

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. 2022

vol.764

「アートは自由」オンラインワンの輝きを――

10月12日

町民講座 マーブルアート教室

からだの点検は、 20～30 代の若いうちから！

自覚症状が
無いから…

忙しいから…



そう思って、
健康管理を
二の次にして
いませんか？

まずは、特定健診の受診率と所見内容を確認！

■町の特定健診受診率（令和元年度）

40～59 歳	60～69 歳	70～74 歳
38.3%	51.7%	64.9%

他の年代より低い状況です。

■町の特定健診有所見内容（令和元年度・40～59 歳）

性別	順位	有所見内容	性別	順位	有所見内容
男性	第 1 位	腹囲 85cm 以上	女性	第 1 位	LDL コレステロール 120mg/dl 以上
	第 2 位	収縮期血圧 130mmHg 以上		第 2 位	収縮期血圧 130mmHg 以上
	第 3 位	血糖値（HbA1c） 5.6 以上		第 3 位	BMI 25 以上

40 歳以上は男女問わず、生活習慣病などに関連
する検査値の異常があらわれてきます。
20～30 代のうちから、健康を考えましょう。

※生活習慣病とは、「食事」「運動」「飲酒」「喫煙」「ストレス」など生活習慣が深く関与し、発症の原因となる疾患の総称です。

①高脂血症（脂質異常症）

血液中のコレステロールや中性脂肪などの、脂質の代謝に異常をきたします。悪化すると心筋梗塞や脳梗塞の原因になります。

②糖尿病

血液中の血糖値が慢性的に高くなります。放置すると脳梗塞や心筋梗塞になりやすくなります。悪化すると腎機能が低下する腎症、失明のおそれがある網膜症や神経障害などが起こります。

③高血圧症

肥満や運動不足の他に塩分の摂りすぎで、高血圧症から動脈硬化になります。悪化すると心不全や脳梗塞、認知症などが起こります。

出典：厚生労働省 e-ヘルスネット

10/3 STARTED

高齢者・障がい者の
ごみ出しをお手伝いします

——高齢者等ごみ出し支援事業のお知らせ

■対象世帯

- 町内に住所がある
- 町内に住んでいる
- 高齢者（※1）や障がい者（※2）のみで世帯構成
- ※1「高齢者」：65歳以上で、介護保険法に規定する「要支援」または「要介護」に認定されている人
- ※2「障がい者」：「身体障害者手帳」「療育手帳」「精神障害者保健福祉手帳」のいずれかを交付されている人

■回収方法

町シルバー人材センターが派遣する職員が、軽トラックで自宅を訪問・回収します。
※本事業利用世帯のうち希望する世帯へは、ごみの収集時に安否確認を行います。

■回収回数（原則）

- 燃えるごみ 週1回
- 不燃・資源ごみ 月1回

■申請先・問い合わせ

町民生活課・町民生活担当
☎ 46・4734

次は、生活習慣病予防のための
6つのススめを紹介します！

1 食事

朝食を食べていますか？

朝食を食べないと脳のエネルギーが不足し、午前中ボンヤリと過ごすこととなります。朝食の習慣がない場合は、バナナやヨーグルトなどそのまま食べられるものを用意して、少し早起きすることから始めましょう。「納豆ご飯と具たくさんみそ汁」や、「食パンと目玉焼きとサラダ」のように手軽さとバランスのとれた朝食がおすすめです。



■朝食づくりのコツ

- パターンを決めて悩まない。
毎日似たようなメニューでも OK。
- 夕ご飯で翌日の朝食を準備しておく。
- 冷凍野菜や乳製品など調理いらずの食品を活用する。

偏食をしない

スナック菓子やフライドチキンなど、脂肪や塩分の多い食べ物を食べ続けると、生活習慣病になりやすくなります。この機会に、食事の内容を見直してみませんか。

食事の際は主食（ごはん、パン、めん）・主菜（肉、魚、卵、大豆製品）・副菜（野菜・きのこ・海藻など）を組み合わせましょう。

適正な体重の維持を

体重は健康状態の目安になります。太り過ぎは生活習慣病の原因となりますが、やせ過ぎも若い女性では貧血や骨折の原因、さらには妊娠したときに低体重児を出産するリスクを高めます。自分の適正体重を知り、維持するよう心がけましょう。

適正体重は BMI という指標で知ることができます。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

18.5 未満→やせ 18.5～25 未満→普通
25 以上→肥満 （日本肥満学会から引用）

2 飲酒

下記に挙げる 1 日の適度な飲酒量を守り、また飲酒をしない「休肝日」を設けることで、体に負担をかけないようにしましょう。

- ビール…中びん 1 本 500ml
- ワイン…グラス 240ml
- 日本酒…1 合 180ml
- 焼酎（25 度）… 100ml
- ウイスキー・ブランデー…ダブル 1 杯 60ml



3 禁煙

喫煙や受動喫煙により、肺がんや心臓病、脳卒中、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などにかかりやすくなります。気になっていてもつつい先延ばしにしてしまう禁煙。世の中の変化を禁煙のきっかけにしませんか。



4 運動

運動で筋肉量を増やすと基礎代謝が上がり、太りにくい体へと変えていくことができます。日常生活の中で活動量を増やすことが大切です。まずは今より 10 分多く、体を動かすことを意識しましょう。

例 移動時の早歩き、料理や家事の最中にできる「ながら運動」、軽いストレッチなど



5 睡眠

十分な睡眠をとって、からだと心を健康に保ちましょう。

■良質な睡眠の工夫

- 就寝前は明るい光を避けるなどして環境を整えましょう。
- 運動で適度な疲労感を得ることも、良い睡眠に導きます。
- 朝起きたらカーテンを開けて日光を浴び、朝食を食べることで、心と体を目覚めさせます。



6 健診・検診

健診やがん検診を定期的に受け、からだの状態を知ることが健康づくりの入り口です。

町では毎年、19 歳～ 39 歳の方を対象に若年健診を実施しています。年に 1 回は健診で健康状態をチェックしましょう。

■問い合わせ 健康福祉課・健康づくり担当 ☎ 46-4111



令和4年度上半期
財政状況の公表

軽米町では、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4年度上半期(4月～9月)の状況についてお知らせします。(令和4年9月末時点)

◎町民一人当たり
に換算すると…

歳入(町への税金) **12万7,738円**
歳出(町が使う額) **90万1,858円**

一般会計

歳入			歳出			
	費目	予算額	執行率		予算額	執行率
		収入済額				
依存財源	地方交付税	27億 510万円	70.0%	民生費	16億1,418万円	37.7%
		18億9,380万円			6億 831万円	
	国・県支出金	17億6,087万円	4.1%	商工費	13億 588万円	3.8%
		7,156万円			4,983万円	
	町債	10億7,860万円	0.0%	総務費	11億6,686万円	25.9%
		0万円			3億 262万円	
	地方消費税交付金	1億8,500万円	59.3%	公債費	8億8,367万円	50.3%
		1億 973万円			4億4,413万円	
	地方譲与税	1億 270万円	22.6%	土木費	7億3,437万円	13.3%
		2,320万円			9,750万円	
自主財源	依存財源その他 (環境性能割交付金、ゴルフ場利用 税交付金、地方特別交付金ほか)	2,710万円	64.7%	衛生費	7億1,906万円	34.8%
		1,753万円			2億5,053万円	
	町税	12億5,520万円	62.2%	農林水産業費	7億1,161万円	18.6%
		7億8,065万円			1億3,253万円	
	繰越金	5億3,041万円	100.0%	教育費	6億8,883万円	35.5%
		5億3,041万円			2億4,451万円	
	繰入金	4億2,605万円	0.0%	消防費	3億3,938万円	57.1%
		0万円			1億9,369万円	
	自主財源その他 (分担金、負担金、財産収入、 使用料・手数料、寄附金)	9,984万円	39.1%	その他 (議会費、災害復旧費、労働費、 予備費)	1億1,683万円	34.4%
		3,904万円			4,023万円	
	合計	82億8,067万円	42.0%	合計	82億8,067万円	28.5%
		34億8,129万円			23億6,389万円	

町債の残高

町債(借入金)	
政府(財務省)資金	86億9,430万円
旧郵政公社(簡保・郵貯)	1,053万円
地方公共団体金融機構	16億6,491万円
銀行・農協等金融機関	4億1,670万円
合 計	107億8,644万円

町の資産

公有財産	土地	588 万 9,015 ㎡	うち山林	282万2,365㎡
	建物	7万9,587㎡	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	2億8,137万円		
基金	残高	26 億 8,125 万円	土地	72万5,700㎡

特別会計

費目	予算額	収入済額	執行率	支出済額	執行率
国民健康保険	11億1,137万円	3億9,043万円	35.1%	4億1,114万円	37.0%
下水道事業	1億1,011万円	1,589万円	14.4%	4,646万円	42.2%
介護保険	2,719万円	564万円	20.7%	1,160万円	42.6%
後期高齢者医療	1億2,392万円	3,438万円	27.7%	2,608万円	21.0%

※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

収益	科 目	予算額	収入済額
	水道料金	1億7,519万円	8,943万円
	一般会計補助金	9,072万円	0万円
	その他の収益	7,148万円	3,330万円
	合 計	3億3,739万円	1億2,273万円
執行率		36.4%	

費用	科 目	予算額	支出済額
	水をつくる費用	1億3,074万円	5,346万円
	施設の減価償却	1億7,522万円	8,764万円
	借入金利息	2,428万円	1,200万円
	その他の費用	530万円	2万円
合 計		3億3,554万円	1億5,312万円
執行率		45.6%	

みんなで楽しく歩を進める
運動不足解消ウォーキング

軽米町と包括連携協定を締結している第一生命保険(株)主催の、コロナ下の運動不足解消を目的としたウォーキングイベントが10月8日、ハートフル・スポーツランドで行われました。イベントには町民や第一生命保険(株)盛岡支社の社員など65人が参加し、場内の「足にやさしいゴムチップ舗装」がされたコースを散策。当日は小雨が降るあいにくの天候ながら、ウォーキング中に参加者同士で談笑したり「楽しい」「不思議と足が前に出る」と笑顔で話したりと、多くの参加者が終始楽しげな様子を見せていました。

ウォーキング終了後、参加者全員を対象としたお楽しみ抽選会も実施。当選者10人には第一生命保険(株)オリジナルデザインの電池式ランタンがプレゼントされました。

材料の特徴をうまく利用
マーブルアート教室

ビー玉とワイヤーを組み合わせて作る「マーブルアート」の製作体験教室が10月12日、町中央公民館で行われました。マーブルアートルョウコマイスターの内城良子講師(観音林南、60歳)指導のもと、5人の参加者は様々な種類のワイヤーの特徴を少しずつ理解しながら、世界に一つだけの作品を組み上げていきました。



思い通りに組み上げるため、真剣に作成し続けました



1_あいにくの天気もなんのその、みんなで楽しく歩きます

2_抽選会では、当選者にランタンがプレゼントされました

軽小のサムライが県代表に
東日本選抜クラブ学童軟式野球大会

10月29～30日に福島県で行われた第1回東日本選抜クラブ学童軟式野球選手権に、戸田^{ひかる}煌さん(軽米小6年)が岩手県選抜チームの一員として出場しました。戸田さんはチームで5番・外野を担う主力の一人。試合前には「ヒットを打ってチームを盛り上げたい」と出場への喜びと抱負を語っていました。



戸田さんは走・攻・守の三拍子揃った、チームの主力の一人

軽高だより

高

盛り上がった軽高祭



1_荘厳なハーモニーを響き渡らせた吹奏楽部 2_ステージ発表の最後を務め、会場の盛り上がり最高まで引き上げた3年生有志バンド 3_カルマイResearch発表では調査を重ねてきた生徒の成長が見られました 4_展示会場

軽高祭が10月14日と15日に開催されました。14日は開会式と2年生による総合探究「カルマイResearch」の発表会が行われ、これまでの取り組みの成果を発表しました。15日は美術部・書道部・家庭クラブ・各科目選択者の展示、生徒会スタンプラリー、クラス企画と盛りだくさんな内容でした。ステージ発表では、音楽部と吹奏楽部の演奏の他、3年生の有志バンドや2年生のDJ発表もあり観客を魅了しました。

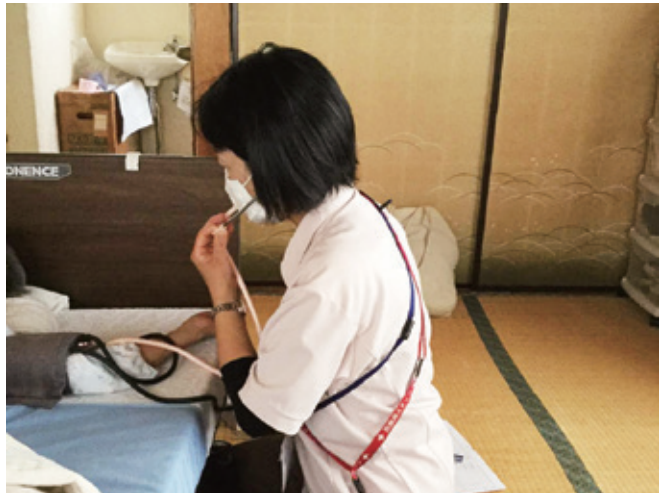
今年も来場者を限定しての公開となりましたが、生徒たちは来場された人々に楽しんでいただけよう精一杯企画を考え、協力しながら創り上げました。ご来場くださった皆様、ありがとうございました。



在京軽米会だより

軽米高校時代の原点

阿奈 富子さん（長倉行政区出身）寄稿



訪問看護の様子

鈴蘭小学校6年1組で模擬選挙教室が行われました。これは来年度から本格的に始動する地学協働活動に向け、子どもたちの将来の社会参画を重視した学習の1つです。今回は町選挙管理委員会職員が講師となり、選挙について概要を学んだ後、実際に本物の投票箱や記載所を使って模擬投票を行いました。授業後、上田芙輔さんは「将来大人になったときにこの授業を生かして選挙に行きたい」と話していました。

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。

時代が昭和から平成に変わった1989年3月に軽米高校を卒業し、東京の看護学校で正看護師の資格を取得しました。今は横浜で訪問看護師をしています。初めて上京する二戸駅の線路を見つめながら『必ず資格を取って、この軽米に帰ってくるぞ!』という夢を抱き、電車に乗り込んだの今でも覚えています。あれから34年、今でもその気持ちは変わりありません。

日本は平和ボケと言われるこの時代、私たち一人ひとりが、この時代をどう生きるべきなのか、考えさせられる職業でもあります。

遠く離れた地から故郷を想い、応援し、そして元気をもらうこの在京軽米会は素晴らしいと思います。感謝と思いやりを忘れず、これからも看護師として旅をしたいと思います。

姉妹町だより

選挙ってどんなもの？
模擬選挙で学ぼう



公約を読んで模擬町長選挙に挑戦

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

※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

広告募集

問い合わせ kouhou@town.karumi.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。

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 清端久仁子

診療時間

9:00 ~ 11:30

14:00 ~ 16:30

休診日:毎週水曜・第4土曜日

TEL:0178-51-9251

News from library

図書館だより

生徒おすすめの本と今月の新刊を紹介します

今月の図書館ひろば ▶日時 11月19日（土）10:00 ～
来月の // ▶日時 12月10日（土）10:00 ～ （クリスマス会）
▶場所 中央公民館ホール

■お気に入りの一冊

若山 未来 さん
（軽米高校2年）



マーブル

著/珠川こおり（講談社）

一番近い存在である家族が同性愛者だったらどうすればいいのでしょうか。大切な人であるからこそ、過干渉してしまう主人公の姿、気持ちが素直に書かれています。現代の人たちにもありうる遠くない話です。人に対しての線引きの難しさ、同性愛という境界の曖昧さ、本当の「幸せ」とは何か、考えさせられる本です。

児童書



よるのやおやさん

文/穂高順也
絵/田中六太（文溪堂）

昼間にはぎやかなおやさん、夜になるととっても静か…じゃなかった！野菜から手と足がによきにょぎ出てきて、いったい何がはじまるの？

一般書



切腹屋

著/岩井三四二（光文社）

江戸時代の裁判「公事」。その手伝い役・公事師の辰次は、負ければ切腹と見得を切り仕事を引き受けるが、蓋を開ければ形勢は圧倒的に不利で――

テーマ図書展

そろそろ冬支度

11月30日まで

厳しかった残暑の末にようやく訪れた秋は、あっという間に過ぎ去りそうな予感がしてなりません。今月は、冬を暖かく過ごせるようなヒントがのった本や、動物の冬ごもりの絵本などを用意しました。どうぞご利用ください！

↓このポップが目印！



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

古里 蓮 さん（軽米中学校3年）

生徒に好かれる 教員になりたい。

私の将来の夢は、教員になることです。

きっかけは、小学校のときにお世話になった担任の先生に憧れたことです。その先生は「けじめ」を付けることを大切にしており、まじめにやるときはまじめにやり、楽しむときはとことん楽しむ先生でした。そんな先生の学級はいつも明るく、いつしか「自分も先生のような明るく楽しい学級をつくりたい。生徒に好かれる面白い先生になりたい」と思うようになりました。

そのために今から勉強を頑張って大学に入り、教員免許を取り、いつか自分も生徒に憧れを抱かれる教員になれるようこれから努力していきたいです。



Unique poems

町文化協会 北光吟社 9月例会会

雨強し林道一面萩の散り	中野	とき子
墓碑名の彫り改めし秋彼岸	千葉	紅園
狸出る気配のありし月夜かな	君成田	美代子
秋あかね消防団の列を追ひ	丹下	美恵子
門うちや風に遠のく祭笛	松村	英子
定位置を猫にゆずりて月見かな	川崎	郁子
十方へ囃響けと秋祭り	清水	雪子
中秋の名月地の上照らし行く	東	登希枝
義母の忌を修し安堵の後の月	三上	千栄女
宵闇に浮ぶ山車の灯まつりかな	千葉	ふみ子
寝静まる狭庭に佇ちし良夜かな	高橋	美智子
虎吼えて紅葉輝く南部山車	長島	龍泉
早池峰の峰の若宮月皓皓	成田	泰子
残月に政実公の念ひかな	古里	かずや

かるま いいね

広報担当が見つけた
町の魅力を紹介します！

鮮やかな夕景

撮 影 者 広報担当
撮 影 日 2022/10/11
撮 影 場 所 役場駐車場

コメント

鮮やかな夕焼けが立て続
けに見られた10月。そ
の中の1日の写真です。



応募方法

- ①Instagramへの投稿
ハッシュタグ「#かるまいいね」を付けて投稿ください。
- ②専用フォームでの応募
<http://qr.quel.jp/om.php?ds=jugqg>
または 右の2次元コードから応募ください。
(「すこやかさん」の応募もコチラから！)



広報かるまいレビュー ——あなたがつける通信簿

今後の広報作成にあたり問題点を把握・解消するため、アンケー
ト回答へのご協力をお願いします。(所要時間約1分)

今まさに広報かるまいを手にとっているあなた
の評価をお待ちしています。回答は
https://logoform.jp/form/MAEf/review_PRkarumai
または右の2次元コードから。



編集者の陰

▼日の出が遅くなり、目覚めても
朝を感じないこともあれば「もう
6時」と逆に季節変化を思い知る
時も。▼布団の暖かさも日に日に
恋しくなるこの頃ですが、起きて
は寝て、また起きては寝てなどと
みっともない堕ちた人間にはなら
ずにいたいもの。日頃はキリの良
い時間に流れる時報で「今日頑張
ろう」と目を覚ましています。(E)

戸籍の窓口

9月1日～9月30日 ※敬称略

★おめでとう

江刺家 奏 汰 祥平・款菜 下河南

◆おしあわせに

{ 佐 藤 康 輔 本町
高 橋 香 織 本町

●お く や み

間 木 スエ子 (63) 市野々
日 向 ヨシエ (95) 長倉
山 形 勝 男 (77) 向川原
清 藤 ノリ子 (85) 河北
古 舘 美 枝 (89) 高清水
和 野 ノブ子 (78) 沢里
大 崎 カチエ (87) 上円子
横井内 幸 雄 (75) 向川原
池 端 チ 工 (100) 高清水

人の動き

令和4年9月30日現在、(カッコ内は前月比)

人 口	8,369人 (－24人)
男性	4,107人 (－6人)
女性	4,262人 (－18人)
世 帯 数	3,702世帯 (－11世帯)
転入 2人 転出 8人	
出生 1人 死亡 13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	39件 (349件)

交 通 事 故

9月末(カッコ内は1月からの累計)

人身事故	0件 (3件)
死亡者	0人 (0人)
物損事故	7件 (78件)

休日当番医

日	急患	電話	歯科	電話
11/13	菅整形外科皮膚科クリニック(二)	23-7311	ますだ歯科クリニック(二)	26-8282
11/20	金田一診療所(二)	27-2205	岩渕歯科医院(一)	32-2238
11/23	いちのへ内科クリニック(一)	33-2701	渡辺歯科医院(二)	23-2052
11/27	齋藤産婦人科医院(二)	23-2505	国香歯科医院 (裏小路) (二)	23-2223
12/ 4	カシオペア医院(二)	23-3331	國香歯科医院 (石切所) (二)	23-2764
12/11	ふくもりたこどもクリニック(一)	43-3137	こしみず歯科クリニック(一)	33-4618

(二)…二戸市 (一)…一戸町



活躍の場があるから
こそ、人は頑張れる。
頑張りが報われるよ
う、環境づくりを続
けていきたい。

▲練習で厳しくも温かいまなざしを向ける工藤会長（10月11日撮影）

軽米の輝き人 vol.20

One and only brilliance

山内神楽保存会

会長 工藤 敬一 さん

K U D O K E I I C H I

町の指定無形民俗文化財「山内神楽」には、約420年の歴史があるといわれる。「山内神楽保存会」の会長の工藤敬一さん（和当地、70歳）は、その活動を陰に日向に支えている。

山内神楽は慶長9年（1604年）に、現在地「山内権現林」にある山内鎮座武甕槌神社に伝わったといわれている。令和4年4月時点では成人15人、中学生7人、小学生20人が伝承活動を続け、軽米秋まつりをはじめイベントにも積極的に参加している。現在は（公財）東日本鉄道文化財団の「2022年度地域文化支援事業」の承認を受け、衣装などの整備も進めている。「練習を重ねれば物は必ず壊れる。大きな負担の中でこういった補助事業は本当にありがたい」工藤さんは活動を後押しする事業への感謝を明かす。

工藤さんが活動を続ける中で大切だと考えるのは、発表する機会があること。これは「活躍の場があるからこそ頑張れる」という考えに基づく。「送迎をはじめ保護者の協力もあってこそ伝承活動ができています。子どもたちの頑張りや保護者の協力を報いるためにも、町には様々な場面で披露の機会を用意してほしい、我々も練習の成果を存分に発揮できる環境づくりを頑張りたい」工藤さんの言葉は、感謝と決意で締めくくられた。