办る悲い

Sep. 2018 No.71/

今月のTOPIC

平成30年度成人式

新たに93人が 大人の仲間入り果たす

屋敷大君が全国大会出場

東北大会で準優勝し 大舞台に挑戦

犬の登録と狂犬病予防注射

秋の巡回が始まります お済みでない方はお忘れなく

フォトリポート

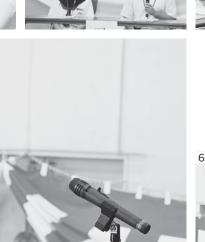
8月19日に開催された HIGHキューコスプレフォトロケーション

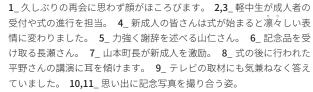
今月の表紙

初めての乳絞り(モーモーフェスティバルのイベント内にて)





















支えてくれた多くの方々へ

日となりました。

さん(高清水)は

「これまで

会を喜び、笑顔の絶えない を撮り合うなど久しぶり

新成人を代表して

山仁隆司

成人を激励。

を高めていってほし

(\frac{1}{2}

新成人にエー

新成人は、

式の合間に写真 ルを送りました。

の再

全な精神と豊かな教養を身に

社会人としての判断力

平野勝章さんが講演を行い、 100キロ徒歩の旅」団長の

団長の

ヮカ

シオ

式では、山本賢一町長が「健

20年前をプレイバック!!

新成人の皆さんが生まれた1998年 (平成10年度)の主な出来事

日本の出来事

4月 世界最長の吊り橋「明石海峡大橋」完成

6月 サッカーW杯に日本初出場

7月 和歌山毒物カレー事件発生

8月 横浜高校の松坂大輔投手が甲子園の決勝で ノーヒットノーラン達成

10月 横浜ベイスターズが38年ぶりの日本一

町の出来事

4月 小軽米小と増子内小が統合

向川原地区で大規模山林火災発生

5月 さるなしソフト販売開始

10月 元大関のKONISHIKIさんと女子バレーボー ル銅メダリストの三屋裕子さんが来町

10月 軽米高校創立50周年記念式典

93人のうち83人が出席。 人の仲間入りを果たす新成人 ターで開かれました。今年大 15日、農村環境改善セン成30年度軽米町成人式が

していきます」と謝辞を述べ 式典終了 今 日の感激を忘れず、 ペア

人として自覚のある行動を の気持ちを感じて 7 新

後列左から ご協力、 人式の受付や進行など がスタッフとして、米中学校の有志9~ 内澤丈さん、橋本祥平さん、 下谷地璃樹さん、田中光さん、 上條滉斗さん、古里達幹さん 前列左から 浦部真望さん、小笠原彩夏さん 長興寺戸渚さん thank you support!



ライブに行きたい!

長瀬竹美 さん

八戸市役所で助成金交付の仕 事をしています。今は仕事を しっかり頑張って、自分への ご褒美にGENERATIONSの ライブに行きたい!



スポーツの良さ伝えたい

畑林佑海 さん

盛岡の専門学校でスポーツト レーナーを目指しています。 野球をはじめスポーツが好き なので、その魅力を伝えら れる人になりたいです。

安心感与えられる人に

神久保志穂 さん

- 戸振興局に勤めています。 もっとしっかりした人にな り、仕事の受付対応で誰に対 しても安心感を与えられる ように頑張ります。



看護師

田代愛翔 さん

二戸の看護学校に通っていま す。成人した実感はまだあり ませんが、将来は看護師にな って、地元に貢献したいと 思っています。



自動車メーカー就職

古里優典 さん

函館の大学でプログラミング を勉強しています。卒業後は 今学んでいることを生かし、 自動車メーカーのAI部門で 働きたいです。

コンピュータで農業展開

福田竜也さん

北上でコンピュータの専門学 校に通っています。将来は実 家の農業を継ぎます。コンピ ュータを使った農業を展開 していくのが夢です。



Pick Up News

1_軽米中学校の生徒が屋敷君にエール。 2_壮行会には地域の方も駆けつ ー けました。 3_ 町長室を表敬訪問した屋敷君。 4_全国の舞台でも臆せず力 を出し切りました。(④と誌面中央の写真一軽米中学校提供)









東北大会の勝ち上がり

(2回戦からの登場)

2回戦 屋敷 3-0 高瀬(山形)

3 - 0榎 (秋田) 0-3 星(宮城)

全国大会の結果

1回戦 屋敷 2-3 佐藤(北海道)

歩のところで勝利を掴むこと

3と善戦しましたが、

あと

できませんでした。

大会に出場。セットカウント 24日から広島県で行われた全国

声援を受けた屋敷君は、

ルを送

大きな財産になることでしょう

経験は、屋敷君の卓球人生の

全国という大舞台で

山堂處卓球競技 東北大会で勝利を 生とともに屋敷君にエー そ20人の父兄が駆けつけ、 当日は、平日にも関わらずおよ ました。

Table tennis

と大会で準優勝

事に昨年の雪辱を果たしました。 としていたベスト4を超え、 をバネに成長した今年は、 んできたという屋敷君。悔しさ さを糧に、1年間練習に打ち込 出場するも初戦敗退。その悔し 昨年の東北大会は、

全国の舞台に挑戦

見

快挙 № 5

技での全国大会出場は史上初。 その偉業を称え、 軽米中学校の歴史で、 大舞台に挑 卓球競

日、軽米中学校で開かれました。 A主催による壮行会が8月20 む屋敷君を激励しようと、 P T

昨年の雪辱果たす 第48回東北中学校卓球大会が

事準優勝に輝きました。 中学校の屋敷大君(3年) 開催され、男子個人の部で軽米 8月4日から6日まで福島県で が見

がった強敵たちを相手に初戦か バルたちを退けました。 接戦でも集中力を発揮し、 る苦しい試合もありましたが、 ら4連勝。フルセットにもつれ 岩手王者として臨んだ今大 東北の各県大会を勝ち上 2年生で

中学生都道府県対抗野球大会

ト谷地璃樹君が

県選抜として全国へ

Baseball

市で開催された県選抜のメンバ 道府県対抗野球大会i に出場します 催される「第18回全国中学生都 して、9月21日から静岡県で開 (3年) が岩手県選抜の一員と 下谷地君は、8月4日に盛岡 を決めるセレクションに投手 n 伊豆

のパフォーマンスをして、

チー

をしたい。

自分のできる最高

ムの一員として恥じないプレ 大会に向けて下谷地君は「チ

ムが掲げる全国大会優勝という

目標を達成したいです」

投で代表切符を掴みました。

人を相手に4奪三振を奪う好

として参加。

実戦形式で、

打者

愛理さん 明未さん(1年)が1位の座を 校に差を付けての連覇となりま 明け渡すことなく走りきり、 侑音さん(1年)、 年)が快走を見せ 競技はスター 計らい、開始を1時間ずらして 候。雨が弱まるタイミングを見 ます。それ以降は、 が2位と好位置でたすきをつな きつけるような雨が降る悪天 1走の佐々木菜月さん(2年) 2走の向屋敷萌さん(2 (1年)、 ムが 5走の内澤 4走の安藤 3走の戸田 位に躍り出

ぐと、

投手。左投げ左打ち。小学3年生から 野球を始める。サウスポーから繰り出 される威力のあるストレートが持ち味。 2種類のスライダー、カーブとチェン ジアップを操る。将来の夢は、プロ野 球選手か英語の教師。

RIKI SHIMOYACHI

スポ、 米中学校女子チ 走大会が8月30日、ハ 当日は、 第32回二戸地区中学校駅伝競 大会連覇を果たしました。 ツランドで開催され、 大会開始直前に、

ートフル・ 位とな 軽 吅

二戸地区大会連

激走

Ekiden

は、

した。

中学校駅伝競争大会

厳しいコンディ が、雨にも負けない力走を見せ むことはなく、 優勝した軽米中女子チ 女子が走っている間も雨がや 10月5日に花巻市で行 選手にとっては ショ ンでし た

る県大会に出場します。 わ

広報かるまい

軽米中学校の下谷地璃樹

ビリギャルが語ります

軽米高校 創立70周年記念式典事業

講師に小林さやかさん

記念誌販売

料金-2.500円

内容-過去10年分の記録

■目時 10 月 20日 (土)

■会場 軽米高校体育館

 $13:00\sim14:00$

② 記念講演会 14:20~15:50

講師:小林さやかさん

『学年ビリのギャルが1年で偏差値を40あげて慶應大学に現役合格した話』

③ 記念祝賀会 17:00~19:00頃(予定)

会場:瀧村屋(会費4,000円)

いずれのイベントも予約が必要です ➡ 申込先 軽米高校 ☎46-2320



小林さやかさん

軽米の食が一堂に

食フェスタinかるまい

■日時 10 月**21**日 (日) 10:00 ~ 15:00

軽米町役場前特設会場

テント村販売 $10:00\sim15:00$

裏巻き寿司づくり 11:00 ~ 11:50 ← 当日に参加受付

なが一い焼き鳥づくり 13:00 ~ 14:00 ← 当日に参加受付

※イベントの内容は天候等により変更になることがあります。

就農相談会・農業者年金加入推進説明会

同日、同会場で開催。農業を始める際のアドバ イスや農業者年金についての説明を行います。

問い合わせ 町観光協会 ☎46-4746



毎年恒例!!「裏巻き寿司づくり」







お気軽にご利用ください

地域包括支援センターをご紹介

ケアマネージャーとは?

介護支援専門員ともいい、介護の 介護保険のサービスを利用すると きにさまざまな相談に応じ、ケア プランの作成やサービス事業者と の連絡・調整などを行います。

■問い合わせ

地域包括支援センター 軽米町大字軽米10-85(役場1階) FAX: 48-1061

などのさまざまな恵

地域包括支援センターをご存知ですか?

は正しく出して環境に配慮を!



正面玄関の右側に設置しています

生ごみの正しい出し方

- ①コンポストなどで堆肥化する
- ②畑や山林に埋めて堆肥化する。

(カラスなどに掘り起こされないようある程度深く埋めてください)

③よく水を切って透明(半透明)な袋に入れて、分別し「生ごみ」 として収集日に出す。

※生ごみを分別して出す場合は異物を入れないようお願いします。

役場入口に回収ボックス

町は、ごみの減量化とリサイクルを進めるため、役場正面玄関に 「使用済小型家電回収ボックス」と「古着回収ボックス」を設置し ています。ぜひご利用ください。

※プリンターは粗大ゴミの日にゴミステーションに出していただ ければ回収します。

■問い合わせ 町民生活課・町民生活担当 ☎46-4734



昨年の夢灯りの様子

ボランティアスタッフ募集

当日夢灯りの準備を行うボランティアス タッフを募集しています。詳しくは、担

当までお問い合わせください。

労力りを開催します!

- **■日 時 9**月**22**日(±)
- ■会場 防災センター付近
- ■内 容
- ・夢灯り点灯 17:00~19:00
- ・*はなおと*(安藤孝人、仙波明夏)コンサート 17:00~17:30
- · 郷土料理等試食 17:30~18:00

■問い合わせ 教育委員会事務局 ☎46-4744

9:00~12:30 ● ● / 手術 ● 休診日:毎週水曜·第4土曜日 TEL:0178-51-9251

「広報かるまい」に広告を掲載しませんか?

半枠(縦45ミリ×横88.5ミリ) 1枠(縦45ミリ×横182ミリ) 8,000円 ※半年以上の掲載契約で毎月1,000 ~ 2,000円割引となります。



10月14日(日)

全地区

9:00~9:15	町民体育館
9:20~9:30	向川原防災センター
9:40~9:50	小軽米出張所
10:15~10:25	円子生活改善センター
10:55~11:00	山内地区交流センター
11:15~11:20	晴山出張所
11:30 ~ 11:40	どんどん市場奥

午前 晴山方面 10月15日(月)

9:50~10:00	晴山農業構造改善センター
10:10~10:15	下野場屯所
10:25~10:30	上野場屯所
10:40 ~ 10:45	晴山出張所
10:55~11:00	山口営農研修館
11:05~11:10	貝喰公民館前
11:15~11:20	山内農業構造改善センター
11:25~11:30	大清水活性化センター

10月15日(月) 午後 小軽米方面

上尾田公民館
長倉屯所
旧増子内公民館
高柳公民館
鶴飼公民館
笹渡公民館
屋敷公民館
小玉川生活改善センター
米田生活改善センター
小軽米出張所
沢田公民館
上舘農業構造改善センター





せることは、 91 日 い犬の登録と、 法律で義務付け

から通知はがきを送 させて

料金

■登録の済んでいない犬 6.100円

■登録済みの犬

3,100円

られてい

※登録内容に変更があった方と今年の予防注 射を動物病院で受けた方は、必ず届け出を してください。(提出の際に獣医師の証明書 などが必要です。詳しくは町民生活課まで お問い合わせください)

■問い合わせ

町民生活課·町民生活担当 **23**46-4734



() 内は父母の名

小	野	汰	っき 月	萩	田	(直毅·理奈)
堀日	日沢	悠	慎	沢	里	(慎志·悠佳)
鶴	飼	郁	<u>ځ</u>	鶴	飼	(智也・美幸)
江東	訓家	莉	愛	下河	可南	(祥平・款菜)

細谷地 奏 助 高 柳 (涼太・陽菜)

おしあわせに

おめでとう

山 下 大 策 竹谷袋 吉 田 詩 織 二戸市

()内は享年 おくやみ

中	野	藤右	工門	百目金	(90)
早	Ш	慶	子	早 渡	(63)
畠	澤	カ	ツ	沢里	(87)
松	浦	٢	丰	八木沢	(90)
高	橋	ツ	∃	上新町	(94)
安	藤	1	ネ	小玉川	(86)
古	里	コ	۲	観音林東	(94)
横井	‡内	۲	サ	向川原	(83)
神	山	Ξ	ネ	蜂ヶ塚	(82)
輪	達	和	枝	緑ヶ丘	(55)
百	鳥	寿	_	百鳥	(59)
竹	澤	悟	志	沢里	(56)
山	仁	堅	氏	高清水	(66)

今月の教育相談

■日時 9月25日(火) $9:00 \sim 15:00$

■会場 中央公民館

■相談員 圃田清和氏

■問い合わせ

教育委員会事務局 ☎46-4743

司法書士による無料相談

法の日(10月1日)を記念して無料法 律相談所を開設します。

■日時 10月1日(月) $10:00 \sim 15:00$

■会場 二戸市シビックセンター

■問い合わせ

岩手県司法書士会事務局

☎019-622-3372

新成人の方へ 20歳になったら国民年金

20歳になると国民年金に加入し、 保険料を納めることになっています。

学生など、収入が少なく保険料が納 付できない人は、申請により保険料の 納付が猶予・免除となる制度がありま すので、お問い合わせください。

■問い合わせ 町民生活課 ☎46-4734



農政情報をメール配信

東北農政局岩手県拠点は、農政に関 するダイレクトメール「いわて通信」 の配信を開始しました。

■お届けする内容

県内の農林水産業に関する情報、自然災害 や特定家畜伝染病等の発生・被害情報等

■配信申込

http://www.maff.go.jp/tohoku/tiiki/ iwate/index.html

■問い合わせ

東北農政局岩手県拠点 地方参事官室 **☎**019-624-1125

ニ戸文士劇・公開稽古

出演者の練習風景や舞台設置の見 学、体験メニューもご用意します! 事前申込は不要です。

■日時 9月24日(月祝) $13:30 \sim 17:00$

■会場 二戸市民文化会館

■問い合わせ

二戸文士劇実行委員会 ☎37-2116

二戸病院祭(病院公開)

■日時 9月22日(土)

 $10:00\sim 13:00$ ■会場 二戸病院

■参加費 無料(申込不要)

内容

病院の設備・医療器械などの展示や体 験コーナー、病院の仕事紹介、健康に 役立つ情報や公開講座など

■問い合わせ 二戸病院 ☎23-2191

寿大学第6回講座

■日時 9月21日(金)

 $10:00 \sim 11:30$

■学習テーマ お薬と薬局の有効利用

講師:日本調剤軽米薬局

管理栄養士 鈴木健一郎氏

■会場 中央公民館

■問い合わせ

教育委員会事務局 ☎46-4744

動物愛護イベント

- ■日時 9月23日(日) 9:00~
- ■会場 二戸地区合同庁舎駐車場
- ■内容 わんわん運動会など
- ■参加申込

グリーン動物病院 ☎23-8257

女性の就業支援 パソコン操作を学べます

- ■内容 パソコンの基本操作等の学習
- ■講習日程 11月のうち21日間
- ■会場 二戸地域職業訓練センター
- **■募集締切** 10月17日(水)
- ■費用 8,186円(受験料別途5,250円)
- ■問い合わせ
- 二戸地域職業訓練センター
- **☎**23-3040 FAX 23-3174



軽米町畜産共進会

■日時 9月22日(土)

開会式 9:00~ 表彰式 13:00~

■会場 軽米家畜市場

(ハートフル・スポーツランド隣) ※当日は北いわて和牛改良組合軽米支部 が牛肉を格安で販売します。数に限りが ありますので、お早めにご来場ください。

■問い合わせ 産業振興課 ☎46-4740



国民健康保険の 保険証が10月から更新

新しい保険証を9月20日頃から簡易 書留郵便で世帯主あてに交付します。 新しい保険証は緑色です。古い保険証 は役場町民生活課へ返却いただくか、 はさみなどで細かく切るなどして破棄 してください。

今回送付する保険証は平成30年8月 31日時点で国保へ加入している方と、 9月中に国保加入の手続きをされた方 に交付します。既に他の保険へ加入す るなど保険証が変更となっている方 で、国保脱退の手続きがお済みでない 方は、早急に役場町民生活課で手続き をお願いします。

■問い合わせ 町民生活課 **☎**46-4734

まちの掲示板

バス通学費の請求を お忘れなく!

■対象者

軽米高校に通学する生徒

■請求時に必要なもの

①請求書

②使用済み定期券や

押印済みポイントカード

■提出先

役場総務課または高校事務担当者

- ■取りまとめ期限 10月10日(水) ※7月~9月までの利用分
- ■問い合わせ 総務課 ☎46-2111

歯周病検診を実施

成人の歯を失う最大の要因は「歯周 病」です。歯周病の原因菌が心臓病、 脳血管疾患、糖尿病などに影響する場 合もあります。

ぜひこの機会に検診を受けましょ う。検診票をお送りした対象者の方の 費用は無料です。

■期間 8月~平成31年3月まで

■対象者

- ・本年度40、50、60、70歳の方
- ・本年度母子手帳の交付を受けた妊婦 ※いずれも町民の方
- ■問い合わせ

健康福祉課 246-4111

花の接骨院

診療時間 月火水木金土 診療時間 8:00~12:00 14:00~19:00 休診日:日曜日・祝日 但し、急患は随時施術いたします。

愛顧賜り、誠にありがとうございます。 3月より「武藤整骨院」から「花の接 骨院」に屋号を変更いたしました。

う、よろしくお願い申し上げます。



TEL: 0195-46-2380 〒028-6301 岩手県九戸郡軽米町大字上舘第15地割60-29

武藤整骨院を40年の長きにわたりご これからも末永くご愛顧賜りますよ



ヘアーサロン M O O N

毎日がんばっている自分にプチご褒美! ヘッドスパ、ヘアトリートメント、お顔そりなど

★受付時間★

8:00~20:00 係火曜日 ★住所★ 軽米町大字晴山19-24-5

☎43-4252担当:下岩愛子









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。

軽米町大字軽米11-127-4

る玉姫グループ

葬儀・法要専門会館 セレモニーホール



二戸玉泉院 久慈市湊町14-18-2 TEL.**0194-53-0061**

TEL.0195-29-1600

久慈玉泉院 軽米玉泉院

軽米町大字上舘15-130-1 TEL.0195-46-4109

福岡玉泉院

二戸市福岡字下町10 TEL.**0195-23-4440**

九戸村大字伊保内3-13-16 TEL.**0195-43-3409** 九戸玉泉院

平成30年9月号 No.714











コスプレ紹介

ファッションショーに参加された方 の中から、気合いの入ったコスプレ を一部ご紹介。

軽米はコスプレに優しい町です。 やってみようか迷っている方も、 来年はぜひ参加してみてはい かがでしょうか。

ーフォトリポートー 軽米で最高に楽しい1日を!

HIGHキューコスプレ フォトロケーション

イベントの主な内容は、 · の 日』 コ フ

会場からは大きな歓声が上がり レファッションショ へが参加。参加者同士で一緒にフォトロケーションには約50 町民体育館で行われたコスプ 漫画の登場人物に た。 ズを決めると、 参加者がス

ら町内を巡っていました。 行動するなど、交流を深めなが さんの直筆サインが入っ の作者である古舘春 の最後には、 ファッションショーには 大勢のカメラマン



コスプレをして楽し

ショ

町内

って設定されたミ

ロケー

シ

3 シ















平成30年9月号 No.714

まっちの話題

と夏の思い出に-かるまい夏祭り-

夏の祭典・かるまい夏祭りが、8月3日から5日にかけて町中心部で開催されました。色鮮やかな七夕飾りで彩られた町中心街。

最終日の5日には、第27回カシオペア杯争奪 ナニャドヤラ流し踊り大会が行われ、「二戸市ナ ニャドヤラ保存会」が最優秀賞に輝きました。

今年は軽米中学校の生徒も団体として初出場 し、会場を盛り上げました。



初出場した軽米中学校はトリを務めました

休みに学力向上を

小学生を対象とした夏休み学習会が7月30日と31日に中央公民館で開かれました。町小中学校の学力向上支援員が子どもたちに勉強のアドバイス。池端大心君(軽米小4年)は「プリント集や算数に取り組んだ。分かりやすく教えてもらえた」と勉強がはかどった様子でした。また、中学生対象のサマー学習会も7月30日から3日間開かれ、夏休みの勉強に精を出していました。



支援員が勉強のアドバイス

かしい思い出よみがえる ータイムカプセル開封式ー

10年前、小玉川小学校が閉校した際に埋められたタイムカプセルの開封式が8月14日、小学校跡地で行われました。当時児童として通っていた19人とその保護者や先生方が来場。重機を使って掘り返されたタイムカプセルの中から出てきた当時書かれた絵や、未来の自分へ宛てられた手紙などを見て、参加者は懐かしそうに思い出を語り合っていました。



10 年前の思い出を共有

・ 元の食材おいしいね

町内の小中学校で8月29日、全ての食材が軽 米産の「オール軽米産給食」が提供されました。 軽米産黒毛和牛が使われた牛丼や、町内で栽培された野菜を使ったサラダやスープを、町産雑穀の入った五穀ごはんと一緒に食べました。小軽米小学校では、生産者と会食。田中志優君(5年)は「話をして生産者の苦労を知れたし、軽米産の給食もとてもおいしかったです」と話しました。



軽米の食材が使われた給食を楽しみました

昭和60年10月31日姉妹提携

音更町だより

プロの技に感動

講師に元サッカー日本代表の城彰二さん、都並敏史さんを迎え、小学生を対象にサッカー教室が行われました。 1~3年生は城さんがドリブルやキックの基本を、4~6年生は都並さんがミニゲームで指導。随所に披露されるテクニックに歓声が上がっていました。



書 更町との相互交流

―子ども会リーダー音更町視察研修―

当町の小学生と、姉妹町である北海道音更町の小学生の相互訪問による交流が、7月31日から8月2日まで軽米町で、8月6日から9日まで音更町で行われました。この事業は今年で33年目を迎えます。当町滞在中は、十文字チキンカンパニーバイオマス発電所やミレットパークなどを訪問。子どもたちは互いの文化や地理に触れ交流を深めました。



歓迎式が終わった後、農村環境改善センターで記念撮影

子園に負けない熱戦

第40回軽米町総合体育大会の軟式野球競技が 8月26日に行われ、町内から11チーム、182人 が参加し熱戦が繰り広げられました。

各ブロックの上位チームは次のとおりです。(○ に数字は順位)

 【A】①晴高
 ②観音林

 【B】①笹渡
 ②上舘連合

 【C】①小軽米
 ②小玉川



勝負の行方はいかに

大学生が奏でるハーモニー 京都大学な郷楽国家素会

京都大学交響楽団による演奏会が8月25日、軽米小学校で開かれました。同楽団は、生のオーケストラを通じて音楽の素晴らしさを届けることを目的に毎年演奏旅行を実施していて、今年は東北地方を訪問。当町での演奏会ではアンコールを含む7曲を演奏。壮大なハーモニーに来場した人は「抑揚のついた演奏で時間も忘れて聴き入りました」と感動した様子でした。



壮大なハーモニーを届けました

Calender

カレンダー内の【 】は開催場所で次のとおり表示 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 ふ・健康ふれあい センター ハ・ハートフル・スポーツランド 役・役 場 物・物産交流館 防・紡炎センター

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	± SAT
9/16 消防演習 7:30~【軽米中学校他】 軽米流し踊り 17:30~【町中心部】	17 敬老の日 軽米秋まつり 13:00~【町中心部】	18 中高一貫クリーン作戦 【町内】	19 1歳6カ月児健診 13:00~13:00受付【ふ】 ゆったりサロン 13:30~15:30【竹谷袋公】	20	21 寿大学第6回講座 10:00~11:30【公】	22 畜産共進会 9:00~13:30【町家畜市場】 夢灯り 17:00~19:00【防】
23 秋分の日	24 振替休日	25 教育相談 9:00~15:00【公】	26 小学校駅伝継走大会 「ハ」 お知らせ版発行	27	28	29 図書館ひろば 10:00~11:00 [図]
30 休日納税相談 8:30~17:00【役】	10/1 夜間納税相談 17:15~20:00【役】	2 まちの相談室 9:30~11:30【物】 夜間納税相談 17:15~20:00【役】	3 乳児健診 13:00~13:30受付【ふ】	4	5	6
7 町民体育祭・子ども 会スポーツ交流会 8:40~【ハ】	8 体育の日	9	10 寿大学第7回講座 10:00~11:30【公】 広報・お知らせ版発行	11	12 まちの相談室 9:30~11:30【物】	13
14 ロードレース大会 【町内】	15	16	17 1歳児健診 13:00~13:30受付【ふ】 ゆったり介護の会 13:30~15:30【公】	18	19	20 軽米高校創立70周年 記念事業 [軽米高校]

休日当番医



日付	当番医(住所)	電話	当番歯科医(住所)	電話
9月23日(日)	二戸クリニック(二戸市)	☎ 25-5770	菅原歯科医院(二戸市)	☎ 27-3301
24日(月)	すがわら消化器内科(二戸市)	2 3-2879	菅歯科(二戸市)	☎ 23-5161
30日(日)	金田一診療所(二戸市)	27 -2205	ますだ歯科クリニック(二戸市)	☎ 26-8282
10月7日(日)	ほそかわ小児科クリニック(二戸市)	2 26-8100	ぽっぽ歯科クリニック(一戸町)	☎ 31-1182
8日(月)	小野寺内科医院(一戸町)	☎ 33-2505	小野寺歯科医院(一戸町)	☎ 33-3050
14日(日)	よこもり眼科クリニック(二戸市)	2 22-2230	宮沢歯科医院(軽米町)	2 46-2953

シリーズ脳卒中予防!③

動脈硬化を防ぐポイント

②食べすぎを抑え標準体重を保つ

③肉の脂身・乳脂肪・卵黄を控え

魚類・大豆製品を多くとる

①禁煙し受動喫煙を避ける

血管をしなやかに

Health

原因、 お伝えします。 脳卒中には、 一般的に、

血管がつまる脳梗塞があり る脳出血・くも膜下出血と 今回は、 そして予防について



健康福祉課 保健師長 日向安子

脳卒中 血管が破れ 種類と

-出血は高血圧を予防改

ます。

(左枠参照)

血管は年齢と共に、

硬く

心筋梗塞の予防につながり

やす ⑤食塩を多く含む食品の摂取を少

④野菜・果物・雑穀類・海藻を増

- なくする
- ⑥アルコールを飲みすぎない ⑦有酸素運動を1日30分以上行う

※動脈硬化性疾患予防ガイドライン2012版より

食事やタバコと向き合っ を守るために、血管をしな 年代は自分と子どもの健康 指し、子どもを育てる親の 年代は生涯健康な生活を目 てもあきらめず、 なっていきます。 働き盛り 年をとっ

善することで防ぐことがで

きると言われています。

硬化を防ぐ生活が脳梗塞や 存知でしょうか。 響しています。 動脈硬化という言葉をご 続いて脳梗塞の予防につ この動脈

血圧は塩分のとりすぎが影

入院するということ

Hospital

軽米病院だより

あります。 環境が変わるために高齢者 実際は必ずしもそうではあ ればよくなるはず、 になるに違いない、 族も入院願望が強いことが 経過を見ることになります きな異常があれば入院とな はさまざまです。検査で大 染症、脱水、 るのはよくわかりますが、 が、時には、ご本人もご家 り、そうでなければ外来で 入院すれば元気 老衰など原因 いままでと と考え 点滴す



軽米病院 院長 横島孝雄

受診することがよくありま い、食事がとれないなどで 元気がな 尿路感

上気道炎、

それでも改善しない場合は 入院というのがいいと思い たびに動けなくなることは けなくなることが多い まず外来で様子を見て、 病気は治ったが入院の ので

があります。 す。それでも転倒すること とがあり行動が制限されま 結果的に入院前よりも動

薬を使うことも増えます。 とがあります。 をつけたり腕を抑制するこ 点滴を抜かないように手袋 ふらふら歩いて転倒するこ なります。眠れなくて睡眠 への気兼ねから便秘ぎみに きにくくなります。 も患者さんのペースではで 食事も入浴 同室者

広報かるまい

の多くは不穏になります。

やさしい保育士になりた ども きちんと注意できる £ J

藤 結愛め さん 小 軽米



◆好きな本 はじめの一歩

◆好きな音楽 ザ・クロマニヨンズ

◆理想の異性のタイプ 明るい人(芸能人だと武田玲奈)

◆**座右の銘** 人に優しく、自分に厳しく

山仁隆司 さん (19歳・高清水)

YOUTH

きらきら光る

Q、現在、何をしていますか

弘前大学で教育学を学んでいます。覚えるこ とがたくさんあり大変ですが、いろんな発見 があって楽しいです。

〇、将来の夢はやはり教師?

教師も考えていますが、人の役に立つ仕事を したいと思っていて、消防士か教師になるこ とが目標です。

Q、町をどう思いますか

お盆に久しぶりに帰省して、自然が豊かなと ころだと改めて感じました。釣り好きな自分 を含めアウトドア派の人にとっては、とても 良い町だと思います。

0、二十歳を迎えての抱負を一言

これまでいろんな人にお世話になってきたの で、恩返しできるように一生懸命生きていき たいと思います。

今月の図書館ひろば

日時: 9月29日 10:00~11:00 場所:図書館となりの蔵

今月の新刊

対象:幼児・小学校低学年

BOOKS 図書館だより

私のおすすめはこの本!!



だんごたべたいおつきさま 文/すとうあさえ 絵/中谷靖彦 (ほるぶ出版)

きょうはお月見。縁側にはお だんごが並んでおいしそう。そ れをみたお月さま、おだんごが 食べたくなって…。季節の行事 がやさしくわかる絵本。





彼女は頭が悪いから 著/姫野カオルコ(文藝春秋)

大に進学したつばさ。ふたりは 恋に落ちた、はずだった。渦巻 く人々の妬み、劣等感、格差意 識。そして事件は起きた・



why?動物のなぜ 著/イグワンウン 監修/小宮輝之

私の知らない動物の特徴につい てたくさん載っている本でした。 アルマジロが敵を見つけた時、穴 を掘って身を守るところが面白か ったです。ゴリラが強そうなの に、実は臆病なことも分かりまし

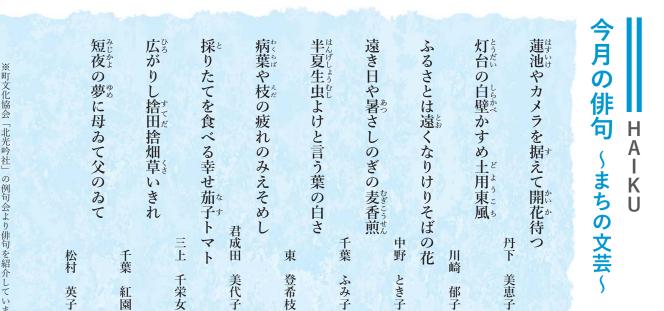
9月20日は"空の日"です。1940年に制定された「航空の日」が始まりです。 各地の空港では、航空の様々なイベントも開催されています。今月は、空や 航空にちなんだ本などを用意しましたのでご利用ください!

私の将来の夢は保育士です。保育士になろうと思っ たきっかけは、保育園が楽しかったからです。好きな 先生もいました。一緒に遊んでくれたり、私が困った 時にはやさしく声をかけたりしてくれました。いつも ニコニコしていた保育園の先生は私の憧れでした。

どんな保育士になりたいかというと、やさしいのは もちろんですが、きちんと注意できる保育士です。小 さな子ども達の生活は楽しいことばかりではなく、き っとトラブルもあると思います。お互いコミュニケー

ションをとりながら解決させたいです。いろんな子と 遊んで、楽しく生活したいです。

保育士になるために、私が今することは、2つあり ます。一つは人にやさしくすることです。私はたまに 友だちや家族とけんかをする時があるので、相手の気 持ちを考えて行動したいです。二つ目は、将来保育士 の専門学校でしっかり勉強できるように、小学校での 勉強をがんばることです。いっぱい勉強して、いっぱ い運動して、夢に向かってがんばりたいです。



空

月のテーマ図書展

我が家の人気者 すこ ^や*か さん* Vol.274



7歳以下のお子さん大募集!! ご応募は上のQRコード、ま たは総務課**☎**46-2111 (内線 206) までお電話ください。

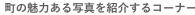
高田 杏菜 ちゃん (向高家) 4歳4ヵ月



明るく元気で、とても負けず嫌いな杏菜ちゃん。 人形遊びとプールが大好きで毎日遊んでいます。

お兄ちゃんとケンカをせずに、毎日仲良く過ごしてください。 千穂より

かるまいいね!





あなたの写真を掲載します!!

ご応募は右のQRコード、ま たは総務課**☎**46-2111(内線 206)までお電話ください。





闇に光るお城!?

撮影者 広報担当 撮影日 8月23日

ではありません。上円子地区が8月中、4分団2 部の屯所付近で、イルミネーションを使って火の

用心を呼びかけました。左の 写真はその一部。統一感のあ るきれいな装飾に、思わずス ピードを緩めて眺める通行車 も多かったそうです。



● 人の動き(7月31日付)

	計	9,265人	
人口	男	4,534人	
	女	4,731人	
世帯数		3,767世帯	

עניום)				
出生	6人			
死亡	13人			
転入	10人			
転出	13人			



ほっとひといき/編集後記

▼日本全国、異常気象が続いています。今年の 8月に発生した台風の数はなんと9つ。歴代で 1番多かった月の発生数10に迫る勢いでした。 9月も警戒が必要ですので、早めの防災対策を!(清)