

Karumai 1

町の魅力と町民の輝く姿を届ける情報誌



かるまい



Jan. 2026
vol. 802

もぐもぐ、ぱくり。

旬の鮭をいただきます！

【表紙】

小軽米保育園

魚の解体ショーで食育体験

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お手続きください。郵送や電子申告も可能です。

【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8年1月1日時点で町内に住所があり、以下のいずれか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ないと会場にお越しください。
- ※せき・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」「経営所得安定対策交付金」などは申告が必要ですので、通知書を持参してください。

■ 令和8年度（令和7年中所得）から 個人住民税の電子申告がはじまります！

マイナンバーカードを利用して、ご自身のスマホやパソコンから申告ができます。

詳しくは、町のホームページかeLTAXホームページ、マイナポータルをご覧ください。

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10日(火)～3月16日(月)

時間 午前 9時～11時、午後 1時～3時

※3月1日(日)、3月16日(月)は午前のの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	行政区
2月10日	火	河北	上河南	下河南
12日	木	沢田	松ノ脇 戸草内 下増子内 上増子内	七ツ役
13日	金	百目金	八木沢 屋敷 市野々 小玉川	
16日	月	高柳	鶴飼 笹渡 百鳥	
17日	火	早渡	内城 山内駒木 和当地 竹谷袋 新井田 大清水 駒板	
18日	水	山内大久保	上谷地渡 下谷地渡 平 中村 山口 貝喰	
19日	木	横枕	沼 観音林東 観音林西 観音林南 観音林北	
20日	金	下晴山	上晴山 下野場 上野場 高清水	
23日	月	休日申告相談	(主に給与所得確定申告・還付・合算)	
24日	火	蓮台野	荒町 仲町	
25日	水	本町	大町 元屋町	
26日	木	下新町		
27日	金	上新町	桜山	
3月1日	日	休日申告相談	(主に給与所得確定申告・還付・合算)	※受付は12時までです。
2日	月	向川原		
3日	火	門前	新光団地 緑ヶ丘	
4日	水	軽米駒木	新大鳥 長倉 下尾田 上尾田 小松 荏敷山 向高家	
5日	木	高家	西里 外川目 君成田 上館 車門 東台 東	
6日	金	萩田	岩崎	
9日	月	蜂ヶ塚	米田 牛ヶ沢 民田山 米田大久保 蛇口 大沢	
10日	火	上円子	下円子上組 下円子下組 板橋	
11日	水	山田	仲軽米 沢里	
12日	木			
13日	金		町内全域で申告を済ませていない人	
16日	月		※3月16日(月)の受付は12時までです。	

・申告に必要な書類は、役場税務会計課と小軽米郵便局・晴山郵便局に準備しております。

・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1日の休日申告相談日は例年、大変混み合いますので時間に余裕を持って来場ください。

水道事業所から

水道メーターの適正な 管理についてのお願い



メーターボックスと止水栓



水道メーターは、水道料金を計算するほか、水漏れのチェックに役立つ大切な機器です。

町水道をお使いの方には、水道事業所からメーターを貸出しして、ご利用いただいています。検針や交換作業などを効率よく行うために、メーターを汚したり、メーターボックスの上に物を置いたりしないよう、日頃からの管理をお願いします。

また、水道の開閉に使用する止水栓についても、上に物を置いたり、舗装で埋めたりしないようにご注意ください。（止水栓を回せないと、漏水の時など止水ができず料金が高額になってしまう恐れがあります。）

なお、建物増改築の際にメーター等の移設が必要となる場合や、メーターの撤去が伴う解体工事には、町で指定した給水装置工事事業者に移設及び撤去工事を依頼してください。



◆町指定の給水装置工事事業者は
こちらから



～水道凍結に注意～

外気温がマイナス4度以下になると、外気温が1日中マイナスの日（真冬日）、帰省や旅行等で長期間水道を使用しないときは水道凍結のリスクが高まります。こまめに水抜きを行い、凍結に伴う水管の破損にご注意ください。

今後も安心・安全な水道水の供給を行ってまいりますので、皆様のご協力をお願いいたします。

【問い合わせ】

水道事業所（☎46-4742）

地域の身近な相談相手

民生委員・児童委員を紹介します

【問い合わせ】 健康福祉課（☎46-4736）



民生委員・児童委員のマーク

民生委員・児童委員は厚生労働大臣・岩手県知事・町から委嘱を受け、地域住民の立場から生活や福祉に関する相談に応じ、高齢者や障害のある方、子育て家庭の見守りなどの支援を行っているボランティアです。軽米町では担当地域を持つ民生委員・児童委員が31人、児童福祉を専門に担当する「主任児童委員」が2人任命されています。

■任期：令和7年12月1日～令和10年11月30日

■担当地区ごとの民生委員・児童委員

※欠員の地区の人は、お近くの委員にご相談ください。

担当地区	委員	担当地区	委員
門前、萩田	欠員	下円子上組・下組、板橋	泉山徹男 ☎090-2275-0707
蓮台野西、桜山	日山美津代 ☎46-3661	蛇口、大沢	中里多喜男 ☎45-3633
荒町、蓮台野東	田頭トヨ子 ☎46-3433	蜂ヶ塚、米田大久保、米田	清水京子 ☎45-3535
仲町、本町	工藤祥子 ☎46-3543	牛ヶ沢、民田山	田澤忠孝 ☎45-3350
大町、元屋町	平船シズエ ☎46-2357	河北、沢田	吉岡郁代 ☎45-2157
上新町	大清水千佐子 ☎46-2573	上・下河南、八木沢	安田正一郎 ☎45-2648
下新町	端川繁 ☎46-3419	松ノ脇、七ツ役、百目金	板橋政美 ☎45-2605
向川原	大崎幸男 ☎46-2093	屋敷、市野々、小玉川	安藤弘志 ☎45-3703
軽米駒木、新大鳥、西里	西山隆介 ☎46-2890	下・上晴山、内城、早渡	尾田川愛子 ☎49-3315
長倉	上村清次郎 ☎46-2787	苅敷山、上・下野場	欠員
上・下尾田、小松	高森邦夫 ☎46-4084	高清水、沼	古館正 ☎47-1496
向高家、高家、外川目	高田和己 ☎46-3391	横枕、観音林東	古館壽郎 ☎47-2066
君成田、山田、新光団地、緑ヶ丘	永井美保子 ☎090-1499-4332	観音林西・南・北	駒木勲 ☎47-2104
仲軽米、沢里、上館	菅原いく子 ☎46-2701	山口、貝喰、竹谷袋、山内駒木	上村千鶴子 ☎47-2942
岩崎、車門	川崎弥生 ☎46-3478	上・下谷地渡、山内大久保	欠員
戸草内、上・下増子内	小林康夫 ☎45-3441	平、東、和当地、中村	横道教生 ☎080-1816-8243
高柳、鶴飼	鶴飼孝夫 ☎45-3250	新井田、駒板、東台、大清水	小林敬一 ☎47-2931
笹渡、百鳥	大谷地房男 ☎090-2607-1225	町全域（主任児童委員）	玉館誠 ☎45-3733
上円子	野中勲 ☎090-9032-1736		畠山公志 ☎46-2834

親 子で楽しむクリスマス うまっこ教室クリスマス会

うまっこ教室のクリスマス会が12月19日に健康ふれあいセンターで行われました。うまっこ教室は、主に小学校就学前の親子を対象に、遊びを通して心や体、言葉の発達を支援する教室です。当日は「タンポポ団にはいろう!!」の曲に合わせた踊りや、「三匹の子豚」の劇を楽しみ、親子で笑顔溢れる時間を過ごしました。



サンタさんからプレゼントをもらいありがとうございます！

絵 の力で地域を明るく 軽米郵便局でXmasぬり絵展

「ぼくまXmasぬり絵展」が軽米郵便局で12月1日から25日まで開催されました。初めての試みで、軽米こども園の年長児が描いたクリスマスのぬり絵を展示。企画した福原理恵課長は「子供たちの絵の力で地域を明るくし、郵便局に親しみを感じてもらえた」と話し、来局者が足を止めて楽しむ姿が見られました。



郵便局のロビーを彩るカラフルな作品

折 爪岳からクリーンな電力を 折爪岳風力発電所が運転開始

折爪岳風力発電合同会社が建設を進めてきた「折爪岳風力発電所」が12月1日から営業運転を開始しました。折爪岳北部エリアに発電機2基を設置し、一般家庭約4,800世帯分の電力を発電します。本事業は、売電収益の一部を地域の農林業の健全な発展のための基金に活用しながら、脱炭素社会の実現に貢献します。



再生可能エネルギーの普及に貢献する風力発電事業

木 ップ生産者を応援 サッポロビールが寄付金を謹呈

サッポロビール株式会社から岩手県北ホップ農業協同組合（中里照夫組合長）へ12月17日に宇漢米館で寄付金が謹呈されました。「サッポロSORACHI1984」の売上1本につき5円を寄附する取り組みで、減少する国内ホップ生産者を支援するもの。鈴木孝幸部長は「国産原料とビール文化を守りたい」と述べました。



鈴木部長（左）から中里組合長（中央）に目録が手渡されました

令和7年秋の叙勲受章

旭日双光章
松浦 求さん
(75歳、蜂ヶ塚)

町議会議員経歴

S62.5.1 ~ H6.12.20	議員（7年7ヶ月）
H7.5.1 ~ H31.4.30	〃 (24年)
H19.5.10 ~ H23.4.30	副議長（4年）
H23.5.10 ~ H31.4.30	議長（8年）

その他委員経歴

H15.5.9 ~ H19.4.30	(3年11ヶ月)
H23.5.10 ~ H31.4.30	(7年11ヶ月)
H19.1.1 ~ H20.4.1	軽米町農業委員会委員 (1年3ヶ月)



元軽米町議会議長の松浦求さんが、令和7年秋の叙勲で旭日双光章を受章されました。松浦さんは、昭和62年5月に軽米町議会議員に初当選して以来、平成31年4月までの通算31年7ヶ月の永きにわたり地方自治の発展に尽力。この間、副議長を4年間、町議会議長を8年間務め、円滑な議会運営と議会改革に取り組みまし

た。農業振興をはじめ、道路整備や公共交通の充実、医療・福祉、教育分野など、町民生活の向上に幅広く貢献され、町の発展に大きな役割を果たしました。そのほか、消防団員として32年余にわたり地域防災に尽力されたほか、農業共済組合理事として農業者の経営安定にも貢献され、こうした功績が高く評価され、今回の受章となりました。

まちの話題



備の要が頂点へ導く

内澤明未さんバレー大学日本一

第72回全日本バレーボール大学女子選手権大会が、12月2日から7日にかけて東京と埼玉の会場で開催され、軽米中学校卒業生の内澤あみ未さんが所属する東京女子体育大学が、55年ぶり2度目となる大学日本一に輝きました。

試合では、守備の要として安定したプレーを見せ、大会を通じてチームを支え、リベロ賞を受賞する活躍を見せました。

内澤さんは「今年最後の大一番で日本一を取ることができ、本当に嬉しかったです。先輩方のすごさや、支えてくれる仲間たちの心強さを改めて感じました。これからも自分らしさを忘れず、全てのことへの感謝を忘れず成長できるように頑張ります！」と力強く語りました。



粘り強いレシーブで流れを引き寄せる



55年ぶりの優勝を果たしたメンバーとともに



の 魅 力 を 発 信！

ふるさとCM大賞で「特別賞」

第23回IATふるさとCM大賞の審査会が12月13日に行われました。軽米町の作品「おぼえてね、ぼくのまち！」は、特別賞の「天津木村賞」を受賞。ふるさと大使の神久保翔也さんや地域おこし協力隊の安達隊員らでチームを組み「軽米を覚えてもらえるきっかけになる作品にしたい」と思いを込めて制作されました。



スタッフと意見を交わしながら進められた撮影現場



て・知って・食べて学ぶ

魚の解体ショーで食育体験

魚の解体ショーが12月11日に小軽米保育園で行われました。園児たちは、鮭についての話やクイズの後、講師の泉山勉さんが鮭を捌く様子を見学。園児からは「大きい！」「大将すごい！」と歓声が上がりました。捌いた鮭は給食で味わい、五感を使って魚の体のつくりや食の大切さを学ぶ貴重な食育の時間となりました。



「大将すごい！」と声が上がったひとこま



樂 の 舞 に 挑 戦！

山内神楽体験を開催

晴山小学校の放課後子ども教室で12月4日に山内神楽体験が行われ、児童21人が参加しました。県北広域振興局主催で、山内神楽保存会の下谷地忠一さん（下谷地渡）、工藤敬一さん（和当地）が講師を務めました。実際に舞の動きを体験し、民俗・郷土芸能への関心を高め、継承につなげる貴重な機会となりました。



真剣な表情で舞の所作を学びます



年 の 功 績 を た た え

坂上さんと田頭さんが県知事表彰

令和7年度公衆衛生功労者等表彰式が12月11日にキオクシア アイーナで行われ、坂上えつこさん（和当地）と田頭トヨ子さん（荒町）が岩手県知事表彰を受賞しました。長年にわたり軽米町食生活改善推進協議会活動に尽力し、食生活向上に貢献した功績が高く評価されました。



地区衛生組織の育成に貢献した坂上さん



気 に 百 歳！

安藤ハナさんに長寿祝

安藤ハナさん（牛ヶ沢）が100歳を迎えた。12月15日に山本賢一町長から長寿祝金とお祝いの品が贈られました。ハナさんは「こんなに長生きするとは思わなかったが、幸せに暮らせて感謝している」とにこやかに話しました。元気の秘訣は「痛くても自分で一生懸命歩くこと」と語り、前向きな姿が印象的でした。



平山講師の指導を受けながら思い思いの飾りつけに



祝福を受けるハナさん



軽高だより

修学旅行に行ってきました！



東大寺での集合写真

軽米高校2学年は、11月30日～12月4日の4泊5日で関西方面へ修学旅行に行きました。

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景色を堪能しました。2日目は京都で終日、班別研修でした。世界遺産に登録されている様々な神社仏閣を訪れ、日本の歴史や文化に触れることができました。3日目は奈良で、東大寺や春日大社、興福寺国宝館など終日古都の歴史に触ることができます。

軽高文化祭の収益を寄付



軽米高校の文化祭で生じた収益を活用し、生徒会長の浅水澪（2年生）さんが、町社会福祉協議会へ寄付を行いました。

文化祭の運営を通して得られた収益を、地域のために役立てたいという生徒会の思いから実現したものです。寄付金は、地域の福祉活動に役立てられます。

学校の様子はこちらからもご覧いただけます



ホームページ



note



vimeo



二戸駅出発の様子



皆でおいしいご飯を食べてピース！

また、市内いたるところで、鹿の歓迎を受けました。4日目は大阪道頓堀から電車でUSJに行き、様々なアトラクションを楽しみました。最終日は大阪城公園を散策し、雪の舞う二戸駅に無事戻ってまいりました。旅行中は、幸い天候に恵まれ楽しい思い出を胸に刻むことができました。この体験を今後の学校生活の糧にしていきます。旅行の成功に向け、サポートしていただいた全ての皆様に感謝いたします。

また11月21日には、軽米町町村合併70周年記念式典とまちづくりシンポジウムに、在京軽米会・軽米高校同窓会東京支部代表として出席し、県外から見た軽米町への思いを伝えました。帰りにはミル・みるハウスで旬の漬物「ガツクラ漬」と生麩のみそ漬けを買い、懐かしいふるさとの味を食べながら今後の軽米町の発展を祈っています。

在京軽米会が11月15日にアートホテル日暮里ラングウッドで開催され、軽米町から町長・議長・職員2人の他、久慈ふるさと会や大野つばさ会など近隣ふるさと会も参加し、計47人が集いました。くじ引きではサルナシ商品や古館製麺の麺セット、尾田川農園の雑穀お手軽セット、Uターンした先輩提供のピーマン味噌など、ふるさとの味が好評で、カラオケも含め大いに盛り上りました。

軽米高校同窓会東京支部長・在京軽米会副会長

畠澤
康弘
やすひろ

令和7年在京軽米会を開催

「まちづくりシンポジウム」へも参加



今年度で姉妹締結から40周年

姉妹町だより
音更町出身の日テレ滝アナが講演

12月7日、おとふけ「教育を考える日」記念フェスタが文化センターで開かれました。講演会では、音更町出身の日本テレビアナウンサー滝菜月さんが「言葉のちから～伝える仕事から得たヒント～」をテーマに登壇。“ピンチをチャンス”に変える表現方法や、物事の捉え方を変えることで感情をポジティブにする「リフレーミング」など、アナウンサーの仕事を通じて学んだ「言葉のちから」について語りました。

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。



町応援大使も務める滝菜月アナウンサー

エ玉姫グループ

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。

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



プライフーズ 株式会社 軽米工場
従業員募集

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:林まで)

未来に、まっすぐ。食卓に、まっすぐ。

Prifoods
プライフーズ

広告スペース

News from library

図書館だより

おすすめの本を紹介するコーナー

■小林 遼馬さんお気に入りの一冊



小林 遼馬さん
(小軽米小学校4年)

児童書



かまくらのおきゃくさま

著/こたかみちる
(みらいパブリッシング)

お父さんといっしょに大きなかまくらをつくった、きつねのアオとモモ。あまざけとくるみもちを用意して、お客様がくるのを待っていると…

図書館ひろばのご案内

絵本の読み聞かせや紙芝居などをします！

日時：2月21日（土）10:00～

場所：宇漢米館2階 研修室2（和室）

対象：幼児、小学生

一般書



暗闇法廷

著/下村敦史（双葉社）

障害を抱える人々の支援をするNPOの施設長が殺された。容疑者は全盲の入所者・美波。絶対的不利な状況下、弁護人・竜ヶ崎は無罪を勝ち取れるのか

1月のテーマ図書展

『大好き！カレーライス』

1月22日は、“カレーの日”です。1982年のこの日、全国の小中学校の給食でカレーが提供された事にちなんで制定されました。いまや、カレーはすっかり日本人の国民食となっているようで…今月は、カレーのレシピ本や、カレーにまつわる物語などを用意しましたので、ご利用ください！



そういうゲーム

著者名/ヨシタケシンスケ (KADOKAWA)

この本は、どうすれば自分が楽しく正しく生きられるかのヒントをくれる本です。

「大失敗しても、あらゆるもののがこわれてしまっても、自分がきらいでも、意外とどうにかなる、そういうゲーム。」という文が心に残りました。

毎日が少し辛い時や、いやなことがある時に手に取ってみてほしいです。元気が出ると思います。

Dreams come true

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 星眞さん（軽米中学校2年）

生徒会長への挑戦と目標

私は今年、生徒会長という大きな役割に挑戦しました。そんな生徒会長としての目標は学校のリーダーとして信頼される人間になることです。のために、生徒一人一人の意見に耳を傾け、みんなに寄り添える存在でありたいと思っています。また、私は選挙の際に掲げた「みんなが笑顔で過ごせる学校」を必ず実現したいと考えています。そしてこれからも言動に一貫性を持ち、生徒会長としての責任を忘れずに、任期が終わるまでの一年間を全力で取り組んでいきます。



Unique poems

町文化協会 北光吟社 11月例句会

高橋 美智子	霜柱踏んで静けさ破りけり	秋の暮富士の高嶺や茜色	平らかに北上山地冬枯るゝ	葉牡丹や凍てて益々鮮やかに	手仕事展良いもの探し小六月	空澄みて御朱印持ちて落葉徑	大空を隼のごと羽ばたきぬ	亡母を真似しその実しごく喜寿なりし	神無月赤児笑まひ通り行く
島龍泉	長	松	三	丹下美恵子	君成田美代子	川崎郁子	大清水雪子	千葉ふみ子	中野とき子
村英子	島	村	上	千栄子	成田美代子	崎郁子	千葉ふみ子	中野とき子	
泉	龍	英	千	栄子	成田美代子	崎郁子	千葉ふみ子	中野とき子	

二戸税務署から ～確定申告の事前予約～

二戸税務署では、申告書作成会場を次のとおり開設します。

なお、申告書作成会場開設前の令和8年2月13日以前に税務署での相談を希望される方は、「LINE」又は「電話」による事前予約により受付していますのでご注意願います。

開設場所▶二戸税務署（1階会議室）

開設期間▶令和8年2月16日（月）～

3月16日（月）

《土、日、祝日を除く》

開設時間▶9:00～17:00

※会場では、スマホとマイナンバーカードを使用し、ご自身で申告書を作成していくだけなので、お持ちの方は必ずご持参ください。

※会場への入場には「入場整理券」が必要です。入場整理券には、「オンライン券」と「当日券」があります。申告書作成会場での相談を希望される方は、LINEによるオンライン事前予約を是非ご利用ください。



国税庁 LINE
公式アカウント

【問い合わせ】

二戸税務署（☎ 23-2701）

食の安全安心リスク コミュニケーションの開催

冬季に流行するノロウイルスは、強い感染力を持ち、家庭や職場での集団感染の原因となります。

本講演会はノロウイルスによる食中毒の危険性について、専門家と一緒に考え、発生・感染拡大を防止することを目的として開催します。

日時▶令和8年1月21日（水）

13:30～16:00

場所▶キオクシアアイーナ

7階 アイーナホール

（盛岡市盛岡駅西通一丁目7-1）

講演▶「ノロウイルスによる食中毒・感染症対策」

講師▶公益社団法人日本食品衛生協会

学術顧問 野田 衛 氏

定員▶150名

申込締切▶令和8年1月13日（火）まで

【問い合わせ】

岩手県 県民くらしの安全課

（☎ 019-629-5270）



県HP

宮沢歯科医院

『診療科目』
一般歯科
口腔外科
※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 ☎ 0195-46-2953

中小企業の繁栄と発展をサポートします

丸橋 弘

税理士事務所

税理士 丸橋 弘（東北税理士会所属）

相続税・贈与税・所得税・法人税・消費税

丸橋弘税理士事務所 検索 TEL:0178-32-0170
八戸市売市一丁目12-5

子育てメモ

子どものおやつ

健康福祉課健康づくり担当 管理栄養士 塩田嘉音・助産師 山本マキ子



子どものおやつは大切な栄養補給の一つ

子どもは消化吸収機能が弱いため、1日3回の食事では必要なエネルギーや栄養素を十分に摂れないことが多いです。食事では摂りきれない栄養を摂れるよう「第4の食事」としておやつを考えてみましょう。



おやつは回数・時間・量・種類に注目

✓回数の目安：1～2歳児は午前1回・午後1回の1日2回。

3～5歳児は午後1回／日。

✓おやつの時間：次の食事と2時間程度空くようにしましょう。（10時・15時）

また、おやつを食べすぎてご飯が食べられなくなるないようにしましょう。

✓おやつの量：適量は子どもの年齢や体格、食欲、健康状態によって左右されますが、3歳以上では大人と同じ200kcal程度が目安とされています。

市販のものを購入する時には、栄養成分表示を確認しながら選んでみましょう。

✓おすすめおやつ：おにぎり、ロールパン、蒸しパン、ふかしいも

乳製品（無糖のヨーグルト、チーズ）、果物（バナナ、りんご、いちご）

手作り簡単おやつレシピ

○ババロア 栄養価<1人分>エネルギー 176kcal たんぱく質 3.8g 脂質 10.0g 食塩相当量 0.1g



<材料5人分>

*粉ゼラチン…5g（1包装）

<作り方>

①粉ゼラチンを水50ccにいれてふやかしておく。

*水…50cc

②牛乳を温め、砂糖を加える。

*牛乳…100cc

火を止め、温かいうちにゼラチンを加えてよく溶かす。

*砂糖…35g

③人肌に冷めたら、プレーンヨーグルト、生クリームを

*プレーンヨーグルト…125g

加えてよく混ぜる。

*生クリーム…100cc

④②に輪切りにしたバナナを加え、型に入れて冷蔵庫で

*バナナ…1～2本

冷やし固める。

白山台くに眼科

日帰り白内障手術・小児眼科

医療法人仁久

白山台くに眼科

理事長 日本眼科学会認定専門医 演端 久仁子

診療時間 月 火 水 木 金 土

9:00～11:30 ● ● / 手術 予約のみ ●

14:00～16:30 ● ● / 注射 ● /

休診日:毎週水曜・第4土曜・日祝

TEL:0178-51-9251

いとう整形様第2駐車場内・うしお内科様と同じ建物の左側です

八戸インターより車で3分

手作り 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

戸籍の窓口

11月1日～11月30日 ※敬称略

おしあわせに

佐藤翔太 下新町
芦口琴音 下新町

おくやみ

若宮セキ(94) 下新町
森福松(82) 下新町
松山ミヨ(89) 下増子内
上澤ノブ(100) 高家
玉田康雄(86) 下河南
瀧澤敏雄(96) 仲軽米
安藤稔(70) 門前
西村文吉(91) 大町
菅原羊一(94) 上館
野澤悟(77) 下野場
本田イト(87) 観音林北

人の動き

令和7年11月30日現在(カッコ内は前月比)

人口 7,685人 (-14人)

男性 3,761人 (-10人)

女性 3,924人 (-4人)

世帯数 3,586世帯(-6世帯)

転入 8人 転出 10人

出生 0人 死亡 12人

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 (2件)

死亡者 0人 (0人)

物損事故 15件 (135件)

火災・救急

11月末(カッコ内は1月からの累計)

火災 0件 (8件)

救急 32件 (367件)

休日当番医

(二)…二戸市 (軽)…軽米町 (一)…一戸町

日	急诊(午前9時～午後5時)	電話	歯科(午前9時～正午)	電話
1/18	カシオペア医院(二)	23-3331	まだ歯科クリニック(二)	26-8282
1/25	いちのへ内科クリニック(一)	33-2701	菅原歯科医院(二)	27-3301
2/1	二戸クリニック(二)	25-5770	岩渕歯科医院(一)	32-2238
2/8	すがわら消化器内科(二)	23-2879	小野寺歯科医院(一)	33-3050
2/11	ほそかわ小児科クリニック(二)	26-8100	みさわ歯科医院(二)	43-3115
2/15	小野寺内科医院(一)	33-2505	森川歯科医院(二)	23-6361

広告募集

問い合わせ seisaku@town.karumai.iwate.jp

1号広告(本枠)
○白黒 4,000円
○カラー 6,000円

2号広告(横幅が本枠の倍)
○白黒 8,000円
○カラー 12,000円

*半年以上の連続掲載で割引あり。

ECCジュニア軽米教室

無料体験レッスン実施中!
(日曜日可) レッスン見学可
お問い合わせは...
教室HP: eccかるまいで検索
教室Instagram: eccかるまいで検索
九戸郡軽米町大字軽米第12地割24番地6
Tel:0195-46-3419

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。希望される場合は、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(4月開始)の申込み

期限は、令和8年2月末まで(年金事務所必着)です。

割引制度と割引額 ※令和7年度の割引額

割引制度	期間	割引額※		
		現金・ クレジット カード	6ヶ月	1年
前納	1年	3,730円	15,670円	1,190円
	2年	17,010円	4,400円	60円
	6ヶ月	850円	3,730円	1,190円

【問い合わせ】

二戸年金事務所 (☎23-4111)

町民生活課 (☎46-4734)

いわておかえり ウィンターキャンペーンを開催

県では、岩手で働く魅力やUターン移住・就職に関する支援等をPRする「いわておかえりキャンペーン」を開催しています。県外のご家族やご友人にぜひお知らせください。

期間: 12月1日～令和8年1月31日

【問い合わせ】

岩手県 定住推進・雇用労働室

(☎019-629-5588)



県HP

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! ご応募お待ちしています!



あとがき

明けましておめでとうございます。令和8年は午年。勢いよく駆け出す馬のように、軽米町も前向きに進んでいたらしいですね。昨年は町村合併70周年という大きな節目の1年でしたが、今年も町の出来事や頑張っている人を紹介していきます。今年も「広報かるまい」と一緒に楽しんでいただけたらうれしいです。本年もどうぞよろしくお願いします! (kai odashima)

障がい者支援施設 太陽荘

子育て中や未経験の方でもイチから指導します!

介護・看護職員大募集!

介護業務経験のある方は、給与面で考慮いたします!
充実の待遇・資格取得支援制度あり。
私たちと一緒に働いてみませんか? まずは、お気軽にお電話ください。
問い合わせ先: 太陽荘(軽米町大字山内12-89-7) TEL. 0195-47-2316



軽米町のホームページ・SNSはこちらから!
フォローや友達登録よろしくお願いします。



軽米の輝き人 vol.57

One and only brilliance



Vino Cappuccino
オーナーシェフ
並岡 和人
NAMIOKA KAZUTO



「ユーロ軽米カントリークラブの敷地内に店を構えるイタリア料理店「Vino Cappuccino」は、令和7年5月に一周年を迎えた。店主の並岡和人シェフ（山内大久保）は、約30年間ユーロ軽米カントリークラブの厨房で腕を振るってきた料理人。60歳を節目に現場を離れ、空いていた建物を活用して新たな一步を踏み出した。「何をしようかと考えた時、ずっとやってみたかったピザをやろうと思った」と開店のきっかけを語る。

店名の「Vino Cappuccino」は、イタリア語でワインを意味する「Vino」とコーヒーを組み合わせた言葉で、かつて盛岡で営業していた当時の店名でもある。

料理の軸はナポリピザとイタリアン。特に思い入れが深いのは、若い頃に安比高原で学んだトマトパスタである。食材選びにも強いこだわりがあり、地元産の鶏肉や豚肉、短角牛、旬の野菜など、できる限り地域の素材を取り入れている。

オープン当初は物珍しさで訪れる客が多くたが、今では「ここにピザが食べたい」と足を運ぶ常連も増えた。生地からソースまで全て手作りのナポリピザが、町に新しい食の風景を生み出している。ピザを囲み、会話が弾む光景に、「こんな風景を町で見られるのがうれしい」と並岡シェフは目を細める。

今後は、店の形をさらに磨き上げながら、将来的にはもう一店舗への夢も視野に入れる。「軽米に来れば、いい店があると言つてももらえる町にしたい」。料理を通じて町の魅力を広げる挑戦は、これからも続していく。