広報 かるまい 8
平成29年（2017年） No.701

重たいけど、楽しい～

第１分団第１部消防団員が中心となって実施した消防体験会が７月30日に行われました。参加した鶴飼綾（りん）ちゃん（表紙中央）は「楽しかった」と笑みをこぼしていました。

今月の主な内容

■屋敷大君県優勝ほか …… 2
■軽高生インターンシップ …… 3
■生活習慣病予防 …… 4～5
■農業委員会だより …… 6～7

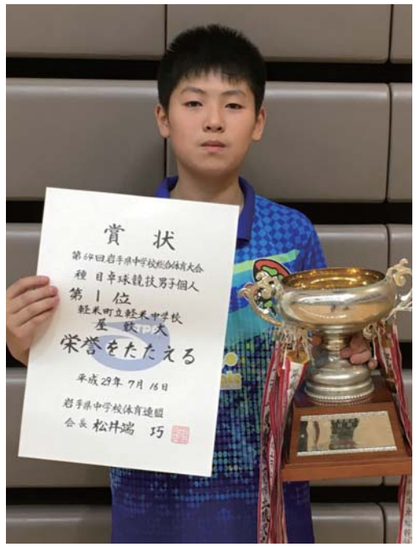
県中総体卓球 屋敷大（やまと）君（2年）が優勝

県中学校総合体育大会の卓球競技が7月15日と16日、奥州市で開催され、男子個人の部で軽米中学校の2年屋敷大君（笹渡）が見事優勝を果たしました。屋敷君は、8月3日から宮城県利府町のセキスイハイムスーパーアリーナで開催される、東北大会へ出場します。

「まさか優勝できるとは思っていませんでした」と結果に自分でも驚く屋敷君。それでも、一番の武器であるラリー戦に持ち込み、粘り強く戦う姿勢で3年生を次々と破りました。

屋敷君　上写真 奥
下写真 手前

東北大会に向け屋敷君は「今持てる力を出し切って、ベスト8を目指します」と意気込んでいました。

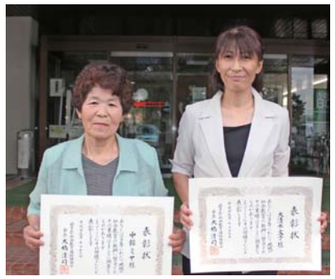


2年生で県中総体を制した屋敷君

社会教育委員に功労表彰

「平成29年度岩手県社会教育功労委員表彰」の表彰式が7月13日に行われ、中舘ミヤさん（駒板）と大清水文子（ふみこ）さん（萩田）が受賞しました。

この表彰は、地域における社会教育活動を推進するため長年にわたり社会教育の振興に功労のあった方に送られるもので、中舘さんは勤続年数通算11年、大清水さんは勤続年数通算11年11カ月の功労が認められ、この度表彰されました。



（左）中舘さん、（右）大清水さん

古舘文明（ふみあき）さん 9年連続で東北大会へ

岩手日報社と岩手県相撲連盟が主催の第64回岩手県相撲選手権大会が7月23日に行われ、古舘文明さん（萩田・31歳）が個人戦一部で第3位の成績を収めました。古舘さんは9月2日から秋田県で始まる東北大会に9年連続で出場します。

古舘さんは「3位という結果にほっとしている。東北大会では賞状をとってこれるようにがんばりたい」と意気込みを語りました。

東北大会へ出場する古舘さん

①小野寺智哉（ともや）さん（二戸消防署軽米分署）②井戸渕菜摘（なつみ）さん（プライフーズ㈱軽米工場）③内澤乃愛（のあ）さん(特別養護老人ホーム「いちい荘」)④内澤諒輔（りょうすけ）さん（㈲アイソニック軽米事業所）⑤玉舘祐斗（ゆうと）さん（㈲松橋商店）⑥大久保冴（さえ）さん(北部営農経済センター軽米担当課)⑦兵藤すみれさん(㈱コメリ軽米店)

― 将来を描く ―

軽米高校の２年生26人が町内の事業所を訪問し、７月26日から28日までの期間に職場体験を行いました。

畠山 友輝（ともき）さん
（特別養護老人ホーム「いちい荘」）

介護職に興味がありここで学ぼうと思いました。利用者の方とのコミュニケーションや耳が遠い方との会話が難しかったです。

内澤 莉子（りこ）さん
（軽米町立図書館）

将来本に携わる仕事がしたくここで学びたいと思い希望しました。本を返却する時に本の位置を覚えることが大変でした。

圃田 悠翔（はると）さん
（高常自動車工業株式会社）

進路に役立てたいと思い希望しました。部品１つ１つがとても細かく、数も多いので分解などの作業が大変でした。

畏主 羽音（はねん）さん
（北部営農経済センター軽米担当課）

農協に興味があり希望しました。決まった業務がなく、ミスをしないように慎重に作業するのが大変でした。

槻木澤 空（そら）さん
（軽米食堂）

厨房の仕事がしたくここで学ぼうと思い希望しました。今回の経験を生かして、これからの職業選択に役立てたいです。

私が取材しました！

川口 和幸（かずゆき）さん
（軽米町役場）

公務員の仕事に興味があり、役場での仕事体験を選びました。

取材時のメモの取り方やカメラの使い方など難しいことも沢山ありましたが、進路に役立てる事ができました。

事業所の皆さん、ありがとうございました！

広報担当より

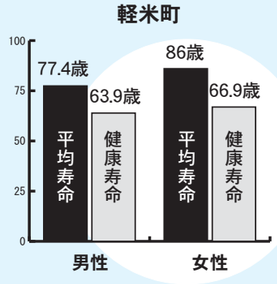
生活習慣病予防

生活習慣病が進行すると、脳梗塞や心筋梗塞など命に関わる病を引き起こします。特定健診の受診は、そんな大きな病気の早期発見と予防につながります。健診を受け、受けた後は町で行う健康相談などで結果を分析して、生活習慣を見直すきっかけにしましょう。

軽米町（男性）の寿命が全国・県の平均を下回る

平成27年度軽米町の男性の平均寿命は、全国より2歳以上短くなりました。また健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限なく生活できる期間）も、全国の平均より1歳以上短くなりました。

平成27年度の都道府県別の年齢調整死亡率（年齢の影響を除いた死亡率）では、岩手県の女性は脳血管疾患死亡率がワースト1位でした。（左表参考）



※全国の平均寿命は男性79.6歳、女性86.4歳。一方健康寿命は男性65.2歳、女性66.8歳。男性では14年ほど、女性では19年ほどの間、何らかの健康上の制限を抱えながら生活している人が多いと考えられます。

出典：国保データベースをもとにグラフを作成（平成27年度）

◆岩手県の主な死因別の順位

死因	男性	**女性**
脳血管疾患	3位	**1位**
脳梗塞	3位	4位
心疾患	2位	10位
悪性新生物	16位	9位
大腸の悪性新生物	19位	2位

出典：人口動態調査（平成27年度）

大病の影に生活習慣病

脳血管疾患や脳梗塞など、命に関わる病気の影には生活習慣病が隠れています。生活習慣病とは、悪習慣の積み重ねによって起こる糖尿病や高血圧症などの病気です。そして生活習慣病は下図のとおり、内臓脂肪が蓄積され、高血圧、高血糖、脂質異常症のうち2つの症状が一度に表れている状態、通称メタボリックシンドロームから始まることが多くなっています。生活習慣病、ひいてはメタボリックシンドロームを防ぐことが心臓病や脳卒中などのリスクを減らすことにつながります。

健康に長生きするために、自分の生活習慣を見直しましょう。

その手助けとなるのが特定健診です。特定健診は、自覚されない症状や目に見えない疾患の発見に役立ちます。

以降では、健診の受診をはじめ、生活習慣を見直すポイントをご紹介します。

メタボを放っておくと危ない！

メタボ＝肥満・内臓脂肪の蓄積＋高血圧・高血糖症・脂質異常 ← 生活習慣病発症（糖尿病など） ← 動脈硬化 ← 生死に関わる大病（脳卒中・心筋梗塞など）に発展

改善

生活習慣改善のポイント

食生活

◆1日3食バランスよく、腹八分目を心がける

食事を抜くと食後の血糖値が上がりやすく、また脂肪がたまりやすくなります。朝食は必ず食べ、野菜を意識して食べるようにしましょう（1回の目安は生野菜なら両手分、ゆで野菜なら片手分）

夕食は就寝の2時間前までにすませましょう。仕事の関係で夕食が遅くなるという方は、夕方に軽くおにぎりなどを食べ、夜はサラダや豆腐などあっさりとしたものがよいでしょう。

◆塩分、脂肪分、糖分の多い食事を控える

しょうゆやソースなど塩分の多い調味料を控え、だしの旨味や酢、香辛料を活用すると減塩になります。また、主に夜間にコレステロールがつくられるので、夕食は揚げ物や脂肪分の多い食事を控えましょう。甘い食べ物や飲み物、ご飯やパンなどの炭水化物も食べ過ぎると体内で中性脂肪として蓄えられます。ご飯より先に野菜をゆっくりよく噛んで食べることで食後血糖値の上昇が抑えられます。

◆お酒はほどほどに

適正量を守り、休肝日をつくりましょう。

運動

◆今よりあと10分運動

1日に60分の運動が理想ですが、難しいときは今の生活にプラス10分、体を動かすことを意識してみましょう。体を動かすことは身体だけでなく、前向きになりやすくなるなど心にも良い影響を与えます。テレビを見ながら、家事をしながらのながら運動やストレッチがおすすめ。常日頃から少しでも歩く、座るときは姿勢を正しくするのも筋力アップにつながります。

禁煙

◆禁煙にチャレンジ

たばこはがんや生活習慣病をはじめとしたさまざまな病気のリスクを高めます。

禁煙したいという方は、禁煙グッズや禁煙外来を利用してみましょう。

健診

1年に一度は健診を受けましょう。町で行っている特定健診は、メタボリックシンドロームに重点をおいた健康診査です。

また町では、健診を受けた方に、結果説明会を開催しています。せっかく貴重な時間とお金を使って受けた健診ですから、受けたあとは健診結果を有効活用しましょう！

要受診判定の場合は病院を受診し医師に相談しましょう。

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）では、保健師・栄養士による健診結果説明や健康相談・栄養相談をいつでも実施しています。

ぜひ、お気軽にお越しください。

健診結果のここをチェック！ 当てはまったら要注意

腹囲　男性85cm以上、女性90cm以上
BMI（体重を身長の2乗で割ったもの）25以上
血圧　最高血圧130mmHg以上、最低血圧85mmHg以上
中性脂肪　150mg/dl以上
HDLコレステロール　40mg/dl未満
LDLコレステロール　120mg/dl以上
血糖値（空腹時）　100mg/dl以上、（随時）140mg/dl以上
HbA1c（過去1、2か月の血糖値の平均を表す）5.6％以上
※数値の異常があっても自覚症状がないものがほとんど。なんともないから…と放置されがちですが、体の中では動脈硬化が進行している可能性があります。

農業委員会だより

1 農地パトロール始まりました！

◆農地パトロールへ向け出発式を行いました

農業委員会では、7月21日に役場庁舎内で、農地パトロール出発式を行いました。出発式の中で行われた研修会では、円滑な実施に向け、調査方法や農地区分などの確認をしました。参加した委員からは「農地の現状を知ることが、農地の有効利用への第一歩となるので、しっかりと調査していきたい」と意気込みが述べられました。

農地パトロール出発式後の様子

◆農地パトロール（利用状況調査）にご理解、ご協力を

農業委員会では、①遊休農地の実態把握と発生防止、②農地の違反転用発生防止対策などについて重点的に取り組むため、農地パトロール（利用状況調査）を実施します。この取り組みは、農地法第30条に基づき行う調査となります。

なお、調査の際は、各地区の担当委員および職員が農地内に立入ることがございますので、ご理解とご協力をお願いします。

◆調査期間
8月から9月下旬

◆調査範囲
町内の全農地

農地はわたしたちの食料を生産する基盤となり、また、美しい景観の形成、水源の涵養（かんよう）など重要な資源です。農地をお持ちの方は、適正な営農・管理をお願いします。

2 農業者年金に加入しませんか？

平成14年からスタートした、積立方式のいわゆる「新農業者年金」は農業者の方であれば広く加入でき、自分が積み立てた保険料と、その運用実績により年金額が決まる確定拠出型の年金です。

Q．だれでも加入できますか？

国民年金の第一号被保険者で、年間60日以上農業に従事する60歳未満の方ならどなたでも加入できます。農地の所有や性別は問いません。

Q．保険料はいくらになりますか？

保険料の額は月額2万円から6万7千円までの間で、千円単位で自分で決められ、いつでも見直すことができます。

Q．脱退したらどうなりますか？

脱退一時金は支給されませんが、加入期間にかかわらず、支払った保険料は将来、年金として受け取れます。また、脱退後の再加入もできます。

Q．年金は生涯支給されますか？

年金は生存中必ず決まった額が支払われる終身年金です。仮に受給者が80歳前に亡くなった場合でも、80歳までに受け取るはずであった農業者老齢年金相当額が死亡一時金として遺族に支給されます。

Q．農業者年金のメリットは？

支払った保険料は全額が社会保険料控除の対象となり、所得税・住民税の節税効果につながります。また、認定農業者で青色申告をしているなど、農業の担い手となる方は国庫から月額最高1万円の保険料補助を受けられる場合があります。

3 農地の転用には許可が必要です

農地に家や倉庫を建てたり、駐車場や資材置場として利用する場合は、工事を始める前に許可を受けなければなりません。農地ではないと思っている土地でも、地目が農地として残っている場合がありますので、必ず確認をしてください。

農地の転用を計画される場合、事前に各地区の担当委員または農業委員会事務局に相談してください。

許可を受けないで農地の転用をした場合は、農地法違反となり、農地などの権利取得の効力が生じないだけでなく、県知事は工事の中止、原状回復などの必要な措置を命ずることができるほか下表のような罰則を適用する場合があります。

なお、違反転用については、農地法改正により県知事などによる行政代執行制度が創設されました。（違反者に行政代執行の費用の負担が求められる場合があります）

◆事業実施者の方へ

工事着工の際には、農地法の手続き状況などについて、ご確認くださるようお願いします。

※農地転用の許可を受け、事業が完了した際には、速やかに農業委員会 → 完了報告

法務局 → 変更があった日から**1ヶ月以内**に、地目変更の申請が必要となります。

※法務局への申請を怠ると、10万円以下の過料が処される場合があります。

◆違反転用などへの罰則

1．違反転用	罰則 3年以下の懲役または300万円以下の罰金（法人は1億円以下の罰金）
2．違反転用における原状回復命令違反	

4 全国農業新聞を購読しませんか？

全国農業新聞は、農政の動き、経営・技術、農村生活や、地域の元気で特色ある明るい話題や地域独自のイベント情報など農業経営や暮らしに役立つ情報を掲載しています。

週刊誌としての特徴を生かし、ニュースは週単位に見やすく整理しており、「健康」「趣味」に関する内容も充実し、家族で楽しめる紙面になっています。

購読希望の方は、地域の担当委員または農業委員会事務局（☎46―4739）までお問い合わせ下さい。

・**発行日**：毎週金曜日
・**購読料**：700円（1カ月）

町民講座「書道教室」の参加者を募集します

書道の基本から、宛名書きなど実用的なものまで、自分の希望に合わせて教わることが出来ます。

軽米町文化協会書道クラブの皆さんが初心者の方でも分かりやすく指導します。

◆時間　午後2時～4時（時間内で自由に受講できます）

◆会場　軽米町立図書館2階

◆対象　小学生から大人まで

◆参加費

大人（1ケ月ごと）500円

小学生、中・高校生　無料

◆開催日

月	日・曜日
8月	17日（木）・31日（木）
9月	7日（木）・21日（木）
10月	5日（木）・19日（木）
11月	16日（木）
12月	7日（木）・21日（木）

◆持ち物　書道道具

◆講師

書道クラブ（軽米町文化協会）

◆申込受付

開催日に直接申し込みください。途中からでも受講できます。

◆問い合わせ・申し込み

教育委員会事務局・生涯学習グループ

☎46―4744

千本松遺跡の発掘調査を公開します

縄文時代の環状配石遺構が遺（のこ）っている千本松（せんぼんまつ）遺跡について、本年度の内容確認調査の成果について現地で公開します。

今年は、前回公開した環状配石遺構の北東側で、新たに巨石を伴う配石群が見つかり、配石遺構の広がりを確認しています。

この機会にぜひ、現地でご覧ください。

◆期日　8月18日（金）

◆時間　午後1時～午後3時

現地にて調査員が随時説明いたします。

※公開日以外に、調査現場へ勝手に入ることはご遠慮ください。また、当日は準備などがありますので、公開時間以外には応対出来かねます。ご了承ください。

◆場所　大字軽米字山田　町指定天然記念物「山田の千本松」となり

◆注意事項　歩きやすい履き物でお越し下さい。

◆問い合わせ

教育委員会事務局・生涯学習グループ　☎46―4744

寿大学第5回講座のお知らせ

テーマ　―認知症の症状とその対応―

◆日時　8月29日（火）

午後1時30分～午後3時

◆テーマ

笑って！学んで！認知症を理解しよう

―認知症の症状とその対応―

◆講　師　じゅんちゃん一座

十和田市立中央病院メンタルヘルス科　診療部長　竹内淳子（じゅんこ）さん

ラバン・メイトステップアップ研修（認知症サポーター養成教室の講師を務めるための研修）の一部となっています。

◆場所

農村環境改善センター

※事前の申し込みは不要です。この講座は、認知症キャ

二戸地区合同公売会を開催します

税の公平性と税収を確保するため、差押物件の公売会を自治体合同で開催します。

◆開催日時　9月8日（金）

午前10時～

◆入札時間

午前11時～午前11時15分

◆再度入札

午後2時～午後2時10分

◆当日必要な物

1　買受代金（現金）

2　印鑑　個人の入札は認印、法人の入札は代表者印、代理人入札は委任状と代理人の認印

3　身分を証明する書類（運転免許証、健康保険証、マイナンバーカードなど）

◆開催場所

二戸地区合同庁舎1階大会議室および2階AB会議室

◆公売財産

プレイステーション4、軽自動車ホンダバモス、冷蔵庫など、多数出品予定です。

◆問い合わせ

税務会計課・収納グループ

☎46―4737

戦没者などのご遺族の皆様へ

第10回特別弔慰金国庫債券い号の請求期限は、平成30年4月2日までです。支給対象となる方は、戦没者などの死亡当時のご遺族です。

◆支給内容

額面25万円（5年償還）の記名国債

◆請求・問い合わせ窓口

町民生活課☎46―4734

かるまいテレビでdボタンをご活用ください！

皆さんのテレビのリモコンには、「d」という文字が書かれたボタンがあると思います。番組をご視聴中にこのdボタンを押すと、番組に関する情報や気象情報（災害時の緊急防災情報）など様々な情報を見ることができます。

このdボタンは、かるまいテレビをご視聴中にも使用することが可能で、町に関わる色々な情報をご覧いただけます。

例えば、dボタン内のコーナーの一つである「役場だより」では、決まった時間に流れる文字情報とは異なり、ご自分の好きなタイミングで好きな情報をご視聴いただけます。見逃した時や後で再確認したい時などにご利用ください。

かるまいテレビのdボタン内コーナー紹介

◆イベント情報（役場だより）

文字情報で流れる情報をご自分の好きなタイミングで何度もご確認いただけます。

◆安心・安全

交通安全や防災、災害時の対応などについての情報がご視聴いただけます。

◆くらしの広場

ゴミの出し方や健康に関する情報がご視聴いただけます。

◆かるまいカレンダー

町の最新の行事予定がご視聴いただけます。

◆休日夜間当番表

二戸管内の病院の休日当番の予定（内科と歯科）がご視聴いただけます。

教育相談の実施について

◆**期日**　8月30日（水）
午前9時～午後3時
◆**場所**　軽米中央公民館1階
◆**相談員**　小林昌治（まさはる）さん
◆**相談内容**
お子さんのことで気になることがありましたら、ひとりで悩まずに、どうぞお気軽にご相談ください。

※事前の申し込みを基本としておりますが、当日ご来場いただいても相談が受けられます。また、中央公民館の行事などにより相談期日、相談会場を変更する場合があります。
◆**教育相談受付番号**
教育委員会事務局・教育総務グループ☎46―4743

一日行政相談を開催します

◆**期日**　8月23日（水）
◆**場所**　軽米中央公民館1階
◆**相談員**　行政相談員　西山武男（たけお）さん（左写真）

◆**受付時間**　午前10時から午後3時　※正午～午後1時までを除きます。
◆**相談内容**
行政（国、県、市町村）や独立行政法人などの仕事・手続き、サービスなどについて要望や不満などをご相談ください。
◆**問い合わせ**
総務課・総務グループ
☎46―4738

軽米町民体育館改修工事のお知らせ

建設から約40年が経過した町民体育館、計画的に長寿命化工事を進めます

軽米町民体育館の老朽化した屋根や外壁などの大規模な改修工事を、平成29年9月から12月の工期予定で行います。

工事期間中も通常通り使用できますが、足場設営のため、駐車場の一部が使用できなくなるなど、ご不便をお掛けします。

ご理解とご協力をお願いします。

修理します

屋　根

雨漏りがする屋根はもう一枚屋根を重ねるカバー工法で改修します

外壁

外壁はひび割れの補修や塗装の塗り直しを実施

第39回町総合体育大会パークゴルフ競技

（7月9日・ハートフルスポーツランド）

町内から138人が参加し、熱戦が展開されました。優勝チームは右の通りです。

Aブロック優勝　桜山

Bブロック優勝 蓮台野・門前

Cブロック優勝　本町

かるまいシリアルライフ

シリアル料理・お菓子コンテスト レシピ募集！

昨年のシリアルサミットで販売されたシリアル入りケーキ

応募の締め切り間近です！

◆**応募部門**
「高校生以下の部」・「生産者の部」・「一般の部」
◆**応募資格**
9月24日（日）に行われる試食等審査会場（農村環境改善センター）に応募の作品を持参できる方
◆**対象となる料理・お菓子**
国産のシリアルを、4人分当たり大さじ3杯または30グラム以上使用していること
◆**審査**
一次審査（書類）と最終審査（実演）があります。
一次審査において、佳作（各部門2名）が決まります。各部門の1位（部門賞の方）が最終審査に残り、部門賞3名の中から上位3賞（最優秀賞、優秀賞、奨励賞）が決まります。上位3名の方は、「シリアルサミット2017inかるまい」において、ホテルニューオータニのグランシェフ、中島眞介（しんすけ）さんから講評をいただくことができます。
また、入選された方には「軽米産シリアル」を差し上げるとともに、入選作品をレシピ冊子にし、全国へ配布する予定です。
◆**応募受付期間**
8月21日（月）まで※当日消印有効

◆**応募方法**
①作品名、②完成写真、③レシピ（材料・分量・手順・料理時間）、④特徴、⑤住所、⑥氏名、⑦年齢、⑧電話番号、⑨E-Mailアドレスを明記し、郵送またはメールで下記にご応募ください。

◆**問い合わせ・応募先**
〒028―6302　軽米町大字軽米第4地割47番地
軽米町商工会内かるまいシリアルライフ　シリアル料理・お菓子コンテスト係
☎46―2711
メール karusho@rnac.ne.jp

開催 シリアルサミット2017inかるまい

日時　9月24日（日）　10：00～14：00
会場　町農村環境改善センター
内容
シリアル料理・お菓子コンテスト最終審査、1日限りのシリアルカフェ、シリアル新開発商品試食会、かるまいブランド認証式などを行います。
お誘いあわせの上、ご来場ください。

◆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

スケアード・ストレイト交通安全教室

プロのスタントマンから事故の恐怖を肌で学ぶ

プロのスタントマンが事故の瞬間を再現する「スケアード・ストレイト交通安全教室」が７月14日、軽米中学校（石橋和彦校長、生徒206人）で開催されました。この教室は、JA共済、岩手県警察本部交通部交通企画課、二戸警察署が合同で主催。

当日は、自転車同士の衝突事故や交差点での乗用車と自転車の出会い頭事故などの再現が行われました。生徒たちは、始めこそ賑やかな雰囲気で見ていましたが、次々と展開される事故の危険に目をふさぐ生徒もいました。古里達幹さんは「友だちと話しながら自転車に乗るといった何気ないことが事故につながることを学びました」と感想を述べていました。

①スタントマンによるバイクと自転車の衝突の再現
②自動車との衝突により大きく跳ね上げられた後倒れ込むスタントマン
③肘を曲げ手を上げた角度が、乗車中に死角になることを学びます

子ども司書講座

目指せ！本のスペシャリスト

第６期軽米町子ども司書講座が７月15日から始まり、同日にその開講式と第１回講座が図書館で行われました。講座に参加する児童は、町内各小学校から立候補した15人。開講式では、晴山小学校６年生の神久保ちひろさんが「楽しく学んで読書活動のリーダーを目指します」と決意を述べました。

司書講座は９月23日まで開催され、児童は講座を通して司書の仕事を学び、「子ども司書」の認定を目指します。

図書館司書の説明に耳を傾けます

グループで税金の使い道を話し合いました

軽米小学校・租税教室

税の大切さを学ぶ

税の大切さを学ぶ租税教室が７月19日、軽米小学校（高橋広明校長、児童232人）で行われました。役場税務会計課の職員が講師となり、軽米小学校の６年生を対象に授業は開講。税に関するビデオや税金が使われている場所を当てるクイズなどを通して、税の種類や使い道を学びました。

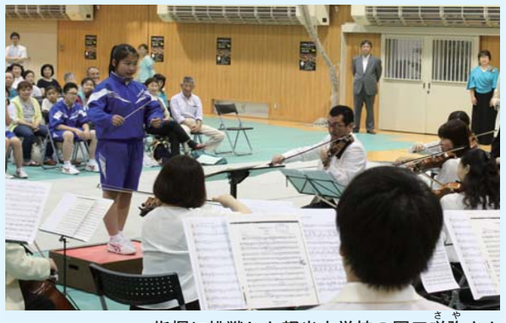
参加した内澤明未さんは「税金のことについて今まではよく分からなかったけど、暮らしに大切なものだと分かりました」と話していました。

東京多摩交響楽団演奏会

来場者も指揮に挑戦！

東京多摩交響楽団演奏会（指揮者：新田敏則）が７月３日に軽米中学校体育館で行われました。演奏会では同楽団が９曲を披露、迫力ある演奏で観客を圧倒。また、軽米童謡を歌う会との美しいハーモニーの共演や、ベートーヴェン作曲「運命」の指揮に、来場者や山本町長が挑戦するコーナーなどがあり会場は盛り上がりました。

演奏会後は、軽米中学校吹奏楽部に楽団員が直接指導するなど交流を深める場面もありました。



指揮に挑戦した軽米中学校の圃田咲弥さん

昭和60年10月31日姉妹提携

音更町だより

木野東小学校で４年生以上と下士幌小学校の３年生以上を対象に、春風亭一蔵さんの落語鑑賞会が行われました。一蔵さんの巧みな話術やつっこみに会場は笑いの渦。最後に４年生の国語の教科書に載っている落語「ぞろぞろ」を披露。会場は大いに盛り上がりました。

初めての落語に目を輝かせ

素早く的確な消火器の使い方を学びました

第２分団第３部初期消火訓練

地域で高める防災意識

第2分団第３部消防団（百目金）が、二戸広域消防署軽米分署員を講師に招いての初期消火訓練が7月９日に行われました。訓練には消防団員のほか、百目金地区の住民が参加し、消火器や消火栓の使い方、AEDなどの救急救命のやり方について、署員から説明を受けました。

参加者は署員の説明後、実際に自分の体を動かしながら実践を通して使い方を学び、知識を確かな技術に変えようと取り組んでいました。

住民と議員で一つのグループを作り楽しみました

グラウンド・ゴルフはつらつ大会

住民と町議会議員の交流深まる

住民と町議会議員の交流を深めることを目的とした「グラウンド・ゴルフはつらつ大会」が７月14日、ハートフル・スポーツランドで行われ、75人が参加しました。当日は気温が30℃を超える真夏日となり、参加者はこまめに水分を摂るなどの熱中症対策をしながらラウンドを重ねました。

大会では真剣にプレーする中、時にお互いのボールの行方に笑い合うなど、楽しく親睦を深めていました。

笑顔あつまれ！　みんなの広場

キラキラ光る

大西 優香さん

おおにし ゆうか
22歳（内城）

オーロラが見たい！

落ち着いた様子で話す大西さん。軽米高校を卒業後、現在の職場であるフレッシュチキン軽米に就職しました。

Q、自分の性格を一言でいうと？
慎重だと思います。

Q、今の職業を選んだ理由は？
地元で働きたかったからです。袋に印刷をする仕事をやっていますが、日付や枚数を間違えてしまうと大変なので、ミスなく終えるように頑張っています。

Q、趣味や休日にやることは？
インターネットで動画を見たり聴いたりしながら、絵を描くことにはまっています。

Q、あなたの夢は？
北欧に行ってオーロラを見ることです。

Q、町をどう思いますか？
静かで自然豊かな町だと思います。その自然を生かして、手入れが行き届いていない場所が整備され、憩いの場所が増えればいいと思います。

▼**好きな色**…紫
▼**好きな花**…フジ、ツツジ、ユリ
▼**好きな音楽**…米津玄師
▼**好きな映画**…サマーウォーズ
▼**好きな食べ物**…オレンジ
▼**いま欲しいもの**…ノートパソコン
▼**理想の異性のタイプ**…優しくてよく笑う人が好きです。

今月の俳句

（北光吟社6月例句会）

掌に小さき命青蛙　千葉 紅園
梅雨晴や出船入船長崎港　高橋 美智子
華やかな跳ね馬と撮る青葉かな　千葉 ふみ子
ダム湖面新緑写す大鏡　川崎 郁子
兄の弔や今年も白く山法師　中野 とき子
夕陽受け青田広がる村里に　東 登希枝
梅雨茸や葉のすき間より顔を出し　君成田 美代子
氾濫の日もありし川河鹿鳴く　松村 英子
手づくりの無添加と言ふ味噌の黴　三上 千栄女
万緑の滴る隠岐や白き波　丹下 美恵子
刈草の中にまじれる花一輪　川島 由蔵

※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

安藤 愛理さん

あんどう あいり
軽米小６年（萩田）

売ることの難しさを学んだえごま販売

私たちは、５年生の「総合的な学習の時間」でえごまを育ててさく油し、えごま油を修学旅行で販売する取り組みを行っています。

今年も、販売に向けて、軽米のえごまを紹介するためのリーフレットや宣伝のための看板を作りました。少しでもわかりやすく伝えられるように工夫して作りました。

松島でのえごま油販売。初めは、売れるかどうか不安もあったけど、わくわくした気持ちもありました。えごま油販売はグループに分かれて三本ずつ売ります。最初は売れなくて大変でした。でも、みんなで一生けん命呼びかけて、一本目が売れたときはとてもうれしかったです。その後もグループで声をかけ合い、売る場所を変えたり、看板を見せたりしながら、大きな声で呼びかけました。売ることは大変なんだなと思ったし、協力してやることが大切なんだなと感じました。三本すべてを売り切ったときは達成感であふれていました。

軽米小学校のこの取り組みが、えごまや軽米町のよさを広める力になっていたらうれしいです。

冠婚葬祭　６月分＜敬称略＞

おめでた　（ ）内は父母の名

下新町 長瀬 姫依（明弘・麻衣子）
笹渡 鶴飼 燈依（雅樹・恵美）
萩田 苅谷 佳都（佑樹・智子）
鶴飼 鶴飼 琥太郎（直樹・恵）

おくやみ　（ ）内は享年

下新町 山下 ハツエ（95歳）
下新町 小林 福次郎（83歳）
上新町 下向 ミサ（74歳）
大町 千葉 弘司（43歳）
下新町 於本 巳之吉（87歳）
向高家 久保 博子（68歳）
大沢 駒目 与七（84歳）
向川原 釼吉 明子（93歳）

人の動き　＜平成29年６月30日現在／町民生活課調べ＞

男	4,622人（−6）	女	4,853人（−1）
合計	9,475人（−7）	世帯数	3,775（±0）

※（ ）は前月比

転入	10人（124人）	転出	11人（166人）
出生	5人（21人）	死亡	9人（80人）

※（ ）は１月からの累計

※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。

生活安全の森

二戸警察署軽米駐在所（☎４６－２００４）

～日頃から防災に対する意識と準備を～

日本各地で大規模な洪水や土砂災害が発生し、甚大な被害をもたらしました。軽米町でも、平成11年10月28日未明の集中豪雨により大規模な災害が起きています。

過去の災害を教訓として、万一に備えて、日頃から防災に対する意識と準備をしましょう。

【日頃の準備】

○最低３日分の食料・衣類やラジオなどの非常持ち出し品を準備し、すぐに持ち出せるようにする。

○家族との連絡手段や避難場所・非難にかかる時間を普段から確認しておく。

○テレビや食器棚など家具の転倒防止措置をとる。

【集中豪雨】

○テレビやラジオで最新の気象情報を確認する。

○「避難準備・高齢者等避難開始」情報が発表されたら、避難勧告が発令される前に高齢者や子ども、体が不自由な方は早めに自主的に避難する。

○冠水した道路を避難する場合は、側溝やマンホールの穴に注意する。

○自宅から屋外への避難が困難な場合は、無理に外に出ず、建物の２階以上の部屋へ移動する。

【地震】

○まず火の始末。ガスの元栓も締める。

○落下物や家具の転倒、ガラスの破片に注意。机やテーブルの下などへ身を隠す。

○慌てて家を飛び出さない。

○沿岸部にいる時は津波に備え、速やかに高台や避難タワーに避難する。

６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	10件	71件	＋３
救急車出動回数	30回	147回	－30

※（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

▶飲酒運転検挙者　なし

目指そう！はつらつ人生

健康福祉課福祉グループ（☎４６－４７３６）

「ゆったり介護の会」開催

７月19日、軽米中央公民館で介護者のつどい「ゆったり介護の会」が開催され、一般町民や民生委員、介護福祉関係者など約20名が参加しました。

今回は、二戸警察署軽米駐在所の金田一源武（もとむ）所長より、高齢ドライバーの交通事故の状況や運転免許証の自主返納の仕方についてお話いただきました。

また、今年４月１日から町で始まった「運転免許証自主返納の支援事業」について、町民生活課担当者より紹介がありました。

参加者からは「安全運転を頑張りたい」や「運転を続けられるように介護予防の取り組みが大切」などの感想があり、交通事故を防ぎ、地域で安心して暮らすための取り組みについて考えるきっかけとなりました。

「ゆったり介護の会（竹澤ユヲ子会長）」は、介護や認知症についての勉強や介護に関心のある方の交流の場として、毎月第３水曜日（８月を除く）の午後１時半から軽米中央公民館などで活動しています。

どなたでも参加できますので、お気軽にご参加ください。

７月19日の様子

丈夫に育つ　元気に働く　健やかに過ごす

健康福祉課健康づくりグループ（☎４６－４１１１）

熱中症予防のために（運動・作業編）

１.体調は万全ですか？

睡眠不足や体調不良、食事がとれていない、二日酔い・飲酒しているなど体調が整っていないときは無理をしないようにしましょう。高血圧や糖尿病、腎臓病など持病のある方は、熱中症になりやすいため、あらかじめ医師に相談しておきましょう。

２.当日の気象条件をチェックする

温度・湿度が高く、風が弱い日は、熱中症に注意が必要です。その他、突然の猛暑日や梅雨の合間の蒸し暑い日も要注意。天気予報を確認しましょう。

３.作業するときは声をかけあって

一緒に運動や作業する人の体調の変化にも声を掛け合うなど気を配りましょう。たくさん汗をかくときは、少量の塩分が含まれた飲み物がお勧めです。不調を感じた時は早めに状況を周囲の人に伝え、休むこと。暑い環境下での体調不良はすべて熱中症の可能性があるといわれています。熱中症の症状があるときは涼しい場所で安静にし、体を冷やし水分補給をします。頭痛や吐き気・嘔吐などの症状のときは医療機関で診察を受けましょう。倒れて意識がない、高体温、けいれんを起こしている時は直ちに救急車を呼び、涼しいところに避難させます。

普段から体調管理に気をつけ、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

健康福祉課
保健師　小林　真由美

図書館だより

町立図書館（☎４６－４３３３）

～大活字本の貸出をしています～

大活字本とは、小さな字が読みにくい方のために、大きな文字で書かれている本です。ぜひご利用ください。

ー今月の新刊ー

【児童書】

オニのきもだめし

（小学館）

さく/岡田よしたか

「いややなあ、こんなくらいみち。なんか、おばけでそうやなあ」ふたりのあかオニが、家に帰ろうと歩いていると…！こわくておかしな物語。

大人になってこまらないマンガで身につく自分コントロール

監修/菅原洋平
マンガ・イラスト/大野直人

（金の星社）

楽しいマンガで、自分コントロールの術を身につけよう！脳のしくみを知って時間を上手に使ったり、苦手なことに挑戦できる方法を伝授します。

【一般書】

ただいまから3分で作れる！ ビールのおつまみ

（枻出版社）

著/村山由紀子

早く作れて、ビールが何杯も進むおつまみのレシピ集。スピードおつまみや、作りおきおつまみ、包丁も火も使わないレシピなどを紹介します。

風と共にゆとりぬ

（文藝春秋）

著/朝井リョウ

小説に込めがちなメッセージや教訓を込めないよう綴った日常のエピソードのほか、日本経済新聞に掲載したコラムに一言コメントを添えて収録。

８月のテーマ図書展
『で～た～ぞ～』

夏におばけは、旬なネタ！というわけで今年もこわさいろいろなおばけの本を取り揃えました。くれぐれも自分の耐えうるはんいでお借りください！

町のこよみ・かるまいカレンダー

8月　August

16	水	
17	木	
18	金	第３回生活習慣病教室【ふ】13：00～14：00
19	土	町民フォーラム【環】13：30～15：30
20	日	
21	月	
22	火	まちの相談室【仲町物産館】9:30～11:30
23	水	３歳児健診【ふ】13:00～13:30受付
24	木	
25	金	
26	土	
27	日	町総体軟式野球競技【ハ】8:30～ 休日納税相談【税務会計課】8:30～17:00
28	月	うまっこ教室(集団)【ふ】9:30～12:00(要予約) 夜間納税相談【税務会計課】17:15～20:00
29	火	寿大学第５回講座【環】13：30～15：00 夜間納税相談【税務会計課】17:15～20:00
30	水	教育相談【公】9：00～15：00
31	木	夜間納税相談【税務会計課】17:15～20:00

9月　September

1	金	
2	土	まちの相談室【仲町物産館】9:30～11:30
3	日	町総体グラウンド・ゴルフ競技【ハ】8：50～
4	月	町児童生徒英語発表会【軽米小学校】
5	火	
6	水	乳児健診【ふ】13:00～13:30受付
7	木	
8	金	二戸地区合同公売会【二戸地区合同庁舎】10：00～開場
9	土	
10	日	
11	月	
12	火	
13	水	
14	木	
15	金	軽米中学校キャリアスタートウィーク～22日

（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

お知らせ情報

～Information～

もっと知ろう みんなの国民年金

資格期間が10年以上あれば、年金が受け取れるようになりました！

これまでは、老齢年金を受け取るためには、保険料納付済期間（国民年金の保険料納付済期間や厚生年金保険、共済組合などの加入期間を含む）と国民年金の保険料免除期間などを合算した資格期間が原則として25年以上必要でした。

平成29年８月１日からは、資格期間が10年以上あれば老齢年金を受け取ることができるようになります。

新たに年金を受け取れるようになる方には、日本年金機構から年金請求書が郵送されます。ご予約のうえお早めにお手続きください。

【問い合わせ先】
二戸年金事務所（☎２３－４１１１）
ねんきんダイヤル（☎０５７０－０５－１１６５）
町民生活課（☎４６－４７３４）
※お問い合わせの際には、基礎年金番号のわかるもの（年金手帳や年金機構からのはがきなど）をご準備ください。

休日当番医

内科(9:00～17:00)			歯科(9:00～12:00)	
カシオペア医院（内科）（☎23-3331）	二戸市 堀野	８月11日（金）	右門歯科クリニック（☎38-2288）	二戸市 浄法寺
斎藤産婦人科医院（☎23-2505）	二戸市 石切所	13日（日）	森川歯科医院（☎23-6361）	二戸市 堀野
浄法寺診療所（内科）（☎38-2021）	二戸市 浄法寺	20日（日）	沢藤歯科医院（☎25-4002）	二戸市 堀野
ふくもりたこどもクリニック（☎43-3137）	一戸町 一戸	27日（日）	菅歯科（☎23-5161）	二戸市 福岡
二戸クリニック（泌尿器科）（☎25-5770）	二戸市 石切所	９月３日（日）	こしみず歯科クリニック（☎33-4618）	一戸町 一戸
すがわら消化器内科（☎23-2879）	二戸市 福岡	10日（日）	堀米歯科医院（☎46-2927）	軽米町 本町

スナップ写真館

7/26 軽米体育館・野外体育
ーバッタを捕まえよう！ー

虫かごを持って探検スタート

よし！何か捕まえたぞ

バッタどこだろう～

ここ！

８月は「電気使用安全月間」

夏は肌の露出が多くなり汗もかくことから、電気が流れやすくなります。

また、暑さにより注意力が散漫になりがちなため、感電事故が多くなる傾向があります。

そこで、経済産業省では、毎年８月を「電気使用安全月間」と定め、電気使用安全運動が全国一斉に行われています。

電気安全に心がけましょう。

建築物防災週間について

８月30日(水)から９月５日(火)まで、建築物防災週間を実施します。県では、万が一災害が発生した場合、著しい被害の発生する恐れのある建築物に、地元市町村や消防などと共同で防災査察を実施して、安全管理の状況をチャックし、指導を行います。

なお、この週間中、県北広域振興局土木部二戸土木センター（☎２３－９２０９）に防災相談所を設置し、建築に関する地震対策のほか、火災などの建築物の防災に関する住民の皆さまのご相談にお答えします。

動物ふれあい写真を募集します

秋の「動物愛護週間」に先駆け、動物ふれあい写真コンクールを開催します。

■作品規格
四つ切、Ａ４、額入り（ひも付き）
■応募締切　9月12日（火）
■展示会場
二戸市　ショッピングセンターニコア カシオペアセンター
■展示期間　9月14日（木）～9月20日（水）
■表彰　9月23日（土）
動物愛護フェスティバルin二戸
■受付・問い合せ
グリーン動物病院
☎２３－８２５７
二戸保健福祉環境センター
☎２３－９２０６

戦没者遺児による慰霊友好親善事業の参加者募集について

（財）日本遺族会は、「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」の参加者を募集しています。この事業は、厚生労働省から補助を受け、先の大戦で父などを亡くした戦没者の遺児を対象とし、父などの戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行い、同地域の住民と友好親善をはかることを目的としています。

■参加費　10万円
※実施地域や日程の詳細はお問い合わせください。
■問い合わせ
（財）日本遺族会事務局
☎０３－３２６１－５５２１

介護技術おさらい講習を開催します

■対象　介護の仕事に従事した経験があり、現在は介護の仕事に従事していない方
■内容
①介護技術講座
②福祉人材センターの案内、個別相談
■申込方法　電話またはメールにてお申込みください。
■日時　9月８日（金）13：30～16：30（受付13：00～）
■場所　二戸市シビックセンターカルチャールーム
■受講料　無料
■問い合わせ
岩手県福祉人材センター　久慈市総合福祉センター内　担当キャリア支援員　城内
☎０８０－１６５１－６２０３
メールアドレス
k-jonai-shakyo@mopera.net

くらしの相談窓口の出張相談会を開催

■日時　9月12日（火）
10：00～12：00
■場所　町防災センター
■問い合わせ　二戸市社会福祉協議会くらしの相談窓口
☎４３－３５８８

警察官（高卒程度）を募集します

■受験資格　大学を卒業または卒業見込み以外の方
■受付期間　８月25日（金）まで
■第１次試験日　９月17日(日)
■問い合わせ
二戸警察署☎２３－０１１０

女性就業援助技術講習「OA実務科」を開催します

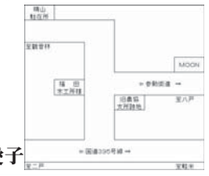
就業を希望する女性を対象に、OA機器の操作などを学ぶ講習を開催します。

■費用　無料（テキスト代・保険料・受験料別途13,436円）
■募集期間　９月20日（水）まで（募集後選考があり、10月２日から訓練が始まります）
■問い合わせ
二戸地域職業訓練センター（訓練場所）☎２３－３０４０

（広告スペース）
玉泉院　《24時間受付中　お電話下さい》フリーダイヤル 0120-494-109

仕出し御膳　味彩（あじさい）
お膳・折詰・弁当・オードブル
お祝いごとやご法事等に
お気軽にお電話ください
☎４６－３６８０　手造りの店　あじさい 味彩

ヘアーサロン MOON（ムーン）
ヘッドスパやお顔そりもあります。
★受付時間★
８：00～20：00
（火曜日は定休日です）
★住所★
軽米町晴山19-24-5
☎43－4252　担当：下岩愛子



（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8
平成29年
8月号
(No.701)

町小学校水泳記録会 7/28

種目別の優勝者と記録

◇150mメドレーリレー
【女子】晴山小(苅敷山凜・紫葉ひなの・神久保ちひろ)
新　2分7秒5
【男子】軽米小(宮本遙多・角田耕惺・葛西直樹)
2分18秒1

◇200m自由形リレー
【女子】晴山小(紫葉ひなの・比嘉のりえ・神久保ちひろ・苅敷山凜)　2分45秒2
【男子】軽米小(内澤仁・葛西直樹・角田耕惺・宮本遙多)　2分52秒6

◇自由形
【5年以下女子25m】内澤 璃々（軽米小④）　23秒2
【5年以下男子25m】山下 仁楠（晴山小⑤）　24秒6
【5年以下女子50m】紫葉ひなの(晴山小⑤)　44秒4
【5年以下男子50m】紫葉 瑞樹（軽米小⑤）　45秒0
【6年女子25m】駒目 姫花　（軽米小）　24秒0
【6年男子25m】小林飛悠羅・野中大地(軽米小)　22秒8
【6年女子50m】神久保ちひろ(晴山小)　38秒3
【6年男子50m】宮本 遙多　（軽米小）　39秒9
【女子100m】神久保ちひろ(晴山小⑥)　1分29秒7
【男子100m】高森 俊祐　（軽米小⑥）　1分57秒6

◇背泳ぎ
【5年以下女子25m】大橋 七星　（小軽米小④）　31秒1
【5年以下男子25m】畏主 祈楓　（軽米小⑤）　25秒7
【5年以下女子50m】山田 奈奈実(晴山小④)　1分8秒4
【5年以下男子50m】紫葉 瑞樹　（軽米小⑤）　新　50秒6
【6年女子50m】比嘉 のりえ（晴山小）　50秒0
【6年男子50m】宮本 遙多　（軽米小）　44秒9
【女子100m】苅敷山 凜（晴山小⑥）　1分34秒1
【男子100m】関向 智也（軽米小⑤）　2分1秒5

◇平泳ぎ
【5年以下女子25m】佐々木真菜香(軽米小⑤)　29秒3
【5年以下男子25m】山田 結翔(軽米小⑤)　25秒9
【5年以下女子50m】紫葉 ひなの(晴山小⑤)　新　48秒1
【5年以下男子50m】工藤 大元(軽米小⑤)　56秒2
【6年女子50m】福田 紗采(晴山小)　52秒7
【6年男子50m】角田 耕惺(軽米小)　47秒4
【女子100m】苅敷山 凜(晴山小⑥)　新　1分41秒5
【男子100m】角田 耕惺(軽米小⑥)　1分47秒2

（敬称略、○に数字は学年）

ほっとひといき／編集後記

▼役場に職場体験に来た高校生の担当を務めました。まさかこの私が教える立場になるとは思いもせず緊張したのですが、少しはりきってやりました!? そんな中、取材に行かせて頂いたのは水泳記録会。小学生のたくましい泳ぎはたいへん素晴らしく、おかげ様で最高の被写体なのですが、私とカメラの相性がよろしくないようで（言い訳）、なかなか上手い写真が撮れません。悲しいかな、高校生の方がバッチリ撮っていました。（清水）

お詫びと訂正

広報かるまい平成29年7月号の11ページに掲載した、平成28年度水道事業会計（収益的収支）の執行状況に誤りがありました。
お詫びして次の通り訂正いたします。

その他の収益の収入済額
1億21万円
合計の収入済額　3億9997万円

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.town.karumai.iwate.jp/