



広報 かるまい Karumai



町の魅力と町民の輝く姿を届ける情報誌

Jan. 2024
vol. 778



明けましておめでとろございます。

2024年の年頭に当たり、皆様に謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

昨年は5月に新型コロナウイルス感染症が5類へと移行となり、行動制限が緩和され、徐々にコロナ禍前の日常を取り戻しつつありますが、国際情勢の緊迫化、物価の高騰など、私たちを取り巻く環境は依然先行き不透明な状況が続いた一年となりました。本年は皆様にとって、希望にあふれ穏やかな年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

待望の「宇漢米館」が開館

さて、町では、住みよい環境と活力ある地域社会を維持していくため、令和3年3月に策定しました「軽米町総合発展計画」と「第2期軽米町総合戦略」に基づき、まちの将来像「一人一人の活力と思いやりが循環するまち」の実現に向けた各種施策を推進しているところです。

町の重要施策として、平成28年度より整備を進めてまいりま

した、かるまい文化交流センター「宇漢米館」が昨年12月1日に開館いたしました。

新たなコミュニティの拠点

「宇漢米館」は、多目的ホール、図書館、子育て支援センター、トレーニングルーム、バスターミナルなど、子どもから高齢者まで多世代が多目的に交流できる機能を備えているほか、館内全体に木材を多く使用しており、明るくぬくもりのある空間が広がる施設となっております。

また、屋根へのソーラーパネルの設置や地中熱を空調に利用するなど、自然エネルギーを活用した省エネルギー設備を導入し、環境への負担軽減に配慮した施設となっております。

「宇漢米館」が、町民の皆様に関わり、人と人のつながりだけでなく、人と文化をつなぐ町の新たなコミュニティの拠点として、地域活性化の一助となりますことを期待しております。

いるところであります。

持続可能な軽米町を創るため

厳しい社会情勢の中で当町におきましても、喫緊の課題であります人口減少対策につきましては、雇用の創出、定住促進対策、子育て支援など諸課題が山積しておりますが、議会といたしましても、重要な町政課題として人口減少・少子化対策調査特別委員会で引き続き議論を重ねて、昨年12月定例会で町に対し中間報告を致しました。

議会の総意で町長へ施策提言

①若者定住対策を推進し、若者世代用住宅の建設のための予算措置をすること、移住支援専門員を地域おこし協力隊に求め、移住・定住対策を強力に推進すること

②安心・安全なまちづくりのために、鳥獣被害対策を強化し、農業後継者が安心して、農業従事できる環境整備に努めること
以上2項目について町に要望致しました。今後、町当局と一



子育て支援日本一を目指して

現在実施しております、高校生以下の医療費無料化や児童生徒の学校給食費の無償化、保育料の完全無料化に加え、子どもの遊び場の整備など、安心して子育てできる環境づくりに今後もしっかり取り組む、「子育て支援日本一のみち」を目指してまいります。

結びに、町民の皆様が町に愛着と誇りを持てるまちづくりの推進に努めてまいりますので、

引き続き皆様のご支援、ご協力をお願い申し上げます。
軽米町長
山本 賢一

体となって具体的な施策の実施について取り組んで参ります。

議会改革特別委員会を設置

議会運営につきまして現状況のままでは議員のなり手不足が顕在化して来ることに危機感を感じ、令和5年6月定例会におきまして議会改革調査特別委員会を設置致しました。立候補者の負担軽減のため前回から町村議員選挙に導入された選挙公営制度の利点をいかして、若者や女性の候補者が政治参加する環

境をつくるべく、町民の声を反映した議会改革の必要性を身近に感じていきます。

今後とも町民の声が反映され、議会の総意としての議会運営に努めてまいりる所存であります。皆様のご協力のほどよろしくお願いいたします。

結びに、本年が町民みなさま方にとりまして、輝かしい一年となりますようお祈り申し上げます。

軽米町議会議長
松浦 満雄



12月2日

うかめ茶会で日本文化に触れる

町民有志の団体「うかめ茶会」(横島美智子^{みちこ}代表)による抹茶と和菓子のおふるまいが12月2日にキッチンスタジオで行われました。いろいろな世代の人に茶道の文化に触れてほしいと6人のメンバーが集まり、宇漢米館の開館に合わせてお茶会を開催しました。和菓子は、開館のお祝いに紅白のまんじゅうが用意され、お茶の作法を教わりながらお茶を飲んだり茶碗を楽しんでいました。参加した人は「作法などを教えてもらえてとても良い経験だった」、「普段あまり抹茶を飲む機会がないのでほっこりした」などと日本の文化に触れていました。



紅白のまんじゅうが用意されました



多くの人がお茶会を楽しみました

12月9日

天津木村さんとトークセッション!



ポケも交えながら質問に答える木村さん(左)とアンダーエイジの2人



6年生がさるなしや町の魅力を紹介しました

晴山小学校 PTA による講演会「教えて! 木村先生!!」が多目的ホールで行われました。いわて応援芸人の天津木村さんとアンダーエイジの熊谷由輔さんと結城多聞さんを迎え、晴山小学校6年生からの質問に答えました。岩手県の魅力について木村さんは「野菜が新鮮で食べ物がおいしい。岩手県に来てくれてありがとうと言われることがうれしい」と笑顔で話しました。また、同校6年生が町の特産品を全国にPRするために進めてきた「さるなし応援団」の取り組みの発表や、廃校になった校舎の再利用についてのプレゼンテーションも行いました。

12月1日

かるまい文化交流センター「宇漢米館」が開館



多目的ホールでの開館記念式典の様子



オープニングセレモニーでのテープカット



力強い鼓動を響かせた創作太鼓の会「座・宇漢米」



2曲披露した軽米小学校マーチングバンド

昨年12月1日、かるまい文化交流センター「宇漢米館」がオープンしました。オープニングセレモニーでは、山本賢一^{けんいち}町長、江刺家雅弘^{まさひろ}副町長、小林昌治^{まさはる}教育長によるテープカットを皮切りに、開館記念式典では関係者や町民など約150人が参加し開館を祝いました。山本町長は「皆さんの創意工夫により最大限に活用され、人と人、人と文化をつなぐ町の新たな拠点となつてほしい」とあいさつし、創作太鼓の会「座・宇漢米」や軽米小学校のマーチングバンドによる演奏が行われました。



12月16日

健康だ・い・い・ちフェスタ IN 軽米



握力測定やストレスチェックもありました

第一生命二戸サテライトオフィス主催の健康だ・い・い・ちフェスタ IN 軽米町が開催され200人余りが来館し、館内ウォークスタンプラリーや血管年齢測定、姿勢分析などの健康チェックを体験しました。血管年齢が実年齢より高いと注意が必要など、日ごろの健康づくりを見直す機会となりました。外会場にはキッチンカーが8台集まり賑わいをみせていました。

12月10日

かるまい文化交流センター 宇漢米館オープンイベント

かるまい文化交流センター宇漢米館オープンイベント(町商工会青年部主催)と笑フェス(ナニコレ商店主催)が同時開催され約1,500人が来場しました。宇漢米館オープンイベントでは、豚汁のおふるまいや景品付き餅まきが行われました。笑フェスでは、ハンドメイドやキッチンカーなどの出店があり、にぎやかなイベントとなりました。来場した人は「とてもにぎわっていて楽しい。定期的にこのようなイベントがあるとうれしい」と楽しんでいました。たくさんの方が集まり、開館にふさわしいイベントとなりました。

& 笑フェス



温かい豚汁のおふるまい



多目的ホールには個性豊かなハンドメイドの店が並びました

12月10日

ピョピョ広場 クリスマス会



竹澤さんによる紙芝居読み聞かせ



クリスマスプレゼントをもらいました

ピョピョ広場のクリスマス会が子育て支援センターで開かれ約35人の親子が参加しました。講師の竹澤ユヨ子さんと一緒に歌遊びやかるたなどで体を動かして遊んだり、紙芝居の読み聞かせもあり、「大きくなあれ、大きくなあれ」と一緒に声をかける場面もありました。紙芝居が終わるとサンタクロースが登場。子どもたち1人1人にクリスマスプレゼントが手渡されました。中にはサンタクロースを怖がりお母さんの後ろに隠れる子もいました。

ピョピョ広場では、親子で楽しめるイベントを開催しています。ぜひご参加ください。

1月5日

新年に願い込め力強く書初め

新春書初め会が行われ、小中高校生など23人が参加しました。町文化協会書道クラブの大清水健治さんの指導を受けながら「富士」や「平和」の文字、今年の目標などを真剣な表情で書き上げました。「辰年」と書いた年女の中道麻維さん(軽米小6年)は「簡単そうに見えたけど難しかった。今年は準五段からもっと上を目指したい」と今年の抱負を話していました。



思い思いの字を書き上げました

1月7日

今年1年の防火を誓う

町消防団(小野寺祐治団長)による令和6年消防団出初め式が行われました。団員210人と町婦人消防協力隊連絡協議会(工藤郁子会長)の15人、消防車両27台が参加しました。多目的ホールで団長訓示、消防団関係者への表彰、観閲や機械器具点検を行いました。その後、宇漢米館から徳楽寺まで分列行進を披露し、1年の防火を誓いました。



寒空の下、威勢よく機械器具点検を行いました



町民文化祭展示部門

12月1日
～3日

12月1日から3日まで町民文化祭展示部門が行われ、町民の皆さんの個性豊かな作品がかかるまい文化交流センターに多数展示されました。町内保育3施設の園児が描いた絵や、小・中・高校生の作品のほか、絵手紙やマールアートなど趣向を凝らした作品が並びました。

1

2

3

4

1_ 町内保育施設の園児によるカラフルな絵画 / 2_ 細部まで再現されたミニ山車 / 3_ ピヨピヨ広場の利用者とスタッフによる手形アート / 4_ 寿大学の受講者が作ったかご展示 / 5_ ビーズを使ったマールアートのクリスマスツリー / 6_ 多くの人が訪れ、並んだ作品をじっくり鑑賞していました

12月3日には郷土芸能・文化協会発表会が多目的ホールで行われ、15団体が参加しコーラスや演劇、楽器演奏などを披露しました。会場には多くの人が集まり、曲に合わせて手拍子をしたり歌を口ずさんだりしてステージ発表を楽しんでいました。

12月3日

郷土芸能・文化協会発表会



7_ 円子よさこい組「どっこいしょ」 / 8_ 社交ダンスクラブ / 9_ 演劇衆団「伝楽坐」 / 10_ 童謡を歌う会 / 11_ 芸能愛好会 / 12_ 相撲甚句愛好会 / 13_ 南部駒踊り保存会 / 14_ 延べ約600人が来場し、各団体のステージ発表を楽しみました



特集 食生活、あなたは大丈夫ですか？

—生活習慣病は「食」から—

日本人の平均寿命は年々延びている一方で、生活習慣病になる人が多くなっています。軽米町は生活習慣病になっていない人が多いというのを知っていましたか？ 食事のバランスによっては生活習慣病のリスクが高くなる可能性もあります。「好きなものを食べる」と「健康でいること」を両立して、いつまでも元気に暮らしましょう。

6月の特定健診の受診率 41.8%
(40～74歳)

健診受診者のうち

悪玉コレステロールで
所見ありは4割…

血糖で
所見ありは6・5割…

血圧で
所見ありは6割…

メタボは
予備軍も含めて3割…



軽米は生活習慣病が多いんです…。

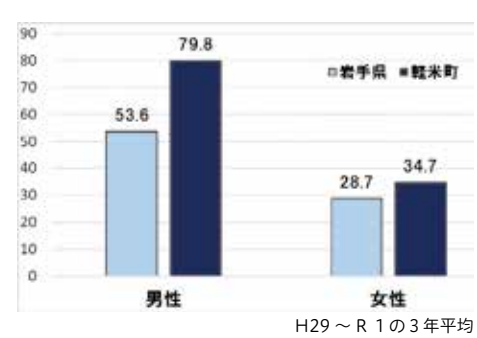
多くの病気は生活習慣が関係

医療費の多い疾患の中には、生活習慣病が多く入っています。一見、生活習慣と関係ないように感じられる疾患も、実は深い関係があることがわかってきています。

脳血管疾患が最多

グラフからもわかるように、軽米町民は脳血管疾患で亡くなる人が多くなっています。脳血管疾患の中でも脳梗塞で入院する人や亡くなる人が多く、特に男性の割合が高くなっています。脳血管疾患は、命が助かって後遺症で介護が必要になったり寝たきりにつながる怖い病気です。最大の原因は高血圧であり、糖尿病や脂質異常症も関連しています。20代のうちから健診を受け、健康管理をしっかりとすることが大切です。

脳血管疾患の年齢調整死亡率（人口10万人対）



軽米町で医療費の多い疾患
※赤字が生活習慣病

	男性	女性
1位	糖尿病	糖尿病
2位	慢性腎臓病	骨粗しょう症
3位	不整脈	慢性腎臓病
4位	高血圧症	肺がん
5位	腎臓がん	関節疾患
6位	統合失調症	高血圧症
7位	緑内障	乳がん
8位	前立腺がん	脂質異常症
9位	関節疾患	緑内障
10位	肺がん	白内障

令和4年度国保加入者



健康に暮らすためには
どうしたらいいんだろう…？



野菜がとれるおすすめレシピ

豚肉と白菜の蒸し煮なべ

〈材料〉2人分
豚肉（しゃぶしゃぶ用） 200g
白菜 大5枚（400g）
しめじ 100g
にんじん 1/2本（80g）
水 1カップ（200ml）
A 酒 大さじ2
みりん 大さじ2
おろしにんにく 小さじ1

エネルギー：340kcal
タンパク質：23g
脂質：19.8g
食塩相当量：0.4g

①白菜を3cm幅に切り、しめじは石づきを切り落として小房に分ける。にんじんは5mm幅の輪切りにする。
②鍋に豚肉と調味料Aと①を入れて中火にかけ、ふたをして具材に火が通るまで10分ほど煮る。お好みでポン酢や減塩万能ダレをつけながら食べる。

材料を合わせるだけ！減塩万能ダレ

●おかかポン酢だれ
〈材料〉4人分（作りやすい分量）
ポン酢 大さじ2
かつお節 1袋
酢 小さじ2

エネルギー：7kcal
タンパク質：0.9g
脂質：0g
食塩相当量：0.5g

●ごまみそだれ
〈材料〉4人分（作りやすい分量）
みそ 大さじ1と1/2
すり白ごま 大さじ2
砂糖 大さじ1
水 大さじ1

エネルギー：48kcal
タンパク質：1.8g
脂質：2.8g
食塩相当量：0.8g

食べるもののPOINT

基本は主食・主菜・副菜をそろえる！

- 加工食品のとりすぎに注意し、シンプルで素材に近いものを選びましょう。
- 糖分、塩分、脂質のとりすぎに注意！
- 野菜、海藻、豆、きのこなどから食物繊維をとりましょう。
- 脂質をとるなら、魚や植物性の油に多いオメガ3脂肪酸！
- 間食は甘いものではなく乳製品やナッツ類、果物がGOOD！

食事のリズムのPOINT

朝食を食べよう

起床後1時間以内に朝食を食べて、体温と代謝を上げましょう。脳と体をしっかり目覚めさせることで、生き生きと活動できます。

昼食はいろんな食材を

昼は代謝がよく、食べた栄養素を体内で利用する効果が高まっているので、多種類の食品を食べるようにしましょう。

おやつを食べるなら

脂肪をため込む作用が低い14時～16時にとりましょう。食事できれいな食べ物（チーズやナッツ）がおすすめです。

夕食は20時までに

夜は消費エネルギーが少なく、脂肪が蓄積されやすくなります。夕食が遅くなるときは低脂肪で消化の良い食事を心がけましょう。



オメガ3脂肪酸たっぷり えごま油がおすすめ

町の特産品である「えごま油」には多くのオメガ3脂肪酸が含まれています。血圧を下げたり細胞の修復をサポートする効果が期待できます。えごま油は熱に弱いので、かける・つける・混ぜるなど加熱しないで食べましょう。



おすすめ子どものおやつレシピ 枝豆&チーズおにぎり

(材料) 1人分
ごはん 150g
プロセスチーズ 15g
枝豆(冷凍) 15粒

エネルギー: 301kcal
タンパク質: 9.5g
脂質: 5.7g
食塩相当量: 0.4g

(作り方)

- ①チーズを5mm角に切る。枝豆を解凍する。
- ②ごはんにはチーズと枝豆を混ぜ、ラップで好きな大きさに包んでにぎる。



健康福祉課
古里 京子 栄養士

スポーツ少年団の練習や部活の前後には、おにぎりやサンドイッチなどの軽食がおすすめです。栄養補給のため果物や乳製品、ゆで卵なども！ 甘いお菓子より栄養補給になるものの方がいいです。

食生活改善推進員養成教室



「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、知識や技術を学び食を通じた地域の健康づくりに貢献する軽米町食生活改善推進協議会の会員を養成しました。

これからの行事予定

令和6年1月	児童クラブ料理教室 生活習慣病予防講演会
3月	おやつ作り教室 食育講演会

できることから始めよう
現代はライフスタイルの変化などにより、食生活も変わってきました。技術の進化により旬を問わず1年中おいしい野菜が手に入るようになった一方で、ファストフードを食べる機会も増加しています。「好きなものを食べる」と「健康でいること」の両立の秘訣は、「体が喜ぶ食事」と「心が喜ぶ食事」を上手に組み合わせることです。完璧な食生活は難しいですが、できることから少しずつ始めて健康な生活を送りましょう。

上円子カフェ



低栄養予防の軽食を作って提供しました。地域で気軽に集まり、楽しく健康について話題にすることで、健康づくりを心がける人を増やすことを目的に行いました。

おやこの食育教室(山内地区)



バランスの良い食事を教えてもらえてよかった！

食生活改善推進員の講話のあと、親子で一緒にバランスの良いお弁当を作りました。食事の大切さを学ぶだけでなく、親子での調理体験を通してコミュニケーションも取ることができます。

各地区での取り組みを紹介

子どものころの食生活も大切です

味覚を鈍らせない

味覚は3歳までに土台ができ、8歳までに確定すると言われていて、子どものころから濃い味に慣れてしまうと、濃い味にしかおいしさを感ぜられなくなり、味覚が鈍ってしまいます。繊細な味覚を保つためには、薄味を心がけて味覚を鈍らせないことが大切です。

たくさん経験させる

さまざまな食体験をすることも味覚の幅を広げます。料理にいろいろな食材を使ったり、食材本来の甘味・塩味・うま味・酸味・苦味を活かした食事で、小さいころからいろいろな味を経験し、味覚を鍛えます。塩分や脂肪分が多くなりやすいファストフードのようなものに偏ると、将来、生活習慣病を引き起こしかねません。

おやつはどんなもの？

保育園児の保護者を対象に、「夕食までにどんなものを食べたか飲んだかですか？」というアンケート調査を行いました。おやつは心の栄養にもなりませんが、体を作る材料でもあります。エネルギーを考えながら食べましょう。1日に食べてもいいおやつの量の目安は150kcalから200kcalが目安です。

夕食までにどんなものを食べたか飲んだかですか？

	お菓子	飲み物
1位	スナック菓子	水・お茶
2位	せんべい・おかき	牛乳・乳製品
3位	グミ	果実飲料
4位	チョコレート	スポーツ飲料
5位	クッキー・ビスケット	野菜ジュース

令和5年6月実施

「おやつ」のエネルギー

POTATO CHIPS	ポテトチップス 1袋 85g 476kcal		せんべい 5枚 (1枚 10g) 114kcal		グミ 1袋 50g 166kcal
	チョコレート 1枚 50g 283kcal		クッキー 5枚 (1枚 10g) 260kcal		みかん 1個 100g 37kcal
	アイスクリーム 1個 200g 374kcal		プリン 1個 170g 236kcal		ヨーグルト 1個 170g 136kcal

「飲み物」のエネルギー

	水 500ml 0kcal		お茶 500ml 0kcal
	牛乳 200ml 134kcal		ジュース(果汁入り) 500ml 265kcal
	野菜ジュース 200ml 58kcal		スポーツ飲料 500ml 105kcal

「保育園のおやつは栄養補給」

幼児期の子どもは成長や活動するためにたくさんのエネルギーが必要です。1日3回の食事ではとれない「栄養の補給」のため、保育園のおやつは甘いものではなく軽い食事になっています。



準備はお早めに

税の申告相談

所得税と町県民税の申告相談を受け付けます。申告が必要な人は期限内に申告してください。郵送での申告も可能です。

【お問い合わせ】 税務会計課課税担当 ☎46-4737

■申告が必要な人

令和6年1月1日時点で町内に住所があり、以下いずれか1つでも該当する人

- 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）
 - 年末調整をしていない人
 - 国民健康保険に加入している18歳以上の人
 - 所得がない人や扶養されている人で、所得証明などが必要な人
- ※該当する人は申告書が配布されていなくても会場にお越しください。
 ※咳・発熱の症状があるなど体調がすぐれない人はご来場をお控えください。
 ※感染症対策のため、手指消毒のご協力をお願いします。

■申告に必要なもの

- マイナンバーカード（または番号通知カードと顔写真付きの身分証明書）
 - 収入額を確認できる書類（源泉徴収票、生命保険満期返戻金・解約返戻金、個人年金の支払い証明書など）
 - 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など）
 - 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
- 障害者控除を受ける人 → 障害者手帳
 - 配偶者控除・扶養控除を受ける人 → 配偶者や被扶養者の収入を確認できるもの
 - 事業所得のある人 → 記帳した帳簿類
- ※「農業次世代人材投資資金」「軽米町農業資材価格高騰等対策支援金」などは申告が必要ですので、通知書を持参してください。

感染症対策にもつながります

スマホやパソコンでの確定申告をご利用ください

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば、いつでも自宅で申告書が作成できます。作成した申告書は郵送のほか、電子申告e-Taxでも提出可能です。感染防止対策として積極的にご利用ください。



▲国税庁ホームページ

■申告相談の日程・会場

日付 2月13日(火)～3月15日(金)

時間 午前9時～11時、午後1時～3時
※2月23日(金・祝)、3月15日(金)は午前みの受け付けとなります。

会場 農村環境改善センター

※事前に書類を整理してお越しください。

月	日	受	付	対	象	区			
2月13日	火	河北	上河南	下河南					
14日	水	沢田	松ノ脇	戸草内	下増子内	上増子内	七ツ役		
15日	木	百目金	八木沢	屋敷	市野々	小玉川			
16日	金	高柳	鶴飼	笹渡	百鳥				
19日	月	早渡	内城	山内駒木	和当地	竹谷袋	新井田	大清水	駒板
20日	火	山内大久保	上谷地渡	下谷地渡	平	中村	山口	貝喰	
21日	水	横枕	沼	観音林東	観音林西	観音林南	観音林北		
22日	木	下晴山	上晴山	下野場	上野場	高清水			
23日	金・祝	休日申告相談（主に給与所得確定申告・還付・合算）※午前のみ受付							
26日	月	蓮台野	荒町	仲町					
27日	火	本町	大町	元屋町					
28日	水	下新町							
29日	木	上新町	桜山						
3月1日	金	向川原							
3日	日	休日申告相談（主に給与所得確定申告・還付・合算）							
4日	月	門前	新光団地	緑ヶ丘					
5日	火	軽米駒木	新大鳥	長倉	下尾田	上尾田	小松	苅敷山	向高家
6日	水	高家	西里	外川目	君成田	上館	車門	東台	東
7日	木	萩田	岩崎						
8日	金	蜂ヶ塚	米田	牛ヶ沢	民田山	米田大久保	蛇口	大沢	
11日	月	上円子	下円子上組	下円子下組	板橋				
12日	火	山田	仲軽米	沢里					
13日	水								
14日	木	町内全域で申告を済ませていない人							
15日	金								

- ・申告に必要な書類は、役場税務会計課と各出張所に準備してあります。
- ・どの日でも申告できますが、待ち時間を短縮できるよう地区割りにしていますのでご協力ください。（来場者数により、受付終了時間前に締め切る場合もあります）
- ・2月23日、3月3日の休日申告相談日は例年、大変混みあいますので時間に余裕を持って来場ください。



農業委員会だより

【問い合わせ】
町農業委員会事務局 (☎ 46-4739)

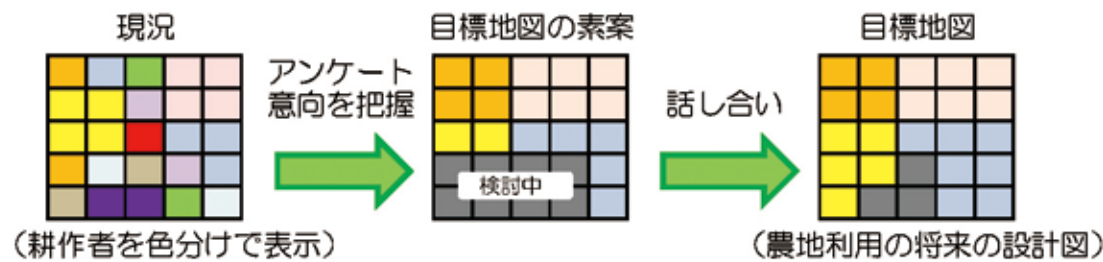
地域計画策定のための 農地利用に関するアンケートを実施します

令和5年4月1日より農業経営基盤強化促進法が改正され、町は地域の目指すべき将来の農地利用の姿を明確化した地域計画を策定することになりました。地域計画は、農地1筆ごとに将来の利用者を特定した目標地図を柱とし、農業委員会等と連携し、町が策定します。

地域計画を策定するにあたり、農地の現状や将来の意向を示した地図(目標地図の素案)を作成するため、農地の所有者・耕作者を対象とした「農地利用に関するアンケート」を実施します。町の農業の未来について話し合うための重要な資料となりますので、ご協力をお願いします。



～目標地図の完成まで～



農業者年金に加入しましょう

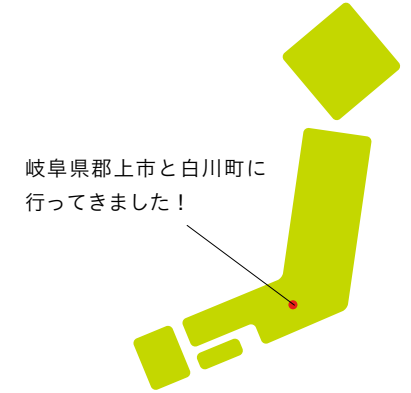
農業者には厚生年金などの上乘せ年金がありませんが、農業者なら広く加入でき、上乘せ年金に該当する「農業者年金」があります。自分が積み立てた保険料と運用実績により年金額が決まる確定拠出型農業者年金の活用により、公的年金の上乗せとなる資産を確保し、ゆとりある老後を実現しましょう！

- 農業者であれば誰でも入れる「終身年金」。奥様も加入できます！
- 積立方式・確定拠出型で、少子高齢化に強い！
- 保険料額は自由に設定(月額20,000円～67,000円)
- 80歳より前に死亡した場合は一時金も！
- 保険料の全額を社会保険料控除できる！
- 一定の要件を満たす農業者には保険料の国庫補助も！

視察研修に行ってきました

農業委員会の県外視察研修は、農業委員等が広範な知識を習得する機会を設け、今後の農業委員会活動の活性化に寄与することを目的として、任期中の3年に1度実施しています。

本年度は、「鳥獣被害防止対策」と「有機農業」をテーマに、岐阜県郡上市と白川町を視察研修をしました。



鳥獣被害対策の先進地 岐阜県郡上市

郡上市には、イノシシ・ニホンジカ・ニホンザル・カラス・ハクビシンなど多種の害獣が生息しています。令和4年度の農作物の鳥獣被害額は2,494万円で、過去5年で一番低い被害額となりましたが、近年はニホンザルとニホンジカの被害額が増加傾向です。

郡上市における被害防除の特徴は、「防護柵」と「捕獲・駆除」があげられます。各集落の住民が鳥獣被害対策への意識が高く、住民と連携し鳥獣被害防止対策を進めていると感じました。



◎防護柵の特徴

集落全体をワイヤーメッシュ柵で囲んでいます。これは国の補助金を活用し、集落の住民が設置することが条件です。さらに、場所や鳥獣の種類によっては電気柵など設置。こちらは市が補助金を交付しています。防護柵について、集落にあった防除となるよう年次的に設置計画を掲げ、常に創意工夫を凝らしながら取り組んでいました。

◎捕獲・駆除の特徴

鳥獣被害対策実施隊318名(猟友会)が捕獲・追い払いやパトロール・被害確認を行い、捕獲した有害鳥獣に対して奨励金を交付。しかし、高齢化などで実施隊員が減少し、隊員確保が今後の課題になっています。

有機農業 岐阜県白川町



白川町で活動しているNPO法人ゆうきハートネットは、有機栽培農家で構成されており、栽培方法の継承や研究はもちろん、有機農業の体験交流や移住者の就農支援の取り組みも行っています。環境に配慮した有機栽培物はネット販売に加え、主に近隣の名古屋市へ販売し消費されている特徴がありました。また、有機農業を通じた取り組みが、町外との人・物・文化の交流や関係人口の増加に寄与し、白川町への移住や新規就農の増加につながっているということでした。

◎有機農業

①化学肥料や農薬を使用しない、②遺伝子組換え技術を使用しない、③農業生産に由来する環境への負担をできる限り低減する、の3つの手法で行われます。なお、国では2050年までに耕地面積に占める有機農業の取組面積の割合を25%に拡大する目標が掲げられています。

い つまでもお元気で 長寿祝金贈呈

上野山サトさん（貝喰）と笹川キエさん（大町）が誕生日を迎え、めでたく100歳となりました。

上野山さんは大正12年11月25日生まれ。11月29日に長寿祝金の贈呈が行われ、山本賢一町長がお祝いの品を手渡しました。上野山さんのご家族は「90歳を過ぎたころまでは畑に草取りをしに行っていた。自由気ままにストレスなく過ごしていて、食事も3食しっかり自分で食べている」と話していました。

笹川さんも大正12年11月25日生まれ。12月4日に息子の良一さんりょういちを通じてお祝いの品が贈られました。良一さんは「母は優しくもあり、少し厳しいところもある。100歳まで生きるなんてなかなかないことだし、よく頑張ってくれた」と嬉しそうに話していました。



100歳を迎えた上野山サトさん（中央）



施設で誕生日をお祝いしてもらう笹川さん

新 しい遊具が設置されました 宝くじの助成金を活用

宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業を活用し、向川原親水公園にすべり台付きのアスレチックや揺れるパンダの遊具など4種類の新しい遊具を整備しました。遊具の近くには川が流れていますので、気を付けて遊びましょう。



4種類の新しい遊具が整備された向川原親水公園

税 について考える 中学生の「税についての作文」

中学生の「税についての作文」（全国納税貯蓄組合連合会・国税庁共催）の表彰式が11月30日に軽米中学校で行われました。岩手県納税貯蓄組合連合会優秀賞を田中瀬那さん、二戸税務署長賞を黒瀬ひなたさん、軽米町納税貯蓄組合連合会長賞を日影智佳さんともよし（いずれも軽米中2年）が受賞しました。



左から日影さん、黒瀬さん、田中さん

県 代表として全国大会へ 全国都道府県対抗バレーボール大会

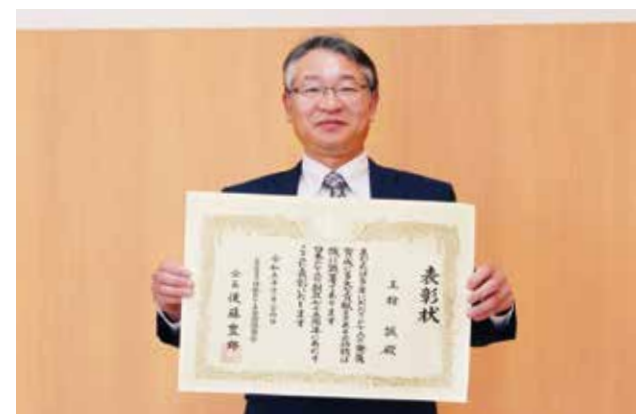
JOCジュニアオリンピックカップ第37回全国都道府県対抗中学バレーボール大会の岩手県代表に田端羅良さんらら（軽米中2年）が選ばれました。田端さんは「こだわって練習してきた事を大会に活かしたい」と意気込みました。同大会は昨年12月25日～28日に大阪府で開催されました。



岩手県代表に選ばれた田端さん

名 誉ある特別表彰 日本PTA創立75周年記念特別表彰

町教育委員の玉館誠さんまこと（屋敷）が日本PTA全国協議会から日本PTA創立75周年記念特別表彰を受賞しました。これまで軽米中学校で3年、県立軽米高校で2年PTA会長を務め、県PTA連合会の副会長を2年歴任しました。玉館さんは「名誉ある特別表彰をいただきうれしく思います」と喜んでいました。



特別表彰を受賞した玉館さん

明 るく住みよい町を目指して 交通指導隊初点検式

町交通指導隊（永井美保子隊長みほこ）と町防犯隊（山館松五郎隊長まつごろう）の初点検式が1月5日に役場庁舎で行われ、警笛や隊員手帳の点検を行いました。永井隊長は「飲酒運転の根絶と交通事故のない明るく住みよい町を築くため、隊員一同力を合わせて一層努力していきたい」と決意表明しました。



引き締まった表情で初点検式に望みました

地 方教育行政の発展に尽力 長年の功績がたたえられ

前教育長の菅波俊美さんとしみ（桜山）が、地方教育行政功労者として文部科学大臣から表彰されました。また、小学校教育の振興に貢献されたことについて、同大臣から感謝状が贈られました。菅波さんは、教員としての38年間勤められ、町教育委員、委員長、教育長を歴任し、地域の教育振興に貢献されました。



山本町長に受賞の報告を行う菅波さん



軽高だより

修学旅行に行ってきました！



ユニバーサル・スタジオ・ジャパン (USJ) での集合写真



班別研修で金閣寺に行きました

軽米高校2学年は、11月26日～30日の4泊5日で関西方面へ修学旅行に行ってきました。

たくさんの事を学びました

1日目は京都の清水寺を訪れ、清水の舞台の造りや紅葉の美しさに感動しました。2日目は京都で終日、班別研修でした。班ごとに事前に計画した場所を訪れ、日本の歴史に触れることができました。3日目は奈良の東大寺や薬師寺、神戸の「人と防災未来センター」



人と防災未来センターで防災と減災について学びました



ジンベイザメの大きさにびっくり！

で研修しました。4日目の大阪の道頓堀散策では、たこ焼きやスイーツを食べ、その後USJで多くのアトラクションを体験しました。5日目は大阪海遊館でジンベイザメをはじめ、様々な海の生き物を見学でき、大変有意義な研修となりました。

無事に帰ってきました

全員無事に行ってきたことを、ご家族の皆様や関係者の皆様に感謝しながら、今後の学校生活に生かしていきたいと思っております。

宮沢 歯科 医院

健康は「健口」から

診療科目	診療時間	月	火	水	木	金	土
一般歯科	9:00～12:00	●	●	●	●	●	●
口腔外科	14:00～18:00	●	●	●	休	●	●

※予約制・当日予約可 休診日 日曜・祝日 第1,3土曜日

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

ドライバー急募 (資格養成します)

- ①タクシードライバー
- ②ケアドライバー ※いずれも若干名

軽米タクシー (株)

TEL 46-2011
✉ karutaku@khaki.plala.or.jp



姉妹町だより

短大看護学生とタウンミーティング

11月27日、小野町長と町内にキャンパスを構える帯広大谷短大看護学科の学生8人がまちづくりについて同短大で意見交換をしました。学生は町の魅力や短大の学習環境のメリットについて話したほか、ふれあい住宅の環境整備や短大前の街路灯整備などについて提案がありました。小野町長は「いただいたご意見を今後のまちづくりに生かしたい。看護学科1期生の皆さんの活躍を期待している」とエールを送りました。



町長とまちづくりについて語り合いました

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。

正社員募集中! 阿部繁孝商店 九戸工場 本間

とりに肉製造加工(製造職) 電話あべはんグループ

基本給	18.5万円～
賞与	年3回 (7月、12月、3月)
勤務時間	8:00～17:00 (休憩10分)
その他	通勤バス利用可能 食費手厚、奨励手当 有給休暇付与

お問い合わせ 本社 0195-23-2111 携帯・メール 0195-23-2111

相続税・贈与税・所得税・法人税・消費税

丸橋 弘 税理士事務所

お気軽にご相談ください

TEL: 0178-32-0170
八戸市売市1-12-5

News from library
図書館だより

生徒おすすめの本を紹介します

今月の図書館ひろば ▶日時 1月20日(土) 10:00~
▶場所 図書館内 幼児コーナー
▶対象 幼児、小学校低学年

■中里 菜々香さんお気に入りの一冊



3.11 震災を知らない君たちへ

著者名/鈴木利典 (ぱるす出版)

私がおすすめする本は、「3.11震災を知らない君たちへ」という本です。この本は、私たちがまだ生まれる前か幼かった頃に起こった東日本大震災についてのお話です。被災者や支援者が経験した東日本大震災の被災地とその後の学校での出来事が書いてあり、震災が起きた年のことや津波などにさらわれた被災地の様子などが書いてあります。私たちに震災や津波などの恐ろしさを教えてくれる本です。震災を軽くみてはいけないという大切なことも教えてくれます。気になった人はぜひ、読んで震災について深く考えてみてほしいです。

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

菅原 瑚那さん (軽米小学校5年)

将来はサッカー選手に

私の好きなこと、それは、サッカーをすることです。私がサッカーと出会ったのは、小学校1年生の時でした。当時の6年生が休み時間にサッカーに誘ってくれたのです。6年生としたサッカーは、とても楽しくて、すっかりサッカーが大好きになりました。

それからというもの、家で自主的にサッカーの練習をするようになりました。最初は3回程度しかできなかったリフティングも、今は12回もできるようになりました。もっと上手になりたいと練習をするうちに、プロサッカー選手にあこがれるようになりました。将来はメッシ選手のようなプレーのできる選手を目指したいです。



児童書

一般書



ステーキ 12のおいしいのはなし

作/はらぺこめがね (小学館)

1月は肉汁たっぷり「ステーキ」、3月たのしい「ひなまつり」、他にはどんな木があるかな?春夏秋冬「おいしい木」みんなであげまーす。



おでんオデッセイ

著/山本幸久 (実業之日本社)

東京の商社を退職しUターン、町おこしプロジェクトに応募しておでんの屋台を始めた静香。ある日、高校時代につきあっていた六平太がやってきて…

1月のテーマ図書展

結ぶおむすび

1995年1月17日、阪神・淡路大震災が発生した日。ボランティアの炊き出しのおむすびで、たくさんの被災者が励まされたことから、この日を「おむすびの日」と制定しました。(※2000年制定) 今月は、おむすびにまつわる物語やレシピ本などを用意しましたので、どうぞご利用ください。1月31日まで開催中です!



Unique poems

町文化協会 北光吟社 11月例会句会

雪の花街道通る夫と共	手際よくポインセチアのラッピング	通学児歩き見ている霜畑	初登山富士の初雪遠く見て	冬日差し川原に鴨の一屯	たそがれの玻璃戸に明かし冬黄葉	姉妹とも長寿母逝き石路の花	畑に立つ鹿の背濡らす初時雨	紺青の夜空さすらうオリオン座	切り花の山茶花なりし仏前に	分岐点すき間に赤く草紅葉	実南天夕陽に染まり空に映へ	よみがえる軽米小唄里は秋
東 登希枝	成田 泰子	古里 かずや	清水 雪子	松村 英子	千葉 ふみ子	高橋 美智子	丹下 美恵子	長島 龍泉	中野 とき子	川崎 郁子	三上 千栄女	君成田 美代子



みんなの国民年金

国民年金保険料で
割引制度が利用できます

国民年金保険料の納付には、口座振替やクレジットカードを利用することができます。

保険料の前納や早割制度をご利用いただくと表のような割引を受けることができます。希望される方は、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、金融機関または年金事務所、役場町民生活課へ申し出てください。

なお、クレジットカードでの前納を希望する場合は手続きにクレジットカードも必

要となります。前納の申込み期限は、令和6年2月末まで(年金事務所必着)です。

割引制度と割引額

割引制度	期間	割引額※	
前納	現金・クレジットカード	6カ月	810円
		1年	3,520円
		2年	14,830円
	口座振替	6カ月	1,130円
		1年	4,150円
		2年	16,100円
早割	口座振替	1カ月	50円

※令和5年度の割引額

【問い合わせ】

二戸年金事務所 (☎ 23-4111)
町民生活課 (☎ 46-4734)

子育てメモ

家族で守ろう子どもの歯

健康福祉課健康づくり担当

生まれたての赤ちゃんの口の中には虫歯の原因菌は存在していません。しかし、離乳食が始まるころからミュータンス菌といわれる虫歯菌が現れてきます。食事の時に箸やスプーンを共有したり、かわいさのあまりお口にキスをしたりすることで大人から子どもに虫歯菌がうつることが虫歯の原因となっています。



このことから虫歯は感染症の一種と考えられています。(大人同士でも虫歯菌や歯周病菌はうつりますよ(^^))

かわいいお子さん、お孫さんの歯を守るためにできることは、まずご自身の口腔内を清潔に保って接すること、箸やスプーンは別々にする、お料理は大皿ではなく一人一人に盛り付ける、子どものお口にキスはしない、といったことが挙げられます。

こういったご家族の気遣いがお子さんを虫歯から守ることにつながるのです。

水道事業所からのお知らせ

水道管の凍結、破裂にご注意ください!

冬季になると、寒気による水道管の凍結や破裂を原因とした漏水事故が急増します。特に、外気温が-4℃以下になるときや、1日中氷点下の真冬が続く場合は注意が必要です。日中など外気温が氷点下でなくても、日当たりや風当たりの条件により凍結する可能性があります。水道管が破裂すると水道料金や修理代がかかってしまうため凍結予防をしましょう。

凍結しやすい場所

- 水道管がむき出しになっているところ
- 屋内であっても北側や日当たりの悪いところ



水道管の凍結を防止する方法

○水抜栓で水抜きをする

水抜栓がある場合は、就寝前や外出等で水道を使わない時に水抜栓を操作し、水道管の中の水を抜きましよう。
※水抜栓を操作するときはハンドルの開閉をしっかり行うことが大切です。半開きの状態では凍結や漏水の原因になります。

○水抜管を保温する

屋外の水道管やむき出しの水道管は保温材や凍結防止ヒーターを取り付けるのが有効です。毛布や布などでも代用できます。

水道管が凍結した場合

- 暖房をつけて部屋を暖める
- ドライヤーの温風を凍結した部分にあてる
- 蛇口や凍結している水道管にタオルをかぶせ、その上からゆっくりと50℃程度のぬるま湯をかける
※直接熱湯をかけると、蛇口や水道管が破裂することがありますので注意してください。
- 電気解凍機の使用による火災が起きた事例があるため、使用には注意してください。

水道管が破裂した場合

破裂した水道管の元栓を閉めるか、布などを被せ水の飛散を防ぎましょう。



水道管の凍結が解消しない場合や破裂した場合は、町指定の給水装置工事事業者へ連絡してください。



▲給水装置工事事業者一覧



今後も安心・安全な水道水の給水を行いますので、皆様のご協力をお願いします。

【問い合わせ】
水道事業所 (☎46-4742)

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

その人生に感謝を。

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

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。

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

一緒に働こう!!

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

11月1日～11月30日 ※敬称略

★おめでとう

清藤	才耀	優・望	河北
田代	悠泰	寿麻・沙織	沢里
上野	日翠	将登・ななみ	向川原
須藤	丞	勝太・智子	上館
増尾	太一	勝利・千春	本町

♡おしあわせに

{	長瀬	武継	下尾田
	山田	理奈	沢田

●おくやみ

池端	清子	(80)	高清水
尾田川	猛夫	(59)	上尾田
戸田	ツヤ	(76)	大沢
神山	和己	(66)	蜂ヶ塚
小西	イソ	(89)	駒板
山本	マツエ	(90)	米田
田代	ナミ	(83)	向川原
宮本	豊	(50)	上円子
松原	多喜見	(91)	小松
中野	留吉	(89)	下河南
田代	キン	(91)	百目金

人の動き

令和5年11月30日現在(カッコ内は前月比)

人口	8,146人 (-4人)
男性	3,997人 (-3人)
女性	4,149人 (-1人)
世帯数	3,698世帯 (0世帯)
転入	12人
転出	8人
出生	5人
死亡	13人

火災・救急

11月末(カッコ内は1月からの累計)

火災	0件 (5件)
救急	23件 (357件)

交通事故

11月末(カッコ内は1月からの累計)

人身事故	0件 (6件)
死亡者	0人 (0人)
物損事故	15件 (117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
1/21	かわさきクリニック(二)	26-9900	國香歯科医院(二) ※石切所	23-2764
1/28	おりそ内科循環器クリニック(二)	22-2251	森川歯科医院(二)	23-6361
2/4	松井内科医院(一)	33-2201	こしみず歯科クリニック(一)	33-4618
2/11	カシオペア医院(二)	23-3331	沢藤歯科医院(二)	25-4002
2/12	金田一診療所(二)	27-2205	渡辺歯科医院(二)	23-2052
2/18	いちのへ内科クリニック	33-2701	小野寺歯科医院(一)	33-3050

(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☆シ



江刺家 莉愛ちゃん (5歳6カ月)
かなた 奏汰くん (1歳4カ月)
行政区：下河南

いつも仲よし姉弟☆これからも元気いっぱい育てていってね♪

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

新年明けましておめでとうございます。今年も「広報かるまい」をよろしくお願いいたします。2024年最初の取材は、「新春書初め会」に行ってきました。参加した皆さんは今年の目標などをきれいに書き上げていました☆ 私は攻める1年にしたい！ いろいろ頑張ってみようかと思っています(´ω`)。あとは運動をする、野菜を食べるを意識して健康に過ごしたいです。まずは年末年始で怠けた心と体に喝を入れるところから！ (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 味 彩
仕出し
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 濱崎久仁子
診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00～11:30 ● ● ● ● ● ●
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.33

One and only brilliance



地域に寄り添う医療を

目指して



県立軽米病院院長

葛西敏史

KASAI TOSHIFUMI

令和5年度へき地医療貢献者表彰を受賞した、県立軽米病院の院長である葛西敏史先生。へき地医療貢献者表彰は、15年以上にわたって山村・離島等の医療確保に尽力した医師に対して贈られるもので、葛西院長はこれまでの26年間という長い期間、軽米町の医療を支えている。

父と祖父が医師という環境で育った葛西院長は、父の背中を見て自然と医師を志したという。「父が周りの人から感謝されているのを見て誇らしかった」と幼少期の記憶を振り返る。岩手医科大学を卒業後は大学病院などを経て、平成9年から父も勤めたこともある軽米病院での医師生活がスタートした。以来、自分の仕事に没頭し充実した日々を過ごしてきた。

軽米病院に赴任した頃は、先輩医師の熱心な指導を受けながら多くの手術を経験することができた。唯一の外科医としてプレッシャーも大きく、結果が思わしくないこともあったが、皆さんの「先生のところに来て良かった」との言葉が医師としてのやりがいとなっている。

「小さい病院だからこそ、アットホームで看護師など働く人たちが働きやすいような職場づくりにも努めたい」院長という立場になり、病院の経営と病院スタッフへの気づかいを常に考える。

人口減少が進む中、多くの先輩医師と共に築いてきた軽米病院を「何とか存続させていきたい」と葛西院長は願う。若い世代にバトンを繋ぐことが、これからの軽米町の医療を守り続けていくために必要と後進の育成に力を注ぐ。