

# 広報かるまい No.717 Karumai 12

町の魅力と町民の輝く姿を届ける情報誌

December 2018

や  
っ  
と  
つ  
か  
め  
た  
!

○表紙

はし名人になろう

(関連16ページ)

○特集

エゴマが潤す町の未来

## —特集 エゴマ—

# エゴマが潤す町の未来

寒さ厳しい軽米町はかつて、稲作に適した土地ではありませんでした。そうした気候環境から住民を救ってきたのがエゴマや雑穀。そのエゴマや雑穀が近年、社会の健康意識の高まりとともに高い注目を浴びています。今回の特集では、とりわけ健康価値の高い作物として扱われるエゴマを取り上げます。エゴマは地域を、そして町の未来を、潤し豊かにする可能性を秘めています。

### 厳しい気候風土の中で形成

軽米町は古くから、太平洋側から吹く冷たい風（ヤマセ）の影響により、稲作に依存できない気候風土でした。

そのような厳しい環境であったため、冷害に強いヒエやアワなどの雑穀は、千年以上前から盛んに栽培されてきました。

エゴマもその一つ。冷涼な気候に強いため町内各地で栽培され、町民の生活を支えてきました。

### 食用として栽培される

エゴマは、メディアなどで雑穀の仲間として紹介されることがありますが、厳密には雑穀ではありません。また、その名前からゴマ科とも混同されますが、シソ科の植物です。エゴマの種を絞ってエゴマ油にした

り、エゴマの葉を天ぷらや湯がいておひたしにしたり、焼肉のサンチュのように使われることもあります。

### 食べれば10年長生き

そんなエゴマは、近年思わぬブームとなりました。きっかけは、テレビ番組。エゴマ油が血液をサラサラにする成分を持つ健康食品であることが紹介されると、全国から取り寄せなどの問い合わせが相次ぎました。

しかし、全国から注目を集めるずっと前から町の人は、エゴマが体に良いことに気付いていました。

町では、エゴマのことを「ジュウネ」と呼びます。この名前は食べれば10年「ジュウネ（ン）」長生きできるといふ言われからついたとされています。

医学的な証明がなされる前から、エゴマは地域の作物として、町民の健康を後押ししてきたのです。



▲エゴマは5月下旬から6月上旬に播種され、7月下旬から8月にかけて、写真のような花の開花が見られます。  
▲10月になると収穫の季節を迎え、花の中に育った実を刈り取ります。



▲収穫されると写真のような実が獲れます。この実を乾燥させ機械で絞ると、エゴマ油となります。  
▲エゴマは大きく分けると黒と白の2種類があり、写真は黒エゴマ。黒エゴマは油の含有率が高く、白エゴマは収量が多いという特徴があります。



ここがすごい!!

## エゴマ油の効能

エゴマ油に含まれるα-リノレン酸(オメガ3系)は体内に入ると、EPAやDHAに変化します。EPAやDHAは、傷ついた血管を修復させる効果を持ち、以下のようなことが期待できます。

1. 認知症予防
2. 動脈硬化予防
3. 中性脂肪の低下
4. アレルギー体質の改善
5. 美肌効果

熱を加えない  
食べ方が理想

健康福祉課 栄養士  
山田 里美さん



エゴマ油は熱に弱く、加熱すると酸化しやすいので、熱を加えない食べ方が理想です。エゴマ油を使ったドレッシングで、抗酸化成分の多い「緑黄色野菜」と食べると、さらに動脈硬化予防などの効果が期待できます。加熱した料理でも、食べる直前にかければほとんど酸化しないので、いろいろな料理で楽しむことができます。

動脈硬化予防のために、1日にスプーン1杯から手軽にとり入れることをおすすめします。



▲一面のエゴマ畑に向かい手入れをする川原木さん。エゴマは、他の作物と違い、自分で勝手に実を落とすことから収穫時期を逃したり、台風などの強風があったりすると全く収穫することが出来なくなります。不安定な収量を最大限増やすためには、7月頃に行う「芯止め」という作業が重要だと言います。茎をカットすることで、枝が多数に分かれ収量が増えるのだそうです。

思ったからです。今でこそ20人以上の会員がいますが、活動当初は7、8人。これからエゴマを始めたいというところで会に参加した人もいました。数年前までは、全て手作業で行っていた栽培も現在は機械が中心。機械を導入してみると、刈り取るスピードや手間が抜群に減りました。機械化を進めることで、農家の負担が少なくなり、エゴマ栽培を志す後継者や、時間がかからない分、栽培面積の拡大も期

待できると思います。生活への普及が課題。最近になって、エゴマがブームとなり、孫たちがエゴマ油を欲しいと言ってきたときは嬉しかったですし、時代が変わったなど感じました。対外的な販売PRはそのようなブームの影響もあり、成功していると言えると思います。課題としては、エゴマ油を使用した製品を作り、エゴマを町民の日常生活に普及させていく

ことだと思えます。現在、エゴマ油はあっても、それを利用した製品がありません。灯台下暗しというもので、意外と町の人の方が町外の人よりエゴマ油を利用していないように感じます。製品とまではいなくても、町の人が料理をする時に、スプーン1杯エゴマ油を混ぜるような習慣が根付いてほしいです。そのように、町の人がエゴマ油を日常で使い愛用することで、エゴマ産地としての誇りが築かれていくのではないのでしょうか。

—エゴマ農家の思い—

# 町のエゴマ文化を切り開く——



エゴマは昔から町で栽培こそされていたものの、特産品として誇れるような知名度がはじめからあったわけではありません。町のエゴマ農家を中心に結成された「軽米エゴマの会（川原木芳蔵会長）」は、近年のブームに先駆けて活動を開始し、町のエゴマ文化を切り開いてきました。長年にわたって同会の会長として活動してきた川原木賢一さんにお話を伺いました。

### 無農薬のエコ栽培

元々稲作や他の作物を中心に農業をやっている、エゴマには手を付けていませんでした。昭和45年頃から国の減反政策が始まり、稲作の代わりに何をやるのかと考えた時に思い付いたのがエゴマでした。雑穀よりも収益になるようでしたし、何より体に良いということで始めることにしました。

### エゴマ産地の誇りを築きたい

我ながら始めた時から熱意があったので、苦しいと感じたことはほとんどありません。ただ、エゴマは収穫時期を逃さないよう気を付けないといけません。実の部分が開いてしまうと、風で実が全て飛ばされてしまうので、実が開く前に収穫することが大切です。心がけていることは、農薬を使わず、無農薬のエコ栽培で取り組むことです。エゴマは収穫

### 機械化で今後に期待

「軽米エゴマの会」は、平成18年に町から補助金をもらって活動を開始しました。会を立ち上げたのは、発足によって町のエゴマ栽培を盛り上げたいと



川原木 賢一さん（車門）

平成18年に発足した「軽米エゴマの会」で、発足当初から10年間会長を務め、町のエゴマ栽培の発展に尽力。



▲昔はエゴマ専用の機械もなく、全て手作業でした。少しでも負担を軽くするため、稲刈り用の機械を刈り取る高さを改良して使用し、エゴマの刈り取りを行っていました。

天地返し = 土を深耕し、表層と裏層を入れ替えること

—軽米小学校・エゴマの体験学習—

# 地域に根付く

軽米小学校では毎年、総合的な学習の時間の中で、エゴマの体験学習を行っています。苗植えから収穫、エゴマの販売などを1年間かけて経験し、エゴマの魅力を学びます。同体験学習を長年にわたって指導してきたお二人に話を伺いました。



左) 中里 多喜男さん (大沢)  
右) 大村 税さん (下円子下組)

## お二人の指導に感謝



軽米小学校 校長  
ひろあき  
高橋 広明さん

地元の特産品への理解を深め、地域に対する誇りを持ってほしいと思い体験学習を実施しています。エゴマは体に良いものだとただ学ぶのではなく、1年間体を動かし体験することでその理解度が深まると思います。体験を指導して下さるお二人には、お忙しいなか、子どもたちのために時間を割いてくださり、本当に感謝しています。



物産交流館に掲示中  
旧円子小児童が作ったエゴマ油の魅力を伝えるポスター



料理教室終了後、児童から大村さんと中里さんへ感謝の手紙が渡されました

GOAL!!

START!!

体験学習の流れ

5月 修学旅行での販売

2月 料理教室

11月中旬 搾油

11月上旬 脱穀

10月 刈り取り

7月~10月 水やり(管理)

6月 苗植え



宮城県松島町の観光物産館などでエゴマ油を販売。帰町後の報告会で体験学習は終了です。



エゴマ油とエゴマパウダーを使ったひつまみ作り挑戦!! みんな、上手く出来たかな?



1時間かけてじっくり搾油。絞った油を瓶に詰め、商品化するまでの作業を体験。



まどりと呼ばれる道具を使って脱穀。今年も過去7年間で最も多い収穫量でした。



エゴマを鎌で刈り取り、わらで結びます。刈り取ったエゴマの束はエゴマ藁と呼ばれます。



苗の管理は児童の手で。学校の帰りやプールに行く時などに水やりを行い育てます。



体験学習は5年生の6月からスタート!! 学校のそばにある畑に約1200株の苗を植えます。

売上金は町の社会福祉協議会に寄付

これからも、エゴマの魅力を伝えてね!!

今年度の体験学習も順調に進み、11月時点で搾油まで終了しました。大村さんは今後について「体験を通して軽米にはこんなにも素晴らしいものがあるということを知ってほしい。エゴマの魅力を持てる学べば、町に誇りを持てるはずですよ」と子どもたちに期待しています。

続けて「修学旅行で販売した売上金は、活動当初は用途が決まっていませんでした。東日本大震災の翌年、売上金を被災地に送ることを子どもたち自らが提案したことには涙が出ました。子どもたちは素晴らしい心を持っていきます。だから、きっとエゴマの魅力も感じ取ってくれているはず。私もこれから頑張る活動に携わっていきたくて」と意気込んでいました。

とうとう『という一言が苦勞を吹き飛ばしてくれました』と感謝も感じています。

**誇りを持ってほしい**

体験学習は楽しかったと語る大村さんの一方、中里さんは苦勞も感じていました。「子どもたちはいつも真剣。だから中途半端になってはいけない。何度も辞めようと思いましたが、子どもたちからの『ありがとう』という一言が苦勞を消しました。」

**ありがとうが苦勞を消す**

地域の未来を担う子供たちが少しでもエゴマの魅力を学べるようにと活動してきました。

**魅力を伝えるために**

軽米小学校5年生が行うエゴマの体験学習は、旧円子小学校が行っていたものを引き継ぐ形で始まり、同校としては今年で7年目の取り組みになりました。

円子小時代から体験を指導してきた大村さんは「エゴマの魅力を地域に伝えるお役に立てればと思って楽しく活動してきました」と語ります。大村さんは、修学旅行で児童たちが宣伝大使となりエゴマ油をPRすることも提案。

### 現在、体験中の5年生の声

### Voice 1



寺地 惇喜君

#### 楽しかった苗植え

苗植え

エゴマの苗植えを体験しました。講師の方に教えてもらいながら、茎を折らないように気を付けました。すごく楽しかったです。これからみんなで水やりをして、大事に育てていきたいです。(取材6月8日)



島山 琉羅君

#### 力が要る作業でした

脱穀

脱穀を体験しました。脱穀の方法が2種類あることを初めて知りました。やってみると意外と難しく、力が要る作業でした。去年よりも3倍ほど多い収穫量になったみたいで、うれしかったです。(取材11月8日)

### 1年間の体験を終えた6年生の声

### Voice 2



永井 翔花さん

#### エゴマはすぐ売り切れました

修学旅行で松島に行った時、宣伝大使としてエゴマ油を販売しました。前日までにエゴマ油を紹介するパンフレットを頑張って作りました。実際に販売してみると、大変だったけどすぐに売り切れました。エゴマの魅力が伝わって良かったです。



左・内城 友希さん  
佐々木 真菜香さん

#### 全国の人に知ってほしい

1年間の体験学習で、自分たちで育て学び、エゴマはとても健康に良い食べ物だと分かりました。特に、料理で使うと長生きすることができます。この軽米町にあるすごい作物を全国の人に、もっと知ってほしいと思いました。

一町内団体・販路拡大一

# 全国へ発信

エゴマは町の作物として、町民の暮らしと健康を支えてきた歴史があります。そして、健康志向が高まる社会の中でエゴマ商品はますます町外に販路を拡大しています。そこで、全国へ向けてエゴマの流通を行っている2団体の方にお話を伺いました。エゴマは健康的側面だけでなく、経済的側面からも町を支えるものへと変わりつつあります。



エゴマ油は需要過多で在庫不足。ふるさと納税返礼品でも1番人気。

玉田 浩之さん (河北)



軽米の特産は町の切り札になる。全国を相手にできる。

尾田川 勝雄さん (上尾田)

## (株) 軽米町産業開発

10年ほど前から町と一体となり、雑穀やエゴマを首都圏で流通させるための販売戦略を図ってきました。その結果、関東圏を中心に展開する「パルシステム」という生協と10年ほど契約させていただいています。エゴマ油は現在、生協などから受注があってもこちらの在庫が追いつかず、対応できていない状態です。頑張って生産量を増やしているところですが、それ以上に需要が上回っています。また、弊社の製品はふるさと納税の返礼品としても取り扱っていただいています。その中でエゴマ油は1番人気です。ただ、やはり今はエゴマの在庫が足りないため、返礼品としての取り扱いはストップしています。このように、エゴマはかつて類を見ないほど人気となり、当初は生産のみ行っていた地元の農家が製造・販売も行うようになりました。それは6次産業化の成功例だと思えますし、町の活性化にもつながっていくはず。私たちが引き続き、農家と連携しながら、安心安全な栄養価の高いエゴマを全国に発信していきたいと思っています。

### DATA



軽米町大字軽米8-118  
0195-46-4222

### (株) 軽米町産業開発

平成7年設立。町の第3セクターとして、地元特産品の販売を通じ、地域発展への貢献を目指している。特産品を使った商品開発などにも取り組んでいる。



▲首都圏の消費者に向けたエゴマ畑のオーナー制度にも取り組んでいます。今年のオーナーは約60人。その中でも、パルシステムの方は、オーナーを対象に開催されるエゴマの収穫体験に、軽米を応援したいという思いから10年間毎年参加しています。



▲取り扱っているエゴマ商品は、「えごま油」「えごまパウダー」「軽米えごま麺」。仲町物産交流館や近隣市町村の道の駅などでも購入が可能です。

## 尾田川農園

平成19年7月にエゴマ油の販売を開始しました。県北広域圏の契約農家で栽培しているものを全国に流通させています。全国での販売方法は主に2つ。スーパーの中の特設物販店として一時的に商品を販売する「直接販売」と商品を1年中店頭で販売する「常設販売」。直接販売は、東京や横浜などの高島屋、名古屋の松坂屋など全国15店舗、常設販売は三越銀座店などがあります。エゴマ油は、5年くらい前からメディアで取り扱われるようになり、品薄状態が続いています。一日で50万円以上売れたこともありました。今でも、全国どこかの商談に行っても必ず問屋が欲しいと言ってきます。1本3千円でも薬品に匹敵するような健康効果があるということで、消費者は納得して購入してくれるようです。軽米は町の人が思っているよりすごい産地です。エゴマを全国流通させている店は、うちと島根の2つしかないですし、エゴマ、雑穀を栽培できるのは全国で見ても本当に軽米くらいです。だから、軽米の特産はこれから町の切り札になります。全国を相手にできるんですよ。



▲昨年から尾田川農園は、契約農家に対し、エゴマの苗の無料配布を行っています。今年は300箱。この苗は7割〜8割ほど除草作業の省力化がされていて、高齢者が多い生産者に少しでも楽に育ててほしいという思いから行っています。



▲直接販売している店では年に5回ほど、尾田川農園のスタッフが店頭に出向いて販売を行います。

### DATA



軽米町大字軽米19-73  
0195-46-2792

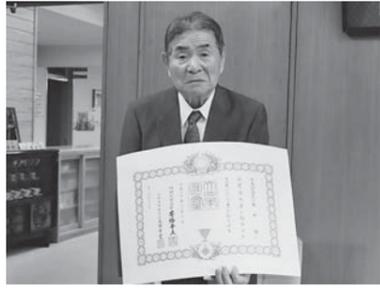
### 尾田川農園

昭和50年設立。農産物の生産・加工・販売・流通を一手に行う。販売先は、全国主要デパートや生協など150社にのぼる。商品はインターネットからも購入可能。



佐々木さん

さまざまな分野で功績を挙げた人に贈られる秋の叙勲が発表され、元町消防団副団長の佐々木雄二さん（秋田）と同分団長の兼田博さん（上河南）が瑞宝単光章を受章しました。佐々木さんは、昭和39年に町消防団に入団し団員として34年間、本部付分団長として6年10カ月、町消防団副団長として4年間活動しました。兼田さんは、昭和31年に町消防団に入団。団員とし



兼田さん

て35年間6カ月、第2分団の分団長として3年間活動しました。お二人は11月14日に町長室を訪問し、受章を報告。山本賢一町長は「長年にわたって分団長を務めていただくなど町のためにご活躍いただいた」と感謝を伝えると、佐々木さんは「叙勲は夢にも思っていないませんでした。苦勞してラッパ隊をつくるなど、34年間、全力で頑張りました」と振り返りました。

### 町内から2人の瑞宝単光章 佐々木さんと兼田さんに叙勲

### 在京軽米会設立30周年記念総会・懇親会 故郷を想う気持ち、繋がる

首都圏で暮らす軽米に縁のある方で構成される在京軽米会が設立30周年を迎え、記念総会と懇親会が11月3日に開催されました。会場は、軽米の雑穀を使用している縁もあり、東京都のホテルニューオータニで開催されました。節目となる今年は広く参加者を募集し、総勢約14

0人が参加。町からは山本町長や町議会議員ほか、一般参加者12人が出席しました。懇親会では、沢田神楽が勇壮な舞を披露。また、参加者はかるまい音頭を踊って故郷の文化を感じていました。当日は久しぶりに再会する方も多く、思い出話に花を咲かせていました。



在京軽米会30周年記念総会・懇親会に出席された皆さん



高橋二戸警察署長から山本町長へ賞賛状が贈られました

町は11月8日をもって、交通死亡事故ゼロ日1年を達成しました。それに伴い、二戸警察署の高橋明弘署長から町へ賞賛状の伝達式が11月12日、役場で行われました。式には、山本町長や交通安全活動に取り組む関

### 安心安全な町を目指して 交通死亡事故ゼロ日1年達成

係団体などが主席。山本町長は「各種団体の地道な交通安全活動が、今回の成果につながった。今後も交通安全対策を推進し、交通死亡事故ゼロ日継続を目指していきたい」と誓いました。

# エゴマは町の 未来を照らす

ここ数年でエゴマを取り巻く状況は大きく変わりました。かつて、町の作物は貧しさの象徴として捉えられることもありましたが、今は貧しさではなく、町に豊かさをもたらしています。それは、エゴマ農家やその魅力を伝えてきた数々の方の努力が実った成果であり、エゴマは町の未来を明るく照らす作物となりました。しかし、町を支える特産品はエゴマだけではありません。雑穀、サルナシ、ホップ：など、町には他にも、自信を持って全国に発信できる作物がたくさんあります。地域の作物を知り、誇りを持ってその魅力を発信していくこと――それが町のパワーにつながります。一人ひとりの地道な行動が、未来に向かって根を張り、やがて大きな実りをもたらしてくれるのです。

【特集】エゴマが潤す町の未来（完）

### 第35回岩手県小学生バレーボール育成大会 軽米VBS、全国へ

いわて純情りんご杯第35回岩手県小学生バレーボール育成大会（岩手県バレーボール協会等主催）が11月10日と11日の両日、奥州市と金ヶ崎町で開催され、軽米VBSが初優勝を果たしました。女子の部には県内63チームがエントリー。軽米VBSは、決勝戦まで、対戦相手に1セットも奪わずに圧倒。しかし、決勝の奥州胆沢戦は第

1セットを奪われ、第2セットも15-20と、あと一点奪われると敗戦という土壇場まで追い詰められます。そこから底力を発揮したチーム。5点を連取しこのセットを24-22で奪うと、第3セットも奪取。奇跡の逆転優勝を果たしました。優勝した軽米VBSは、来年3月28日から大分県で開催される全国大会に出場します。



軽米VBSは、今年2度目の県大会制覇。その実力を確かなものとしていきます（写真：保護者提供）



受賞した軽中生の皆さん

### 税についての作文コンクール 軽米中学校から3名受賞

全国納税貯蓄組合連合会と国税庁が募集した「税についての作文」で軽米中学校（石橋和彦校長、生徒206人）の生徒3人が入賞しました。各賞と入賞者は次のとおりです。

- 【二戸税務署長賞】古里達幹さん（3年）
- 【岩手県納税貯蓄組合連合会会長賞】向屋敷萌さん（2年）
- 【同優秀賞】長興寺月渚さん（3年）



得点時にはハイタッチ（本記事写真-軽米中学校提供）

PTA連合会の玉館誠会長は「記念すべき第1回目の町PTA連合会レクは、参加者の笑顔とともに盛大に終わりました。今までこのような親睦会がなかったのが不思議なくらいです。『PTAの笑顔は、子どもたちの笑顔』を合言葉に、町内4校の小中学校PTAのさらなる親睦のために今後も続いていってほしいです」と語りました。



最後は笑顔で記念撮影

### 軽米町PTAレクリエーション大会 PTA間の親睦深まる

軽米町PTAレクリエーション大会（町PTA連合会主催）が11月11日、軽米中学校体育館で開催されました。町内4小中学校のPTA間の交流と親睦を深めることを目的で開催され、今年が第1回大会。

当日は、各学校の先生や保護者などおよそ50人が参加。競技はソフトバレーボールで、各学校ごとの4チームによるトーナメントが行われ、晴山小学校PTAが優勝しました。参加者は勝敗に関わらず、お互いのプレーや得点時に笑い合うなど、終始楽しみながら汗を流しました。

### 再生可能エネルギー推進協議会 メガソーラーの進捗状況を確認

軽米町再生可能エネルギー推進協議会（西館徳松会長）が11月21日に開催されました。山本町長や発電事業者、地権者団体など協議会委員10人が参加し、町のソーラー発電所を現地視察。

視察したのは、西山太陽光発電所（小軽米）、尊坊太陽光発電所（米田）、軽米西ソーラー（山内）、軽



軽米西ソーラーを視察

### 第36回岩手県中学校新人大会卓球競技 軽中男子卓球部が県3位に

第36回岩手県中学校新人大会卓球競技が11月17日、花巻市総合体育館で開催され、軽米中学校男子卓球部が第3位に輝きました。同部が3位に入賞するのは、2年連続です。3年生が抜けてから初めての県大会だったこともあ

り、初戦は硬さが目立った選手たち。それでも試合を重ねるごとに練習の成果を発揮し勝ち上がりました。顧問の宮本裕之先生は「来年は団体で東北大会出場を目指したい。可能性は十分にある」と意気込んでいました。



県3位に輝いた軽米中学校男子卓球部（写真：軽米中学校提供）

軽米西山太陽光発電所	完成済
区域面積	4.1ha
発電規模	2MW
軽米尊坊太陽光発電所	6%（2021年完成予定）
区域面積	113.9ha
発電規模	40MW
軽米西ソーラー	87%（2019年完成予定）
区域面積	155.1ha
発電規模	48MW
軽米東ソーラー	38%（2019年完成予定）
区域面積	302.2ha
発電規模	70MW

米東ソーラー（山内）の4カ所。参加者は、各発電所で工事や発電事業者の説明を聞き、工事の進捗状況を確認。ソーラーパネルの種類が日当たりによって異なることや、伐採された木の利活用などについて説明を受けていました。山本町長は「安全な施設に向けて、完成までしっかり作業を進めていく」と語りました。



配線を気にしながら飾る参加者

### 冬灯りイルミネーション飾り付け作業 100人が飾り付けに参加

11月23日から25日の3日間、軽米の冬の風物詩となったイルミネーションの飾り付け作業が、防災センター前で行われました。飾り付けには、町のスポーツ少年団や町内企業など16団体、およそ100人が参加。23日は雪も降る厳しい寒

さの中、参加者は割り当てられた木に、はしごなどを使って協力しながらイルミネーションの電線を飾っていました。皆さんに飾り付けていただいたイルミネーションは、12月9日の点灯式の後、およそ1カ月間点灯され、軽米の夜を彩ります。

## 芸術文化、結集

— 第39回町民文化祭 —

第39回町民文化祭が中央公民館で開催されました。10月28日に行われたステージ発表には、町文化協会所属団体を中心に全12団体が参加。歌や演奏、演劇などさまざまなジャンルの芸能に会場は盛り上がりしました。10月28日から11月4日まで開催された幼児絵本感想画展・小中高書写絵画作品展と、11月2日から4日まで開かれた展示部門には、一般公募作品、児童・生徒による習字など約800点が展示されました。



1. 演劇集団「伝楽坐」は、小軽米に伝わる昔話をユーモアに披露。会場は笑いの渦に
2. 特別出演で、独唱を披露した竹澤潔紀君
3. 4. 展示部門には、児童生徒の作品から一般町民の応募作品まで、さまざまなジャンルの一品が展示されました



## 顔を黒くしながら炭焼き

— 小軽米小学校・炭焼き体験 —

小軽米小学校（小田島誠一校長、児童63人）の3年生10人は、10月2日と24日、玉館鉄蔵さん（屋敷）が営むせせらぎの森で炭焼き体験学習を行いました。10月2日に火入れまでを行い、待ちに待った24日には、大きな釜から完成した炭を取り出す作業や、炭を造花で飾るオブジェ作りを体験。顔を真っ黒にしなが、釜から何回も炭を運び出し、楽しく汗を流しました。



取り出した炭を手に持つ児童たち

## おいしい給食いただきます

— ミル・みる会との給食交流会 —

晴山小学校（工藤健三校長、児童89人）の5・6年生33人が11月15日、ミル・みる会（上山勝志会長）との給食交流会を行いました。交流会では、ミル・みる会から納入されたニンジンやキャベツ、ネギを使用したすき焼き煮などの給食を同会の会員たちと会食。古館悠仁君は「給食の野菜は生産者が一生懸命作ったもの。これからも残さずおいしく食べたい」と話しました。



ミル・みる会の会員と交流しながら食べました

平成31年度軽米町・町内保育園・軽米幼稚園

# 新入園児募集



みんなと一緒に遊ぼうよ！！

### 受付期間

平成30年 **12/20**(木) ~  
平成31年 **1/15**(火)

来年度、町内の保育施設への入園をお考えの方は、受付期間内にご希望の施設に直接申し込みください。（申込に必要な書類は各保育施設と役場に備えてあります）

### 軽米・小軽米・晴山保育園

- ◎入園対象 小学校就学前の乳幼児
- ◎入園基準 保護者の方が次に該当する場合
  - ・ 仕事をしている方
  - ・ ご家族などを介護している方
  - ・ 産前産後の方
  - ・ 病気や障がいのある方 など
- ◎保育料 2,000円～31,500円（月額）
  - ※入所児の年齢や保護者の町民税額により異なります。
  - ※別途教材費、保護者会費などの集金があります。

### 笹渡保育園

- ◎入園対象
  - 平成25年4月2日～平成28年4月1日までに生まれた児童
- ◎保育料 1,500円（月額）
  - ※別途給食費、教材費、保護者会費などの集金があります。

### 軽米幼稚園

- ◎入園対象、募集人員
  - ・ 3歳児…30人（平成27年4月2日～平成28年4月1日生）
  - ・ 4歳児…若干名（平成26年4月2日～平成27年4月1日生）
  - ・ 5歳児…若干名（平成25年4月2日～平成26年4月1日生）
- ◎保育料 1,400円～4,000円（月額）
  - ※その他、給食費（2,500円程度）、PTA会費（1,000円程度）などの集金があります。

！ ※各施設で一定条件により保育料の減免制度があります。  
※近年保育園の入所児童が多くなっており、場合によっては、ご希望以外の施設となる場合もありますのでご了承ください。

## 問

軽米保育園 ☎46-2905 小軽米保育園 ☎45-2680 晴山保育園 ☎47-2020 笹渡保育園 ☎45-2784  
軽米幼稚園 ☎46-2229 保育園担当—健康福祉課 ☎46-4736 幼稚園担当—教育委員会事務局 ☎46-4743

## 英語を使って交流

— かるまいイングリッシュデー —

第2回かるまいイングリッシュデー（町教育委員会主催）が11月16日、軽米小学校で開かれました。町内3小学校の6年生が参加し、3校間の交流と中学英語の準備を目的に実施。外国語指導助手3人と英語を使って、じゃんけんやジェスチャーゲームなどを楽しみました。参加した児童は「たくさん英語を使え、他の学校の人と交流もできて良かった」と話しました。



英語を使って自分の思いを発表

## 引き込まれる朗読

— 第11回かるまい朗読会 —

第11回かるまい朗読会（かるまい朗読会実行委員会主催）が11月16日、軽米中央公民館で開催されました。第1部で、町内児童7人が2つの朗読劇を元気よく披露しました。第2部では、俳優の樹原ゆりさんと高橋和久さんによる「ラブレター（浅田次郎作）」の朗読が行われ、2人の緊張感を持った抑揚のあるかけ合いに会場は引き込まれていました。



朗読する樹原さん（左）と高橋さん



## 授業の様子を公開

— 町内小中学校学校公開 —

学校での子どもたちの様子を地域の方に知ってもらおうと、11月21日に町内の小中学校が学校公開を行いました。軽米小学校1年生の4校時は学活の授業。食に関する指導として「はし名人になろう」と題し、はしの正しい持ち方を学びました。練習では、豆やスポンジを皿から皿へ移し替えることに挑戦。児童たちは「むずかしい〜」と苦戦していましたが、上手く掴むことができると、とびきりの笑顔で喜んでいました。



1. 地域の方も見守る中、豆の移し替えに挑戦  
2. 晴山小学校の感謝の会では、日ごろお世話になっている地域の方へ手紙を贈りました  
3. 小軽米小学校には、人形劇サークル「じゃんけんぼん」が登場  
4. 軽米中学校では、「中高一貫・数学」として軽米高校の先生が授業を行いました

## 昭和60年10月31日姉妹提携 音更町だより

### 三菱自動車本場で特産品を販売・PR

音更の特産品を販売するイベント「とかちおとふけマルシェ」が三菱自動車工業本場で開かれました。会場には満寿屋商店の杉山雅則社長も駆けつけ、パンの販売も行われました。また、音更町応援大使の滝菜月さんも会場に足を運んでくれました。



応援大使の滝さんと満寿屋商店の杉山社長

## 総合体育大会が開幕

— 町総体バレーボール競技 —

第41回町総合体育大会が開幕し、第37回バレーボール競技が11月18日に町民体育館で開催されました。町内6チーム、73人が出場し熱い試合が展開されました。

熱戦の結果、山内が優勝を飾りました。大会の上位チームは以下のとおりです。

- 上位結果（○に数字は順位）
- ①山内 ②笹渡 ③上館連合



激しいネット上の攻防

## 50回目の音楽会

— 町小中学校音楽会 —

町小中学校音楽会が10月31日、軽米小学校で開かれました。同音楽会は今年で50回目。少子化や学校統合の影響で参加校は減少してきましたが、確かに伝統を築いてきました。参加した町内4校の子どもたちは日頃の練習の成果を發揮し、豊かな表現力で歌声を響かせました。また、軽米高校音楽部が特別出演し、少人数ながら会場内に響く透き通った歌声で来場者を魅了しました。



軽米中学校の全校合唱は迫力のある豊かなハーモニー

## 走るの楽しい〜

— 少年少女かけっこ教室 —

子どもたちの基礎体力の向上と運動習慣の形成を図ることを目的とした少年少女かけっこ教室が、町内各小学校で開かれました。10月30日には小軽米小学校で行われ、いちのへサンビレッジRCのヘッドコーチである西館さんが講師となり、ゲーム感覚で体を動かした児童たち。鶴飼紫音さん（1年）は「最後までずっと楽しかった。もっと速く走りたい」と笑顔でした。



西館さんに正しい走り方を教わりました

# Calender

## イベント情報

# 12 ~ 1 月

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 ぶ: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:防災センター お:おかりや元気館

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
12/9 かるまい冬灯りイルミネーション点灯式【防】	10 	11	12 まちの相談室 9:30~11:30【物】	13	14 	15 図書館ひろばクリスマス会 10:00~11:00【公】
16 休日納税相談 8:30~17:00【役】 少年少女バレーボール教室 10:00~【体】	17 うまっこ教室 9:30~12:00【ふ】 夜間納税相談 17:15~20:00【役】	18 夜間納税相談 17:15~20:00【役】	19 3歳児健診 13:00~13:30受付【ふ】 ゆったり介護の会 13:30~15:30【公】 お知らせ版発行	20 	21 町内小学校終業式 軽米高校授業納め式	22 
23 天皇誕生日 	24 振替休日	25 軽米中学校終業式 子ども会リーダー研修会 ~26日【東北青少年の家】	26 	27	28	29 役場開庁~1/3
30 	31	1/1 元日 元旦マラソン 10:00~【町中心部】	2 	3 消防団出初式 9:00~12:00【役】	4 	5 新春書初め会 10:00~12:00【公】
6 新春まちづくり交歓会 18:00~20:00【灘村屋】	7 中学生ウインター学習会 ~8日【環】	8 	9 乳児健診 13:00~13:30受付【ふ】 広報・お知らせ版発行	10 	11 軽米高校授業始め式	12 子ども会卓球大会 9:00~【体】 まちの相談室 9:30~11:30【物】

カレンダー内の写真は10月下旬から11月にかけて開催されたイベントで撮影したものです

## 休日当番医

日付	当番医(住所)	電話	当番歯科医(住所)	電話
12月23日(日)	二戸クリニック(二戸市)	☎25-5770	関歯科医院(二戸市)	☎38-2937
24日(月)	すがわら消化器内科(二戸市)	☎23-2879	曾根歯科医院(二戸市)	☎27-3108
30日(日)	金田一診療所(二戸市)	☎27-2205	右門歯科クリニック(二戸市)	☎38-2288
31日(月)	ほそかわ小児科クリニック(二戸市)	☎26-8100	国香歯科医院(二戸市裏小路)	☎23-2223
1月1日(火)	小野寺内科医院(一戸町)	☎33-2505		
2日(水)	よこもり眼科クリニック(二戸市)	☎22-2230	菅原歯科クリニック(二戸市)	☎23-1180
3日(木)	千葉耳鼻咽喉科医院(二戸市)	☎26-8133	ますだ歯科クリニック(二戸市)	☎26-8282
6日(日)	小野寺クリニック(軽米町)	☎46-2822	ぼっぼ歯科クリニック(一戸町)	☎31-1182

## ~元気に冬を乗り切ろう~ 手洗いのすすめ



嘱託保健師 門前 瞳



参考: Taylor, L., Nursing Times, 74, 54(1978)

感染症の予防には、手洗いと同じく大切なことに「うがい」があります。また、睡眠や栄養も充分にとって、この冬を元気に乗り切りましょう。



出典: 政府広報オンライン

冬になると特に気を付けたいのが感染症(インフルエンザ、感染性胃腸炎など)です。今回は、予防方法の一つ、手洗いの法をお伝えします。外出先から帰った後や食事の前など、薬用石けんを使ってよく泡立てて、30秒以上時間をかけて爪や指の間、手首まで洗うことが大切です。

←正しい手の洗い方

## 年末年始の犯罪・事故防止

今年、息子や孫、弁護士や銀行員などを語る「なりすまし詐欺」の被害が目立ちます。「架空請求詐欺」と思われる不審なながぎや封書も出回っています。お金に関する電話やメール、はがきは詐欺を疑い、一人で悩まず、すぐに家族や警察へ相談しましょう。

警察では、地域の皆さんが安心して年末年始を過ごすことができるよう関係機関と協力し、犯罪や事故を防止するため特別警戒活動を実施します。

■年末年始の特別警戒活動  
12月14日(金)~1月3日(木)

■特殊詐欺被害防止  
今年、息子や孫、弁護士や銀行員などを語る「なりすまし詐欺」の被害が目立ちます。



二戸警察署軽米駐在所長 金田一 源武



盗難被害防止  
事業所が年末年始の休みでも異常がないか、時々、見回りをしましょう。

■交通事故防止  
凍結や積雪路面では夏場よりも制動距離が伸び、とっさの危険を回避することが困難になります。速度を控え、ゆとりを持った運転を心がけましょう。

また、忘年会や新年会などで飲酒する機会も増えると思えます。飲酒運転は悪質な犯罪行為です。家庭や職場で「飲酒運転をしない、させない」環境をつくりましょう。

## 戸籍の窓 (10月分) <敬称略>

### おめでとう ( )内は父母の名

松田 康 暉 本町 (博之・麻緒)  
 南 柚 瓜 横 枕 (泰徳・朋子)  
 磯島 叶 愛 蜂ヶ塚 (望宏・千晶)  
 志田 大 和 大町 (龍也・裕子)  
 山本 隼 士 牛ヶ沢 (美智也・昌子)

### おくやみ ( )内は享年

下又 克之 門前 (82)  
 戸草内 キワ 戸草内 (83)  
 菅原 金治 上新町 (90)  
 関 リツ 板橋 (90)  
 大向 忠 中村 (79)  
 本田 キヨミ 観音林南 (90)  
 大村 政喜 下円子上組 (92)  
 金田 直人 新大島 (60)  
 下道 定江 下円子上組 (95)

## 町長選挙の立候補者説明会

■日時 12月20日(木) 13:30～

■会場 農村環境改善センター

○告示日 平成31年1月15日(火) ○投票日 平成31年1月20日(日)

■問い合わせ 町選挙管理委員会事務局 ☎46-4738(内線250)

### 年金相談・お手続きの際は、ぜひご予約を!

日本年金機構の全国の年金事務所では、年金相談や年金請求手続きについて「事前予約」を行っています。

待ち時間の少ない「予約相談」をぜひご利用ください。

※予約相談希望日の1カ月前から前日まで受付しています。

※お申込みの際は、基礎年金番号の分かるもの(年金手帳や年金証書等)をご用意ください。

#### ■問い合わせ

予約専用受付電話 ☎0570-05-4890  
 二戸年金事務所 ☎23-4111



### 無くそう逆走 高速道路は一方通行



高速道路への歩行者・自転車の立ち入り、車両の逆走が多発しています。

このような間違い、勘違いは第三者を巻き込む重大事故につながります。万が一立ち入りや逆走を発見した場合は、110番または#9910(道路緊急ダイヤル)に通報してください。

目的のインターチェンジを過ぎってしまった場合は、そのまま走行し、次のインターチェンジで降りて料金所の係員にお申し出ください。

#### ■問い合わせ

NEXCO東日本東北支社八戸管理事務所 ☎0178-27-2100

### 公募型救命講習会

■会場 二戸消防署大会議室

■期日 ( )内は講習時間

①普通救命講習Ⅰ (18:00～21:00)  
 12月13日、平成31年1月10日、1月31日、2月21日、3月14日

②上級救命講習 (9:00～17:00)

平成31年1月16日

③応急手当普及員(養成)講習 (3日間)

平成31年2月13日～15日

■申込期限 開催日の1週間前まで

#### ■問い合わせ

二戸消防署救急救命係 ☎26-8119  
 ホームページアドレス

<http://www.cassiopeia.or.jp/>



### 林業退職金共済制度の退職金請求について

林業への仕事に従事されたことがあり、当時、林退共制度に加入していた方(加入していたかもしれない方)で、退職金請求手続きをしたお心当たりのない方は、お気軽に最寄りの支部または本部へお問い合わせください。また、現況調査、アンケート調査も実施していますので、ご協力ください。

#### ■問い合わせ

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 ☎03-6731-2889

### 新4K8K放送開始

現行のハイビジョン放送の4倍の画素数で放送する「4K放送」と16倍の画素数で放送する「8K放送」が12月1日より始まりました。

当町のテレビ放送サービスを利用してテレビを視聴している方は、対応テレビやチューナーを設置することで次の番組(いずれも4K放送)が視聴可能となります。

●NHK、BS朝日、BS-TBS、BS日本、BSジャパン、BSフジ  
 ※町の放送サービスを利用していない方や、スカパーやWOWOW、NHKの8K放送を視聴したい方は、対応テレビやチューナーのほか、対応するアンテナを個別に設置する必要があります。

■問い合わせ 総務課 ☎46-4738

### 新農業人フェスタinいわて

■日時 1月12日(土)

10:30～15:30

■会場 いわて県民情報交流センター「アイーナ」8階

■内容(無料相談)

新たに農業を始めるに当たっての情報を提供し、個別の相談に応じます。

■問い合わせ 公益社団法人岩手県農業公社就農支援部 ☎019-623-9390



## お知らせ掲示板

### 教育資金を国の教育ローンがサポート!



高校、大学等への通学にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。

#### ■融資額

子ども1人あたり350万円以内

#### ■金利 年1.78% 固定金利

※「母子家庭」、「父子家庭」、「世帯年収200万円以内の方」、「子ども3人以上の世帯かつ世帯年収500万円以内の方」は年1.38%

#### ■返済期間 15年以内

※「交通遺児家庭」、「母子家庭」、「父子家庭」、「世帯年収200万円以内の方」、「子ども3人以上の世帯かつ世帯年収500万円以内の方」は18年以内

#### ■使い道 入学金、授業料、家賃など

#### ■返済方法

毎月元利均等返済(ボーナス時の増額返済可能)

■保証 (公財)教育資金融資保証基金  
 ※連帯保証人による保証も可能

#### ■問い合わせ

国の教育ローン ☎0570-008656

コールセンター ☎(03)5321-8656

## ヘアサロン MOON

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 (※火曜日)

#### ★住所★

軽米町大字晴山19-24-5

☎43-4252 担当:下岩愛子



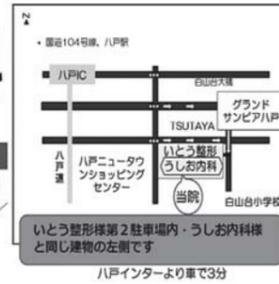
日帰り白内障手術・小児眼科

## 白山台くに眼科

院長 日本眼科学会認定専門医 濱端久仁子

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00-12:30	●	●	●	●	●	●
14:00-17:30	●	●	●	●	●	●

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?

## 広告募集

半枠(縦45ミリ×横88.5ミリ) 4,000円

1枠(縦45ミリ×横182ミリ) 8,000円

※料金は1カ月掲載する場合の費用です。 ☎46-2111

## 仕出し 御膳 味 彩

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

☎46-3680

住まいのトラブル!! 困った? 解決します!!

## がんばり便利くん 二戸店



水まわり・台所  
 ボイラー・ストーブの修理  
 草刈りなどなんでも  
 ボクにおまかせ!!

お気軽にご相談ください  
 受付時間 9:00～16:00

☎0120-019-586

玉姫グループ

葬儀・法要専門会館

セレモニーホール

## 玉泉院

葬儀・法要お気軽にご相談ください 館内見学、事前見積り相談承っております。

その人生に感謝を。

二戸玉泉院 二戸市金田一字ハツ長30-6  
 TEL.0195-29-1600

久慈玉泉院 久慈市湊町14-18-2  
 TEL.0194-53-0061

軽米玉泉院 軽米町大字上釜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

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

YOUTH  
きらきら光る

久保 弘輝<sup>ひろき</sup>さん (28歳・仲町)

Q、現在、何をしていますか

みちのく銀行軽米支店に勤務しています。八戸出身で大学卒業後入行し、函館支店での勤務を経てこちらに勤めています。

Q、仕事はどうですか？

接客業なので、いろいろな人と接する機会があり、色んな話を聞くことが出来て良い経験になります。

Q、初めての軽米生活はどうですか？

人がとても温かいです。道ですれ違った時に、地域の方があいさつをしてくれます。今まで住んできた町ではなかったことなので、良いなと思います。

Q、目標を教えてください

これからもお客様に選んでいただけるような、そして利用して良かったと思えるような業務をしていきたいです。



- ◆好きな色 赤
- ◆好きな映画 ワイルドスピード
- ◆好きなスポーツ サイクリング
- ◆理想の異性のタイプ 笑顔で優しい人(芸能人だと波瑠さん)

今月の図書館ひろば～クリスマス会～

日時：12月15日 10：00～11：00 場所：中央公民館  
対象：幼児・小学校低学年

今月の新刊



ぼくたちのプレゼントはどこ？  
著/リチャード・スキャリー 訳/木坂涼 (好学社)

クリスマスの朝、早起きした2ひきのねずみたち。サンタさんが置いていってくれたプレゼントをのぞきこんで、なにかをさがしているみたい。



やわらかいごちそう  
著/川上文代 (辰巳出版)

ビーフステーキ、筑前煮、カルボナーラ・スパゲッティ…。シニア層の人に向け、噛みやすく飲みこみやすくおいしいレシピを紹介する。

BOOKS  
図書館だより

私のおすすめはこの本!!

町図書館司書Sさんのおすすめ

犬ぞり探検家が見た！  
ふしぎな北極のせかい

著/山崎哲秀 (repicbook)



『北極と南極はどちらが寒い？』『イヌイットの人たちが猫舌ってホント？』かわいいイラストと写真でわかりやすく、子どもだけでなく大人も楽しめます。特に驚いたのは日本食について。世界最北の村でもカップラーメンやお寿司が販売されていて、中でも醤油は調味料として大人気だそうです。

子どもから大人まで楽しめる冬のイベント、クリスマス。クリスマス気分を盛り上げてくれる絵本の他、楽しみ方のノウハウのった本などを多数取り揃えましたのでご利用ください！

12月のテーマ図書展  
クリスマス

DREAM  
夢・希望・えんぴつ

職場体験で体感したあのすごい  
消防士に僕もなりたい



高橋 宥太<sup>ゆうた</sup>さん (軽米中学校2年・上新町)

9月に2学年の総合的な学習で、3日間僕は二戸消防署軽米分署に職場体験に行きました。3日間仕事を体験してみても消防士さんのすごいなあと思った点は、まず、車両と道具の点検です。消防士さんは、大きな声を出して気を抜かずの一つひとつ丁寧かつ素早く点検していたのでとてもすごかったです。2つ目は、消火訓練です。消火訓練をする際は、まず防火服に着替えなければなりません。消防士さんの手本を見たときびっくりしました。さつとすばやく30秒くらいで着替えたからです。実際にタムを計って僕たちも着てみました。どうしても1分はかかってしまいました。すごいところはそれだけではありません。ただでさえ重い服を着ているのに、20メートルくらいの長さのホースを持って、全速力で走っていったのです。これを見たときはびっくりしました。この3日間の体験を通して「命の大切さと仕事の大変さ」を感じました。僕も将来、消防士になりたいです。

HAIKU  
今月の俳句 ～まちの文芸～

- 散歩道足どりかろし野菊晴 君成田 美代子
- 栗飯や仏飯として少し炊き 中野 とき子
- 環路の如くに垂るる秋海棠 千葉 ふみ子
- ほの甘く栗にひと手間渋皮煮 川崎 郁子
- 怪我一瞬治療は長し秋深む 千葉 紅園
- 主亡き庭の小菊の枯れ急ぐ 三上 千栄女
- 出来秋の実りずっしり手に肩に 丹下 美恵子
- カラフルに稔る雑穀映の里 松村 英子
- 感謝して稔の秋の食フェスタ 東 登希枝

※町文化協会「北光吟社」の例会会より俳句を紹介しています



# 我が家の人気者 すこやかさん Vol.277



竹澤 <sup>りこ</sup>璃子ちゃん  
(蓮台野) 2歳6カ月

ちょっぴり恥ずかしがり屋の璃子ちゃんは、お祭りが大好き！  
祭りシーズンが終わっても、写真やビデオを見て楽しんでいます。

夢を持って、人に優しく思いやりのある子に育ってね。

良隆・妃良子より

### 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。

## かるまいね！

町民の皆さんが撮影した町の魅力ある写真を紹介するコーナー



あなたの写真を掲載します!!

右のQRコード (kouhou@town.karumai.iwate.jp) にご応募ください。



### フォリストパーク～秋の訪れ～

撮影者 長瀬 叶美さん (仲軽米)

撮影日 10月27日

フォリストパークといえはチューリップですが、秋は紅葉がとても綺麗です。



### 人の動き (先月比)

10月31日時点

人口	計	9,222人	(-4)
	男	4,519人	(-1)
	女	4,703人	(-3)
世帯数	3,744世帯	(-2)	

出生	5人
死亡	11人
転入	14人
転出	12人



### 安全データ 10月分

(年間累計)

人身事故	0件	(3件)
死傷者	0人	(3人)
物損事故	8件	(139件)
救急車出動	40回	(394回)

### ちょっとインフォ

写真の人物に穴を開けないようにするため、今年から穴綴りを廃止しています。穴を開けて保管したい方は、背表紙左中央の黒い◀を基準にすれば上下均等に穴を開けることができます。