広報かるまい
Karumai 7
町の魅力と町民の輝く姿を届ける情報誌
Jul. 2026
vol. 808

思いを乗せ　響く歌声

【表紙】
軽米町
SOUND FESTIVAL

仲間とつないだ勝利への一歩

二戸地区中総体

岩手県中学校総合体育大会二戸地区大会が６月13日と14日の２日間にわたり開催され、軽米中学校の生徒たちが各競技で熱戦を繰り広げました。仲間と声を掛け合いながら最後まで全力でプレーし、県大会出場を目指して日頃の練習の成果を発揮しました。

二戸地区中総体結果・県大会出場競技

・男子ソフトテニス部	団体	１位	決勝　対福岡中　２－１	県大会 7/18 ～ 7/20 和賀川グリーンパークテニスコート
	個人	１位	小林　晴空（そら）・大志田　柊羽（しゅう）ペア 決勝　対福岡中　４－１	
・バスケットボール部男子		１位	決勝　対金田一中　64－55	県大会 7/18 ～ 7/20 一関ヒロセユードーム
・バレーボール部女子		１位	第１試合　対一戸中・福岡中　2-0 第２試合　対二戸シャドーズ排球部　2-0 決　　勝　対九戸中　2-0	県大会 7/18 ～ 7/19 ・トヨタ紡織東北サンシャインアリーナ（北上市） ・北上市立南中学校 ・北上市立上野中学校

写真提供：関西学生卓球連盟

写真提供：関西学生卓球連盟

関西学生卓球選手権大会優勝

最高のペアで頂点に

野中　大地（だいち）さん（立命館大学３年）

第95回関西学生卓球選手権大会が６月６日から７日、13日に開催され、立命館大学法学部３年の野中大地さん（軽米中出身）が男子ダブルスで優勝しました。野中さんは「地元の皆さんに良い報告ができてうれしい。支えてくださった方々とパートナーの池田さんに感謝しています」と喜びを語りました。決勝は京都産業大学ペアとのフルゲームにもつれる接戦でしたが、「お互いを信じ、諦めずに攻め続けたことが勝利につながった」と振り返ります。教職課程との両立で練習時間が限られる中でも、戦術を考え、コミュニケーションを大切にしたことが優勝の要因となりました。今回の優勝により、全日本大学総合選手権（個人の部）男子ダブルスの推薦出場権を獲得。今後は全日本での上位進出を目指すとともに、次期主将としてチームをけん引し、リーグ戦一部優勝奪還への挑戦を誓いました。

努力実り東北大会へ

峠下　輝華（きらか）さん（軽米高校３年）

岩手県高等学校総合体育大会卓球競技が５月21日から24日に開催され、軽米高校３年の峠下輝華さんが女子個人シングルスでベスト16まで勝ち上がり、７月に行われる東北大会への出場を決めました。峠下さんは、日頃から基礎練習を大切にしながら技術を磨いてきました。県大会ではベスト16を懸けた試合に一人で臨み、「とても緊張して不安もあったが、自分のベストを尽くせるよう頑張った」と大会を振り返りました。東北大会に向けては、「今まで東北大会という大きな舞台に立つことができなかったので、とてもうれしいです。一球一球を大切にし、自分のベストを尽くして一つでも多く勝てるよう頑張りたい」と意気込みを語りました。

軽米町ふるさと大使通信

僕と、あなたと、軽米と。

・令和６年８月、軽米町ふるさと大使に就任
・軽米町出身
・スイーツアイドルユニット「甘党男子」メンバーとして活躍中
SNS情報
＃軽米町ふるさと大使

「軽米町商工会青年部員になりました！」

神久保 翔也（しょうや）ふるさと大使

暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか？

今回は、初めて商工会さんに挨拶に行ってきたよ！という報告です。私、神久保はアイドルとしてではなく、１人の軽米の人間として町に貢献したい。前からずっと、そう思っていました。それで、ひとまず会社を作りました。我ながら勢いだけで大丈夫？という気もしますが、本気でやるなら形にしてしまったほうが早いです。今年度からその会社で軽米町商工会の青年部に入らせていただき、ご挨拶に行ってきました。お話は少しの時間でしたが、楽しく前向きな雰囲気でした。また改めて時間を作ってお話したいなと思いました。

作りたいのは“小さい頃の感動を思い出す”そんなスイーツ。前回この欄で「軽米の味を形にしたい」と書いたものが、今、少しずつ動き始めています。皆さんの前でお見せできるまで、もうあと少しです。楽しみに待っていただけたら嬉しいです。

軽米町の商工業も盛り上げていきましょう！

軽米町商工会のみなさんと一緒に

48年の角界人生に幕

元大相撲「若者頭」 福田 邦男 さん

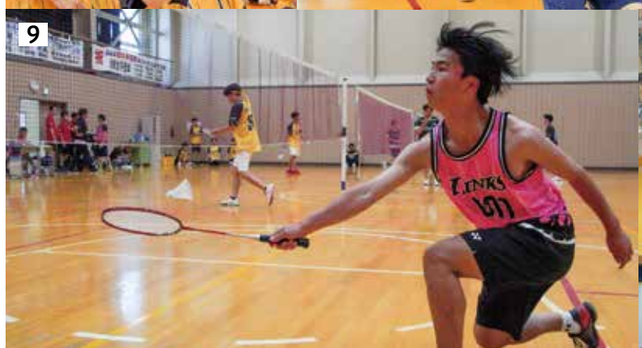
大相撲で幕下以下の力士の指導役を担う「若者頭」として30年以上活躍し、６月に定年を迎えた軽米町出身の福田邦男（くにお）さん（元十両福ノ里）が６月15日、山本町長を表敬訪問しました。福田さんは48年にわたる角界人生を振り返り、「ふるさとの皆さんの応援が励みになった」と感謝を述べました。また、「相撲に取り組む子どもがいればぜひ指導したい」と話し、地元との新たな関わりに意欲を見せました。５月の夏場所を最後に角界を退き、今後は得意のちゃんこ料理を生かして飲食店で働く予定です。

角界での経験を語る福田さん

軽米高校クラスマッチ

軽米高校のクラスマッチが６月17日と18日の２日間、同校で開催されました。生徒たちはクラスごとにおそろいのＴシャツを身にまとい、競技に全力で挑むとともに、仲間へ熱い声援を送りながら交流を深めました。

競技はバスケットボールやバレーボール、卓球、バドミントン、綱引きの５種目で行われ、各クラスが総合優勝を目指して熱戦を展開。試合が始まると、仲間と声を掛け合いながらプレーする姿や、学年の垣根を越えて互いを応援する姿が見られました。



1_５人で元気よく選手宣誓／2_応援にも熱が入ります／3_卓球女子ダブルス／4_円陣で「絶対勝つぞ！！」／5_力強く引っ張ります／6_みんなの頑張りをパシャリ／7_ディフェンスをかいくぐりレイアップシュート／8_ネット際の戦い／9_重心を低くレシーブ

熱中症から命を守る

熱中症は、高温多湿な環境で体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることで起こります。屋外だけでなく、室内でも発症し、場合によっては命に関わることもあります。特に高齢者や子ども、農作業や草刈りなど屋外で活動する人は注意が必要です。正しい知識を身に付け、日頃から予防を心掛けましょう。

なぜ起こるのか？

人間の体は通常、暑くなると汗をかいたり、皮膚の血流を増やしたりして熱を外に逃がし、体温を約36℃～ 37℃に保っています。「体の中で作られる熱」と「外に逃げる熱」のバランスが崩れ、体温調節ができなくなることで熱中症が起こります。

熱中症の症状と重症度

軽症（Ⅰ度）
安静にして、十分に休息をとります

- めまい・立ちくらみ
- 筋肉痛
- こむら返り（足がつる）
- 大量の発汗

中等症（Ⅱ度）
病院での診察が必要です

- 強い頭痛
- 吐き気、嘔吐
- 体のだるさ（倦怠感）

重症（Ⅲ度）
すぐに救急車を呼ぶ必要があります

- 意識障害（返事がおかしい、意識がない）
- けいれん・高体温
- まっすぐ歩けない

今すぐできる予防対策

①こまめな水分・塩分補給

- のどが渇く前に飲む
- 1 時間ごとにコップ 1 杯が目安
- 大量に汗をかいたらスポーツドリンクなどで塩分も補う
- お茶やコーヒー、お酒は利尿作用があるため予防には適さない

②適切な室内環境

- エアコンや扇風機をためらわずに使う
- 遮光カーテンやすだれで直射日光を遮る

③衣服の工夫

- 通気性が良く、吸湿・速乾性のある衣服を選ぶ
- 外出時は帽子や日傘を使用する

④暑さに強い体づくり

- 本格的な暑さを迎える前に、ウォーキングや入浴で汗をかく習慣をつける
- 体が暑さに慣れるまで数日から 2 週間程度かかる

クーリングシェルターをご利用ください

クーリングシェルターとは？

近年の顕著な高温の発生により熱中症リスクが高まった際、暑さをしのぐため、誰でも避難できる冷房設備が整った施設のことです。公共施設、民間施設を問わず地域であらかじめ避難場所を確保し、熱中症リスクを低減させることが目的です。クーリングシェルターは、熱中症による人の健康に係る被害の発生を防止するため、軽米町が指定した施設で、「熱中症警戒アラート」や 1 段上の「熱中症特別警戒アラート」が発表されたときに、一般に開放し暑さをしのぐ場所になります。お気軽にご利用ください。

運用期間　令和 8 年 10 月 21 日（水）まで

町内の指定施設

軽米町役場

■開放可能日時
月～金 8：30 ～ 17：15
（土日祝日は開放無し）
■受入れ可能人数　6 人
■開放場所　町民ホール
■電話番号　46-2111

軽米町農村環境改善センター

■開放可能日時
月～金 8：30 ～ 17：15
（土日祝日は開放無し）
■受入れ可能人数　10 人
■開放場所　1 階ホール
■電話番号　46-2111

かるまい文化交流センター　宇漢米館

■開放可能日時
火～日 9：00 ～ 21：00
（催事、貸室等に支障がある場合を除く）
■受入れ可能人数　30 人
■開放場所　1 階ロビー、2 階ラウンジ
■電話番号　26-8250

軽米町健康ふれあいセンター

■開放可能日時
月～金 8：30 ～ 17：15
（土日祝日は開放無し）
■受入れ可能人数　30 人
■開放場所　ホール
■電話番号　46-4111

居場所トコトコかるまい広場

■開放可能日時
木、土 10：00 ～ 15：30
（上記以外は開放無し）
■受入れ可能人数　5 人
■開放場所　室内
■電話番号　46-4111

軽米町老人福祉センター

■開放可能日時
月～金 8：30 ～ 17：30
（土日祝日は開放無し）
■受入れ可能人数　15 人、8 人
■開放場所　和室（中）、和室（小）
■電話番号　46-2881

軽米病院 院長からのメッセージ

岩手県立軽米病院
院長
葛西 敏史（としふみ）さん

特に軽米町内では、エアコンのない家庭も多いので心配しています。熱中症を防ぐためには、水分補給と塩分補給をしっかり行うことが大切です。農作業や草刈りは、気温の高い日中を避け、早朝や夕方に行うのがよいでしょう。ただ、最近は熊の出没もあり悩ましいところです。無理をせず、体調に不安を感じた時は早めに休んでください。

【１次試験】

▶日時　９月20日(日)

受付 9:00～9:40　　試験開始 10:00

▶会場　二戸市立福岡中学校

（二戸市福岡字下川又22-1）

▶申込期間

７月15日(水)～８月20日(木)

※郵送の場合を含め17:15必着

【募集職種】

▶一般事務、土木技師

【試験内容】

▶１次試験　筆記試験

一般事務

（教養試験・事務適性検査・性格特性検査・職場適応性検査）

土木技師

（職務能力試験・職務適応性検査・専門試験）

▶２次試験

面接試験　10月下旬～11月上旬(予定)

※２次試験は１次試験合格者に通知します。

【初任給（一般職・土木技師）】

▶大学卒：23万9,300円、短大卒：22万4,100円、高校卒：20万8,000円

【諸手当】

▶扶養手当、住居手当、通勤手当、期末勤勉手当、寒冷地手当、時間外勤務手当等

【休暇】

▶年次休暇、病気休暇、特別休暇等

【申込関係書類の請求方法】

▶申込関係書類は総務課で交付するほか、町のホームページから請求できます。

後期試験の詳細は、町ホームページをご覧ください。

▲町 HP

【問い合わせ】
総務課・総務担当（☎0195-46-4738）
〒028-6302　軽米町大字軽米10－85
メール　soumu@town.karumai.iwate.jp

「農地パトロール」を実施します！

農業委員会では、「農地等の利用の最適化」を推進するために、農地利用状況の確認と、遊休農地の実態把握や耕作放棄地の発生を防止するため、毎年「農地パトロール」を実施しています。

今年も７月から９月にかけて農業委員と農地利用最適化推進委員が管内の農地を巡回します。正確な調査を実施するため、写真を撮影したり農地に立ち入る場合もありますので、あらかじめご了承ください。

農地の適正な管理をお願いします

農地の手入れがされていないと病害虫の発生源となり、近隣の農地や地域住民の迷惑となります。所有者・耕作者のみなさんは草刈りをするなど適正な管理をお願いします。

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乗せ年金はありませんが、農業者なら広く加入でき、上乗せ年金に該当する「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することができます。

★ ６つのポイント

ポイント１
農業者の方なら広く加入できる「終身年金」で配偶者も加入できます！

ポイント２
積立方式・確定拠出型で少子高齢化に強い！

ポイント３
保険料額は自由に決められます
（月額２万円～６万7,000円）

ポイント４
80歳より前に死亡した場合には、一時金で支給されます

ポイント５
保険料の全額を社会保険料控除できます

ポイント６
一定の要件を満たす農業者には保険料の国庫補助があります

【問い合わせ】　農業委員会事務局（☎46-4739）

ふるさと岩手の宝を知る
世界遺産出前授業

クイズに答えながら世界遺産について学ぶ6年生

世界遺産出前授業が6月24日に小軽米小学校で行われ、6年生が岩手の世界遺産などについて学びました。授業では、岩手県の職員が「世界遺産とは何か」や県内にある世界遺産の価値や魅力を紹介。児童たちはクイズに答えながら、興味深そうに話を聞き、ふるさと岩手の歴史や文化への理解を深めました。

熱いステージパフォーマンス
軽米町地域活性化実行委員会主催

軽米町SOUND FESTIVAL（サウンド フェスティバル）が6月21日に宇漢米館で開催されました。ライブステージでは神楽こはくさん、SEABREE'Z、九戸党が熱いパフォーマンスを披露。参加応募型のカラオケ大会には22組が出場。キッチンカーやハンドメイドなどのマルシェも人気を集め、雨天にもかかわらず多くの来場者でにぎわいました。

フィナーレで「YMCA」を大合唱

地域をきれいに
商工会青年部が清掃活動

トングを手にごみ拾いを行う青年部員

軽米町商工会青年部（夏井賢一（けんいち）部長）は6月10日に全国商工会青年部連合会の全国統一事業「絆感謝運動」の一環として、軽米小学校周辺で清掃活動を行いました。今年は全国約1,550の商工会青年部、約3万5千人の部員が参加し、それぞれの地域で清掃活動や奉仕活動を展開しています。

一株一株に思いを込めて
えごまの苗植え体験

軽米小学校5年生26人が6月9日、えごまの苗植えを体験しました。児童らは、講師の中里多喜男（たきお）さん（大沢）と淺水秋雄（あきお）さん（下円子上組）の指導のもと、学校近くの畑に苗を一つひとつ丁寧に植えました。中里さんは「苗がこれからどのように育つのか、収穫まで見守ってほしい」と話していました。

講師の指導を受けながら苗植えを体験

優しい心を育む
人権の花運動

思いやりの心を込めて花を植えました

人権の花運動が6月11日、小軽米保育園で行われました。園児たちは紙芝居を通して友達との関わり方や思いやりの心について学んだ後、人権擁護委員から贈られた花をプランターへ移植。参加園児には記念品として折り紙や自由帳が盛岡地方法務局二戸支局の内澤寿司（ひさし）支局長から贈られました。

行政相談委員として尽力
山田さんに所長感謝状

町行政相談委員の山田元（はじめ）さん（観音林西）が岩手行政監視行政相談センター所長感謝状を受賞しました。6月10日には山本町長を表敬訪問し、受賞を報告しました。山田さんは令和6年4月の委嘱以来、行政相談委員として住民からの相談対応に尽力。その功績が認められ、このたびの受賞となりました。

山本町長に受賞を報告する山田さん（左）

緑樹会が育てた自慢の作品
第29回さつき・盆栽展

色鮮やかな盆栽が並ぶ会場

第47回軽米町民文化祭「第29回さつき・盆栽展」が6月6日と7日に宇漢米館で開催されました。会場には、緑樹会（荒澤作郎（さくお）会長）会員らが丹精込めて育てたさつきや山野草、花木など約80点が展示。荒澤会長は「会員が心を込めて育てた作品ばかり。盆栽の素晴らしさを感じてもらえればうれしい」と話しました。

アフリカ音楽の魅力に触れる
青少年劇場を開催

青少年劇場が6月3日に宇漢米館で開催され、町内の小・中学生がアフリカ音楽の魅力に触れました。出演したのは、コンゴ民主共和国出身者で構成されるスーパーパーカッショングループ「リンゴマ」。グループメンバーのトニー山本さんがアフリカの文化や音楽について紹介しながら、迫力ある演奏を披露しました。

奏者と一緒にダンスを楽しみました！

在京軽米会だより

「みやぎ軽米会」
オープンチャット

「みやぎ軽米会」設立総会・懇親会に参加

軽米高校同窓会東京支部長・
在京軽米会副会長
畑澤 康弘（やすひろ）

「みやぎ軽米会」の設立総会・懇親会が開催されましたことを、心よりお祝い申し上げます。また、設立に向けてご尽力された発起人をはじめ関係者の皆様に、深く敬意を表します。

このたび、杜の都・仙台市で開催された設立総会に、在京軽米会役員としてお招きいただき、その記念すべき場に立ち会うことができたことに感謝申し上げます。

軽米町出身者や軽米町にゆかりのある方々は、東京・関東圏だけでなく宮城県にも数多くいらっしゃると感じています。そのような中、これまで仙台圏で交流を深める組織がなかったことが不思議に思えるほどであり、今回の設立は大変意義深いものだと感じています。

地域を取り巻く環境が大きく変化する今だからこそ、人と人、人と地域をつなぐネットワークの存在はますます重要になっています。新たに誕生した「みやぎ軽米会」が、多様な知恵と活力を結集する場となり、ふるさとの持続的な発展を支える大きな柱となることを確信するとともに、大きな期待を寄せております。

発足したばかりの会であり、認知度はこれから高まっていくものと思いますが、今後さらに会員の輪が広がり、活発な交流の場へと発展していくことでしょう。熱い想いと信念を持ってつながりを広げ、ふるさと軽米を応援する仲間の輪がますます大きくなることを願っています。

北海道音更町 姉妹町だより

音更町から全国へ！ＮＨＫのど自慢を開催

５月17日、ＮＨＫのど自慢の公開生放送が文化センターで行われ、約800人が来場しました。前日の予選会には町内外から約200組が出場し、予選を突破した20組が自慢の一曲をステージで熱唱。個性豊かな面々が歌声を披露し、会場から大きな拍手や笑いが起きました。熱唱の結果、計６組が合格し、ゲストの麻倉未稀さんのヒット曲「ヒーロー」を歌った町内在住の吉木沙紀さんが見事チャンピオンに輝きました。

笑いあり、感動ありのステージでした

北海道音更町（おとふけちょう）

十勝平野のほぼ中央に位置し、人口約42,000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。

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

軽高だより

軽米一日総合大学が行われました！

６月11日に軽米高校で「軽米一日総合大学」を実施しました。当日は大学１校、専門学校２校、企業３社に加え、医療機関や自衛隊の担当者を講師としてお招きし、全校生徒97名が参加しました。生徒たちは、自分の進路や興味･関心に合わせて２講座を選択し、それぞれの分野について学びました。講座では、学校や職業の特色、仕事内容、求められる資質などについて具体的な説明が行われました。株式会社オノデラサインの小野寺久治さんからは、会社概要の紹介に加え、「働くとは何か」をテーマに、ご自身の経験を交えながら、将来に向けて今取り組むべきことについてお話しいただきました。どの講義においても生徒は将来の進路を見据えて真剣に話を聞き、進路選択の幅を広げることができました。

岩手県立大学の講義

自衛隊の講義

株式会社オノデラサインの講義

南建設株式会社の講義

広告スペース

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。
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

News from library

図書館だより

おすすめの本を紹介するコーナー

■中家 彩華（いろは）さんお気に入りの一冊

中家　彩華 さん
（軽米高校１年）

#真相をお話します

著/結城真一郎（新潮社）

私は、「#真相をお話しします」という本を紹介します。この本は５つの話で構成されており、読めば読むほどその話のいろいろなことが少しずつわかり、どんな結末になるか予想がつきません。ＳＮＳや日常、配信などのリアルな話で、その中に思いがけない真相が書かれています。

表紙もとても特徴的で、「何だろう？」と不思議に思い、ついこの本を手にとってしまうと思います。

この作品は、映画にもなりました。映画では書かれていない話も本に載っています。ミステリーが好きな方にはぴったりの作品です。ぜひ読んでみてください。

児　童　書

ゼロ！大昔にはなかった数

文/サラ・アルビー
絵/クリス・スー
訳/渋谷弘子（光村教育図書）

ゼロは必要だと考えた人がいたから、生まれた数なんだ。どうやって世界中で使われるようになったのかな？ゼロの歴史を見てみよう！

一　般　書

めぐる糸　明治浪漫霊異譚

著/永井紗耶子（双葉社）

帝大生の啓吾は霊が視えることを、心霊研究に傾倒する子爵家の次男・正周に知られてしまう。巻き込まれる奇怪な謎には、未練や人情が交錯し―

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：７月18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

７月のテーマ図書展

『夏レシピで、暑さを乗り切る！』

梅雨が明け、いよいよ夏も真っ盛り。暑すぎる夏に、食欲不振や疲労を感じている方も多いのでは？今月は凍らせトマトのメニューやお肉を使ったスタミナ丼、火を使わずにパパっと出来るレシピなどがのった本を紹介します。皆さん、本を利用して長い夏を元気に乗りきりましょう！

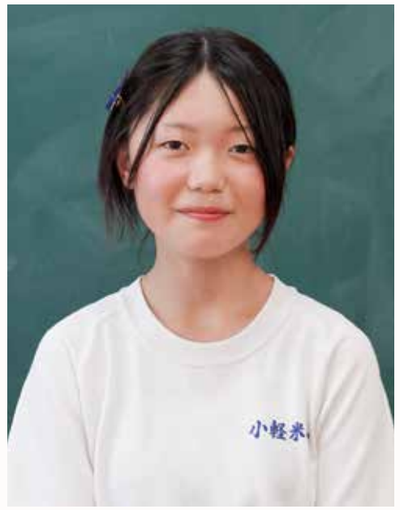
Dreams come true

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

小松　希々叶（ののか）さん（小軽米小学校６年）

あこがれの人を目指して



私の将来の夢はデザイナーです。影響を受けた出来事は、私の叔母がデザインした服を着たことです。叔母がデザインしたかわいい服を初めて着たときに、とても良い気分になりました。今でも私のお気に入りの一着です。

今頑張っていることは、算数の図形と図工の絵の具の学習です。絵を描くとき、どこに何を描いて、何色にするかを考えるために勉強を頑張っています。

私は、絵を描くことや考えることが好きです。自分の得意なことを生かして、着た人が元気になれるような服をたくさん作りたいです。みんなに愛されるデザイナーを目指して、どんなことがあってもくじけずに頑張ります。

Unique poems

町文化協会　北光吟社　５月例句会

建前の餅まく声や春の空　大清水　雪子

卒寿越ゆ黄れんげつつじ大振（おおぶ）りに　千葉　ふみ子

鯉（こい）のぼり屋根（やね）から消えてどこの空　丹下　美恵子

賑（にぎ）わいの市の茄子苗品定（なすなえしなさだ）め　君成田　美代子

蕗貫（ふきもら）ひ佃煮（つくだに）にして冷凍に　三上　千栄女

水鏡（みずかがみ）一陣（いちじん）の風に山も揺れ　川﨑　郁子

病窓に田植機（たうえきかい）械の音届き　高橋　美智子

かっこうの声高々（たかだか）に農作業　中野　とき子

五月晴（さつきばれ）相撲（すもう）のぼりに国技館（こくぎかん）　長島　龍泉

広告スペース

宮沢歯科医院
健康は『健口』から
≪診療科目≫
一般歯科
口腔外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	●	●	●	●	●	●
14:00～18:00	●	●	●	休	●	●

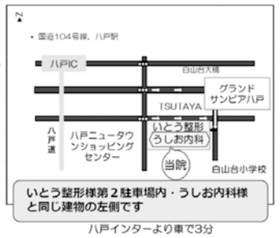
※予約制・当日予約可　休診日　日曜・祝日　第１，３土曜日
宮沢歯科医院　軽米町　検索
九戸郡軽米町軽米8-105
☎0195-46-2953

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

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　濱端 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



八戸インターより車で3分

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

広告スペース

みんなの国民年金

国民年金保険料免除と納付猶予制度

経済的な理由等で国民年金保険料の納付が難しいときは、本人の申請によって保険料が免除になる制度があります。

免除には保険料の「全額」、「４分の３」、「半額」、「４分の１」の４種類があり、本人と配偶者、世帯主の所得により審査され、承認されると保険料の納付が免除されます。また、50歳未満の人（学生を除く）が対象の納付猶予制度もあります。

このほか、失業された人について、免除・納付猶予申請書に書類を添付すると、前年所得を０円とみなして審査する特例免除を申請することができ、ご希望の免除に該当しやすくなります。申請に必要な書類は下記のとおりです。

●年金手帳または基礎年金番号通知書

●マイナンバーカードまたは通知カード

●本人確認書類

（運転免許証、パスポート等）

●失業等による場合はそれを証明するもの

（離職票の写しなど）

【問い合わせ】

二戸年金事務所（☎23-4111）

町民生活課（☎46-4734）

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パートナー探しをサポートしています。会員登録制による１対１の出会いの場を提供し、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。「ｉ－サポ」で理想の相手をみつけませんか？

※町では入会登録料１万円を全額助成しています。

【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

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８年１月１日～９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

【問い合わせ】

政策推進課移住交流担当(☎46-2115)

公募型救命講習会の開催

内容	開催予定日	講習時間	募集人数
普通救命講習Ⅰ	７月12日（日）	９：00～12：00	15名
	８月２日（日）		
	８月23日（日）		
上級救命講習	９月６日（日）	９：00～17：00	10名

【場所】二戸消防署大会議室

（二戸市金田一字上田面300-2）

【申込方法】

電話又はFAX、メールでお申込みください。

【申込期限】

開催予定日の１週間前まで

【問い合わせ】
二戸消防署救急救助係
（☎0195-26-8119　FAX0195-26-8121
メール：ni-qq01@fd-ninohe.jp）

自衛隊採用試験予定

種目	申込期間	応募資格
航空学生	７月１日（水）～８月28日(金)	18歳以上24歳未満
一般曹候補生	７月１日（水）～９月１日（火）	18歳以上33歳未満の方
２等陸海空士	年間を通して募集しています。	
予備自衛官補（一般・技能）	５月23日（土）～９月10日（木）	一般：18歳以上52歳未満 技能：保有資格による

自衛隊には体力が必要な戦闘職種だけでなく、事務、技術、医療、通信、音楽など多様な職種があり、専門性を活かして活躍できます。

詳細は二次元バーコードから確認できます。

【問い合わせ】
自衛隊岩手地方協力本部二戸地域事務所
（☎0195-23-2529）
町民生活課（☎46-4734）

令和８年度二戸地区広域行政事務組合

消防職員採用試験

【１次試験】

日時▶９月20日（日）

場所▶二戸市立福岡中学校

◎２次試験は10月下旬予定

【申込期間】

７月21日（火）～８月20日（木）

平日８：30～17：00

※郵送は８月20日必着

【採用職種】

消防職員（２名程度）

【申込方法】

二戸地区広域行政事務組合消防本部や各分署への申込み又は、ホームページから申込用紙をダウンロードできます。

郵送による請求もできますので希望する場合はお問い合わせください。

【問い合わせ】
二戸地区広域行政事務組合消防本部　総務課
（☎0195-26-8111）

危険物取扱者試験

試験地	受付期間	試験日
盛岡市・奥州市・宮古市	８月18日(火)～８月25日(火)	10月３日（土）
盛岡市・大船渡市・二戸市		10月10日（土）
花巻市・一関市・釜石市・久慈市		10月17日（土）

試験案内は消防試験研究センターホームページに掲載しています。申請は願書不要の電子申請が便利です。ホームページからお申込みください。

願書が必要な方は、当センター、各消防本部、消防署、消防分署等に常置しています。

【問い合わせ】
（一財）消防試験研究センター岩手県支部
（☎019-654-7006）

かるまいいね

皆さんから寄せられた町の魅力を紹介します！

チューリップフェスティバル

投稿者　dana
撮影場所　雪谷川ダムフォリストパーク・軽米

投稿者コメント

チューリップに広がる景色に、愛を感じざるをえません。

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！

町SNSの登録を

よろしくお願いします！

LINE　インスタグラム　X　フェイスブック

あとがき

広報かるまい７月号をお読みいただきありがとうございます。今月号では、二戸地区中総体の結果と県大会出場競技を紹介しました。記事をまとめながら、私も中学生の頃を思い出しました。サッカー部だった私は、９年ぶりに二戸地区大会を突破したあの瞬間を今でも鮮明に覚えています！青春っていいですね（笑）県大会に出場する皆さんの活躍を心から応援しています！（Kai Odashima）

広告スペース

当院にご相談ください
喘息・長引く咳・長年のタバコで息苦しい
高血圧・糖尿病・高脂血症・睡眠時無呼吸
八戸図南小学校向い（登り街道３４０号線　八戸市内入ってすぐ）
はやし呼吸器・総合内科クリニック
電話　0178-20-7723

行政書士法人 リプル法務
二戸事務所
〒028-6101　二戸市福岡字下川又9-2 第一ハイツ301号
TEL：0195-26-9821
相続・贈与・クルマ手続
行政書士法人 リプル法務
代表社員　行政書士 下道利幸
TEL：090-5595-1200　まずは、お電話を。

広告スペース

戸籍の窓口

５月１日～５月31日 ※敬称略

★おめでとう

長嶺紘太（こうた）	元樹・沙羅	屋敷
苅谷絃葉（いとは）	勇太・夕希	向川原

おくやみ

中村留吉	(77)	向川原
江刺家純子	(57)	萩田
小橋昭剛	(82)	桜山
戸草内一夫	(69)	戸草内
高柳繁雄	(68)	高柳
小野茂	(87)	荒町
高坂幸四郎	(88)	岩崎
中里三雄	(82)	蛇口
安田徳三	(83)	上河南
川原木等	(76)	車門
舘下勝男	(98)	高家

人の動き

令和８年５月31日現在(カッコ内は前月比)

人口　7,543人（－14人）
男性 3,694人（－11人）
女性 3,849人（－ 3人）

世帯数　3,541世帯(－2世帯)
転入　9人　転出　10人
出生　2人　死亡　15人

交通事故

５月末(カッコ内は１月からの累計)

人身事故	0件	(0件)
死亡者	0人	(0人)
物損事故	10件	(72件)

火災・救急

５月末(カッコ内は１月からの累計)

火災	2件	(4件)
救急	19件	(145件)

休日当番医

(ニ)…二戸市　(軽)…軽米町　(一)…一戸町

日	急患（午前９時～午後５時）	電話	歯科（午前９時～正午）	電話
7/20	二戸駅前脳神経外科クリニック(ニ)	26-8815	國香歯科医院(ニ)※石切所	23-2764
7/26	浄法寺診療所(ニ)	38-2021	ますだ歯科クリニック(ニ)	26-8282
8/2	松井内科医院(一)	33-2201	宮沢歯科医院(軽)	46-2953
8/9	おりそ内科循環器クリニック(ニ)	22-2251	岩渕歯科医院(一)	32-2238
8/11	菅クリニック(ニ)	23-7311	右門歯科クリニック(ニ)	38-2288

広告スペース

サマージャンボプレミアム12億円
（1等8億円・前後賞各2億円合わせて）
サマージャンボ7億円
（1等5億円・前後賞各1億円合わせて）
サマージャンボミニ5,000万円
（1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて）
この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
6月30日(火)3種類同時発売!
発売期間 6/30(火)～7/31(金)
抽せん日 8/12(水)
プレミアム：1枚 500円
ジャンボ・ミニ：1枚 300円
公益財団法人岩手県市町村振興協会
クーちゃん
●軽米町では ミル・みるハウス で販売しています！

聞こえにくいでお困りではありませんか？
・最近テレビの音が大きい
・聞き返しが増えた
聞こえ・補聴器相談
まずはご相談ください。
ひいらぎ耳鼻咽喉科
・八戸グランドホテル前
・八日町バス停徒歩３分
☎0178-70-5510

広報かるまい Karumai 7
vol.808
令和8年7月8日発行
発行｜軽米町　編集｜政策推進課
〒028-6302 九戸郡軽米町大字軽米10-85

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。

全国大会で堂々の活躍

軽米の輝き人 vol.63

One and only brilliance

高校生男子ライトハンド+70kg級優勝
中嶋　健心
NAKAJIMA　KENSHIN

ジュニア男子ライト+70kg級３位
中里　篤季
NAKASATO　ATSUKI

6月13日と14日に秋田県で開催された「JAWA全日本アームレスリング選手権大会」で、中嶋健心（けんしん）さん（軽米高校3年）が高校生の部で優勝、中里篤季（あつき）さん（軽米駒木）がジュニアの部（21歳以下）で3位に入賞した。

中嶋さんは中学3年生から競技を始め、高校生のうちに全国優勝することを目標に練習を重ねてきた。1、2年生時はともに3位。最後の挑戦となった今大会で、ついに頂点に立った。「これだけを目標にしてきたので、ただただうれしかった」と喜びを語る。特に印象に残ったのは決勝戦。相手は青森県の同世代のライバルで、高校2年生以降なかなか勝てなかった選手だった。「全国の決勝で当たり、ようやく勝てた」と振り返る表情には、大きな達成感がにじんだ。普段はアームカールや懸垂などの筋力トレーニングに加え、自宅の台で実戦練習にも取り組む。強みは二頭筋の力と瞬発力。「相手の力をいなし、自分の力を当てること」を意識し、試合では一瞬の勝負に集中する。

一方、中里さんは高校3年生頃から本格的に練習を始めた。週1回、仲間と実戦を重ねながら力を磨き、今大会では全国3位に入賞。「うれしさもあるが、攻め方を変えればもう少し勝てた」と悔しさも口にする。相手と力がかみ合った時に押し返せる力、引き負けない粘りが自身の強みだ。

2人は今後、ジュニアの部でさらなる上位を目指す。中嶋さんは「右は最初から優勝を狙いたい」と力強く語った。中里さんも「次は右で優勝、左でも入賞を狙いたい」と意気込む。全国の舞台で得た自信と悔しさを胸に、2人の挑戦は続いていく。

UD FONT by MORISAWA
見やすくよみまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォントを採用しています。