

広報

かるまい1

2018
No. 706



成年の小学生に聞いた

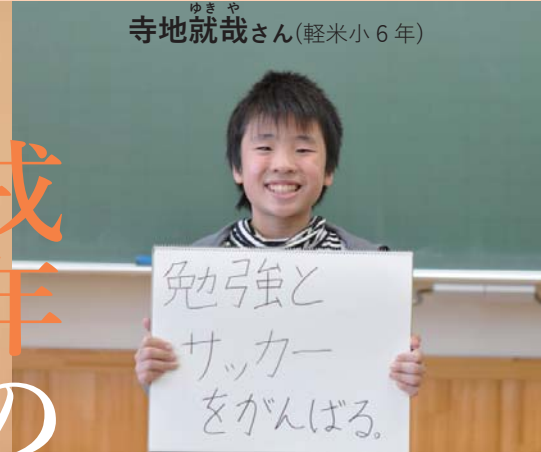
小林龍和さん(軽米小6年)



紫葉ひなのさん(晴山小5年)



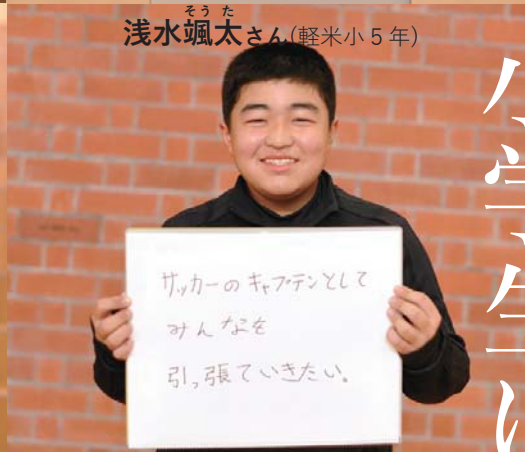
寺地就哉さん(軽米小6年)



山根夕佳さん(軽米小6年)



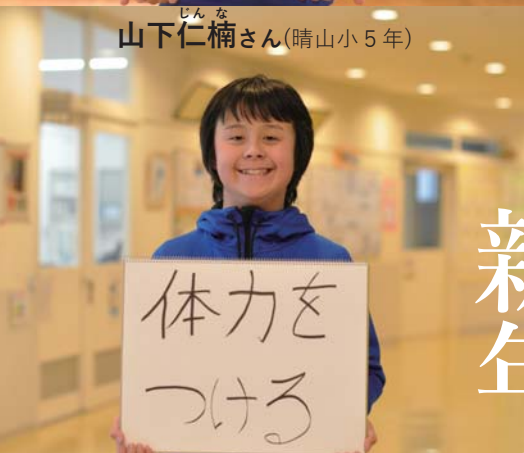
浅水颯太さん(軽米小5年)



向屋敷苺さん(小軽米小5年)



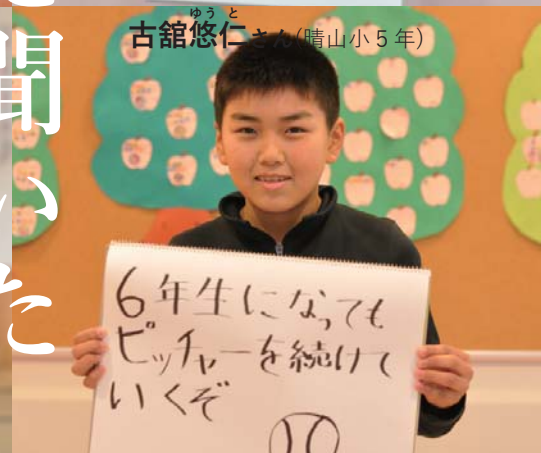
山下仁楠さん(晴山小5年)



高橋茉央さん(軽米小6年)



古舘悠仁さん(晴山小5年)



新年の抱負

HIGHキュー・フォトロケーション参加者



工藤大元さん(軽米小5年)



原田葵菜さん(小軽米小5年)



みんな、がんばれー!!

祝 1 町ゲートボール協会 各種の大会で大活躍



優勝
軽米チーム

平成29年度岩手県民体育大会ゲートボール競技総合優勝(平成29年6月10日～11日・矢巾国民保養センター)

出場者

関向光幸、蛇口久夫、田代寿麻、田名部誠、田澤忠孝、安藤ユウ子、山下正勝、日山一夫、中村幸助、奥谷誠四郎、田澤勝蔵、松浦常雄、大鳥福雄、奥谷克吉(監督)※敬称略



優勝
軽米チーム

2017年度全国選抜ゲートボール大会予選会シニアの部優勝(平成29年10月1日・矢巾国民保養センター)

出場者

田代寿麻、松浦常雄、関向光幸、奥谷誠四郎、大鳥福雄、奥谷克吉(監督)※敬称略



表彰
日山一夫さん(車門)

平成29年度岩手県ゲートボール協会表彰(平成29年11月10日・花巻温泉ホテル花巻で表彰式)

審判員功労賞受賞

(認定審判員20年以上継続)

祝 3 東北精神保健福祉連絡協議会長表彰 下斗米さんに表彰

第57回精神保健福祉東北大会が10月31日に仙台市福祉プラザで開催され、下斗米マサさん(下新町)が、東北精神保健福祉連絡協議会長表彰を受けました。下斗米さんは、精神障害者小規模作業所の開所に尽力し、利用者の生活面・療養面の指導を行いました。また、傾聴ボランティアなどに励み、地域の精神保健活動や地域づくりに積極的に取り組んだ功績が認められ、今回の表彰につながりました。



表彰
表彰を受けた下斗米さん

下斗米さんは「相手を障がい者として決めつけず、普通に接することを大切にしてきました。皆さんに支えられたおかげです」と周囲の人に感謝していました。

祝 2 軽中生 作文で数々表彰



人権
人権作文で東北地区優秀賞を獲得した福島さん(右から2人目)



税
税の作文で表彰を受けた軽中生(前列)

- 軽米中学校の生徒が各種作文コンテストで表彰されました。表彰名と受賞者は次のとおりです。(敬称略)
- 平成29年度税の作文
 - 東北地区納税貯蓄組合連合会会長賞 向屋敷 萌(1年)
 - 岩手県納税貯蓄組合連合会会長賞 荒川 笑璃(1年)
 - 岩手県納税貯蓄組合連合会優秀賞 西舘 すみれ(1年)
 - 大崎 天大(3年)
 - 鶴飼 和也(3年)
 - 二戸税務署長賞 福島 碧華(2年)
 - 宮川 真優(3年)
 - 第37回全国中学生人権作文コンテスト岩手県大会
 - 東北地区優秀賞 福島 碧華(2年)

謹賀新年 新年のごあいさつ



まち・ひと・しごとの創生に努め 住みよい町を目指します

軽米町長

山本賢一

新年あけましておめでとうござい
ます。平成30年の新春を迎えるにあ
たり、町民の皆様にごあいさつを申
上げます。
昨年を振り返りますと、山内地区
が進められている太陽光発電事業の
本格着工や旧笹渡小中学校の校舎を
活用した植物工場の誘致など、町の
経済活性化や雇用創出への大きな貢
献が期待される事業を着実に進展さ
せることができました。また、平成
28年度の台風10号被害に係る災害復
旧事業につきましても、計画どおり
の事業進捗を見ているところでござ
います。
子育て・交流・中心街の活性化の
拠点として進めております「かるま
い交流駅(仮称)」整備事業につきま
しては、老朽化した軽米中央公民館
と町立図書館の機能、子育て支援機
能、バスターミナル機能を備えた多
目的施設とし、建設検討委員会をは
じめ、本年度から2期目としてスタ
ートした百人委員会、近接住民・全
町民の皆様を対象とした説明会など
を通し、広くご意見を伺いながら基
本計画を策定しているところでござ
います。

米高校の協力の下、たくさんのお
生徒の皆さんから参加をいただき、
盛大に開催することができました。
多世代が交流し、活気に満ちた大会
となり、多くの皆様が感動を共有し
会えたものと思っております。
さて、冒頭ご紹介申し上げた旧笹
渡小中学校校舎を利用した植物工場
につきましては、今月中には稼働を
開始することになっており、最終的
には10人ほどの地元雇用を見込んで
おります。今後もさらなる雇用拡大
と地元経済の活性化を図るため、植
物プラントや畜産団地などの企業誘
致に努めて参ります。
また、「かるまい交流駅(仮称)」
につきましても町民の皆様のご理解
をいただきながら着実に事業を推進
して参るとともに、町民の皆様のご
要望の高い火葬場の更新に向けた準
備や社会福祉協議会が運営する特別
養護老人ホーム「いちい荘」の更新
に対する支援、子育て支援対策のさ
らなる充実により、住みよい町づく
りにまい進する所存であります。
結びに、町民の皆様が町に愛着と
誇りを持ち、夢のある郷土をめざし
た町づくりをすすめて参りますの
で、皆様のご支援、ご協力をお願い申
し上げ、新年のあいさつと致します。

税の申告お忘れなく

お問い合わせは
税務会計課(☎46-4737)まで



今年も町・県民税（国民健康保険税）と所得税の確定申告の時期を迎え、町では、2月14日（水）から3月15日（木）の日程で申告相談を行います。事前に必要な書類を準備して申告を済ませるようお願いします。

1 申告が必要な人は？

申告が必要な人	申告が不要な人
<p>平成30年1月1日現在、軽米町に住所がある人で、右記の「申告が不要な人」に該当しない人</p> <p>【例】</p> <ul style="list-style-type: none"> 給与所得以外の所得がある人 源泉徴収票の控除などに変更がある人（医療費控除を受けようとする人など） 平成29年の途中で退職し、再就職していない人 所得がない人や扶養されている人で、後日、所得証明書などが必要になる人 	<ul style="list-style-type: none"> 所得税の確定申告をされた人 給与所得だけで年末調整が済んでおり、勤務先から町に給与支払報告書が提出されている人 公的年金などの所得だけで、医療費控除や扶養控除がない人

2 申告に必要なものは？

- ①印鑑
 - ②マイナンバーカード(または通知カードと顔写真付きの身分証明書)
 - ③平成29年中の収入を確認できる書類（源泉徴収票、生命保険や損害保険の満期返戻金・解約返戻金、個人年金の支払い証明書など）
 - ④所得控除の内容を証明する書類（医療費通知書もしくは領収書、社会保険料・国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の領収書、寄附金の領収書など）
 - ⑤平成30年度分町民税・県民税（国民健康保険税）申告書（町が配布した申告書を受け取った人のみ）
- 以下、該当する人は必要です。

- ◆配偶者控除や扶養控除を受ける人
→配偶者や扶養者の収入を確認できるもの
- ◆障害者控除を受ける人
→障害者手帳
- ◆営業や農業、不動産などの事業所得のある人
→収入・支出を記載した帳簿（7年間使用します）
→棚卸表や領収書、請求書などの書類（5年間使用します）

※農業所得において、「経営所得安定対策等交付金」などは申告が必要です。決定通知の日が平成29年中の場合は必ず「交付決定通知書」を持参してください。

郵送でも申告を受け付けます

- 下記に当てはまる人は、郵送でも申告が可能です。
- ①自分で収入・支出を計算し、所得額などの必要事項を申告書に記入した人
※収支内訳書、生命保険や国民年金などの控除証明書を忘れずに添付してください。
 - ②収入がない人（学生なども対象）
※必ず「収入なし」の旨を申告書に記入してください。

電子申告を利用しましょう

国税庁のホームページやe-Taxを利用し、確定申告書を作成することができます。

●国税庁ホームページアドレス
<http://www.nta.go.jp/>

3 医療費控除の制度が変わります

1 医療費控除を受けるためには医療費通知書が必要になります

昨年までは医療費控除を受けるためには領収書の添付が必要でしたが、平成29年分からは領収書に代わり、医療保険者から交付を受けた医療費通知書の添付が必要になります。ただし、経過措置として平成31年分までは領収書による申告もできます。（医療費の領収書は自宅で5年間保存する必要があります）

2 セルフメディケーション税制が始まります

一定の条件を満たせば、スイッチOTC医薬品購入額のうち12,000円を超えた部分（ただし控除額88,000円を上限とする）について所得控除が受けられます。適用を受けようとする人は、セルフメディケーション税制対象商品であることがわかるレシートまたは領収書と、一定の取り組み（特定健康診査、予防接種、定期健康診断、健康診査、がん検診）を行ったことを明らかにする書類を持参してください。

※現行の医療費控除とセルフメディケーション税制を併用することはできません。どちらか有利なほうを選択することになります。

4 申告相談日程

受付場所	月日	受付行政区
小軽米出張所	2月14日(水)	河北、沢田
	15日(木)	上河南、下河南、松ノ脇、百目金
	☆16日(金)	八木沢、屋敷、市野々、小玉川
晴山出張所	19日(月)	上晴山、下晴山、早渡、内城、上野場、下野場、高清水
	20日(火)	横枕、沼、観音林東、観音林西、観音林南、観音林北、山口、貝喰
	☆21日(水)	山内駒木、大久保、上谷地渡、下谷地渡、平、中村、和当地、竹谷袋、新井田、大清水、駒板
	22日(木)	2月19日～21日の割り当て行政区で申告相談できなかった人
町農村環境改善センター	☆23日(金)	高柳、鶴飼、笹渡、百鳥
	26日(月)	上新町、大町、元屋町
	27日(火)	下新町、駒木
	28日(水)	仲軽米、沢里、上館、新光団地、緑ヶ丘
	3月1日(木)	萩田、仲町、本町
	2日(金)	蓮台野、荒町、門前
	4日(日)	休日申告相談（主に給与所得確定申告、還付および合算）
	5日(月)	向川原、桜山
	6日(火)	高家、西里、外川目、君成田、山田、岩崎、車門
	7日(水)	戸草内、上増子内、下増子内、七ツ役、東台、東
	☆8日(木)	蜂ヶ塚、米田、牛ヶ沢、民田山、大久保
	☆9日(金)	上円子、下円子上組、下円子下組、板橋、蛇口、大沢
	12日(月)	新大鳥、長倉、上尾田、下尾田、小松、苜敷山、向高家
	13日(火)	
	14日(水)	町内全域で申告を済ませていない人
15日(木)		

☆＝バス運行日

受付時間

午前 9時～11時
午後 1時～3時

- ①申告に必要な書類は、小軽米出張所・晴山出張所にも備えてありますのでご利用ください。
- ②待ち時間を短縮できるよう、地区割りにしていますが、どの日でも申告できます。
- ③3月4日(日)は、お勤めの人で、割り当ての日に都合のつかない人のための休日申告相談日です。（例年、大変混みあいますので、収入・支出の内訳や医療費などの額を計算し、事前に書類を整理してお越してください）
- ④☆がついている日は会場までバスを運行します。バスの運行時間は、1月24日発行予定の「広報かるまいお知らせ版」でご確認ください。
- ⑤申告会場までのバス利用者減少に伴い、運行について見直しを行っています。今年の利用状況により来年度以降の廃止等を検討してまいりますのでご理解をお願いします。

かるまいコレクション コスプレをした参加者に大きな歓声



①ステージ上で華麗にポーズを決める参加者 ②小さい子どもも元気に参加 ③来場者は拍手を送ったり、写真を撮ったりするなどして楽しみました ④終了後は参加者同士で一緒に写真を撮り合うなどして交流を深める場面も見られました



かるまい 聖地で深まるファンの交流

かるまい冬灯り & HIGHキュー・フォトロケーション

今年から新たに行われたかるまいコレクションには50人が来場
昨年引き続き、防災センター前にはイルミネーションが点灯

かるまい冬灯り & HIGHキュー・フォトロケーションが12月2日に行われました。当町がモデルになっているとされる人気漫画「ハイキュー!!」の、ファンへのおもてなしと交流を目的とした同イベントは今年で2回目。
はじめに行われたフォトロケーションでは、漫画内で描かれているとされる町内施設などを参加者が撮影し、撮影スポットにあらかじめ付けられたポイントを競いました。県内外から9チーム、30人が参加。参加者は、優勝目指して町内を駆け回りました。
続いて、農村環境改善センターで行われたコスプレファッションショー「かるまいコレクション」には11人が参加。参加者はコスプレをして、漫画のキャラクターになりきりました。参加者が舞台上でポーズを決めると、会場からは大きな拍手が沸き起こりました。
防災センターで行われたイルミネーション点灯式には、およそ300人が来場。来場者が声をそろえてカウントダウンをすると、イルミネーションが灯され、あたり一面を色とりどりの光が包みましました。

イルミネーション点灯式

軽米の冬を照らす灯



①点灯式で参加者によるカウントダウンの後点灯されたイルミネーション ②景品チョコまき大会には子どもを中心に大勢の人が参加 ③役場若手職員によるハンドベル演奏 ④軽米高校音楽部による合唱



フォトロケーション

軽米の寒さにも負けず、参加者は自らの足で町内を探索



①～③フォトロケーションで得点の付いた町内スポットを背景に撮影をする参加者たち (①→軽米中学校前階段、②→軽米高校、③→軽米食堂) ④次に向かう場所について作戦会議 ⑤競技終了後、各チームの代表者に対し、順位ごとに表彰状が手渡されました

INTERVIEW



チーム **うごの衆**

休みなく歩き回ったのが勝因です。(2時間弱で1万歩は歩きました～)とても楽しかったです!

かるまいコレクション参加



渡邊康貴さん(千葉県在住)

参加できて面白かったです!このイベントが開かれても開かれなくても、来年また軽米に来たいです。

楽しい学びの締めくくり

—寿大学最終講座・閉講式—

高齢者教室「寿大学」の最終講座と閉講式が、12月6日に中央公民館で開かれました。最終講座では「高齢者の実践活動を学ぶ」をテーマに、1年間の活動をビデオで振り返りました。閉講式では、修了証の授与のほか皆勤賞などの表彰が贈られました。受講者は「講座に参加し初めて十和田に行けて楽しかった。来年もぜひ参加したい」と笑顔を見せていました。



閉講式での表彰の様子

はつらつと華麗に舞う

—第40回町老人クラブ芸能大会—

第40回町老人クラブ芸能大会（町老人クラブ連合会・町社会福祉協議会主催）が12月12日、中央公民館で開催されました。町内の老人クラブから約30人が参加。開会式では社会福祉協議会長の田名部晴夫さんが「いぶし銀の一生懸命な歌と踊りを楽しみにしています」とあいさつ。参加者は、自慢の歌や踊りをはつらつと披露し、約100人の来場者を楽しませました。



観音林老人クラブが披露した演目「千恵子よしゃれ」



安心安全を願って

—ツリーおかげり会—

「キラキラ★セーフティーツリーおかげり会」が町内各保育園、幼稚園の園児を対象に開催されました。12月11日は町農村環境改善センターで、13日は小軽米保育園でそれぞれ開かれたおかげり会。園児たちは用意されたクリスマスツリーに、反射材や交通安全に関するメッセージなどを飾り付けました。

参加した園児は「今日は楽しかったです。事故に遭わないように気を付けます」と元気に感想を述べました。



①クリスマスツリーに反射材を飾り付ける園児たち ②おかげり会に駆け付けた近未来警察「カシオペア」 ③「カシオペア」の隊員と見つけ合い思わず笑顔 ④最後はみんなでダンスを踊って楽しみました

昭和60年10月31日姉妹提携

音更町だより

生涯学習センターでスポーツ指導者研修会が開かれ「目標（夢）に向かって！～柔道を通して学んだこと～」と題し、世界柔道選手権大会金メダリスト須貝等さんの講演が行われました。自身の柔道人生や、子どもへの接し方について語ってくれました。



講演する須貝等さん

小玉川・上新町チームが優勝

—町総体ゲートボール競技—

第40回軽米町総合体育大会のゲートボール競技第37回大会が12月3日に、おかりや元気館で行われました。町内から8チーム53人が参加。熱戦の結果、小玉川・上新町チームと観音林チームが優勝しました。上位入賞チームは以下のとおりです。（○に数字は順位）

- 【Aブロック】 ①小玉川・上新町 ②米田
【Bブロック】 ①軽米中央 ②円子



出場者は高い集中力でボールを打ち込んでいました

支え合いを形に

—支え合いのまちづくりフォーラム—

「軽米町支え合いのまちづくりフォーラム」が12月10日、町農村環境改善センターで開かれました。公益財団法人さわやか福祉財団の森孝則さんが講師となり、高齢者が生きがいを感じるための居場所づくりなどについて講演。講演後は参加者同士で、現在抱える悩みなどを発表し合いました。参加した人は「地域の人が集う場所が増えてくれれば」と今後を期待を寄せました。



自分の悩みや要望を発表し合いました

国体出場選手らに学ぶ

—少年少女バレーボール教室—

「少年少女バレーボール教室」が12月16日、軽米中学校で開かれました。岩手国体バレーボール競技成年女子チームの監督と選手を講師に招き、町内の児童・生徒あわせて約40人が参加。教室では、バケツを使ってレシーブする姿勢の定着を目指したり、スパイクやトスなどの細かいプレーの基礎を学んだりするなど、参加者にとって実り多い1日となりました。



指導に対し熱心に聞き入る参加者

夢・希望・えんぴつ

がんばった陸上競技大会



あみ
内澤 明未 さん
軽米小6年（新光団地）

9月12日に一戸サンビレッジで陸上競技大会がありました。私は6年女子800メートルと共通女子200メートル、リレーに出場しました。この大会で一番心に残ったのが、リレーでした。

リレーの練習ではバトンパスやスタートを主にやりました。バトンを落としたり決勝には残れないと思って、何度も歩数を調整しました。私は一走だったのでスタートのコツを校長先生に教えてもらって、一位でバトンをおわたせるように短い期間だったけれど練習をがんばりました。無事に予選をとっ破してむかえた決勝はとくにきん張りました。なぜ

なら、予選はギリギリの通過だったので決勝で最下位にならないか、速く走れるか、不安だったからです。でも、つらい練習やアクシデントを乗り越えてきたし、今がチャンスだ、最後の大会で結果を残そうという気持ちの方が強かったので思い切って走ることができました。結果は、みごとに優勝し、とてもうれしかったです。これは、放課後の練習だけでなく、朝の自主練習もがんばった成果だと思います。

いそがしい中、指導してくれた校長先生やたくさんの先生方に感謝したいです。

ゴルフが大好き!!



かな
岩谷 佳奈 さん
23歳（八戸市）

Q、お仕事は何ですか？
ニュー軽米カントリークラブで受付をしています。

Q、現在の職業を選んだ理由は？
元々プロゴルファーを目指していましたが、怪我などで断念しました。それでもゴルフが大好きだったので、今の職場で働いています。

Q、自分の性格を一言で言うとう？
周りからは、いつも笑顔で明るい人だねって言われます。

Q、あなたの夢は？
京都に旅行に行きたい！

Q、町をどう思いますか？
人が良いと思います。高校の時からゴルフをするために軽米に来ていますが、みんな優しくしてくれて感謝しています。

★戌年生まれということで、最後に新年の抱負を！

軽米は私にとって第2の故郷です。そんな軽米で働かせていただいているので、ゴルフ場に来てくれる人を明るく、笑顔で迎えます！

▼好きな花：ひまわり
▼好きな映画：レ・ミゼラブル
▼好きな音楽：デイズニー音楽
▼好きな食べ物：カレーライス
▼好きなスポーツ：ゴルフ（ベストスコア68）、水泳（中学生の頃に個人メドレーと平泳ぎで東北1位に輝いたそうです！）
▼いま欲しいもの：マイホーム
▼理想の異性のタイプ：誰に対しても気配りやあいさつがきちんとしている人

冠婚葬祭 11月分(敬称略)

おめでた () 内は父母の名

長坂 咲来	下新町	(暢哉・祥子)
平賀 歩夢	下増子内	(優司・愛香)
工藤 彩実	河北	(昌也・希真恵)
大村 進悟	下門子下組	(亮憲・友美子)
小松原 衣真	早渡	(智也・あや乃)

おしあわせに

田代 博紀	駒板
橋場 章子	下増子内
山崎 雄一	鶴飼
中島 稔子	八戸市

おくやみ () 内は享年

内澤 一造	下新町	(77)
戸田 正一	大沢	(77)
欠端 孔子	門前	(80)
田中 紀男	上増子内	(73)
槻木 澤力	向川原	(83)
宮川 榮治	上戸子	(73)
福田 キ又	上野場	(88)
眞田 りよ子	下新町	(60)
畑澤 鉄藏	下新町	(69)
苅敷 山留	下野場	(85)
坂本 俊巳	向川原	(89)
小笠原 サヨ	沢里	(94)
駒木 ヤ工	駒板	(94)

人の動き

<平成29年11月30日現在/町民生活課調べ>

男	4,593人	(-8)
女	4,817人	(-9)
合計	9,410人	(-17)
世帯数	3,788世帯	(+6)
※ () は前月比		
転入	13人	(190人)
転出	18人	(247人)
出生	5人	(40人)
死亡	17人	(151人)
※ () は1月からの累計		

今月の俳句

(北光吟社十一月例句会)

銀杏を拾うも我の秋仕舞 川崎 郁子

捨てきれずまたもたたみて冬支度 千葉 紅園

朝焼けや一面の白冬来たる 丹下 美恵子

御社に旗ひらめいて神の留守 中野 とき子

句を拾う能なく老ひて冬ざる 三上 千栄女

十三夜何を語るか月見草 東 登希枝

照紅葉色鮮やかに窓明し 千葉 ふみ子

鏡みて地肌気になり木の葉髪 君成田 美代子

小春日や久しく母と長電話 高橋 美智子

秋深む種を採るもの植ふるもの 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

生活安全の森

二戸警察署軽米駐在所 (☎46-2004)

110番通報の適切な利用について

～1月10日は110番の日～

「110番」は、県内のどこからかけても、盛岡市の警察本部にある「通信指令課」につながります。「通信指令課」では、通報内容を聞きながら、同時に事件や事故の発生場所を管轄する警察署などに指令し、警察官を急行させます。

◆110番の上手なかけかた～6つのポイント～

- ・何があったのか → 「〇〇事件」、「交通事故」等
- ・どこで → 番地、近くの目標となる建物等
- ・いつ → 「たった今」、「〇分くらい前」等
- ・犯人は → 人数、人相、服装、車のナンバー等
- ・今どうなっている → その場の様子、けが人の状態等
- ・通報者(あなた)の住所、氏名、電話番号等

◆警察からのお願い

- ・「110番」通報は、警察官の質問に、あわてず、落ち着いてお話しください。
- ・「困りごと相談」、「問い合わせ」などは、最

寄りの交番や駐在所、または相談専門ダイヤル「#9110」をご利用ください。

・「110番」は、緊急通報用ダイヤルです。いたずら電話は絶対にやめてください。本当に警察署を必要としている人への対応が遅れる場合があります。

11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	5件	+3
死亡者	1人	2人	+2
負傷者	0人	4人	+3
物損事故	21件	126件	+19
救急車出動回数	33回	350回	-65

※(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

軽米病院だより

岩手県立軽米病院 (☎46-2411)

軽米はジェネリック日本一

平成29年1月1日の日本経済新聞に載った記事によると、平成27年時点のジェネリック(後発医薬品)の使用割合は、軽米町が82.1%で全国の市町村のトップになったと報道されました。また、平成29年9月に厚生労働省保険局調査課より公表された平成28年度調剤医療費の動向でも、数量ベースでジェネリックの割合が88.9%で軽米町は全国で一番でした。軽米町はジェネリックを全国で最も利用しているようです。経済的に貧しい土地柄で安い薬を受け入れやすいこと、町でジェネリックを宣伝していること、軽米病院を含めた地域の医療機関がジェネリックを積極的に取り入れていることが背景にあると思われます。

同じ薬でも、特許が切れると他の製薬メーカー



が安く作ることができます。それがジェネリックです。

ジェネリックの利用が進んでいるせいか、軽米町は国保の医療費の安さで県内トップクラスです。ごくまれにジェネリックが合わないことがあり、また、同じ薬でも先発医薬品と名前が変わるため混乱もありますが、上手にジェネリック医薬品と付き合っていきたいものです。



院長 横島 孝雄

図書館だより

町立図書館 (☎46-4333)

今月の図書館ひろば

日時：1月27日 10:00～11:00 対象：幼児・小学校低学年
場所：図書館となりの蔵

—今月の新刊—

【児童書】

ペンギンホテル



作/牛窪良太 (アリス館)

海の上のペンギンホテルには、たくさんのお客さまがやってきました。すてきな旅のため、ペンギンたちはべたべたよちよち大忙しです。

テディが宝石を見つけるまで



著/パトリシア・マクラ克蘭 訳/こだまともこ (あすなろ書房)

詩人のシルバンさんといっしょに丸太小屋で暮らしていた犬のテディ。夕暮れどき、テディは吹雪の中で迷子になった幼い兄妹を見つけて…

1月のテーマ図書展
「おむすびころりん」

1月17日は、阪神・淡路大震災の日。ボランティアの炊き出しで多くの被災者が励まされたことから、この日を「おむすびの日」と選定しました。この日にちなんでおむすびに関連した本などを展示しましたのでご利用ください！

【一般書】

親子で学ぶスマホとネットを安心して使う本



著/鈴木朋子 (技術評論社)

スマホとインターネットの基本、トラブルから身を守る方法、マナーなどについて漫画やイラストを交えながら解説し、対応策を紹介します。

銀杏手ならい



著/西條奈加 (祥伝社)

父の跡を継ぎ、読み書きそろばんを教えることとなった出戻りの萌。反抗する子供たちに向き合い、寄り添う格闘の日々を鮮やかに描く時代小説。

健康メモ

健康福祉課・健康づくりグループ (☎46-4111)

今年こそ 脱・冬太り～運動編～

今回は、室内でも簡単にできる運動をご紹介します。1日1時間程度の運動が理想ですが、短時間の運動を組み合わせても同様の効果があると言われています。

●踏み台昇降



踏み台や階段の1段目を使い、1回5分程度踏み台昇降をします。音楽に合わせて楽しくやってみても良いでしょう。

●スクワット



両足を肩はば程度に開いて立ち、息を吸いながらゆっくりしゃがむ(おしりを後ろに突き出すようにするのがポイント)。今度は息を吐きながらゆっくり立ち上がる。膝を伸ばしきらないところでストップするとより効果的。ふらつきが心配な方は、壁などに手をついて行いましょう。10回で1セット、それを3セット行います。



スローガン
丈夫に育つ
元気に働く
健やかに過ごす

●もも上げ

太ももを90度の高さまで上げ、おろす。ゆっくりと左右交互に。ふらつきが心配な方は椅子の背や壁に手をついて行います。

ポイント!

いずれも呼吸を合わせてゆっくり行いましょう。

空き時間やテレビを見ながらなど、無理なく続けることが大切です。少しずつの積み重ねが、思わぬ効果を生むこともありますので、できることから挑戦してみましょう。(実際の運動については今月のかるまいテレビ「健康福祉課からのお知らせ」でご紹介しています)



保健師 門前 瞳

1月 January

16 火	1歳6カ月児健診【ふ】受付13:00~13:30
17 水	介護者のつどい【長倉生活改善センター】13:30~15:30
18 木	
19 金	
20 土	子ども会リーダー研修会【東北青少年の家】~21日
21 日	追加健診結果説明会【ふ】10:00~12:00
22 月	まちの相談室【物産交流館】9:30~11:30
23 火	
24 水	
25 木	
26 金	
27 土	図書館ひろば【図】10:00~11:00
28 日	親子スキー教室 休日納税相談【税務会計課】8:30~17:00
29 月	うまっこ教室【ふ】9:30~12:00 夜間納税相談【税務会計課】17:15~20:00
30 火	夜間納税相談【税務会計課】17:15~20:00
31 水	教育相談【公】9:00~15:00

2月 February

1 木	
2 金	まちの相談室【物産交流館】9:30~11:30 生活習慣病教室【ふ】13:00~14:00
3 土	
4 日	生涯学習フェスティバル【環】
5 月	
6 火	
7 水	
8 木	
9 金	
10 土	
11 日	
12 月	
13 火	
14 水	乳児健診【ふ】受付13:00~13:30
15 木	

(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
 ふ:健康ふれあいセンター ハ:ハートフル・スポーツランド

お知らせ
情報

~Information~

国民年金保険料の納付は
口座振替が便利でお得です!

国民年金保険料の納付には、口座振替がご利用できます。口座振替は、現金納付よりも割引額が大きい6カ月前納、1年前納、2年前納や、月々50円割引となる早割制度が用意されています。

口座振替のお申込みは、基礎年金番号がわかるもの(年金手帳や納付書など)、通帳、金融機関届出印をお持ちのうえ、ご希望の金融機関または年金事務所、役場町民生活課へお申し出ください。

前納のお申込み期限は、平成30年2月末まで(年金事務所必着)ですので、お早めにお手続きください。

詳しくは、ご希望の金融機関または二戸年金事務所(☎23-4111)、役場町民生活課(☎43-4734)に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)	
すがわら消化器内科 (☎23-2879)	二戸市 福岡	1月21日(日)	國香歯科医院(石切所) (☎23-2764)	二戸市 石切所	
金田一診療所 (☎27-2205)	二戸市 金田一	28日(日)	宮沢歯科医院 (☎46-2953)	軽米町 元屋町	
よこもり眼科クリニック (☎22-2230)	二戸市 堀野	2月4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	11日(日)	小野寺歯科医院 (☎33-3050)	一戸町 高善寺	
小野寺クリニック(内科) (☎46-2822)	軽米町 門前	12日(月)	窪島歯科医院 (☎23-2425)	二戸市 福岡	
おりそ内科循環器クリニック (☎22-2251)	二戸市 福岡	18日(日)	森川歯科医院 (☎23-6361)	二戸市 堀野	

ほっとひといき / 編集後記

▼新年明けましておめでとうございます。2018年、干支は戌年。年が変わると、思いも新たに、目標を掲げる人も多いのではないのでしょうか。そんな思いから、表紙は戌年の子どもたちに抱負を伺いました。ご協力いただきまして本当にありがとうございました。私ももっと、町の広報マンにふさわしいような緻密な撮影技術などを身に付けて、届くのが楽しみになる広報誌を作っていけるようがんばります!! (清)

スナップ写真館
12/21 笹渡保育園クリスマス会



サンタさんの登場を待ちわびます



クリスマスプレゼントをもらいました



サンタと一緒に楽しくダンス♪

町の平成30年4月採用
職員を募集します!!

町で働く平成30年4月採用の職員を募集します。受験を希望される方は、町が交付する受験申込書に必要事項を記入の上、申込期限までに総務課・総務グループまでご提出ください。

- ▶募集職種 一般事務
- ▶募集資格 昭和58年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた方
- ▶申込期限 1月22日(月)17:15 ※締切厳守
- ▶1次試験 2月4日(日) 会場 町防災センター

※その他詳しくは、お知らせ版(1月10日発行)か町ホームページをご覧ください。

▶問い合わせ 総務課・総務グループ☎46-4738

くらしの相談窓口
出張相談会の開催(予約不要)

- ▶日時 1月26日(金) 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

平成30・31年度
「国有林モニター」の募集

- ▶募集期間 2月9日(金)まで (当日消印有効)
- ▶任期 平成30年4月1日から2年間
- ▶内容 アンケートへの回答、現地見学会、国有林モニター会議への出席等 ※詳しくは局ホームページをご覧ください。東北森林管理局まで(☎018-836-2228)までお問い合わせください。

水質検査の結果を公表

町では毎年、快適で安全な環境保全のために水質検査を実施しています。平成29年度の結果は次のとおりです。

場所	種類	結果
岳の湧口の湧水	飲料水 試験検査	水質基準(水道法による)に適合していました
旧長倉最終処分場の放流水	生活環境 水質検査	水質汚濁防止法による排水基準値以下でした
円子地区ゴルフ場付近の排水	生活環境 水質検査	水質汚濁防止法による排水基準値以下でした
	農業残留 水質検査	環境省が示す指標値以下でした

※今後も定期的に検査を実施し、環境保全に努めます。詳しくは町民生活課(☎46-4734)までお問い合わせください。

1月の町税納期限
1月31日(水)

町民税 第4期
国民健康保険税 第7期

納め忘れのないようにお願いします!納付には便利な口座振替をご利用ください!
▶問い合わせ 税務会計課☎46-4737

♡「ピヨピヨ広場」♡
~2月のイベント~

- 2日 豆まき
- 14日 あなたの子育て応援します ※詳しくは、ピヨピヨ広場まで
- ▶問い合わせ ピヨピヨ広場☎46-2497 10時~15時(月・水・金)

お詫びと訂正

広報かるまい平成29年12月号「図書館だより」のコーナーにおいて誤りがありました。お詫びして次の通り訂正いたします。

- ①教科で学ぶパンダ学 歴史 地理 政治 経済 生物 自然 環境 雑学 (正)著/稲葉茂勝 監修/小宮輝之(今人舎)
- ②切れない!詰まらない!らくらくズボラ血管ほぐし (正)著/池谷敏郎 (PHP研究所)

五泉院 《24時間受付中 お電話下さい》フリーダイヤル 0120-494-109

二戸玉泉院 久慈玉泉院 軽米玉泉院 福岡玉泉院 九戸玉泉院 三戸玉泉院

仕出し 御膳 味 彩

明けましておめでとうございます。本年もどうぞ、よろしくお祈りします。

☎46-3680

住所 軽米町大字軽米11-127-4

ヘアサロン MOON

ボリュームアップ(増毛)やっています。お気軽にお問い合わせください。

★受付時間★ 8:00~20:00 (火曜日は定休日です)

★住所★ 軽米町大字晴山19-24-5 ☎43-4252 担当:下岩愛子

住まいのトラブル!! 困った? 解決します!!

かんぽん 便利くん 二戸店

水まわり・台所 ボイラー・ストーブの修理 草刈りなんてでも ポケオマカセ!!

見積無料

お気軽にご相談ください 受付時間 9:00~16:00

☎0120-019-586



犬(ペット)を飼うということは、命を預かるということ。飼い主は愛情と責任を持ち、他人に迷惑をかけないようにマナーを守って飼いましょう。

飼い主のマナー・心得



犬の放し飼いはやめましょう！

犬の放し飼いは、周囲の住民にとって大変迷惑です。また放し飼いをすることで、犬が車にはねられ事故に遭う危険性もあります。犬を外で散歩させる時は必ずリードをつけて外出しましょう！



犬のフンは必ず持ち帰りましょう！

道路上に犬のフンを放置することは不衛生であり、周囲の住民に迷惑がかかります。みんなが住みやすい町のため、犬のフンは飼い主が責任をもって処理しましょう！



狂犬病予防注射を受けましょう！

犬の飼い主は年に1回、狂犬病予防注射をすることが法律で義務付けられています。町では毎年、春・秋に狂犬病予防注射を実施していますので、忘れずに受けるようにしましょう！



犬に与える食べ物に注意しましょう！

人間が食べて平気なものであっても、犬が食べると中毒を引き起こし、最悪の場合死に至る危険な食べ物があります。犬に与えてよいもの、悪いものを確認して愛情をもって飼いましょう！

danger!!

犬が食べると中毒を起こす代表的な食品

- ・チョコレート
- ・アボカド
- ・ぶどう/レーズン
- ・タマネギ
- ・ナッツ
- ・キシリトール

気をつけてほしいワン♪

犬に関するお問い合わせは町民生活課(☎46-4734)まで