりに使われます。今回は、平成27年度(平成27年9月末現在)における財政状況について説明いたします。この財政状況の公表(年2回)は、町民のみなさんに町財政がどのように運営されているのか、また、どのような状況になっているのかを広く知っていただくために公表するものです。一般会計などの予算の執行状況、町有財産、町債の借入状況、その他町財政に関する事項について説明します。

## 予算額は66億8,498万円

(平成27年9月30日現在)



※グラフ内の金額は予算現額を、カッコ内の数値は執行率を表しています。執行率は、予算現額に対しての収入・支出済額の割合です。

※1…自動車取得税交付金、ゴルフ場利用税交付金、地方特例交付金ほか  
 ※2…分担金・負担金、使用料・手数料、財産収入、寄附金

## 一般会計

平成27年度の一般会計予算は、当初62億5,800万円スタートしました。上半期で4回の補正を行い、4億2,698万9,000円を増額し、総額は66億8,498万9,000円となりました。

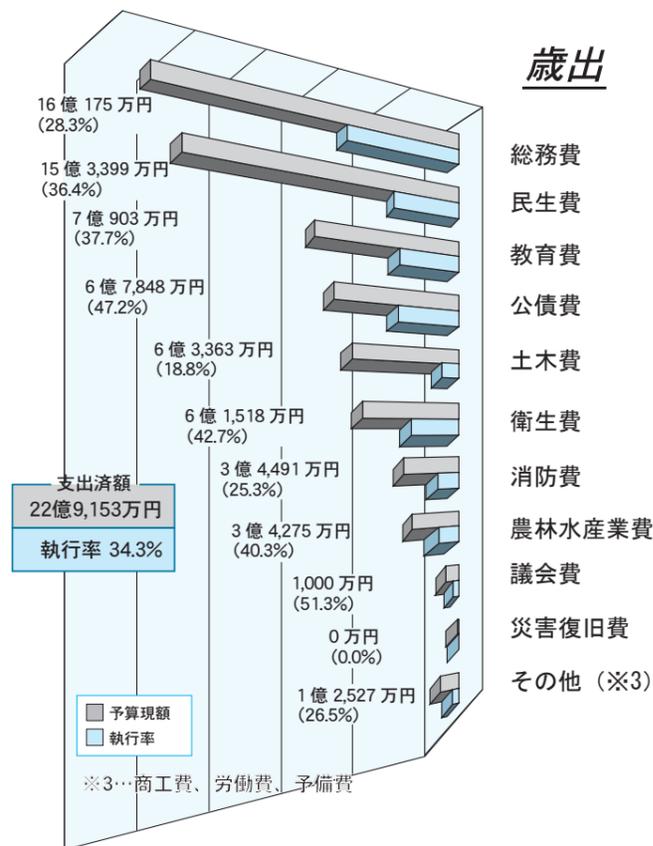
### ☆一般会計の補正措置

- 補正予算第1号【第1回臨】  
517万4,000円を増額措置。主な内容は、東京多摩交響楽団演奏会実施事業などです。
- 補正予算第2号【第2回定】  
3億6,787万6,000円を増額措置。主な内容は、道路新設改良費791.3万円、臨時福祉給付金支給事業210.5万9,000円、晴山小学校コンピュータ機器購入156万6,000円などです。
- 補正予算第3号【第2回定】  
113万4,000円を増額措置。主な内容は、公有自動車事故損害賠償金です。
- 補正予算第4号【第4回定】  
528万5,000円を増額措置。主な内容は、人事異動等による給与等の補正、旧円子小学校解体工事関連507万6,000円、庁舎議会棟トイレ改修工事関連950万円などです。

☆予算の執行状況  
 歳入 46%  
 歳出 34%  
 を執行

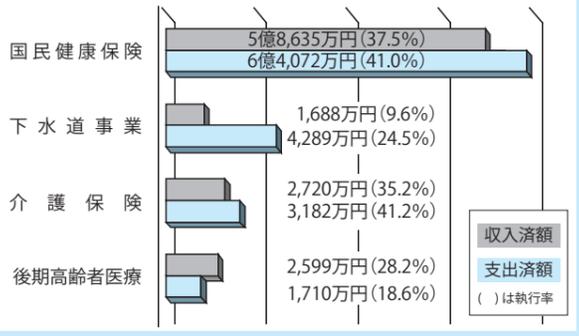
(※定II定例会 臨II臨時会)  
 9月30日現在、歳入予算の執行率は予算額に対して、45.6% (昨年同期43.4%)、歳出予算の執行率は、予算額に対して34.3% (昨年同期31.7%) となっています。詳しくは、各グラフをご参照ください。

## 平成27年度の一般会計



※3…商工費、労働費、予備費

## 特別会計の執行状況



## 水道事業会計(収益的収支)の執行状況

科目	予算額	収入済額	執行率
水道料金	1億7,111万円	8,729万円	51.0%
一般会計補助金	1億3,417万円	6,663万円	49.7%
その他の収益	9,413万円	4,961万円	52.7%
合計	3億9,941万円	2億3,533万円	51.0%

科目	予算額	支出済額	執行率
水をつくる費用	1億3,593万円	5,980万円	43.9%
施設の減価償却	2億1,050万円	1億525万円	50.0%
借入金利息	4,641万円	2,296万円	49.5%
その他の費用	745万円	0万円	0.0%
合計	4億29万円	1億8,801万円	47.0%

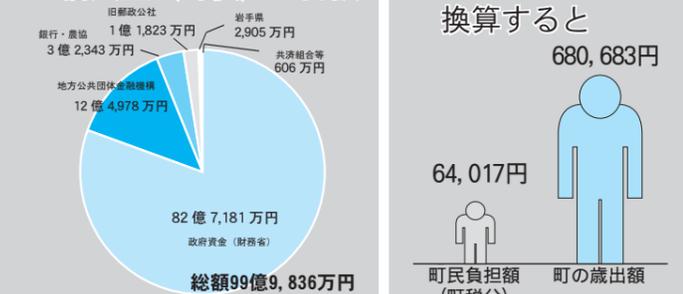
※( )は執行率  
 年度末に一括処理している減価償却費及び長期前受金戻入は、月割りで計上  
 平成27年度の給水原価は約501円/㎡、販売単価は約275円/㎡  
 ※給水原価…水道水を届けるために必要な費用  
 販売単価…水道料金1立方メートルあたりの平均単価  
 (不足分は一般会計からの繰入金で賄いました)

## 町が所有する財産の状況

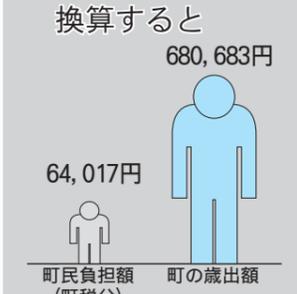
(公有財産には水道事業を含む、平成27年3月31日現在)

公有財産	面積/数量	金額
土地	502万5,443㎡	
山林	286万9,780㎡	
建物	7万9,809㎡	
無体財産(商標権)	3件	
出資による権利	5,518万円	
有価証券	5,163万円	
貸付金	392万円	
基金	74万6,659㎡	
土地	74万6,659㎡	
基金残高	24億6,560万円	

## 借入金(町債)の内訳



## 町民一人当たり換算すると



## 健全化判断比率の公表

財政状況を客観的に表し、財政の早期健全化や再生の必要性を、4つの指標から客観的に判断します。本町は赤字額はなく実質公債費比率及び将来負担比率は減少しました。

平成26年度 (単位: %)

区分	実質赤字比率	連結実質赤字比率	実質公債費比率	将来負担比率
軽米町の比率	-	-	10.1 (10.9)	68.5 (77.3)
県内市町村平均	-	-	11.2 (12.1)	51.5 (53.6)
早期健全化基準	15.0	20.0	25.0	350.0

※赤字額がない場合は「-」を記載している。( )は前年度比率

## 資金不足比率の公表

公営企業会計ごとに資金不足比率(資金の不足額の事業規模に対する比率)を算定します。本町の資金の不足額はありません。

平成26年度 (単位: %)

会計の名称	資金不足比率	経営健全化基準
水道事業会計	-	20.0
下水道事業特別会計	-	20.0

※資金不足額がない場合は、「-」を記載している

## 財政用語ニニ辞典

実質赤字比率: 一般会計等を対象とした実質赤字額の比率  
 連結実質赤字比率: 全会計を対象とした実質赤字額または資金不足額の比率  
 実質公債費比率: 一般会計が負担する元利償還金及び準元利償還金の比率  
 将来負担比率: 一般会計等が将来負担すべき実質的な負債の比率  
 ※上記は全て、標準財政規模(一般財源の標準規模を示すもの)に対する比率

早期健全化基準: 地方公共団体の財政状況が悪化した場合、自主的かつ計画的にその財政の健全化を図るべき基準として政令で定める数値  
 経営健全化基準: 公営企業の経営の健全化を図るべき基準として政令で定める数値



# マイナンバーをもっと知ろう

その4

先月号までは、主に個人の方を対象にマイナンバー制度の概要についてお知らせしました。今回は、マイナンバーを仕事のうえで扱うことになる事業者の皆さんなどが準備しなければならない点などについてお知らせします。事業所には、常時社員を雇用する職場だけではなく、農作業や商店などで臨時的に人を雇い賃金や報酬を支払う場合も含まれます。マイナンバー制度では、これまでの個人情報以上に厳格な管理が義務付けられています。マイナンバーの利用が開始される来年1月までに制度を理解し、必要な準備をお願いします。

## ○事業所をはじめ、農作業への賃金支払いなどでもマイナンバーの取扱義務が生じます！

- 税金関係では
  - ・源泉徴収票や給与支払報告書
  - ・扶養控除等申告書
  - など
- 健康保険・年金関係では
  - ・健康保険・厚生年金資格取得・喪失届
  - ・扶養控除等申告書
  - など
- 雇用保険では、雇用保険被保険者資格取得・喪失届
- など

## ○マイナンバーの取扱いは、より厳格な対応が必要です！

- ①従業員などのマイナンバーを取得できるのは法令で定められた事務を利用する場合だけ！  
【おさえないポイント】  
・どのような事務に利用するのか、従業員など、相手に文書などで明示する必要があります。  
・正社員のものでも、マイナンバーが本人のものかどうか、運転免許証など、公的証明書などで、確認する必要があります。  
・被扶養者の本人確認は扶養者が行うため、事業者は従業員だけの本人確認を行います。
- ②マイナンバーの利用や提供ができるのは法令で定められた利用目的だけ！  
【おさえないポイント】  
・取得時に相手に通知した事務以外は、同一事業所内の事務であっても利用できません。  
(例えば) 通知書に源泉徴収票への記載目的だけが書かれた場合、健康保険や雇用保険の事務には利用できないなど  
・社員番号や顧客管理番号などへの利用は、本人の同意があってもできません。
- ③マイナンバーが書かれた書類の保管は、必要がある場合だけとされています！  
【おさえないポイント】  
・保管できるのは、翌年度以降も継続的に雇用契約がある場合や法令で一定期間保存することになっている場合などです。  
・マイナンバーを利用しなくなったり、保存期間が経過したときは、速やかな廃棄が必要です。  
・廃棄の際は、シュレッダーの利用など、個人情報が漏れないような対策が必要です。
- ④マイナンバーなど、個人情報の漏えいや紛失対策のため、人的・物理的な対応が必要です！  
【おさえないポイント】  
・マイナンバーを取り扱う従業員を特定します。  
・マイナンバー制度や個人情報保護の社内研修で、従業員の意識を高めることも必要です。  
・マイナンバーが書かれた書類の保管には、鍵付きの書棚などを用意しましょう。  
・パソコンのウィルス対策を徹底し、操作権限を制限したID・パスワードの設定も必須です。

○詳しくは、内閣官房HP <http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/> をご参照ください。  
○内閣府制作のDVDの貸し出しも可能です。詳しくは、役場総務課 ☎46-2111内線210 まで！

# 『人口減少を食い止める』 軽米町人口ビジョン・総合戦略を策定

町の現在までの人口推移と将来の展望を表した『軽米町人口ビジョン』(以下、人口ビジョン)と、ビジョン達成のため、そして何よりも町民の皆さんとこれから町民になる皆さんが暮らしやすい町となっていくための方向性を示した『軽米町まち・ひと・しごと創生総合戦略』(以下、総合戦略)。町総合戦略策定委員会や町民の皆さまを始め様々な方を対象に行ったアンケート、町百人委員会でも出された意見をもとに10月に策定されました。今月号では、町総合戦略策定委員会として会議に参加した方の感想と、策定された人口ビジョン・総合戦略の概要についてお伝えします。

私たちが目指す  
これからの軽米

町の人口に関しての目標値は次のとおりです。

- ・人口は、総合戦略の目標年次である平成31年に9,353人以上とします。
- ・合計特殊出生率を、平成31年までに1.86、平成42年までに2.07、同72年までに過去15年間の最高値である2.22まで上昇させます。

・社会減の減少と転入による社会増につながる取組を進

め、平成32年までに社会増減の均衡(＝社会増減ゼロ)を目指します。

なぜ、この数字なのか

町の人口減少の主な要因は社会減(町外への転出)と自然減(生まれる人が少ない)にあります。社会減をほぼゼロにしたとしても、自然増減をプラスにしなければ、人口減少は食い止められません。

自然増減を左右するのが、生まれる子どもの数です。一

人の女性が生涯に産むと推定される子どもの数を表す『合計特殊出生率』は、一般的に2.07になれば人口が保たれるとされていますが、高齢化の進行が著しい軽米町では、この数字では人口減少を食い止めることはできません。

今回、合計特殊出生率がどの程度になれば人口減少を食い止められるかをシミュレーションしたところ、2.2前後という結果がはじき出されたため、過去15年間に実績の

ある2.22という数字を目標値として掲げることになりました。

策定を終えて…

策定のために町内外から20人の委員が集まり、これまで4回の会議を重ねてきました。策定を終えたいま、参加した感想を2人の委員に答えてもらいました。



堀米孝太郎委員 (一般公募)

人口の減少で、自然の魅力あふれる軽米とここに暮らす我々自身が荒廃しないように、「目指す姿」を町民全員で共有し、その実現に向けて協同することの重要性と緊急性を強く感じました。この目標と重点施策および100以上の具体的な取組みに関心をもち、その中で「自分が得意なこと、やりたいこと」に楽しみながら参加することが「人口の下げ止まり」につながると確信しています。



のりかず 館澤徳寿委員 (FM岩手)

「軽米町の魅力は何もないことです」最初の会議で私が発した言葉で会場が凍りつきました。それから4回の会議を経て考えが変わりました。「軽米町の魅力は、軽米を愛する人です」総合戦略の『ひと』にやさしく活力あふれるまち」は必ず達成できると思います。なぜなら、こんなにも軽米を愛する人たちが大勢いるのですから。

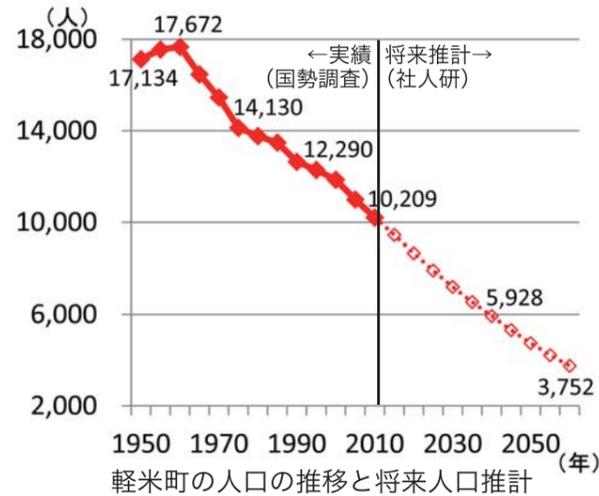
委員長を務めた齋藤徳美岩手大学名誉教授は「町としての総合戦略ながら、実際に推進していくのは町の人々。住民の方々が動かなければ絵に描いた餅になってしまう」と町に住む一人ひとりの行動に期待を寄せていました。次のページでは人口ビジョンと総合戦略の概要をお知らせします。町のホームページには策定されたものをそのまま掲載しています。

# 軽米町人口ビジョン・総合戦略の概略

## 軽米町の人口の見通し

**今から25年後(2040年)、  
軽米町の人口は約5,900人にまで減少する!**

軽米町の人口は、昭和35(1960)年の17,672人をピークに減少しています。国立社会保障・人口問題研究所(社人研)は、町の人口は2040年には5,928人、2060年には3,752人まで減少すると推計しています。



## 人口減少対策を考える上での課題

### 若者世代の人口流出

町内に大学等の進学先がないこと、また希望に合うような就職先がないことから、18歳~20歳代前半の若者が町外へ流出しています。進学等でいったんは町外へ出ることは避けられないとしても、その人たちが戻ってこれるような環境をつくる必要があります。

### 結婚以前に出会う機会が少ない

結婚を希望していても、出会う機会が少ないために、結婚に結びつきにくい状況です。出会いのためのきっかけづくりが必要です。

### 出産・子育てに不安がある

出産・子育てはお金がかかり、周囲の手助けも必要です。経済的な支援に加え、保育などの支援も必要です。

## 軽米町の可能性

### 三圏域の中心

軽米町は、二戸・八戸・久慈の各圏域の中心に位置しています。いずれの中心市街へも車で1時間以内の好立地に位置しています。

## 総合戦略で実施する取組

### ひとにやさしく活力あふれるまち

**コンセプト** ◎地域の特質を活かしたまちづくり  
◎だれもが暮らしやすいまちづくり

#### 基本目標①

### 活力ある軽米をつくる「しごと」の創生

#### 新産業の創出

- ◎再生可能エネルギー発電事業数  
0事業所 [H26] / 5年間で4事業所
- ◎新規求職者奨励金対象者数  
27人 [H26] / 5年間で125人
- ◎青年就農給付金受給者数  
7人 [H26] / 5年間で12人
- ◎「かるまいブランド」認定品数  
21品 [H26] / 5年間で30品

重要業績評価指標\*

#### 地場産業の活性化

#### 産業の複合化の推進

#### 基本目標②

### 全ての世代にやさしく生き生きとした「まち」軽米の創生

#### 子育て支援

- ◎子育て転入者数  
10世帯 [H26] / 5年間で75世帯
- ◎子育て支援広場利用者数  
610人 [H26] / 700人
- ◎軽米高校入学者数  
58人 [H27] → 58人
- ◎結婚組数  
19組 [H26] / 5年間で125組
- ◎シルバー人材センター登録者数  
82人 [H26] / 5年間で90人
- ◎特定健診受診率  
51.9% [H26] / 60%
- ◎地域活動支援事業実施件数  
42件 [H26] / 5年間で200件
- ◎チャレンジ事業実施件数  
4件 [H26] / 5年間で15件

重要業績評価指標\*

#### 出合いの創出

#### 健康づくり

#### 地域コミュニティの活性化

#### まちづくり

#### 基本目標③

### 「ひと」が行き交う南部の十字路・軽米の創生

#### 魅力発信と交流拡大

- ◎町ウェブページの閲覧数  
11.1万件 [H26] / 13万件
- ◎町全体世帯数  
3,766世帯 [H26] / 3,790世帯
- ◎中心街の主要なイベント誘客数  
5.6万人 [H26] / 7.0万人

重要業績評価指標\*

#### 移住・定住の受入環境づくり

#### にぎわいの創出

\*重要業績評価指標(KPI)とは、取組の達成度をはかる指標です。戦略の期間である平成31年度までの数字を掲載しています。

## 目指す姿【平成31年度】

### 働く場が確保されている

新しい産業の創出や起業等により、町内の働く場が増えています。就職先の選択肢も広がりました。

- ★就業者数\* 4,049人 / 4,328人
- ★事業所数\* 364事業所 / 393事業所

\*平成31年度の国立社会保障・人口問題研究所推計値に対する目標です。いずれの数値も、現在よりは減少しますが、減少幅を抑える目標としました。

### 子育てしたい、 住み続けたいまちになっている

子育て支援策の拡充により、軽米町での子育てを希望する人が近隣市町村からも移り住みました。出生率・出生数ともに増えています。

- ★合計特殊出生率 1.67 [H25] / 1.86
- ★出生数 49人 [H26] / 68人

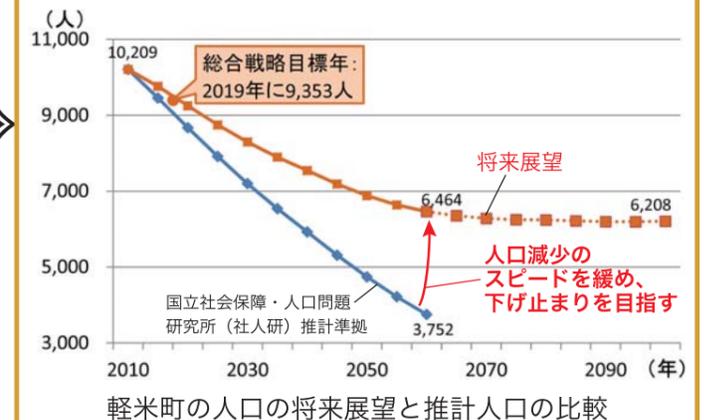
### 人が来る、 活気あるまちになっている

こまめな情報発信とイベント等の企画を続けた結果、軽米町を知り、軽米町を訪れる人が増えています。人の往来が活発になるにつれ、新たに町に移住する人も増えています。

- ★観光客入込数 15.5万人 [H26] / 16.5万人
- ★転入者数 170人 [H26] / 190人

## 軽米町の人口は…

- ★町の人口は、平成31年に9,353人以上とします。
- ★出生率の向上と社会増減の均衡により、超長期的に6,200人程度での人口下げ止まりを目指します。



◆皆さんの地域の話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

## 交通死亡事故ゼロ4年達成 県警賞賛状贈呈式



地域の交通安全をみんなで喜びました

町の交通死亡事故ゼロ継続日数が10月2日で4年を経過し、町は5日に県警察本部から賞賛状を受けました。小野寺啓泰二戸警察署長が役場を訪れ藤川敏彦副町長に賞賛状を手渡すと、副町長は「賞賛状をいただいたことは町民の誇りであり、大きな喜び。今後も官民一体の交通安全活動に取り組みたい」と決意を新たにしました。当町の交通死亡事故ゼロ継続日数は現在、野田村に次いで県内2位の長さとなっています。

## まるってシマにして

軽米小学校エゴマ刈り取り体験

軽米小学校（三浦由和校長、児童242人）の5年生43人は10月21日、エゴマの刈り取りを体験しました。護穀生産部会（川原木賢一会長）の指導を受けて植えたエゴマの苗が、秋には自分たちの背丈を超える大きさに。鎌で刈り取り、藁で束ねて（まるって）から乾燥させるために組み上げ、『シマ』を作りました。若山楓くんは「藁でまるくのがとても難しい」と悪戦苦闘。2週間ほど乾燥させた後、実を落として搾油し、調理実習で食べる予定です。



ほらちゃんを見て、こっするんだよ

## 秋風の中を駆け抜ける

町ロードレース大会

第34回軽米町ロードレース大会が10月11日、町中心部で行われました。大会には、小学校1年生から93歳まで256人がエントリー。参加者は、観客の声援に応えるように、日々の練習で鍛えた健脚を披露。颯爽と秋晴れの町を駆け抜けました。競技終了後には特産品が当たる抽選会が行われ、番号が呼ばれた当選者らは喜びの声をあげていました。

町内参加者の上位入賞者は次のとおりです。（敬称略、○に数字は順位）

### 【町内の上位入賞者（各部門3位以内）】

- ▶ 10キロの部一般男子29歳以下
  - ①上山友裕（軽米町陸協） 36分09秒
- ▶ 10キロの部一般男子30歳～39歳
  - ②松山洋介（まつやま機械） 34分55秒
  - ③須藤一成（軽米町陸協） 38分52秒
- ▶ 3キロ中学校男子
  - ①若山一星（軽米中学校） 10分41秒
  - ②宮本徳生（軽米中学校） 11分01秒



元気よく秋のかるまいへ飛び出すランナーたち

- ③古川直人（軽米中サッカー部） 11分19秒
- ▶ 3キロ小学校男子（5・6年生）
  - ②福田流星（軽米ミニバスクラブ6年） 11分45秒
- ▶ 優秀選手賞
  - 橋場祐典（軽米高等学校）
  - 橋本祥平（軽米ミニバスクラブ）
- ▶ 玉山陸協会賞（特別賞）
  - 中里優香（軽米中学校バスケット部）
  - 横井内七生（軽米小学校）

昭和60年10月31日姉妹提携

## 音更町だより

「みのり～むフェスタおとふけ2015」がアグリアリーナで開かれました。会場にはおとふけの味覚や各種体験コーナーなどが用意され、多くの来場者でにぎわいました。ステージイベントの最後には和太鼓サークル柳太鼓が出演。力強い演奏を披露し、祭りを締めくくりました。



おとふけ秋の一大イベント

## 歌声と音色に酔いしれる

赤煉瓦JAZZライブ

大町の旧酒蔵を会場に10月4日、赤煉瓦JAZZライブ'15（同実行委員会主催）が行われました。八戸市を中心に活動するジャズバンドにボーカル2人が加わった特別ユニット「HJQspirits+2」が、およそ100人の観客の前で20曲余りを披露。内澤多賀志実行委員長は「このライブが終わった後はぜひ、まっすぐ帰らず町内のお店に寄り道してってください」と参加者に町の活性化を呼びかけました。



会場に響く美しい音色とパワフルな歌声

## 動物と癒しのひと時

わんこの会ふれあい訪問活動



愛犬のグレース（ゴールデンレトリバー）ちゃんとともに利用者ふれあう山本さん（写真右）

動物愛護団体わんこの会（稲葉じゅん会長）が10月15日、太陽荘を会場にふれあい訪問活動を行いました。会員たちの愛犬の可愛い姿に参加した皆さんも笑顔。同会事務局の田口喜代さんは「小学校や保育所などでも活動している。命の大切さを知ってもらいたい」と訪問の目的を語り、会員の山本一雄さん道子さん夫妻（米田）は「動物は人のことをとてもよく見ている。そんな動物たちとふれあうことで優しい気持ちになれるのでは」と活動の喜びを話しました。

## こんなに大きくなりました

晴山保育園サツマイモ掘り

県北農業研究所（及川一也所長）で10月21日、晴山保育園（小笠原亨園長）の3～5歳児37人がサツマイモ掘りを行いました。園児たちが6月に苗を植えてから半年が経ち、及川所長は「植えた時より皆さんもお芋も大きくなりました」とあいさつ。土をかき分けサツマイモが顔を出すと、園児たちは途中で折らないように丁寧に掘り起こしました。下岩和香那ちゃんは「大きいのがいっぱい獲れた。焼芋にして食べたい」と大豊作を喜んでいました。



自分の腕より大きく大きなサツマイモを懸命に掘り起こしました

## ■夢・希望・えんぴつ■



晴山小学校 4年  
佐藤 暖翔 くん  
(観音林南)

ぼくは、走ることが好きです。学校の業間マラソンでは、先頭に立って走ります。風を切って一番前を走るの、気持ちがいーいし、追いこしたときはすつきりします。そして、9月になり、ぼくは大会に出場することになりました。

一つ目は、地区陸上大会です。ぼくは、100メートル走に出場しました。100メートル走は8位で残念でした。でも、走り終わった後、陣地にもどったら「すごいね。」と言ってもらえてうれしかったです。

二つ目は、町駅伝大会です。ぼくは第1走者でした。スタートラインに並んだとき、とても

緊張して、目の前が真っ白になったけど、みんなの大きな声で心が落ち着き、1位でたすきをつなごうと思いました。競走する相手は5・6年生だったけど、全力で走りました。でも、追いかすことができなくてくやしかったけど、チームは3位に入賞することができてうれしかったです。個人の部では、4・5年生の中で5位に入ることができました。来年こそは、1位でたすきをわたせるようになりたいです。

地区陸上大会や駅伝大会で競い合ったライバルを目標に、来年に向けてたくさん走っていきたいです。

## 走ることが好きだ

## 仕事に達成感がある



小林 慎也 さん  
(24歳、山内駒木)  
177cm、おひつじ座  
三友建設工業株式会社

軽米高校を卒業後、八戸市の建設会社に勤めている小林さん。

Q、あなたの性格は？  
極度の人見知り。

Q、現在の職業を選んだ理由、また、実際にやってみてどうですか？  
健康的になれそうだし、力仕事に向いていると思ったから。覚えることがたくさんあって大変だけど、できたときの達成感が好き。

Q、趣味や休日に行うことは？  
服やアクセサリーを集めるのが好き。休日は、音楽を聞いた洗濯をします。

Q、町をどう思いますか？

働く場所を増やしてほしい。あと、若者向けのショッピングモールが欲しい。

▼好きなスポーツ：ボクシング(観戦)

▼好きな食/食べ物：ビール

▼好きな映画：ワイルドスピード

▼今ほしいもの：時間！

▼理想の異性のタイプ：明るくて気が合う人。芸能人だと新垣結衣さん。

「きらきら光る」  
登場者を募集中  
☆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。自薦、他薦を問いませんので、下記までご連絡ください。  
一問い合わせ先  
役場総務課広報係  
(☎46-2111)

## いわて国体 わんこ情報局

いわて国体に関する情報をお伝えします



### こくちが町民体育祭で国体をPR

10月4日に開催された町民体育祭の会場にわんこきょうだいの「こくち」が国体PRのために駆けつけました。子供にも大人にも大人気のこくち。来場者とふれあいながら、いわて国体をアピールしていました。



### わかやま国体岩手県は16位

10月6日に幕を閉じた第70回国民体育大会。岩手県は、ぐんま冬国体と紀の国わかやま国体の男女総合成績(天皇杯)、女子総合得点(皇后杯)ともに16位という成績を収め、前回大会の37位(天皇杯)から成績を20位以上伸ばす大健闘となりました。

第71回大会は冬季・秋季ともに岩手県で開催する完全国体です。来年1月には、冬季国体が開催されます。地元「岩手」が上位入賞、そして優勝できるよう、皆さんもチーム岩手の一員として選手たちの応援をお願いします。



## 今月の俳句 (北光吟社9月例会句会)

草ロール美瑛の丘や天高し 丹下 美恵子  
濃く淡くめぐらぶどうの色づきて 中野 とき子  
草取りも話上手がるて楽し 千葉 紅園  
朝露や枯木かざりし山の道 高橋 美智子  
車椅子押しつ押しされつ秋彼岸 川崎 郁子  
雨に伏す稲穂の力失せしまま 三上 千栄女  
尾頭まで蛇のぬげがら見事なる 君成田 美代子  
秋風の運ぶ水音しばし聴く 中田 紀子  
この星の尽きぬ災害秋出水 松村 英子  
ほめ合ひて一と目の感謝草飯 早川 慶子  
コスモスや群がり咲ける丘の上 川島 由蔵  
朝に吹く松茸飯を仕掛け置く 千葉ふみ子

※町文化協会「北光吟社」の例会より俳句を紹介しています

# 生活安全の森

二戸警察署軽米駐在所 (☎46-2004)

## ～薄暮・夜間の交通事故防止～

### 薄暮・夜間は交通事故が増加します

日没前後の夕暮れ時は、一日のうちで交通事故が最も多く発生する時間帯です！

#### 【ドライバーの皆さん】

○夕方はライトの早め点灯を心がけ、夜間は原則ハイビーム走行でいち早く危険を発見しましょう。

○前の車や対向車、歩行者を認識したときは、ロービームに切り替えましょう。

※こまめな切り替えは、ドライバーの緊張感の保持や漫然運転・居眠り運転の防止にもつながります。

○ロービームの照射距離は約40メートル、ハイビームは約100メートル。

#### 【歩行者・自転車の皆さん】

○夜間、歩行者・自転車からは近づいてくる自動車のライトが見えても、ドライバーからは見えなことがあります。

薄暮・夜間に出歩くときは、明るい服装で反射材を着用し、交通事故に遭わないようにしましょう。

○反射材はクツやカバン、腕や自転車のスポークなど動く部分につけると効果的です。

### 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	3件	-5
死亡者	0人	0人	±0
負傷者	0人	3人	-5
物損事故	14件	114件	+14
救急車出動回数	29回	337回	+17

※(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。

▶ 今月の飲酒運転検挙者はありません

交通死亡事故ゼロ4年達成11月5日現在継続中！

# 軽米病院だより

岩手県立軽米病院 (☎46-2411)

## 個人情報・プライバシーの保護

先日、事務室の窓口近くに置いた書類が他の患者から見えるのは個人情報の保護に反するのではというご指摘をいただきました。確かにその通りですので、置く場所を工夫する、透明でないファイルに入れるなど工夫することとしました。また、内科の診察室の話が廊下まで聞こえるというご指摘もあり、診察室入口の引き戸を閉めておくこととしました。隣の診察室の話も聞こえやすいのですが、消防法などの兼ね合いでこれから個室化するのは問題があるようですので、当面は隣に聞こえないように話すなどの工夫をすることで対応していきます。

病院によっては、外来の呼び出しを番号のみで行っているところもありますが、軽米病院の場合、番号だけでは自分が呼ばれたとわからないことが多いため、番号と名前で呼ぶようにしています。それでも返事がない場合には名字と名前で呼び出しています。

このように、できるだけ個人情報やプライバシーの保護に努めているところですのでご協力をお願いいたします。



(院長 横島孝雄)



健康福祉課 (☎46-4111)

## 深呼吸の効用

呼吸は、ふだん無意識に行われているものですが、生活の中に意識した深呼吸を取り入れることで、さまざまな効果を実感できます。例えば…

- ①気持ちを和らげる。②便秘を改善する。
- ③血圧を下げる。④冷え性を改善する。

この他にも深呼吸は、横隔膜を刺激して内臓の働きを活発にし新陳代謝を高め、血行を良くしたり、お腹周りの筋肉も強めるため、腰痛や肥満対策にもなると言われます。

深呼吸には、ラジオ体操などで行う胸式深

呼吸と下腹部を意識して行う腹式深呼吸がありますが、交互に取り入れてみるのがお勧めです。一例として、日中には胸式深呼吸を、夜布団の中で腹式深呼吸をするなど…

特にも、腹式深呼吸は、体の中の空気をすべて外へ出すつもりで口からゆっくり吐き、鼻から深く吸う。息を吐く動作は吸う時より長く、2～4倍かけるようにすると、より効果が期待できます。

お金のかからない健康づくりの紹介でした。



健康福祉課主任保健師 櫻場栄子

《全ホール・宿泊室完備》

<p>このへせレモニーホール</p> <p>〒028-5711 二戸市金田一丁目30-6 ☎0195-29-1600 FAX 0195-29-1611</p>	<p>福岡せれモニーホール</p> <p>〒028-6101 二戸市福岡字下町10 ☎0195-23-4440 オープン予定</p>	<p>軽米せれモニーホール</p> <p>〒028-6301 九戸郡軽米町大字上館15-130-1 ☎0195-46-4109 FAX 0195-46-4330</p>	<p>くのへせレモニーホール</p> <p>〒028-6502 九戸郡九戸村大字伊保内3-13-16 ☎0195-43-3409 FAX 0195-43-3410</p>
---	--	--	---

玉座グループ

このへ・福岡・軽米・くのへせレモニーホール

24時間受付

お問い合わせは 各せれモニーホールへお電話下さい。

# 図書館だより

町立図書館 (☎46-4333)

## — 今月の新刊 —

### 【児童書】

#### ふまんがあります



作・絵/ヨシタケシンスケ

どうしてこどものわたしだけ、はやく寝なくちゃいけないの？おとなにちゃんと文句をいって、ズルいのをやめてもらおう！パパの回答が楽しいユーモア絵本です。

(PHP研究所)

#### にゃんともクラブ



作/竹下文子 絵/かとうまふみ

公園で気持ちよさそうに寝ているねこ。そっと近付くと「さわるなよ、おれたちともだちじゃないんだからな」と言う。ぼくは、ねこのともだち「にゃんとも」になることにしたけれど…

(小峰書店)

### 【一般書】

#### もっとおいしく、ながーく安心食品の保存テク



監修/徳江千代子

食材が傷む原因って？野菜の冷凍保存は生のまま、ゆでてからどっちが正解？約175種類の食品を取り上げ、鮮度をキープして長持ちさせるための食品保存のテクニクを紹介しします。

(朝日新聞出版)

#### 綺良のさくら



著/今井絵美子

時代の波に翻弄されながらも、次々と襲いかかる苦境に挫けることなく、己の想いを貫いた綺良。盛岡藩の草創期を舞台に人間の愛と夢を描き切った、傑作時代長篇。

(角川春樹事務所)

11月 November

16	月	夜間納税相談【税務会計課】17:15~20:00 ~10/17
17	火	
18	水	2歳児健診【ふ】13:00~13:30
19	木	
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	軽米町民フォーラム【軽米小学校】13:30~15:00
24	火	はつらつ教室【笹渡農業構造改善センター】 10:00~11:30
25	水	
26	木	
27	金	食生活改善推進員養成教室【ふ】9:30~14:30
28	土	
29	日	追加健診【ふ】9:00~12:00 町郷土芸能まつり【公】13:30~16:00
30	月	

12月 December

1	火	はつらつ教室【米田農業構造改善センター】 10:00~11:30、【高家生活改善センター】 13:30~15:00
2	水	乳児健診【ふ】13:00~13:30受付
3	木	
4	金	
5	土	
6	日	町総体ゲートボール競技【おかりや元気館】 8:45~15:00
7	月	
8	火	はつらつ教室【笹渡農業構造改善センター】 10:00~11:30
9	水	
10	木	うまっこ教室【ふ】9:30~12:00
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	

(カレンダー中の【 】は開催場所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:雪谷川ダムフォレストパーク・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

スナッフ写真館

火災防御訓練  
(10月25日)



宮沢地区で出火！  
訓練です

お知らせ  
情報  
Information

もっと知ろう  
みんなの国民年金

11月30日は年金の日

国民1人ひとりが、インターネットの「ねんきんネット」などを活用しながら、将来の生活設計を考えていただく日として、昨年11月30日(いいみらい)を「年金の日」とすることになりました。この機会に「ねんきん定期便」や「ねんきんネット」で、年金記録と年金受給見込額を確認し、ご自身の生活設計を考えてみませんか。

「ねんきんネット」は、いつでもどこでもご自身の年金記録を基に様々なパターンで試算をすることもできるほか、将来の年金受給見込額をご自身の年金記録を基に様々なパターンで試算をすることもできます。ぜひ、「ねんきんネット」をご利用ください。

詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。二戸年金事務所(☎23-4111)または役場町民生活課(☎46-4734)までお問い合わせください。

内科(9:00~17:00) 休日当番医 歯科(9:00~12:00)

よこもり眼科クリニック (☎22-2230)	二戸市 堀野	11月15日(日)	ますだ歯科クリニック (☎26-8282)	二戸市 石切所
千葉耳鼻咽喉科医院 (☎23-2009)	二戸市 福岡	22日(日)	菅原歯科医院 (☎27-3301)	一戸町 一戸
小野寺クリニック (☎46-2822)	軽米町 門前	23日(月)	森川歯科医院 (☎23-6361)	二戸市 堀野
おりそ内科循環器クリ ニック (☎22-2251)	二戸市 福岡	29日(日)	宮沢歯科医院 (☎46-2953)	軽米町 元屋町
松井内科医院 (☎33-2201)	一戸町 一戸	12月6日(日)	阿部歯科クリニック (☎25-4182)	二戸市 福岡
浄法寺診療所 (☎38-2021)	二戸市 浄法寺	13日(日)	沢藤医院 (☎25-4002)	二戸市 堀野



地元の消防団員が軽米分署員と  
協力して消火にあたりました



上谷地渡地区では  
婦人消防協力隊も活躍



目標めがけて放水！

岩手県食育推進県民大会

岩手の食の素晴らしさについて、県民一人ひとりに考えていただき、食育が岩手の元気につながるように岩手県食育推進県民大会を開催します。

- 日時 11月15日(日) 13:10~16:00
- 場所 いわて県民情報交流センター「アイーナ」
- 内容 岩手県警察音楽隊による演奏、食育実践活動事例発表、基調講演『スポーツ選手を支える食育』など
- 申し込み方法 県庁・県民くらしの安全課に、氏名、性別、年齢、住所、電話番号、参加人数などを添えて11月11日(水)までに申込みください。(電話やメール、FAX可)

食品表示法施行に伴う説明会

- 日時及び会場 12月10日(木) 久慈地区合同庁舎 14:00~16:00(13:30~受付) 他2会場
- 内容 ①食品表示法と新基準についての説明 ②質疑など
- 申し込み方法 県民くらしの安全課に所属、氏名、居住市町村、連絡先(電話番号、Fax、E-mail)を添えて11月27日(金)(メール、FAX可) ※県のホームページ(http://www.pref.iwate.jp/)から申込用紙をダウンロードできます。 【申し込み・問い合わせ先】県庁県民くらしの安全課(☎019-629-5385、E-mail:AC0009@pref.iwate.jp、FAX:019-629-5279)

エイズ予防キャンペーン

- エイズ夜間相談、即日検査のご案内
- 日時 12月4日(金) 17:00~19:00
- 場所 二戸地区合同庁舎3階相談室 ※無料匿名で受けられますが、電話予約が必要です。
- レッドリボンツリーの展示
- 日時 11月24日(火)~12月4日(金)
- 場所 二戸地区合同庁舎、ユニバース二戸荷渡店 【申し込み・問い合わせ先】二戸保健所保健課(☎23-9206)

岩手県共同募金会  
各種助成事業のお知らせ

- 平成27年度福祉のまちづくり支援事業 申請受付期間 10月15日(木)~11月30日(月)
- 公益財団法人車両競技公益資金記念財団「平成27年度高齢者、障害者の支援を目的とするボランティア活動に対する助成」 申請受付期間 10月13日(火)~11月20日(金) ※実施要領と申請様式は同会ホームページ(http://www.akaihane-iwate.or.jp)からダウンロードできます。 【問い合わせ先】岩手県共同募金会(☎019-637-8889)

岩手県学生会館入寮生募集

- 岩手県学生会館では平成28年度の入寮生を募集します。
- 募集人員 男子20人程度 女子15人程度
- 応募資格 岩手県出身者で、大学院、大学、短期大学、専修学校へ通学する方
- 面接会場 岩手県民情報交流センター(アイーナ) 岩手県学生会館
- ※応募方法や面接日など詳しくはホームページ(http://www.gakuseikaikan-iwate.or.jp)で募集要項をご確認いただくか、下記までご連絡ください。 【問い合わせ先】公益財団法人岩手県学生援護会 岩手県学生会館(☎03-3972-4783)

多重債務相談窓口

- 東北財務局盛岡財務事務所では、自らの収入で返済しきれないほどの借金を抱え、お悩みの方からの相談に秘密厳守、無料で応じています。国の出先機関ですので、安心してご相談ください。
- 日時 祝日、年末年始を除く平日 8:30~16:30
- ※金融犯罪未然防止のための出前講座も無料で行っています。お気軽にお問い合わせください。 【相談・問い合わせ先】東北財務局盛岡財務事務所(☎019-622-1637)

広告募集中

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)

元気のひとしづく

平成27年度産 かるまいブランド認定品!

山ぶどう(原液100%)

今年もあま〜く、優しく登場しました。おみやげ、贈り物にどうぞ。町内各商店、ミルみるハウス、軽米町産業開発で取り扱っています。

【お問い合わせ】荒澤山ぶどう園(☎46-2430)



※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月分〈敬称略〉

### おめでた ( )内は父母の名

鶴 飼 山 崎 この 花 (剛・由紀子)  
向 川 原 野 中 り おん (淳・愛利)  
利 音

### おしあわせに

{ 坂 本 香 祐 (板 橋)  
清 藤 史 子 (上河南)

### おくやみ ( )内は享年

横 枕 本 田 正 榮 (76歳)
河 北 小 林 キ ミ (75歳)
牛 ヶ 沢 來 内 トミエ (75歳)
観 音 林 西 古 里 聖 一 (83歳)
高 柳 細 谷 地 サクラ (89歳)
向 川 原 横 町 隆 (63歳)
下 増 子 内 小 笠 原 ミ ヨ (89歳)
下 門 子 下 組 泉 山 イ シ (85歳)
下 門 子 上 組 小 林 正 喜 (75歳)

### ●人の動き <平成27年9月30日現在/町民生活課調べ>

男 4,799人(-9) / 女 5,022人(-2)  
合計 9,821人(-11) / 世帯数 3,786(-4)  
※ ( ) は前月比  
転入 6人(139人) / 転出 12人(201人)  
出生 4人(36人) / 死亡 9人(147人)  
※ ( ) は1月からの累計

※広報紙内において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。

## ある日の風景



なぜこの時期にヒマワリの写真?と思った方、この時期に咲いていたので思わず撮影してしまったのです。折爪岳が赤く色づき、本誌の12ページで紹介した晴山保育園児たちによるサツマイモ掘りを1週間後に控えた10月13日、県北農業研究所でヒマワリが見頃との情報を聞いて向かってみるとまさに満開。同研究所の館ヶ沢 寛 総務課長にお話を聞くと「畑の肥料にするために種をまいたが、まく時期が遅かったので今頃になって花が咲いた」とのこと。



2枚目の写真では、手前の稲穂が重くなった頭を垂れています。一度に見るのは珍しい、異なる黄色のコントラストに目を奪われました。

### ほ っ と ひ と い き / 編 集 後 記

▼スポーツの秋と実りの秋をたくさん感じることのできた10月。イベント会場ではたくさん笑顔にも出会いました。  
▼そんな中わたしは食欲の秋と格闘中。近づく職場の健康診断を前に、体重計と日々ならめっこ。もちろん、見つめるだけでは目盛りが減ることもないわけで。  
▼秋に限らず格闘しているのは締切。今月もなんとか間に合いほっとひと息ついて甘いものに手を伸ばす。あっ。(小)