

# 広報かるまい お知らせ版 330号

毎月第2・第4水曜日発行  
全世界帯配布

軽米町役場 総務課 編集  
電話 46-2111 / FAX 46-2335

## 第2回家族介護者教室



寝たきり予防の方法や介護保険制度についてお話しします。  
参加費は無料です。どなたでもお気軽にご参加ください。

- 日時 11月28日(水) 13:30~15:00
- 場所 岩手県立軽米病院 2階会議室
- 内容
  1. 講義と実技「寝たきりにならないために」  
講師：岩手県立軽米病院 理学療法士 榎木澤遊氏
  2. 講義「介護保険制度について」  
講師：岩手県立二戸病院 医療社会事業士 熊原直子氏
- 申込・問い合わせ  
健康福祉課・福祉担当 ☎46-4736 FAX 48-1061

## 町民生涯学習フェスティバルの 出演者とスタッフを募集

住民の手によって企画・運営される生涯学習フェスティバルが今年で17回目を迎えます。  
今回も、町民の皆さんから出場者を募集します。歌や踊り、郷土芸能、児童生徒による発表など、趣味や特技、日頃の活動の成果を披露してみませんか。



運営スタッフも募集していますので、みなさんのご協力をお願いします！

- 日時 平成31年2月3日(日) 9:30~
- 会場 農村環境改善センター
- 申込期限
  - ・出演者 12月14日(金)
  - ・スタッフ 平成31年1月21日(月)
- 問い合わせ  
教育委員会事務局・生涯学習担当 ☎46-4744



## 全国瞬時警報システム (Jアラート) 訓練放送を実施

11月21日(水)の午前11時頃、全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉伝達訓練に伴い、町の防災行政無線でもJアラートのテスト放送を行います。



テスト放送の際には、テストであることをお知らせしますが、実際の緊急放送とお間違えのないようお願いいたします。

※Jアラートは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時にお伝えするシステムです。

- 問い合わせ 総務課・総務担当 ☎46-4738

## 新春まちづくり交賀会の 参加者を募集します

新年の挨拶と抱負を述べ、参会者相互の意見交流をしながら、住民のための、住民が主役のまちづくりを語り合しましょう。



- 日時 平成31年1月6日(日) 18:00~20:00
- 会場 総合会館「瀧村屋」ホール
- 会費 一人4,000円(チケット)
- 申込期間 11月19日(月)~12月17日(月)
- チケット(参加券)取扱先  
町教育委員会、町立図書館、小軽米出張所、晴山出張所
- 問い合わせ  
教育委員会事務局・生涯学習担当 ☎46-4744

## 献血バスがやってきます！



現在、献血バスでは、400ml全血献血のみのご協力をお願いしています。献血は命を救えるボランティアです。皆さんの温かいご協力をお願いします。

- 日時・会場
 

11月20日(火)	10:00~11:30	役場地域整備課車庫前
	13:00~14:00	〃
	15:00~16:30	健康ふれあいセンター

- 問い合わせ  
健康福祉課・健康づくり担当 ☎46-4111

## 義肢・装具等補装具巡回相談のお知らせ

補装具の購入及び修理を希望する方は、この機会をご利用になり、相談されるようお知らせします。

- 相談内容 義肢・装具等補装具等の購入等に係る判定
- 日時 11月30日(金) 11:00~14:00 (受付11時30分まで)
- 会場 二戸市総合福祉センター
- ※相談希望の方は、11月23日(金)までに健康福祉課・福祉担当にご連絡ください。ご連絡のない場合、相談を受けられない場合があります。
- 問い合わせ 健康福祉課・福祉担当 ☎46-4736

## 洋野町商工会女性部から 「中国健康体操教室」のご案内

- 日時 12月4日(火) 14:15~15:30
- 会場 農村環境改善センター2階研修室
- 講師 練功十八法インストラクター 中村真由美氏
- 参加料 無料
- 内容



音楽に合わせて、誰でも、どこでも、いつでも気軽に出来るリラックス効果のある呼吸体操です。「練功十八法」とは、中国+上海市で著名な整形外科医である元明老師が、首、肩、腰、足の痛みを持つ患者のために痛みを取り除く新しい方法を研究し続けて編み出した3種類の健康づくり体操です。

- 持ち物  
①動きやすい服装 ②中ズック ③飲み物
- 問い合わせ 軽米町商工会女性部(事務局：田村) ☎46-2711

商工会セミナー

介護・医療セミナーのご案内

急速な少子高齢化の中、これからの生活を考える際に介護と医療は切っても切り離せない課題です。

公的制度や自己負担の実態、ご自身だけでなく、ご家族の未来をふまえた対策が重要です。

本セミナーでは、「介護」と「医療」の両方の現状や最新データを中心に、リスクに対して今からできる取り組みをお伝えします。



■日時

12月4日(火) 13:00～14:00

■会場

農村環境改善センター2階研修室

■講師

ジブラルタ生命保険(株)商工会セミナー認定講師

■内容

入院時の自己負担費用、先進医療、在宅医療の大変さ、介護が必要になった原因など

■主催

岩手県商工会連合会、軽米町商工会

■問い合わせ・申込先

軽米町商工会 ☎46-2711

第46回軽米町郷土芸能まつりを開催します

■日時

11月25日(日) 13:30～

※生涯学習カレンダーと日付けが異なりますのでご注意ください。

■会場

農村環境改善センター

■入場料 無料

■出演

軽米町郷土芸能保存会(山内神楽、軽米民謡、沢田神楽)

■ゲスト

◎津軽三味線(匡山会):多田匡広

◎津軽民謡:吉田やす子

◎津軽手踊り:井上ひとみ

◎秋田万芸:秋田屋万助

■問い合わせ

教育委員会事務局・生涯学習担当 ☎46-4744

軽米病院から

世界糖尿病デーイベントの開催について

■日時 11月14日(水) 10:00～12:00

■会場 岩手県立軽米病院

■内容 ・血管年齢測定

・看護の相談

患者さん以外でも、どなたでも無料でご参加いただけます。

お気軽にお越しください。

■問い合わせ

県立軽米病院 ☎46-2411



町内小・中学校

ノーメディア週間のお知らせ

町内小中学校では、11月21日(水)から11月26日(月)までの6日間、一斉にノーメディア週間に取り組みます。

目的は、各家庭でノーメディア時間を設定することで家庭での会話を増やし、読書や学習への意欲と集中力を高めるためです。

家族ぐるみで取り組むなど、ご協力をよろしくお願いいたします。

■各学校の取り組み

軽米小学校

- ・ノーメディアの時間を平日2時間以上。
- ・ただしゲームは30分以内。
- ・休日のノーメディアの時間は3時間以上。



小軽米小学校

- ・テレビ・ゲームなどの視聴・使用時間を1日2時間以内。
- ・親子読書の取り組みと一緒に実施。

晴山小学校

- ・「家庭で健康チャレンジウィーク」という取り組みの中で、毎日2時間のノーテレビ・ノーゲーム。
- ・2時間の時間は、家族で話し合って決定。
- ・早寝・早起き・読書・運動・お手伝いも併せて取り組む。

軽米中学校

- ・ノーメディアでテスト勉強。
- ・平日はノーメディア2時間以上。
- ・平日のゲームは、30分以内。
- ・休日は、ノーメディア3時間以上。

※メディアとは、テレビ、ゲーム、パソコン、タブレット、DVD、携帯電話、スマートフォンなどの電子機器としています。

※取り組み期間は、各学校により前後する場合がありますのでご確認ください。

■問い合わせ

軽米小学校 小笠原肇子 ☎46-2614

小軽米小学校 平美智子 ☎45-2312

晴山小学校 小林美子 ☎47-2214

軽米中学校 太田美嘉子 ☎46-2414

地域福祉相談会を開催

障がいのある方やご家族を対象に、日常生活での困りごとや、福祉サービスなどについての相談を、地域生活支援センター・カシオペアより派遣された相談員がお受けします。

お気軽にご相談ください。

■日時

11月15日(木) 10:00～12:00

■会場

中央公民館

※事前に予約される方は下記の問い合わせ先にご連絡ください。

■問い合わせ先

地域生活支援センター・カシオペア ☎23-6608

健康福祉課・障がい福祉担当 ☎46-4736



おはなしの会「図書館ひろば」

絵本の読み聞かせや紙芝居のほか、今月は「やきいも会」を行います。

■日時 11月17日(土) 10:00～11:00

■会場 図書館となりの蔵

■対象 幼児・小学校低学年

■問い合わせ 町立図書館 ☎46-4333

