

広報  かるまい

# Karumai 11

町の魅力と町民の輝く姿を届ける情報誌

Nov. 2023  
vol.776



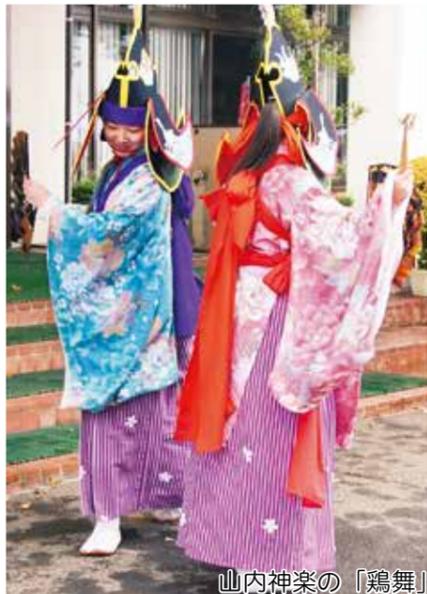
小軽米



オープニングのお菓子まき大会には多くの人が集まりました



沢田神楽の「権現舞」



山内神楽の「鶏舞」



軽中吹奏楽部の演奏



町特産品が景品のじゃんけん大会



創作太鼓の会「座・宇漢米」の和太鼓演奏

## 2023 ミル・みるハウス感謝祭

ミル・みるハウス感謝祭（町産業開発主催）が10月28日・29日の両日、ミル・みるハウス駐車場で開催されました。チロルチョコまきで始まった同感謝祭。会場内では、豚汁のおふるまいや特産品の販売の他、陸上自衛隊車両の展示、山内神楽の演舞が行われ盛り上がりを見せました。

また、来場客は、さるなしドリンクやさるなし〜マグカップなどの景品が用意されている福引を楽しみました。販売ブースでは採れたてのりんごや洋ナシが並び、多くの人買い求めていました。



特賞のさるなしドリンク1箱を狙って…



果物や串もちなど美味しそうなのが並びます



おいしさ  
盛りだくさん

「食フェスタ in かるまい 2023」が10月15日、軽米町役場前特設会場で4年ぶりに開催されました。とり天バーガーやさるなし大福を作る体験コーナー、特産品の販売などが行われ、会場は多くの人で賑わいました。軽米町産の牛・豚・鶏肉のおふるまいブース前には行列ができ、ひとさわ人気を集めていました。会場は軽米町の美味しいものと笑顔があふれ、「食欲の秋」にふさわしいイベントとなりました。

## 食フェスタ in かるまい 2023

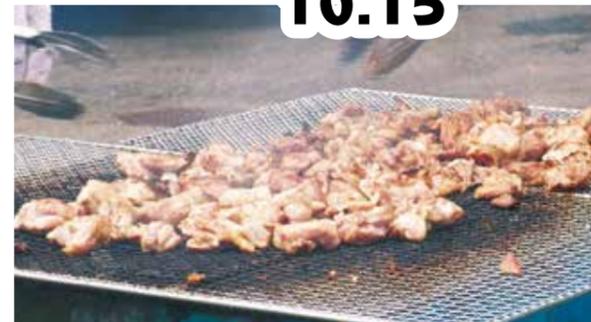
10.15



軽米ブランドに認定されたりんごジュース



音更町産のじゃがバター



町産あまに鶏炭火焼きのおふるまい



とり天バーガーづくり体験



美味しいもつ煮のおすそ分け



あったか〜いお蕎麦



さるなし大福もおいしくできました！



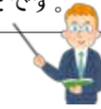
軽高生も「Egoma 万能たれ」を販売

# いつまでも元気に **フレイル** は予防できる！

町ではフレイル予防のために様々な事業を行っています。本年度は「歩くのが大変」「立ち上がりが大変」という人を対象に「ステップアップはつらつ教室」を開催しました。岩手医科大学衛生学公衆衛生学講座の作業療法士高梨先生と、一戸町 NPO スポーツウェルネスの伊藤先生を講師に招き、7月から9月まで10回開催し、体力測定や筋力トレーニング、体操などを行いました。

## フレイル frailty

病気ではないけれど、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。



## あなたも「介護予防」

参加したみなさんが取り組んできた体操を紹介します！家で簡単にできることばかりなので、ぜひやってみてください。無理なく少しずつ続けることが大切です。

## あしぶみ

目安：1日20回  
足を高く上げてあしぶみをします。外に出る前などに実践！



## つまさきだち

目安：1日10回  
ゆっくりつま先立ちをして、ゆっくりおろします。椅子から立つときに実践！



## スクワット

目安：1日3回  
ゆっくり腰を下ろして、お尻が椅子につきそうになったらゆっくりと立ち上がります。食事の前後に実践！



## 30回かむ

たくさんかむことによって唾液がよく出て乾燥を防ぎます。また、口周りの筋肉が発達し言葉をはっきりするだけでなく脳の働きも活性化されます。



## あいうべ体操

目安：1日10回  
口呼吸を鼻呼吸に改善。インフルエンザ予防にも効果的とされています。



## こんなに成果が出るんです！

「ステップアップはつらつ教室」には13人が参加しました。皆さん熱心に取り組み、初回に比べて運動機能やお口の状態が良くなっただけでなく、会話が増えたり表情もやわらかくなっていき楽しみながら体操していました。運動機能やお口の状態の変化はグラフのとおりです。

### お口の状態



### 運動機能(単位:秒)



### 握力(単位kg)



かむ力が弱くなり、食べ物をかめなくなると「オーラルフレイル」の状態になります。それとともに、口内が乾燥しやすい、汚れや細菌が貯まりやすい、食べ物が飲み込みにくいなどの状態になったりします。

どの項目をとっても動く時間が短くなっており機敏に動けるようになっていくことが分かりました。筋力やバランス能力が高ければ歩行は安定し、安心して歩くことができます。

touch & go: 椅子に座っている状態から立ち上がり、歩いて戻ってくるまでの時間を計測。

左右とも3kg以上の増加になっています。運動することで筋力が増強したものと思われます。握力や筋力が弱ると「ビンのふたが開けにくい」「買い物袋など重い物を持ち運ぶのが大変」といった状態になりやすいと言われます。



NPO スポーツウェルネス 伊藤 礼子 先生

10回の開催で参加者にどのようにアタックするか悩みましたが、回を重ねるごとに参加者とスタッフが1つの目標に向かっていくと実感しました。教室での体操より、家での取り組みが素晴らしかったと思います。「運動は薬。運動習慣は万能薬」体を動かせば、脳も心も動く。何もしなければ関節は固くなり、筋肉は減り、気力がなくなります。教室はきっかけに過ぎないので、無理せず体と心を動かして欲しいです。



岩手医科大学 高梨 信之 先生

年齢を重ねてもイキイキ健やかに過ごすためには、食生活や運動はもちろん大切です。この他にも、いろいろな人と交流し会話をする、趣味や日課を持つこと、何でもいいので仕事を持つこと、これらが高齢の方々の健康に良い影響になることが、日本の様々な研究からも分かっています。しっかり食べて、ときどき運動、楽しく交流、これが健康長寿の秘訣です。

# バスがより便利になります

かるまい文化交流センターの利用開始に合わせ、12月1日からバスのルートが変わります。町中心部を運行する全てのバスが「かるまい文化交流センター」を経由するため、他の便への乗り換えも便利になります。

【お問い合わせ】  
総務課企画担当 (☎46-2111)



## 町民バス【まちなか線、まちなかインター線、各地区線など】

- 「軽米新町」と「中村医院（宮沢歯科）」の間に「かるまい文化交流センター」バス停を新設します。
- まちなかインター線は、「八幡宮」「軽米インター」バス停を廃止し、「かるまい文化交流センター」を終点とします。また、まちなかインター線は、「ハートフル線（仮称）」として「かるまい文化交流センター」が終点となります。（バス停「八幡宮」と「軽米インター」はなくなります）



## コミュニティバス【鶴飼線、民田山線】

- 発着場所を現在の「軽米新町」から「かるまい文化交流センター」に変更します。（「軽米新町」にも停車します）



## 路線バス【二戸方面、八戸方面、大野方面、九戸方面】

- 「軽米新町」より二戸（八戸）側で「かるまい文化交流センター」を経由します。
- 岩手県北バスの大野線は、「軽米インター」「八幡宮」バス停を廃止し、「かるまい文化交流センター」発着となります。



## 高速バス【盛岡方面、八戸方面、東京方面】

- 「軽米インター」を廃止し、「かるまい文化交流センター」からの乗降となります。

### お知らせ①

かるまい文化交流センターのバス待合室をご利用ください！

- 開所時間 ▶ 6時～23時（トイレ利用可能）
- 設備 ▶ ベンチ、自動販売機、タクシー呼出専用電話、コインロッカーなど



待合室から外が見えるので、直前まで室内で待つことができます。

### お知らせ②

新しい時刻表と路線図を **12月上旬** に全戸配布します。なお、時刻に大きな変更はありません。

### お知らせ③

かるまい文化交流センターから、盛岡行き「八盛号」と東京行き「シリウス号」を利用した人を対象に**かるまい共通商品券を交付します**（要申請）。詳細はホームページまたは広報かるまいお知らせ版でお知らせします。



盛岡行き「八盛号」



行きたくなる、ずっと居たくなる

# 町立図書館にようこそ



## 広々とした空間

現在の図書館の1.5倍の開架スペースとなり、約62,000冊の本を収容できます。本棚にはLED照明がついていて、明るいので本が探しやすくなっています。



番号の下に本の種類が表示されていてわかりやすい！



## 新刊をチェック



新書展示スペースで、入ったばかりの本をチェック！新聞や雑誌などもじっくり読めるようソファが設置されています。



## 親子で楽しめる幼児コーナー



入口付近には幼児コーナーがあります。今後、子ども用のベンチも設置され、紙芝居や本の読み聞かせなど親子で楽しめる空間です。



## いつでも調べられる



2台のパソコンがあり、わからないことをその場で調べることができます。DVDも見ることができるので気になる作品をゆっくり鑑賞できます。



## 集中して勉強ができる



図書館奥の窓際には、本を読んだり勉強ができる閲覧テーブルと机が設定されています。窓際で明るく、集中して取り組むことができます。

## 令和5年度上半期 財政状況の公表

町は、皆さんに納めていただいた税金などが町づくりにどのように使われているのかをお知らせするため、半年ごとに財政状況を公表しています。今回は令和5年度(4月から9月)の状況についてお知らせします。(令和5年9月末時点)

### ◎町民一人当たり換算すると…

歳入額(町へ納める税金) 15万4,380円

歳出額(町が使う額) 9万1,254円

## 一般会計

歳入			歳出		
費目	予算額	収入率	費目	予算額	執行率
	収入額			執行額	
依存財源	地方交付税	27億3,436万円	民生費	16億 47万円	40.7%
		18億9,863万円		6億5,197万円	
	国・県支出金	8億9,086万円	総務費	13億 461万円	24.9%
		1億6,247万円		3億2,434万円	
	町債	9億 640万円	公債費	8億5,806万円	47.5%
				4億 774万円	
	地方譲与税	1億 511万円	衛生費	7億 491万円	40.2%
		2,455万円		2億8,313万円	
	地方消費税交付金	1億9,000万円	教育費	6億3,209万円	41.8%
		1億1,474万円		2億6,406万円	
自主財源	依存財源その他 (自動車取得税交付金、ゴルフ場利用税交付金ほか)	3,258万円	土木費	6億2,510万円	14.0%
		1,731万円		8,779万円	
	町税	12億5,943万円	農林水産業費	3億2,932万円	44.0%
		7億7,401万円		1億4,482万円	
	繰越金	4億8,777万円	消防費	3億2,133万円	41.6%
		4億8,777万円		1億3,369万円	
	繰入金	5億9,751万円	商工費	9億7,783万円	84.8%
				8億2,954万円	
	自主財源その他 (雑収入、分租金、負担金、使用料・手数料、寄附金ほか)	2億4,054万円	その他 (議会費、予備費、労働費、災害復旧費)	9,084万円	43.3%
		7,061万円		3,932万円	
合計	74億4,456万円	合計	74億4,456万円	42.5%	
	35億5,009万円		31億6,639万円		

## 町債の残高

町債(借入金)	
政府資金	91億4,494万円
旧郵政公社(簡保・郵貯)	316万円
地方公共団体金融機構	15億3,871万円
銀行、農協等金融機関	3億9,393万円
合計	110億8,074万円

## 町の資産

公有財産	土地	588万9,015㎡(うち山林)	282万2,365㎡
	建物	7万9,975㎡	無体財産(商標権)3件
	出資による権利	5,479万円	有価証券 6,106万円
債権	貸付金	2億8,087万円	
	基金	残高 30億2,852万円	土地 72万5,700㎡

## 特別会計

費目	歳入			歳出	
	予算額	収入済額	収入率	執行額	執行率
国民健康保険	10億8,951万円	3億9,643万円	36.4%	4億 385万円	37.1%
下水道事業	1億2,300万円	1,499万円	12.2%	4,646万円	37.8%
介護保険	1,104万円	409万円	37.1%	488万円	44.2%
後期高齢者医療	1億1,539万円	3,641万円	31.6%	2,814万円	24.4%

※特別会計は、特別の目的のために一般会計と区分して経理管理される会計で、それぞれ独自の予算を組んでいます。

## 水道事業会計

収入			費用		
科目	予算額	収入済額	科目	予算額	支出済額
水道料金	1億7,368万円	9,028万円	水をつくる費用	1億3,770万円	3,843万円
一般会計補助金	9,672万円	4,826万円	施設の減価償却	1億7,464万円	8,687万円
その他の収益	6,904万円	3,812万円	借入金利息	2,072万円	1,060万円
合計	3億3,945万円	1億7,667万円	その他の費用	530万円	1万円
		執行率 50.2%	合計	3億3,836万円	1億3,592万円
					執行率 40.2%

## ついに12月1日開館!

### ◆開館時間

貸館部分・フリースペース	9:00 ~ 21:00
図書館	平日 9:00 ~ 18:30
	休日 9:00 ~ 17:00
バス待合室	6:00 ~ 23:00



かるまい文化交流センターについてはこちらから

### ◆休館日

毎週月曜日(祝日の場合は翌平日)、年末年始

### ◆施設の予約について

多目的ホールや会議室、スタジオなどを利用する場合は、事前予約が必要になりますので、教育委員会事務局生涯学習担当にお問い合わせください。事前予約がない場合には、利用できない場合がありますのであらかじめご了承ください。

### ◆その他

トレーニングルーム・フィットネスルーム・スタジオは、上履きが必要になります。

## 開館記念イベント

◎12月1日(金)

開館記念式典

◎12月1日(金) ~ 3日(日) 軽米町民文化祭展示部門

◎12月3日(日)

軽米町郷土芸能保存会・文化協会合同発表会

※イベントの詳細については、「広報かるまいお知らせ版」でご案内します。



## 事務所移転のお知らせ

教育委員会事務局はかるまい文化交流センターへ事務所を移転します。ご用件やお手続きがある場合には、かるまい文化交流センターへお越しください。

業務分野	担当	移転日
学校教育、教育相談、就学支援、学校給食、育英奨学金など	教育総務担当	12/1(金)
生涯学習・社会教育・スポーツの振興、文化財保護、青少年育成、読書活動など	生涯学習担当	

### ◆業務時間

8:30 ~ 17:15(平日のみ)

### ◆連絡先

教育総務担当 (☎ 46-4743)

生涯学習担当 (☎ 46-4744)

FAX (☎ 46-3050)



## 軽米の魅力をアピール THEいわてDAY2023

岩手県への移住に興味がある人を対象としたイベント「THEいわてDAY2023」が、9月30日に東京都の東京交通会館で開催されました。会場は多くの人で賑わい、県内の各市町村や企業などがブースを設けて岩手県の魅力を熱心にアピールしました。軽米町のブースでは、町の特徴や生活、仕事などの他、お試し地域おこし協力隊や移住体験補助金についての説明も行いました。イベントの中には地域おこし協力隊募集プレゼンもあり、町地域おこし協力隊の丸本順じゆんさんが参加。町で行っている地域おこし協力隊の活動や経験などを話しながらPRしました。

今後は、令和6年2月に二戸地区の市町村が参加する移住イベントのほか、様々な移住イベントに参加する予定となっています。



町のPRを積極的に行います！



パンフレットやチラシを使いながら説明しました

## 今年 は 豊 作 ！ 稲刈り体験

小軽米小学校の5年生14人が10月3日に稲刈り体験をしました。春に田植えをし、成長した稲穂を一株ずつ手作業で収穫。また、バインダーを使った収穫も体験しました。稲刈りを体験した山崎一花いちかさんは「稲を刈り取るのに力が必要だった。刈り取った稲を束ねてわらで結ぶのが難しかった」と話しました。



慣れると次々に稲穂を刈り取っていました

## ミニ国体に10回出場 東北相撲協議会から表彰

長年にわたり東北総合体育大会相撲競技に出場した功績を認められ、古舘文明ふみあきさんが東北相撲協議会から表彰されました。10月16日に山本町長に表彰を報告。古舘さんは高校3年生で初めて出場してから、これまでに東北総合体育大会（ミニ国体）に10回、国民体育大会には3回出場しています。



山本町長を表敬訪問した古舘さん（左）

## 町内を駆け抜ける ロードレース大会開催

第41回軽米町ロードレース大会が10月8日に5年ぶりに開催され、町内外から61人のランナーが参加し町内のコースを駆け抜けました。10km、5km、3kmの3種目で行われ、完走や自己記録の更新を目指して最後まで走り抜きました。沿道からは温かい声援や拍手が送られていました。



勢いよく走り出すランナーの皆さん

## ええトコあると思います！ 天津木村さんが来町

いわて応援芸人の天津木村さんが10月11日に番組取材で来町しました。山本町長の紹介で、かるまい文化交流センターやミレットパークを訪れました。かるまい文化交流センターでは、多目的ホールのステージ上で、寿大学の受講生を前に詩吟を披露するなど町民とも交流。番組では町のええトコを紹介いただきました。



町を取材に訪れた天津木村さん（右）

## ひとくちで恋に落ちる 軽高生が商品開発

軽米高校の生徒が開発した「Egoma万能たれ」の発表が10月12日に軽米高校で行われました。主な原料には町の特産品であるエゴマとりんご、大黒醤油の醤油を使用し、にんにくやしょうがは使用せず、さっぱりした味わいでいろいろな料理に合わせられるのが特徴です。15日の食フェスタでも好評を得ていました。



軽高生推しの「Egoma万能たれ」が完成しました

## マナーを守って乗ろう 公共交通出前教室

町主催の公共交通出前教室が10月18日に行われ、晴山小学校の1・2年生が公共交通の必要性やバスの乗り方、マナーについて学びました。平内丈琉たけるさん（2年）は「バスに鏡がいくつ付いているかのクイズが楽しかった。バスに乗ったら騒がないようにしたい」と学んだことを振り返りました。



整理券を取るのを忘れないように！

News from library

図書館だより

児童おすすめの本を紹介します

今月の図書館ひろば ▶日時 11月18日(土) 10:00～
▶場所 中央公民館ホール
▶対象 幼児、小学校低学年

内澤 優空さんお気に入りの一冊



なんで勉強するんだろう?

著者名/齋藤孝(幻冬舎)

なぜ勉強をするのかとと思っている人はいませんか。そんな人はこの本を読んでみてください。この本には勉強する意味や勉強の大切さが書かれています。例えば、6年生の理科で植物が光合成によって二酸化炭素を取り入れ、酸素を出していることを学びました。そこで、私たちが当たり前のように吸っている空気は植物が作り出しているのだと気がきました。このように勉強が私たちの生活やこれからの生き方につながっています。

みなさんもこの本を読んで、勉強する意味や勉強の大切さについて考えてみてください。

児童書



まよなかのおふとんおうこく

作/ランディス・ブレア
絵/大友剛(アリス館)

暗闇にかいづつが隠れているかもって考えてしまうから、ワトソンはなかなか眠れない。その時、ふしぎな光に気付いてふとんの中をのぞいてみると...

一般書



リカバリー・カバヒコ

著/青山美智子(双葉社)

公園の古びた遊具、カバヒコ。触れると治したいところが回復する、という都市伝説を聞いた住人たちは一。誰もが抱く悩みにそっと寄り添う物語。

Dreams come trues

夢・希望・えんぴつ

子どもたちの夢を紹介して応援するコーナー

松田 杏祐実さん(軽米高校3年)

人の心を動かすものづくりを

私の将来の夢は、人の心を動かすことができる仕事をする事です。

特に、私はものづくりでこの夢を実現させたいと思っています。幼少から、ものを作ることや何かを表現することが好きで、将来も自分の好きなことを活かしていきたいからです。

これからの残り少ない学校生活では、自分が今まで見たり触れたりしてこなかった、気づかなかった部分に着目して表現の幅を広げられるような、充実した生活を送りたいです。将来、自分にとっても周りにとっても感動を与えられるような、ものを作るために頑張りたいと思います。



Unique poems

町文化協会 北光吟社 9月例会句会

鳴き交はす鈴虫翅を透かしつ、 丹下 美恵子
深き青りんどう挿して父母の墓 大清水 雪子
見上ぐれば空敷きつめし鱗雲 川崎 郁子
朝霧や母を呼ぶ子の声のして 君成田 美代子
秋暑し百歳体操爽快に 古里 かずや
朝霧や響く汽笛に鳥の群れ 長島 龍泉
名月に照らされ山河昼のごと 中野 とき子
この道のどこまで続く花芒 松村 英子
森を抜けし岩より俯瞰秋の虹 成田 泰子
名月に程よき雲の浮く風情 三上 千栄女

宮沢 歯科 医院

宮沢歯科医院 軽米町 九戸郡軽米町軽米8-105 TEL 0195-46-2953

許認可申請、相続、入管業務等お気軽にご相談下さい。

行政書士林かずよし事務所 行政書士 林 和純

〒028-6413 岩手県九戸郡軽米町円子 TEL 090-7076-6484 FAX 0195-26-8009



# 軽高だより

## 軽高祭 華ひらけ～expression of us～

10月13日・14日に「華ひらけ～expression of us～」をテーマに軽高祭が開催されました。

2年生による総合探究「カルマイ Research」の発表会、美術部・書道部・家庭クラブなどの展示発表、生徒会やクラスの企画と盛りだくさんな内容でした。ステージ発表では、3年生有志によるDJやダンスもあり観客を魅了していました。PTAによる豚汁販売も好評でした。

生徒たちは来場した人に楽しんでいただけるよう精一杯企画を考え、協力しながら創り上げました。ご来場くださった皆様、ありがとうございました。



ポップコーンやフライドポテトなど美味しそうでした



いろいろな作品が並んだ美術展



軽高祭実行委員長 尾田川 仁さん

「華ひらけ～expression of us～」は文化祭といえば個性が開くので「華ひらけ」、表現する場なので「expression of us」としました。人がたくさん来ると思っていたけど、予想以上に多くてびっくりしました。とても盛り上がっているし、たくさん来てくれてうれしいです！

軽高祭の開催に併せて…

### 市民体育館を開放しました



ハイキュー!!ファン約150人が訪れました

10月14日に行われた軽高祭の一般公開に併せて、市民体育館を開放しました。市民体育館では、ハイキュー!!グッズの展示やバレーボールコートを設置し、ファンの皆さんをお出迎え。国内外から多くの人々が訪れ、コスプレ姿のファンなどで賑わいました。コロナ禍前に軽米町の聖地巡礼イベントで知り合った仲間と久しぶりの再会を喜ぶ姿も見られました。記念撮影をしたりバレーボールをして聖地を満喫していました。



踊りを合わせるのが大変でした



上新町の山車引きに参加

畑澤さん



### 令和5年軽米秋まつりにお邪魔しました

お世話になっております、在京軽米会の畑澤です。先日は、「軽米秋祭り」開催の折、山車引き(上新町)・流し踊りをお願いしたところ快くご賛同いただき、誠にありがとうございました。お祭り期間中は天候にも恵まれ、歩いているだけで汗ばむ陽気でした。今年度は規制なしのフル開催ということで町民・観光客も浴道でにぎわっていたように思えました。

16日のかるまい文化交流センターでの山車の共演は圧倒されました。来年も楽しみにしております。17日は、軽米音頭流し踊りが行われ、私たちもエントリーさせて頂きました。東京からの在京軽米会・同窓会東京支部・地元との交流のある方々で結成された「軽米高校同窓会東京支部」として、軽米高校の後の4番目に16名でスタート。町内のメインストリートには色とりどりの浴衣や法被を着た踊り手が集結し、浴道にも多くの観客や応援団が並びました。

した。踊り終えた皆様からは、「揃え合わせたのは大変だったけど、やって良かったです」といった声が多く、堂々と、そして颯爽と踊りました。なによりも参加者の皆さんがとっても楽しそうに、いきいきと踊っているのが印象的でした。踊ることが本当に好きなのが伝わってきました。

その後の軽米食堂さんでの懇親会は大いに盛り上がりました。ふるさと軽米町のパワーと元気を頂き、また温かさを実感した幸いです。繋がり・絆をさらに深めることが出来ました。来年度も参加を予定しておりますのでご面倒おかけしますが宜しくお願い致します。

在京軽米会副会長 畑澤康弘さん寄稿



流し踊りお疲れ様でした



交流の輪も広がりました

みんなの国民年金

11月は「年金月間」、  
11月30日は「年金の日」です！

二戸年金事務所

日本年金機構は、国民の皆さまに公的年金制度を身近に感じていただき、公的年金制度に対する理解を深めていただくための普及・啓発活動に取り組んでおります。

また、11月30日（いいみらい）は、ご自身の年金記録や年金受給見込額を確認し、将来の生活設計を考えていただく「年金の日」です。

この機会に「年金定期便」や「ねんきんネット」で年金記録の確認や年金見込額を試算して、将来の生活設計を考えてみませんか。

「ねんきんネット」は、パソコンやスマートフォンから、いつでもどこでもご自身の年金記録を基に将来の年金見込額を試算することができるほか、「未納期間を確認したい」「年金振込通知書などの通知を確認したい」など年金加入者の方々にも役立つサービスです。

先月の記事でもご紹介した社会保険料控除証明書についても、マイナポータルとねんきんネットの連携手続きがお済みの方は電子データで受取り、e-Taxによる確定申告で利用できるようになります。ぜひご利用ください。

【お問い合わせ】

二戸年金事務所（☎23-4111）

入会登録料を補助

i-サポで出会いを見つけよう

結婚サポートセンター「i-サポ」は、県と市町村などが協力して会員登録制による1対1の出会いの場を提供。理想に合ったパートナー探しをサポートしています。専任のスタッフが交際につながるまでをしっかりフォローします。

※町では入会登録料（1万円で2年間有効）を補助しています。

【お問い合わせ】

健康福祉課福祉担当（☎46-4736）

軽米町結婚新生活支援事業

新婚生活費用を支援します

新生活をスタートさせる夫婦へ、結婚に伴う費用（住居費、引越費用など）を支援します。

■主な対象世帯

- ①令和5年3月1日～6年3月31日に婚姻届を提出し受理された世帯
- ②夫婦ともに婚姻日における年齢が50歳以下の世帯
- ③対象の住居が町内にあり、当該住宅の所在地に住所を有している世帯

【お問い合わせ】

総務課企画担当（☎46-4738）



姉妹町だより

全中陸上800メートル制覇 音更中3年山田さん

9月11日、第50回全日本中学校陸上競技選手権大会の800メートルで優勝した音更中学校3年生の山田和生さんが、小野町長と福地教育長を表敬訪問し、全国制覇を報告しました。山田さんは「最後はスパートをかけて後続を引き離すことができました。優勝できて、とても満足のいくレースだった」と報告。小野町長と福地教育長は「高校でもさらなる高みを目指して、陸上界を引っ張ってほしい」と激励しました。

北海道音更町

十勝平野のほぼ中央に位置し、人口約43,000人。自然豊かでじゃがいもや玉ねぎなどが特産。当町とは、1985年10月31日から姉妹提携し、小学生の宿泊研修やイベントなどで相互交流を行っている。応援大使は、同町出身で日本テレビアナウンサーの滝菜月さん。



全国制覇を報告した山田さん（中央）

教育委員に再任



軽米町議会9月定例会で、紫葉守さん（下野場）が町教育委員に再任されました。任期は令和5年10月1日から9年9月30日までです。

人事異動（10月1日付）

氏名	異動前
	異動後
下谷地 さくら	教育委員会事務局
	総務課 (併任：選挙管理委員会事務局)
小野寺 悟	町民生活課
	税務会計課
山下 博之	産業振興課
	健康福祉課
紫葉 優樹	地域整備課
	産業振興課
川原 愛実	選挙管理委員会事務局
	教育委員会事務局
小林 誠	総務課
	選挙管理委員会事務局 (併任：総務課)

令和5年町民意識調査へご協力をお願いします

町では、12月1日現在で「町民意識調査」を実施します。調査の趣旨・必要性をご理解いただき、ご協力をお願いします。

■調査の趣旨

町民のみなさんの考えを町政に反映させるために行います。調査結果は、無記名で集計し、皆さんに不利益やご迷惑をお掛けすることはありません。

■調査対象

町内に住所を有する満20歳以上の人から450名（無作為抽出）  
対象となる人の世帯に、各地区の統計調査員が伺い、調査票を配布します。

■例年通り実施する調査項目

- 軽米町の居住歴・住みよさ
- 町で力を入れてほしい施策 など

■集計結果の公表方法

町ホームページ・広報かるまい

【お問い合わせ】  
総務課企画担当（☎46-2111）

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 0120-494-109

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。

- 二戸玉泉院 TEL.0195-29-1600
- 久慈玉泉院 TEL.0194-53-0061
- 軽米玉泉院 TEL.0195-46-4109
- 福岡玉泉院 TEL.0195-23-4440
- 九戸玉泉院 TEL.0195-43-3409

プライフーズ株式会社 軽米工場 従業員募集

週1回から短時間でも構いません

従業員・アルバイトを募集しています。まずは、お気軽にお電話ください。  
軽米町大字上館第20地割1-2 ☎46-2421 FAX: 46-4274 (担当：和田まで)

未来に、まっすぐ。食卓に、まっすぐ。 Prifoods プライフーズ

## 戸籍の窓口

9月1日～9月30日 ※敬称略

### ★おめでとう

中村 旭<sup>あさひ</sup> 太紀・ひかる 萩田

### おくやみ

竹澤 洋子 (74) 蓮台野  
 田澤 勝蔵 (67) 民田山  
 鶴飼 辰人 (82) 笹渡  
 中村 共策 (95) 外川目  
 池端 満雄 (85) 高清水  
 高森 信男 (68) 上尾田  
 外山 幸枝 (84) 山田  
 松浦 ノブ (87) 米田  
 松脇 チヤ (93) 七ツ役  
 山下 京一 (89) 下新町  
 竹林 キミ (93) 駒木  
 山下 芳徳 (53) 上新町

## 人の動き

令和5年9月30日現在(カッコ内は前月比)

人口 8,158人 (-13人)  
 男性 4,002人 (-8人)  
 女性 4,156人 (-5人)

世帯数 3,691世帯 (-1世帯)  
 転入 5人 転出 8人  
 出生 2人 死亡12人

### 火災・救急

9月末(カッコ内は1月からの累計)

火災 0件 (4件)  
 救急 30件 (300件)

### 交通事故

9月末(カッコ内は1月からの累計)

人身事故 1件 (5件)  
 死亡者 0人 (0人)  
 物損事故 15件 (95件)

## 休日当番医

日	急患 (午前9時～午後5時)	電話	歯科 (午前9時～正午)	電話
11/12	千葉耳鼻咽喉科医院(二)	26-8133	ますだ歯科クリニック(二)	26-8282
11/19	かわさきクリニック(二)	26-9900	岩淵歯科医院(一)	32-2238
11/23	おりそ内科循環器クリニック(二)	22-2251	国香歯科医院 ※石切所(二)	23-2764
11/26	松井内科医院(一)	33-2201	国香歯科医院 ※裏小路(二)	33-2223
12/3	菅整形外科皮膚科クリニック(二)	23-7311	こしみず歯科クリニック(一)	33-4618
12/10	金田一診療所(二)	27-2205	宮沢歯科医院(軽)	46-2953

(二)…二戸市 (軽)…軽米町 (一)…一戸町

# すこやかさん

町の元気な子どもたちの  
 笑顔をお届け☆



とうご  
**荻敷山 透梧 くん**  
 (1歳8カ月・下野場)

好奇心旺盛、はたらく車が大好きです。  
 これからも元気いっぱい遊ぼうね♪

### 写真募集中

軽米町内の景色や風景、町内に住む  
 お子さんの写真を募集しています。  
 採用された方には図書カードをプレ  
 ゼント！ご応募お待ちしております！



### 広報かるまいレビュー — あなたがつける通信簿 —

より良い広報となるよう、ア  
 ンケートにご協力をお願いし  
 ます！



### あとがき

広報かるまい11月号をお読みいただきありがとうございます。気温が下がってきましたねー。  
 ついにストーブとこたつをつけ始めてしまいました…。毎年、「こんなに早くつけたら冬乗り切  
 れない！」と思いギリギリまで我慢するのですが、耐えきれませんでした。寒くなるのは嫌だけど、みんなで鍋  
 したりイルミネーションを見たりするのは楽しみです♪ 軽米のイルミネーションもなかなか素敵なんです。ぜ  
 ひ、見に来てください。冬も軽米のええところだと思います！ (ミニモニ。3号)

広告スペース

**宝くじ**  
 公式サイト  
**宝くじがネットで  
 購入できる！**  
 宝くじ公式サイト  
 宝くじの収益金は、明るく住みよいまちづくりに使われます  
 お問い合わせ先 | 宝くじコールセンター  
 TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料)  
 TEL 011-330-0777 (有料)

**ECCジュニア軽米教室**  
 無料体験レッスン実施中！  
 (日曜日可)  
 お問い合わせは...  
 教室HP: ecc かるまいで検索  
 教室Instagram: eccjr\_karumaiで発見  
 九戸郡軽米町大字軽米第12地割24番地6  
 Tel:0195-46-3419

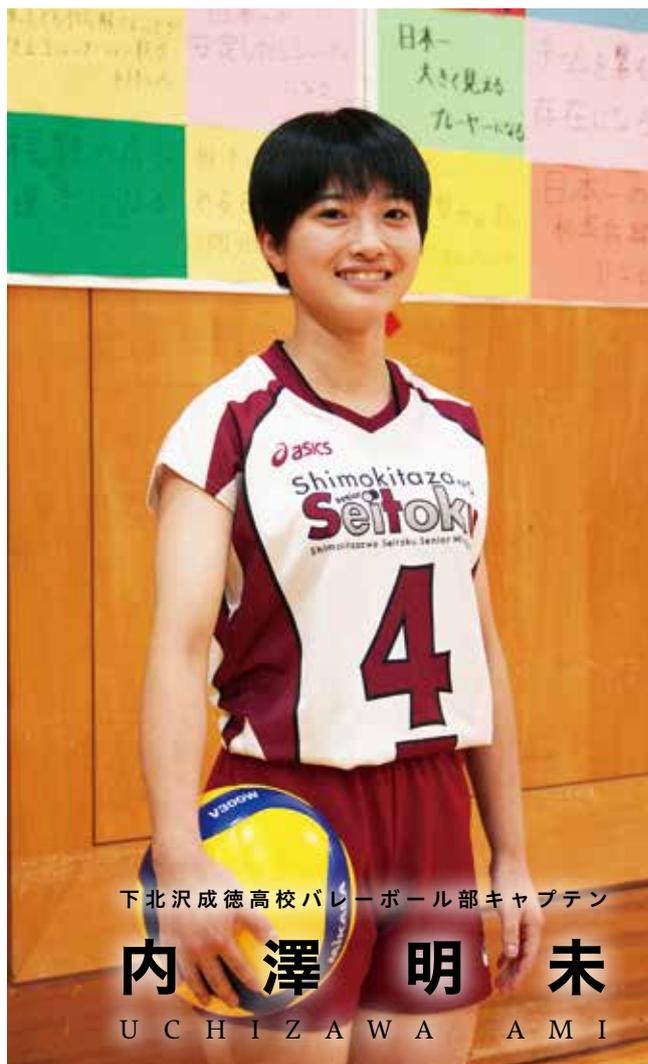
手造り 仕出し **味 彩**  
 純和鶏 (唐揚げ・焼き鳥)  
 テイクアウト予約承ります  
 折詰・弁当・オードブルにお気軽にお電話ください。  
 軽米町大字軽米11-127-4 ☎46-3680

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 濱田久仁子  
 診療時間 月 火 水 木 金 土  
 9:30～11:30 ● ● ● ● ● ●  
 14:00～16:30 ● ● ● ● ● ●  
 休診日:毎週水曜・第4土曜日  
 TEL:0178-51-9251

広告スペース

# 軽米の輝き人 vol.31

*One and only brilliance*



下北沢成徳高校バレーボール部キャプテン

**内澤 明 未**  
U C H I Z A W A A M I

日本一

大きく見える  
プレーヤーになる



令和5年夏、全国高校総体女子バレーボール競技で下北沢成徳高等学校（東京都）が2年ぶり5度目の優勝を飾った。女子リベロ優秀選手に選ばれ、チームを頂点へと導いたのは、軽米中学校出身でキャプテンの内澤明未さん。身長150センチの小さな女の子が大きな偉業を成し遂げた。

始めるきっかけは、町のバレーボール大会。小学生の頃は、軽米VBSでとにかくうまくなりたいと練習に打ち込んだ。転機は中学3年。当時、盛岡の高校でバレーボールを指導していた伊藤崇博監督（現下北沢成徳高監督）からの1本の電話だった。驚きと喜びとともに身長や技術面での不安も大きかったが、背中を押してくれたのは両親や仲間の存在だった。「今行かない方が後悔する」と決意し、期待と不安を胸に上京した。

入学して早々にチャンスが巡ってきた。関東高等学校女子バレーボール大会に出場し、その後の高校総体では全国優勝を経験。1年生の頃はがむしゃらにバレーボールに取り組んだ。2年生になり「下北沢成徳」という看板を背負い、結果を出さなければいけない立場となった。あまりのプレッシャーから「何のためにバレーをしているのか分からない」と先が見えなくなることもあったが、「結果ではない。バレーを楽しんでくれたらいい」との両親の言葉で肩の荷が下りた。どんな時でも前向きに思えるようになったという。

3年生になった今年はキャプテンを任された。「1人1人がキャプテン」との気持ちで臨み、部員全員で切磋琢磨し日本一を掴んだ「執念と根性」をチームの合言葉に、小さな巨人の挑戦は続く。

