

Public Relations

# 広報いちのへ Ichniohe 12

Dec.  
2020  
No.701

いきつね  
コンコン  
♪



## Contents \_ 目次

- 02 いちのへ再発見 / 環境コラム
- 04 【特集】地域包括ケアシステムを支える  
**在宅医療**
- 14 各分野で喜びの声 秋の叙勲など
- 15 保健だより
- 16 まちの話題  
オンラインで横浜市との連携強化、一戸幼稚園生活発表会など
- 18 Sports Topics  
一戸高校なぎなた部、一戸町剣道  
スポーツ少年団、サンビレRC、  
一戸・奥中山中学校野球部
- 22 まちのお知らせと情報
- 23 一戸高校の魅力を紹介『#桜陵』
- 24 NPO通信  
御所野縄文博物館 / 運動公園  
/ コミセン & 図書館通信
- 26 文化財巡り / 文芸 / 町長メッセージ / おたより / 広報クイズ
- 28 お知らせ
- 30 Photo Topics  
**御所野縄文WEEK**
- 34 Pickup News / 編集後記など

## 今月の表紙



一戸幼稚園の生活発表会  
でかぐや姫を演じた小野  
寺福音ちゃん（5歳）。在  
園児5人の中で福音ちゃん  
はただひとりの女の子。  
色鮮やかな着物に身を包  
み、キーボードを演奏す  
る姿は、まさに現代のか  
ぐや姫。上手に「こぎつ  
ね」を演奏しました。（12  
月5日、関連17ジ）

問水環境課（内線226）



## 環境コラム

**ゼロへの一步  
みんなで一步**

いつもと違う冬

国内の新型コロナウイルス（以下「新型コロナ」）感染者は、12月5日時点での累計16万人を超えました。一刻も早い終息を願うばかりです。

しかし、悪いニュースばかりではありません。パリ協定では、参加国の合計二酸化炭素排出量を毎年7・6%削減する必要があるとしていますが、今年は8%以上減少する見込みです。世界中の都市封鎖（ロックダウン）など、経済活動の停滞によるものが大きな要因といわれています。

新型コロナは、新しい働き方をはじめ、私たちの生活様式に変化をもたらしました。脱炭素社会へのターニングポイントは今かもしれません。持続可能な社会を目指し、新たな生活様式とともに新年を迎えましょう。

このコーナーでは、「2050年二酸化炭素排出実質ゼロ」を町民の皆さんと一緒に取り組んでいくための情報を届けします。

**再エネ100宣言  
RE Action**

【特集】地域包括ケアシステムを支える

# 在宅医療

「いつまでも我が家で自分らしく過ごしたいー」

そんな思いを叶えるのが『在宅医療』。

安心して自宅での療養生活が送れるように、医療・介護などさまざまな専門職が連携し、患者さんとその家族を支える取り組みが進められています。



この特集では、町民に寄り添い訪問診療を行う医師と、住み慣れた自宅でさまざまなサポートを受けながら夫婦仲良く暮らす町民の姿をお伝えします。

この特集では、町民に寄り添い訪問診療を行う医師と、住み慣れた自宅でさまざまなサポートを受けながら夫婦仲良く暮らす町民の姿をお伝えします。

同ボランティアは、高齢者の生活支援のみならず子育て世代や障がい者など、支援が必要とする地域住民を対象とした活動も見据え、地域福祉を支える大きな力になることが期待されます。

平成29年2月には、住み慣れた地域で在宅医療と介護サービスの提供体制を構築するため、「一戸町在宅医療推進会議」も設置。現在も継続して医師や看護師、薬剤師などの医療関係者が集まり、在宅医療と介護連携に向けた意見や情報交換を行っています。

町では、平成26年12月に「一戸町地域包括ケアシステム検討委員会」を立ち上げました。同委員会では、医療や介護、福祉など多様な職種が連携し、高齢者などへ一体的にサービスが提供できる仕組みづくりに取り組んでいます。

その成果として、今年10月に「一戸町訪問助け合いボランティアすけるS」が結成されました。このような状況で、今後も増え続ける医療や介護の需要。年齢を重ね介護を必要とする状態になつても、可能な限り住み慣れた場所で、自らしい生活を送るための基盤づくりや地域に合った仕組みを確立することが必要となります。

当町の高齢化率（65歳以上の割合）は、11月末現在で42.2%を超え、日本全体の高齢化率（※1）約28.1%を大きく上回っています。国の推計（※2）によると、当町の高齢化率は年々上昇し、2040年には50.5%を超えると予想されています。さらに、高齢者のみで構成される世帯も増えており、全国各地で老老介護によるトラブルや悲しいニュースが後を絶ちません。

現 在日本は、諸外国に例をみないスピードで高齢化が進行しています。

現

在日本は、諸外国に例をみないスピードで高齢化が

※1 「人口推計（令和2年6月確定値）」総務省統計局

※2 「日本の地域別将来推計人口（平成30年推計）」国立社会保障・人口問題研究所

## Interview

訪問診療を行っている  
医師に話を聞きました



一戸町在宅医療推進会議 医科部会長  
松井 美紀夫さん  
(松井内科医院 院長)

**開業以来、当院で初診から在宅医療を行った患者は数名しかいません。長く外来へ通院していただき、お歳を召されて足腰が悪くなったり、脳卒中、がんなどの疾患により、やむを得ず寝たきりになつた患者さんを最期まで診るという姿勢で診療に当たつてきました。しかしながら、6年前に「看護師不足」などにより入院施設を閉鎖せざるを得なくなつてしましました。**

現在は、当院の現状でできる範囲で在宅診療を希望する患者さんの診療に当たつています。在宅で急変して、近場の県立病院にお願いせざるを得ない患者さんもいます。

在宅医療を希望する患者さんは、2000年に介護保険が導入されてから激減し、今では施設入所までの間を取り持つことが多くなりました。自宅で最後を迎えることを希望する患者さんもいます。老衰で医学的に診て不治と判断した場合は、自宅でみ

どります。  
在宅医療や在宅介護は、患者さんの症状が安定しているときは良いのですが、昼夜の介護にあたる家族に負担がかかります。医療費や介護保険の費用が高くなつてしまいますが、訪問介護や訪問看護などの介護保険サービスを上手

に利用し、介護に当たる家族の負担を減らすことが大切です。

寝たきりになりたいと思う人はいないと思います。もしも寝たきりになつてしまつたときは、かかりつけ医や町の地域包括支援センターに相談し、ケアマネージャーと連絡

ください。自分が寝たきりになつたときや最後を迎えるときにどのように対応してもらいたいかといふことを取つて、患者さんの状態を早く理解してもらい対処して

ください。

普段からかかりつけ医を持ち、健康に気を付けて過ごしましよう。最後まで元気に過ごせることが一番です。

## カシオペア地域版・終活ノート 事前指示書『HOTARU（ほたる）』

突然の病気や認知症などによって、自分の意思を伝えることができなくなってしまう場合に備え、事前指示書『HOTARU』というものがあります。

事前指示書は、終活ノートと同じようなもので、自分が寝たきりになったときや最後を迎えるときに、どのように対応してもらいたいかという思いや希望を書き記しておくものです。終末期や施すべき有効な治療が無いと判断

され、本人が意思表示できなくても、書かれている内容を「本人の意志」として、その後の治療に役立てるできます。気持ちに変化があったときには、書き換えることもできます。家族やかかりつけ医、ケアマネジャーなどと相談しながら、誰にでもいつかは訪れる「終末期」を意識するきっかけとして活用してほしいと思います。



二戸管内の医療機関などで入手できます

閑カシオペア地域医療福祉連携研究会事務局  
☎ 23-2191 (二戸病院地域医療福祉連携室内)



カシオペア地域医療福祉連携研究会  
高橋 浩さん  
(県立二戸病院 副院長)



## || 「在宅医療」が叶える自分らしい生活 ||

**多くの専門職が連携して取り組む「在宅医療」**

在宅医療とは、医師をはじめ歯科医師、薬剤師、訪問看護師、理学療法士、ケアマネジャー、ホームヘルパーなど多くの専門職が連携して定期的に患者のご自宅などを訪問し、治療やケアを行うもので

す。

病気になつた際にどのように医療を受けるかは患者本人の選択が基本です。自宅など

の住み慣れた環境での療養生

活は、自分らしい生活を送ることにつながり、精神的にも

安定します。



松井先生が在宅医療で使用する「連絡ノート」。検査結果の用紙が貼られたり、患者一人ひとりへのアドバイスなどが書き込まれたりしている

その一方で在宅医療では、患者本人だけではなく、家族の協力と心構えが必要です。入院治療での日常のケアは看護師が行いますが、在宅医療では食事や服薬の世話など家族のサポートも重要になります。緊急時の不安をできる限り解消するための工夫も必要です。普段からかかりつけ医と連携できる体制を整えることや24時間対応の訪問看護サービスの活用も大切です。患者さんが少しでも幸せな療養生活を送るため、在宅医療について基本を知ることから始めてみましょう。

患者本人だけでなく、家族の協力と心構えが必要です。

入院治療での日常のケアは看護師が行いますが、在宅医療

では食事や服薬の世話など家

族のサポートも重要になります。

緊急時の不安をできる限

り解消するための工夫も必

要です。

普段からかかりつけ医

と連携できる体制を整えるこ

とや24時間対応の訪問看護

サービスの活用も大切です。

患者さんが少しでも幸せな

療養生活を送るため、在宅医

療について基本を知ることか

ら始めてみましょう。



正三郎さんの手を握り歩行を手伝う孫のゆうさん



と、自宅の事務所に使つていつたスペースのリフォームもしました。毎月1回、定期的に通うかかりつけ医には、近所といふこともあり、貞子さんが車いすを押して連れて行つた。しかし、貞子さんも年齢的には高齢者。体力に限界を感じていた。そんなとき、かかりつけ医の先生から訪問診療の提案があった。貞子さんは「ありがたい話でした。きっと先生が私のことを案じて、そう言つてくれたんだと思います」振り返り、「通院しているときよりも先生との距離が近く感じられ、相談もしやすい。医療と離れた話もでき、介護する側も気持ちが樂になります」と笑みを浮かべます。

正三郎さんは、訪問診療以外にも町内の介護施設で週2回のデイサービスや、月1回のショートステイを利用している。そのほかにも町外の介護施設による訪問リハビリや介護用品のレンタルを利用。これらを利用するに至ったのは、利用者とサービスをつなぐ、ケアマネジャーさんのおかげだという。

両親の介護も経験した貞子さんが「医療や介護の制度は複雑で素人には難しい。でも、ケアマネジャーさんが適切なサービスにつなげてくれる。本当に頼りになります」と担当のケアマネジャーに心から信頼をおいています。

正三郎さんと貞子さんを支える人はほかにもいる。看護師として病院に勤務する娘・及川ひろ子さん（56）は二戸市立、盛岡の専門学校に通う孫・ゆうさん（20）も同いだ。

「娘と孫には本当に助けられています」と口を揃えて話す二人。

娘のひろ子さんは、町外に通院するときの送り迎えをし

たり、何かあったときにもす

と、自宅の事務所に使つていつたスペースのリフォームもしました。毎月1回、定期的に通うかかりつけ医には、近所といふこともあり、貞子さんが車いすを押して連れて行つた。しかし、貞子さんも年齢的には高齢者。体力に限界を感じていた。そんなとき、かかりつけ医の先生から訪問診療の提案があった。貞子さんは「ありがたい話でした。きっと先生が私のことを案じて、そう言つてくれたんだと思います」振り返り、「通院しているときよりも先生との距離が近く感じられ、相談もしやすい。医療と離れた話もでき、介護する側も気持ちが樂になります」と笑みを浮かべます。

正三郎さんは、訪問診療以外にも町内の介護施設で週2回のデイサービスや、月1回のショートステイを利用している。そのほかにも町外の介護施設による訪問リハビリや介護用品のレンタルを利用。これらを利用するに至ったのは、利用者とサービスをつなぐ、ケアマネジャーさんのおかげだという。

両親の介護も経験した貞子さんは「医療や介護の制度は複雑で素人には難しい。でも、ケアマネジャーさんが適切なサービスにつなげてくれる。本当に頼りになります」と担当のケアマネジャーに心から信頼をおいています。

正三郎さんは、30年ほど前に『本能性血小板血症』を発症。今では『骨髓線維症』に進行してしまい、医師からは「余命」を宣告されている。2カ月に1回、ひろ子さんの運転で通院し輸血を受ける。

「二人とも大きな病気をしてしまったのに——」と嘆く貞子さん。それでも、ご飯の支度や掃除、洗濯などの家事をこなしながら、正三郎さんを介護している。

この思いは、正三郎さんも

ぐに駆け付けてくれる。ケアマネジャーとの連絡調整もひろ子さんが担つてている。

「おじいちゃんとおばあちゃんが心配」と話す孫のゆうさんは、二人の家から近い一戸高校に入学。二戸市から盛岡市の専門学校に通う今も、毎日帰宅途中に一人の元を訪ね、見守り続けている。

「私一人ではどうにもなりませんでした。医療や介護に携わるたくさんの人たちが支えてくれているおかげで、今 の暮らしがあります」と話す貞子さんも、ある病気と闘っている。

貞子さんは「30年ほど前に『本能性血小板血症』を発症。今では『骨髓線維症』に進行してしまい、医師からは『余命』を宣告されている。2カ月に1回、ひろ子さんの運転で通院し輸血を受ける。

「二人とも大きな病気をしてしまったのに——」と嘆く貞子さん。それでも、ご飯の支度や掃除、洗濯などの家事をこなしながら、正三郎さんを介護している。

二人は、自宅で暮らせる喜びを噛み締めながら、これからも思い出が詰まつたこの家で過ごしたいと願っている。



毎週金曜には町外施設の訪問リハビリを利用。貞子さんも会話を楽しんでいます

# STORY

夫・田頭正三郎さん



「最後までこの家で、一緒に過ごしたい」

「いつまでも我が家で自分らしく過ごしたい——そんな願いを叶える『在宅医療』。家族やさまざまな専門職に支えられながら、自宅で療養している二人を紹介します。

思うように手足が動かなくならってしまった正三郎さんが少しでも生活しやすいように

なりました。その後も症状が良くなることはなく、医師からは『パーキンソン様』（パーキンソン病の様な症状）と診断され、2年ほど前に要介護の認定を受けた。司法書士の仕事もできなくなってしまった。

正三郎さんの体調に変化が訪れたのは今から3、4年前のこと。妻・貞子さん（85）と一人で外出しているときに転倒し、起き上がりなくなることもあったという。その後も症状が良くなることはなく、医師からは『パーキンソン病の様な症状』と診断され、2年ほど前に要介護の認定を受けた。司法書士の仕事もできなくなってしまった。

正三郎さんは、58歳で法務局を退職後、現在の自宅で司法書士事務所を開設。「生まれ育ったこの町に恩返しがしたい」という思いで司法書士としての仕事の傍ら、町の人権擁護委員なども長期にわたり務めた。

「歩くのがつらくなつてね」

妻・田頭貞子さん

## 「俺

よりも妻の方が大きなんだ」と妻を

気遣うのは、今年7月から自宅で訪問診療を受けている田頭正三郎さん（90）＝二戸町＝。

## 一戸町訪問助け合いボランティア 『すける's』が発足



日常生活に支援が必要な高齢者などの自宅を訪問し、家事援助などのサービスを提供するボランティア団体『すける's』(岩館キミ会長、会員数21人)が10月26日、町総合福祉センターで行われた設立総会を経て発足しました。

昨年度から町と町社会福祉協議会が開催する「ボランティア養成講座」を修了した21人が、対象者の自宅を訪問し、調理や洗濯、話し相手や見守りなど個々のニーズに合わせた支援を行います。

サービスを受けられるのは介護保険制度で「要支援1・2」の認定を受けている町民とチェックリストで支援が必要と認められた人。1回1時間200円でサービスを利用できます。

詳細は、下記までお問い合わせください。  
問合せ先  
・一戸町社会福祉協議会事務局  
電話番号  
33-3385 (町社会福祉協議会内)

### 活動の様子を写真で紹介



①利用者の血圧測定を手伝う様子。用紙に記録し健康管理に役立てます。②窓を開け換気をしながら丁寧に掃除機をかけます。③仕事を終えた『すける's』会長の岩館キミさん(左)と同会員の斎藤チヤ子さん(右)

# 5つの要素から成り立つ 『地域包括ケアシステム』

## 地域全体で取り組む 地域包括ケアシステム

地域包括ケアシステムとは、団塊の世代（昭和22年、昭和24年生まれ）が75歳以上となる令和7年をめどに、高齢者などが住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、次の5つの要素が切れ目なく一体的に提供される体制のことです。

### 1. 介護

介護が必要になつたら利用する介護サービス全般

かかりつけ医、看護サービス、急性期病院、回復期リハビリテーション病院など医療サービス全般

### 2. 医療

かかりつけ医、看護サービス、急性期病院、回復期リハビリテーション病院など医療サービス全般

### 3. 介護予防

いつまでも元気に暮らすための介護予防や健康づくりなど

高齢者の住まいの確保、空き家の活用などを支援するための福祉サービスや地域交流など

### 4. 生活支援

日常の暮らしを支えて自立

この体制の実現のためには、**自助**（自分自身のケア）、**互助**（家族や親戚、地域での暮らしを支え合い）、**公助**（介護保険・医療保険サービスなどの利用）、**公助**（生活保護などの行政サービス）という考えに基づき、地域住民・介護事業者・医療機関・町内会・自治体・ボランティアなどが一体となり地域全体で取り組むことが求められています。

町では、一戸町地域包括支援センターが中心となり、取り組みを進めています。

### 5. 住まい

高齢者の住まいの確保、空き家の活用などを支援するための福祉サービスや地域交流など



① 一体的で継続的な医療と介護の連携サービスが提供されます  
在宅医療と介護サービスがしっかりと連携（※1）することで、必要なタイミングで柔軟なサービスの提供が可能になります。

② 認知症になつても自宅での生活を続けられます  
認知症支援ネットワークを生かし、地域に認知症カフェになり、医療の必要な方でも安心して自宅での生活を続けやすくなります。

③ 地域に多様なサービスが生まれます  
高齢者の日常生活に欠かせない買い物、調理、掃除、ゴミ出しなどの支援、見守りなど、個々のニーズに柔軟に対応できるサービス（※3）が提供できるようになります。

④ 高齢者が社会参加できる機会が増えます  
元気な高齢者は、支援する側になる機会が増えます。地域で役割を果たしながら、自分の生きがいを見付けたり、新しい発見があつたりなど、介護予防にもつながります。

⑤ 地域に多様なサービスが生まれます  
高齢者の日常生活に欠かせない買い物、調理、掃除、ゴミ出しなどの支援、見守りなど、個々のニーズに柔軟に対応できるサービス（※3）が提供できるようになります。

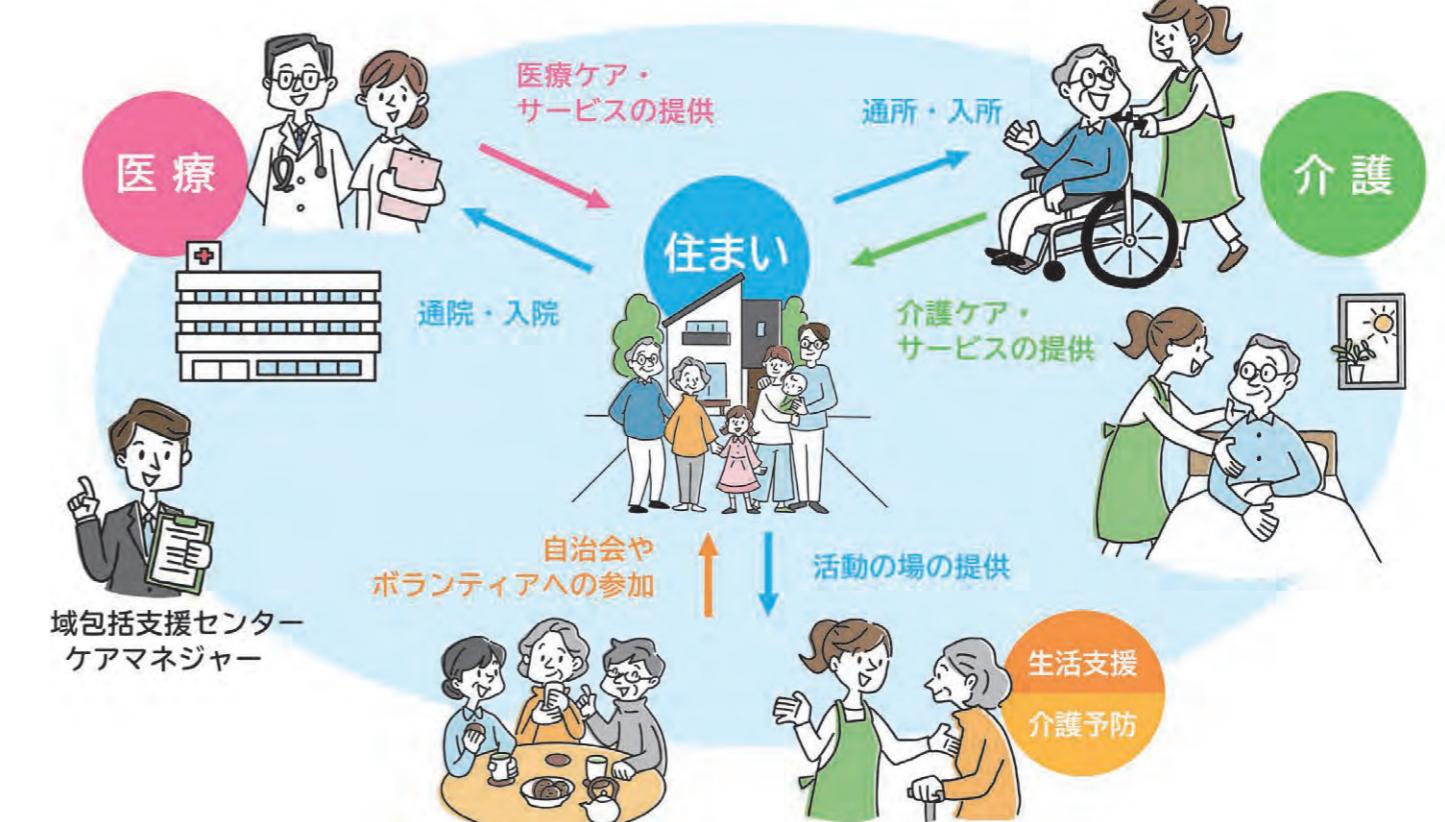
⑥ 地域に多様なサービスが生まれます  
高齢者の日常生活に欠かせない買い物、調理、掃除、ゴミ出しなどの支援、見守りなど、個々のニーズに柔軟に対応できるサービス（※3）が提供できるようになります。

⑦ 地域に多様なサービスが生まれます  
高齢者の日常生活に欠かせない買い物、調理、掃除、ゴミ出しなどの支援、見守りなど、個々のニーズに柔軟に対応できるサービス（※3）が提供できるようになります。

⑧ 地域に多様なサービスが生まれます  
高齢者の日常生活に欠かせない買い物、調理、掃除、ゴミ出しなどの支援、見守りなど、個々のニーズに柔軟に対応できるサービス（※3）が提供できるようになります。

⑨ 地域に多様なサービスが生まれます  
高齢者の日常生活に欠かせない買い物、調理、掃除、ゴミ出しなどの支援、見守りなど、個々のニーズに柔軟に対応できるサービス（※3）が提供できるようになります。

## 地域包括ケアシステムのイメージ



初めて生活のベースとなる「住まい」と福祉サービスなどの「生活支援」を確保し、その上で「医療・介護・介護予防」を一体的に機能させます。

今回の特集で取り上げた在宅医療は、そんな思いを叶えるために重要な役割を果たします。一人ひとりの思いを叶えるためには、地域包括ケアシステムをつくる5つの要素が一体的に機能することが必要です。大切なのは、家族や関係者とよく相談し、自分の納得できる環境で医療や介護などを受けることであります。大切なのは、家族や関係者とよく相談し、自分の納得できる環境で医療や介護などを受けることであります。

「いつもそばで寄り添ってあげたい」「最期は好きだったこの家で家族で見送ってあげたい」という患者の思い。

「自分の家に帰りたい」「最期は自宅で迎えたい」「家族と一緒にいたい」という患者の思い。



## 要介護者と医療・介護サービスをつなぐ専門職 『ケアマネジャー』

ケアマネジャーとは、介護保険制度に基づき介護が必要な人や、要介護状態が悪化しないように、本人やその家族が抱えている課題を分析し、必要な支援につなげる専門職種です。正式には「介護支援専門員」と呼ばれています。

ケアマネジャーの仕事は、本人や家族からの相談を受けるところから始まります。生活状況などの調査や

本人、家族の意向を確認しながら、長期・短期の目標を設定し、一人ひとりに合ったケアプラン（介護サービス計画）を作成しています。介護サービスの提供事業所と連絡を取り合い、ケアプランに記載された目標が達成できるように調整を行ったり、本人や家族の困り事や体調不良時に迅速に対応するために必要な情報の提供を行ったりしています。



居宅介護支援事業所にこトピア一戸で  
ケアマネジャーとして働く  
介護支援専門員 仁井田正博さん

困ったときは、  
私たちにご相談ください



一戸町地域包括支援センターの皆さん

## 住み慣れたまちの安心な暮らしをサポート 『一戸町地域包括支援センター』

☎32-3700 (総合保健福祉センター内)

一戸町地域包括支援センターは、町が運営している機関です。高齢者や介護を必要とする人たちが、住み慣れたまちで安心して暮らしていくように、介護・福祉・健康・医療など、さまざまな面から高齢者などやその家族を支えています。

本人や家族、地域住民、ケアマネジャーなどから受けたさまざまな相談事を、適切な機関と連携しながら

解決に努めます。

そのほか、介護予防教室や地域活動の支援、家族介護者の交流事業や認知症に関する事業など幅広く活動しています。

介護や福祉、医療に関するることはもちろん、どこに相談したらよいか分からぬ心配事や悩みがあるときは、ぜひ地域包括支援センターにご相談ください。

# 秋の叙勲

令和2年度秋の叙勲の受章者が発表され、当町からは稻葉暉さんが旭日小綬章、三崎松一さんが瑞宝双光章を受章されました。心よりお祝い申し上げます。



旭日小綬章（地方自治功労）



前 一戸町長  
昭和56年12月に町議会議員に選出。その後、昭和60年11月から平成29年11月までの8期32年間にわたり、町長として町の発展に尽力されました。



元 一戸町消防団 団長  
昭和46年一戸町消防団に入団し、平成29年4月から平成31年3月まで団長として職務に励み。長きにわたり町民の生命財産の保全に尽力されました。

## 総合保健福祉センター

### 高血圧の原因は「食塩」の取り過ぎ！？

～1日の摂取目安は、男性7.5g未満、女性6.5g未満～

#### 高血圧の放置は危険です

日本人で一番多い疾患は高血圧で、3人に1人が患者と推定されるほど、身近な疾患です。令和元年度の一戸町の健診受診者2,807人のうち、約4割(959人)が高血圧の状態で、病院受診勧奨の対象となっています。

血圧が高い状態を放置すると、心不全、心筋梗塞、脳卒中、腎不全など、怖い病気を引き起こします。

#### 食塩の取り過ぎが高血圧を引き起こします

血圧を上げる要因には「食塩の取り過ぎ」「肥満」「運動不足」「アルコールの取り過ぎ」「喫煙」「ストレス」などがあります。

血圧を下げるためにはこれらの生活習慣を1つでも多く改善していくことが大切です。特に注意をしなければならないのが「食塩の摂り過ぎ」と「肥満」です。

#### 町の特定健診で1日の食塩摂取量を把握できます

12月7日から21日まで実施する特定健診では、1日の推定食塩摂取量が分かる尿検査を実施しています。自分の摂取量を把握することで、高血圧の改善や予防につなげることができます。健診結果と食塩摂取量を確認し、一人ひとりが「減塩」に取り組んでいきましょう。

※健診を受診する際は、マスク着用をお願いします。健康診断受診票はあらかじめ記入の上、持参するようご協力ください。

## 地域包括支援センター

### 大切です！ 感染予防と介護予防 ～フレイル予防を 心掛けた生活を～

全国的に新型コロナウイルスの感染者が増加している中、特に高齢者は注意が必要です。さらに、感染予防と合わせて自粛生活によるフレイル（虚弱）対策も重要です。外出回数減→身体活動減→食欲低下→筋力・体力・脳の働き低下（認知症）など悪循環に陥ってしまいます。

意識して歩く、3食バランス良く食べる、口腔を清潔に保ちよく噛んで食べるなど、フレイル予防を心掛けた生活がとても重要です。

#### フレイルを簡単チェック

以下の項目に3つ以上当てはまる人は、フレイルの可能性が大。

- 半年間で体重が2～3kg以上減った
- 歩くのが遅くなった
- 疲れやすくなった
- 筋力（握力）が低下した
- 体を動かすことが減った
- 自宅できる“つま先立ち”などの

簡単な運動でもフレイル予防に効果があります。無理せず安全に、自分のペースで行いましょう。

#### 多世代交流カフェ まるっと

■日時 12月18日(金)  
10:00～12:00

■場所 淑龍寺（鳥越字中野平47）

#### オレンジカフェさくらの会

■日時 12月26日(土)  
13:00～15:00

■場所 コミュニティセンター

■料金 100円

#### 家族介護者交流会

■日時 令和3年1月12日(火)  
10:00～12:00

■場所 総合保健福祉センター

■料金 100円

※感染症対策のため中止になる場合があります。

#### ★保育施設開放（1月12日火 10:00～11:00）

鳥海保育所 ☎ 32-2220 小鳥谷保育所 ☎ 34-2524  
奥中山保育所 ☎ 35-2319 摺糠児童館 ☎ 35-2316  
※要予約。マスク着用など感染症対策にご協力ください。

#### ★子育て支援ひろばのびのび ☎ 32-3770

平日の月・火・水・木 9:30～14:30  
※役場隣の旧保健センター

#### ★るんだ・るんだ ☎ 35-2314 ※要予約 10:00～12:00 ※中山字大塚4-6(奥中山学園内)

**『まちの健康相談室』は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面の間休止します。  
皆さまのご理解をお願いします。**

## 税についての作文

### 遠山拓斗さん（一戸中3年） 岩手県納稅貯蓄組合連合会会長賞 月永博野さん（一戸中3年）、中鳶歩さん（奥中山中3年）、山下妃依さん（奥中山中3年）も受賞

全国納稅貯蓄組合連合会と国税庁が募集した『税についての作文』で、町内の中学生4人が受賞しました。



④遠山拓斗さん、⑤月永博野さん



⑥中鳶歩さん、⑦山下妃依さん

#### ■受賞一覧 ■『 』内は作文のタイトル

##### 【岩手県納稅貯蓄組合連合会会長賞】

遠山拓斗さん（一戸中3年）『税金から始まる助け合い』

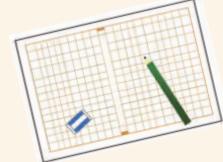
##### 【岩手県納稅貯蓄組合連合会優秀賞】

月永博野さん（一戸中3年）『日本の「税』』

中鳶歩さん（奥中山中3年）『未来を支える税の使い方』

##### 【二戸税務署長賞】

山下妃依さん（奥中山中3年）『「税金」に感謝』



## 旧小鳥谷小児童、初めてのガイド活動 朴館家住宅の魅力を発信

小鳥谷小学校5、6年生14人は11月9日、国の重要文化財『旧朴館家住宅』のガイド活動を行いました。児童たちは、招待した地域住民らに向け、手づくりのパンフレットなどを基に旧朴館家住宅の魅力を伝えました。5年生の戸部祐貴さんは「緊張したけど、練習したおかげで楽しく案内することができました」とほっとした様子で感想を話しました。



写真や資料を貼り付けたスケッチブックも使い、丁寧に説明する児童たち

## 園一戸幼稚園、最後の生活発表会 児5人が元気いっぱい発表

来年3月に閉園を予定する一戸幼稚園（大道正樹園長）の最後の生活発表会が12月5日、同園で開かれました。在園児5人は、楽器の演奏や劇、手話を交えた歌を披露。少人数ながらも堂々と発表する園児たちの姿に観客の保護者から大きな拍手が送られました。年長クラスの小野寺福音ちゃんは「かぐや姫（劇）も手話も上手にできました」とほほ笑んでいました。



4人の侍が、かぐや姫に猛アピール。おじいさん役は園長先生！？

## 万町消防団、小鳥谷地区で防災訓練 が一の火災に、確かな備え

一戸町消防団（澤尻義信団長）による防災訓練が11月8日、小鳥谷地区内で行われました。今年は、同地区高屋敷地内での火災を想定。この日集まった6分団から8分団までの団員らは、道幅が狭く、急勾配である難所で、水利から火元までをホースでつなぎ放水する訓練を実施。これに合わせて、高屋敷町内会も炊き出し訓練を行い、万が一の火災に備えました。



操作手順を確認しながら訓練を行う団員ら

## 県道一戸浄法寺線中里地区が開通 産業振興、移住定住にも期待

県道一戸浄法寺線中里地区（1,240㍍・総事業費9億円）の開通を記念し11月29日、開通式が行われました。田中辰也町長ら関係者約50人が式典に出席。

鳥海地区振興会長の柏葉輝男会長は「旧道は道幅が狭く急カーブもあり危険だったが、安心安全な交通ができるようになった。これを機に産業振興や移住定住にもつなげていきたい」と期待を込めました。



テープカットとくす玉で開通を祝いました

## 関系人口の創出図る オンラインで横浜市との連携強化

町と横浜市は11月18日、花の苗を交換して植えるオンライン交流イベントを開きました。当町は国の天然記念物『藤島のフジ』周辺のフジを贈り、横浜市からは『ハマミライ』と『ローズヨコハマ』という2品種のバラの苗が贈されました。小鳥谷放課後子ども教室、小鳥谷学童クラブに通う児童13人が、横浜市立・立野小と大島小の児童3人と画面越しに会話しながら小鳥谷地区公民館の花壇に植樹しました。

19日には、樺山の平船農園（平船康生園主）と横浜市役所をオンラインでつなぎリンゴ狩りを実施。平船園主がおいしいリンゴの見分け方などを説明。市職員が画面越しに選んだリンゴを、町職員が取り市役所に発送しました。両企画は、総務省の『関係人口創出・拡大モデル事業』として実施されたものです。



①横浜から贈られたバラの苗と記念撮影する児童②役場前の花壇にも植樹する田中辰也町長③タブレットの画面越しにリンゴの説明をする平船園主

## 樂奥中山楽農女子会が講演 農女子が教える酪農家の一日

『楽しく学ぼう！酪農家の一日』（町立図書館主催）が11月8日、コミュニティセンターで行われました。奥中山楽農女子会の中嶋瞳会長が講師を務め、酪農家の仕事などを紹介。バターづくりも行われ、参加者26人は楽しみながら酪農への関心を深めました。山井優芽花さん（一戸小1年）は「牛は上の歯がないということを初めて知りました」と驚いていました。



スライドや動画を流しながらの説明に、参加者は興味津々

## 投げ、つかんで、よけまくる 町子ども会対抗ドッジボール大会

第20回一戸町子ども会ドッジボール大会が11月8日、一戸町体育館で開かれました。町内の子ども会から11チームが参加。1チーム8～12人で編成し、小学校低学年の部と高学年の部に分かれ勝敗を競いました。高学年の部で優勝した中山チームの西館俊希さん（奥中山小6年）は「勝てると思ってなかったけど、全勝できてうれしい」と喜びをかみしめました。



狙いを定めて全力投球！



写真：左から井橋沙良さん、鳥居俐珠さん、井橋宗士郎さん

## 一戸町剣道スポーツ少年団

一戸町剣道スポーツ少年団に所属する鳥居俐珠さん（一戸小6年）、井橋沙良さん（小鳥谷小6年）、井橋宗士郎さん（小鳥谷小4年）の3人が、10月18日に岩手県営武道館で行われた第47回岩手県スポーツ少年団剣道大会で大活躍を見せた。

俐珠さんと沙良さんは、小学5・6年生女子の部に出場。二人とも初戦から順調に勝ち上がり、一戸同士で迎えた決勝戦。両者譲らぬ激戦は、俐珠さんが制した。出場者60人の中、二人は優勝と準優勝を飾り、歴史に名を刻んだ。

小学4年生以下男子の部に出場した宗士郎さんも初戦からエンジン全開。素早さを武器に、次々とライバルを下し、見事優勝を飾った。

3人は11月4日、役場を訪れ田中辰也町長と中嶋敦教育長に結果を報告。3人を代表して報告した俐珠さんは「ほかの道場よりも多く上位に入ることができ、結果を残せたことを誇りに思います。結果に満足せず、さらに稽古に励みます」と力強く語った。

### ■大会成績

- ・第47回岩手県スポーツ少年団剣道大会
  - 小学校4年以下男子 第1位 井橋宗士郎
  - 小学校5・6年女子 第1位 鳥居俐珠
  - 第2位 井橋沙良



写真：前列左から大崎夏望さん、東山璃音さん、後列左から柴田昇翔さん、柴田優月さん、柴田朱理さん、鈴木茉莉さん

## 一戸高校なぎなた部

第25回岩手県高等学校新人なぎなた大会が10月31日、盛岡体育館で開かれ、一戸高校なぎなた部の生徒たちが各種目で好成績を残した。

女子は、3種目全て1位を獲得し、団体試合で全国選抜大会への出場を決めた。

一方、個人試合のみで競い合った男子。決勝戦へ駒を進めた柴田昇翔さん（1年）の対戦相手は、当町出身の南館日奈太さん（盛岡第三高・1年）。昇翔さんは惜しくも敗れてしまったものの、2位で全国への切符を手にした。

生徒たちは11月25日、役場を訪ね田中辰也町長や中嶋敦教育長らに全国選抜大会への出場決定を報告。同部の顧問を務めて7年目の細川都也子教諭は「本大会の団体試合で優勝するのは創部以来初めて。やっといい結果を報告することができました。歴代の部員の思いを胸に、全国でも上位入賞を果たせるよう頑張ってきます」と意気込んだ。※キャプテンの東山璃音さんのコメントは23ページ『#桜陵』に掲載。

### ■大会成績

- ・第25回岩手県高等学校新人なぎなた大会
    - 【女子】団体試合 第1位  
（東山璃音、大崎夏望、柴田朱理、柴田優月、鈴木茉莉）
    - 個人試合 第1位 東山璃音（2年）  
第2位 柴田朱理（1年）
    - 演技競技 第1位 東山璃音・柴田朱理
  - 【男子】個人試合 第2位 柴田昇翔（1年）
- \*女子団体試合と男子個人試合は、令和3年3月20、21日に兵庫県伊丹市で行われる全国選抜大会に出場決定。



## 史上初の合同チーム 地区タイトルを総なめ



写真：一戸中学校野球部父母会提供

### 一戸・奥中山中学校野球部

一戸中学校野球部1・2年7人と奥中山中学校野球部1・2年8人が歴史上初となる合同チームを結成した。

3年生の引退と同時に、人数不足により単独でのチーム編成が不可能となってしまった両校。7月下旬に結成した合同チームは、少ない練習ながらも8月から11月までに行われた二戸地区内の大会で優勝を総なめにした。(各大会の成績は下記参照。)

一戸中学校キャプテンで合同チームのキャプテンも務める下坪緒莉さんは「思ったより良いチームにできあがった」と手応えを感じた様子。奥中山中学校キャプテンの駒木優人さんは「時間が少ない分、集中して練習に取り組めた」と評価した。合同でチームを組むのは来春の全日本軟式野球大会までの予定。さらなる活躍に期待したい。

#### ■大会成績

- 8月2日 第14回岩手県少年軟式野球新人大会二戸郡予選 第1位
- 9月12日 第34回二戸地区中学校新人野球大会 第1位
- 11月3日 令和2年度柴田俊春杯中学校野球大会 第1位

#### Member メンバー

番号	氏名	学年	学校	番号	氏名	学年	学校
1	日影館聰真	2	一戸	10	金石龍兵	1	奥中山
2	下坪緒莉	2	一戸	11	八木伊吹	1	奥中山
3	斎藤祐斗	2	一戸	12	坂本悠人	1	奥中山
4	上山晴大	2	奥中山	13	中島絢香	1	奥中山
5	駒木優人	2	奥中山	14	西館龍之介	1	奥中山
6	本宮昇虎	2	一戸	15	上平寛稀	1	一戸
7	川畠湧世	2	一戸				
8	大志田祐太郎	2	奥中山				
9	田代優	1	一戸				

監督／小山田重行（一戸中教諭）  
コーチ／菅野友博（奥中山中教諭）  
下坪学（一戸中コーチ）

来春の全日本少年軟式野球大会では、地区大会、県大会ともに優勝を目指します！



奥中山中学校野球部 主将 駒木優人さん（2年） 一戸中学校野球部 主将 下坪緒莉さん（2年）

## 一戸の激走娘二人が 大活躍！！



写真：サンビレRC提供

### サンビレRC

第17回岩手県小学生ロードレースリレー大会が10月11日、奥州市ふれあいの丘公園で開かれ、サンビレRC・Aチームが3年ぶり3回目の優勝を飾りました。サンビレRC・Bチームを含め、県内の小学生陸上クラブ13チームが出席。1区間1.5kmの周回コースを6人でたすきつなぎ、合計タイムを競った。

当町を中心に、県北地域や盛岡などの小学生で構成するサンビレRC。本大会で優勝したAチームのメンバーには、一戸小学校6年の夏井日菜子さん（1区）と奥中山小学校5年の西館陽里さん（3区）がエントリー。

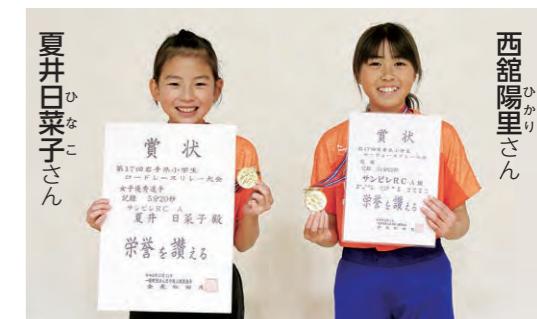
キャプテンで優秀選手にも選ばれた日菜子さんは「優勝できたのは、選手だけではなく熱心に指導してくれたコーチや、つらいときも励ましてくれた家族のおかげです。中学に進学しても陸上を続け、全国で活躍できるような選手になりたいです」と力を込めた。3区を区間1位で走りきった陽里さんは「ベストタイムを出せなくて悔しい。来年はタイムをもっと縮めて優勝したい」と闘志を燃やす。

#### ■大会成績

- 第17回岩手県小学生ロードレースリレー大会  
第1位 サンビレRC・Aチーム (31分02秒)  
第8位 サンビレRC・Bチーム (33分29秒)  
優秀選手 夏井日菜子 (区間記録 5分20秒)



写真：サンビレRC提供



夏井日菜子さん

西館陽里さん

西館陽里さん



## 一戸高校の星★

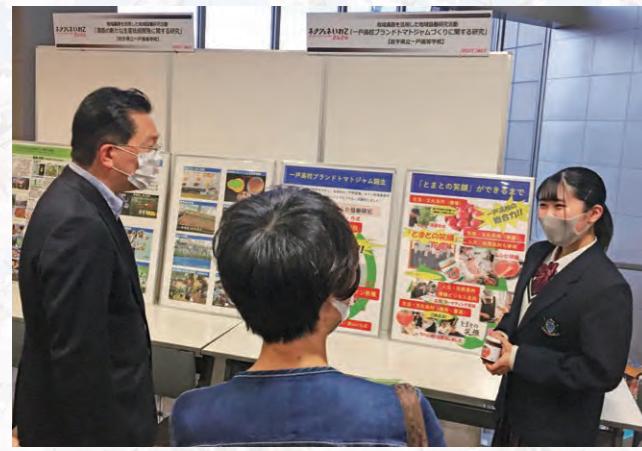


なぎなた部 主将  
東山 瑞音さん  
(2年・一戸中出身)

## 話題 -Topics-

### 若者が集い、取り組みをPR

県内の学生や若者団体などが集い取り組みなどを紹介する『いわてネクストジェネレーションフォーラム 2020』が11月7日、8日の両日、盛岡市観光文化交流センターで開かれ、一戸高校がブースを出展しました。2年生6人が各日3人ずつ参加し、同校が今年度製品化したトマトジャム『とまとの笑顔』や生活・文化系列（農業コース）が取り組んだ『ウルシの苗木生産技術向上に関する研究』をPR。参加した生活・文化系列の泉久保由信さんは「真剣に説明を聞いてくれる人が多く、一戸高校が期待されていることを実感しました」と話していました。



達増拓也岩手県知事にトマトジャムのPRをする生徒

#### ○最近の出来事を教えてください

10月31日に盛岡体育館で行われた『第25回 岩手県高等学校新人なぎなた大会』に出場し、団体試合、個人試合、演技競技の全種目で優勝しました。来年3月に兵庫県で行われる全国選抜大会に、出場が決まりました。

#### ○全国大会に向けての意気込みをお聞かせください

初めての全国大会なので、自分の力がどこまで通用するか肌で感じてきたいと思います。

#### ○一戸高校自慢をお願いします

仲が良く、先生とも気軽に話ができるところです。

## 魅力 -Charm-

### 生活・文化系列(家庭)を紹介

生活・文化系列（家庭コース）では、衣食住や保育、消費生活などの家庭科に関する科目を中心に学習しています。私たちの暮らしを支えるための、さまざまな知識や技術を身に付けることができます。

授業では、食物調理や被服製作、保育の検定取得に向けた練習や保育実習などに取り組んでいます。そのほか、各種コンクールにも積極的に参加し、実践力やコミュニケーション力、計画を立て実行する力を育成しています。

#### ◀昨年度の主な進路▶

進学：盛岡大学短期大学部（幼児教育）、岩手医科大学医療専門学校、盛岡医療福祉専門学校、上野法律ビジネス専門学校など

就職：日本ソーアイング（株）、（株）小松製菓、（株）二戸食品、白石食品工業（株）など

#### ◀授業風景▶



お知らせ

## 年末年始、1月祝日のごみ収集日程 適切なごみ収集にご協力をお願いします

闇水環境課 ☎ 33-2111 内線 225



が年末の大掃除などで大量のごみが出ることが予想されます。ご協力をよろしくお願いします

#### ■ごみ収集日程

月日	内容	クリーンセンター
12月29日㈫	早朝収集 ※可燃ごみのみ	8:45～14:00
30日㈬	早朝収集 ※空き缶・ビン・ペットボトルのみ	8:45～14:00
31日㈭	早朝収集 ※可燃ごみのみ ※生ごみは回収しません	8:45～12:00
1月1日㈮	休み	休み
2日㈯	休み	休み
3日㈰		
4日㈪	通常収集 ※一戸地区は生ごみも回収	9:00～16:30
11日㈪	早朝収集 ※可燃ごみのみ ※一戸地区は生ごみも回収	8:45～14:00

※収集地区は通常どおりです。

早朝収集は6:30までに出してください。

## 義手や義足、車いすなど 補装具の相談に応じます

闇福祉課 ☎ 32-3700 内線 607



相談

「これから使いたい・使用しているものに不安を感じる」など、気軽にご相談ください

身体障害者手帳所持者を対象に、日常生活を支援する補装具（義手、義足、車いすなど）の相談会を開催します。

補足具の交付（修理）の要否判定や適合判定を専門の医師が行います。予約制となっていますので、問い合わせ先まで申し込みください。

■日時 令和3年1月12日㈫ 13:30～16:30（受付14:00まで）

■場所 二戸市総合福祉センター

■申込み 12月28日㈪までに電話で申し込み。

## 新年を迎え、気持ち新たに 一筆に思いを込める

闇生涯学習課 ☎ 33-2111 内線 513



■日時 令和3年1月9日㈯ 9:20～12:10

■場所 コミュニティセンター ホール

■課題 ▷小中学生……学年ごとに設定  
▷高校・一般…自由課題

■持ち物 習字用具、ふきん、新聞紙、ビニール袋、練習用紙

■申込み 一般参加は12月18日㈮までに、町民文化センターに申込書を提出。

■その他 来場の際は、マスクの着用をお願いします。受付での検温に協力ください。

## コミュニティセンター&amp;一戸町立図書館通信

## わわわのどおーも &amp; ぶらぶららいぶらりい

〒 028-5312 一戸字砂森 117-2 / ☎ 31-1400 FAX 31-1888  
コミセン▷ <http://ichi-culture.jp/komisen/> 図書館▷ <http://ichinohe-lib.sakura.ne.jp>

今年最後の開催！  
『わわわのステージ』

町民の皆さんによる舞台発表。民謡やカラオケ、健康体操、踊りなど、歌って踊って楽しいひとときを過ごしませんか？

■日時 12月 20日(日) 13:00から



■場所 コミュニティセンター ホール

■料金 無料

■その他 無料健康チェックはありません。

問コミュニティセンター

舞台発表の様子

地域おこし事業  
『アメッコ市』を楽しもう♪

年初めの市は『アメッコ市』です。一年の初めにお寺へお礼に行く日でその帰りにあめを買い、仏壇や神棚にお供えしたあめを食べると風邪をひかないと言われています。アメッコ市と一緒に散策してみましょう。参加者には枝あめ（ミズキの枝にあめを飾ったもの）のプレゼントもあります。

■日時 1月 11日（月・祝）10:00～12:00

■場所 コミュニティセンター ホール

■対象 どなたでも参加可（小学生以下は保護者同伴）

■申込み 1月 10日(日)までに図書館へ直接または電話で申し込みください。（先着 20人）

問図書館



今夜はクリスマス・イブ。サンタクロースはプレゼントをどっさり持ってきたけど、この家にはえんとつがないみたい。どこから入ればいいのかな？迷子のサンタに入口を教えてあげよう。次のページにつながるドアを探す、クリスマスのしきれ絵本。

岩手には創業 70 年以上の老舗が約 400 社も存在する。伝統、技術力、格式、ブランド力、信用力を守り、試練を乗り越えてきた企業の歴史をひもとく。ベルジョイス（一戸鶏豚組合盛岡販売所が前身）、菅文、割烹旅館おぼない、川徳、岩鉄など 46 社を紹介。

## イベントカレンダー

\*イベント参加時は、マスクの着用（2歳以上）と名簿への記入をお願いします。

## ▷ 12月

11:00～／幼児・児童向け  
12 土 としょかん映画会  
『ムーミン 冬の巻』（15分）

13 日 9:00～ 絵画教室／一般向け

## 14月 休館日

16 水 13:30～童謡・唱歌を楽しむ会

18 金 とことこおはなし会／乳幼児向け  
10:45～（子育て支援センターのびのび）

14:00～15:00  
19 土 親子deサイエンス図書館  
～空気のサイエンスショー！～

20 日 13:00～わわわのステージ

## 21月 休館日

23 水 13:00～カラオケ俱楽部／300円

14:00～／幼児・児童向け  
26 土 としょかん映画会（115分）  
『バースデーワンダーランド』

27 日 9:00～ 絵画教室／一般向け

28 月 年末年始休館（～1月4日㈪まで）

\* 12月 27日(日)は、10:00～17:00  
の開館となります。

## ▷ 2021年1月

11:00～／幼児・児童向け  
としょかん映画会（15分）

9 土 日本の昔ばなし『ねずみのすもう』／和尚と小僧のぶーぶーぱたぱた』

10 日 9:00～ 絵画教室／一般向け

10:00～12:00  
11 月 地域おこし事業『アメッコ市』を  
楽しもう

## 12 火 休館日

13 水 13:00～カラオケ俱楽部／300円

15 金 とことこおはなし会／乳幼児向け  
10:45～（子育て支援センターのびのび）

17 日 13:30～（開場 12:45）  
ニューアイヤージャズライブ

18 月 休館日

## 日本古来の技法で、おしゃれなアクセサリーづくり♪

2020 年の感謝～本年もお世話になりました～

## 『小指組みひもでアクセサリーをつくる』



指にかけた糸を移動しながら組んでいく日本古来の技法「クテ打ち」で、組みひものアクセサリーをつくります。

■日時 1月 17日(日) 10:00～12:00

■場所 町民文化センター 3階 第2会議室

■料金 1,200円／人

■定員 先着 10人

■申込み 12月 17日(木)から翌 1月 10日(日)までに問い合わせ先へ電話で申し込み。

## 本年もお世話になりました

早いもので 2020 年も残りわずかとなりました。今年は御所野遺跡の世界遺産登録に向けて 1 月にはユネスコ本部への推薦書の提出、9 月にはイコモスの現地視察などを進めてきました。皆さんの活動や応援で世界遺産登録への道のりも大きな局面を乗り越え、最終盤となっていました。来年にはよい知らせを町民の皆さんと分かち合えるよう、職員一同頑張っていきます。来年も御所野遺跡をよろしくお願いします。

## History

## 御所野縄文博物館だより



問御所野縄文博物館 ☎ 32-2652

○休館日  
12/14(月)、21(月)～31(木)  
1/1(金)～4(月)、12(火)、18(月)

## 新春も運動公園で元気に遊びましょう！

年末年始の休館は 12 月 26 日から

## 新春！運動公園イベント開催

2020 年 1 月に初めて開催した新春イベントは、大盛況に終わりました。特に餅つきが子ども達に大人気でした！2021年初春も体を動かした後は、みんなで餅つきをしておいしく食べましょう！



おじいちゃん、おばあちゃん、お孫さんも家族みんなで参加可能です。ぜひご参加ください！

■日時 令和 3 年 1 月 9 日(土) 9:45～13:00

■場所 一戸町総合運動公園

■内容 かんじきレース・巨大かるた・餅つき

■料金 小学生以上…500円

※幼児・NPO スポーツウェルネス会員は無料

■持ち物 防寒着・タオル・着替え・飲み物

■申込み 令和 3 年 1 月 5 日(火)までに運動公園に直接、または電話で申し込み。（定員 30 人）

## 本年もご利用ありがとうございました

本年も運動公園をたくさんご利用いただきありがとうございました。

今後も、定着したスポーツの場、憩いの場として、皆さんに楽しく快適にご利用いただけるよう運営していきます。

年内は、12月 25 日(金)までご利用いただけます（屋内ゲートボール場は、12月 26 日正午まで利用可）。2020 年の汗を流し切り、すがすがしい気持ちで新年を迎えましょう。

## Sports



## 運動公園だより

問 NPO スポーツウェルネス

☎ 33-4444 FAX 33-4445

開館 9:00～21:00



## お知らせ 各種イベント・行事 中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、下記のイベント・行事を中止します。大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

### 【新年交賀会】

一戸・鳥海・小鳥谷・中山の全地区で中止します。

■生涯学習課 内線 514

### 【一戸町消防出初式】

令和3年1月10日(日)に予定していましたが、式典と分列行進(パレード)は中止します。

※関係者による安全祈願祭は規模を縮小して行います。

■総務課 内線 208

## お知らせ 『暮らしの相談窓口』 出張相談会を開催

暮らしの中の困りごと(就職が決まらない、家賃が払えない、家計がうまくいかないなど)についての出張相談会を開催します。事前申し込みは不要です。

### ■日時 12月18日(金)

10:00～12:00

### ■場所 総合保健福祉センター

### ■料金 無料

■暮らしの相談窓口 ☎ 43-3588  
(二戸市社会福祉協議会内)

## 募集 地域活動を支援『コミュニティ助成事業』 今年度は2団体が助成事業を活用

コミュニティ助成事業は、地域活動の充実・強化のため、財自治総合センターが宝くじの収入を財源に行っている事業です。地域活動に必要な備品や施設を整備する場合、総事業費の10割以内(内容により上限あり)が助成されます。

助成対象団体は、コミュニティ組織(自治会・町内会などの地域的な共同活動を行う団体またはその連合体)です。

令和2年度は永代町内会にイスや長テーブルなどの備品、姉帯中央自治会に除雪機2台と格納庫が整備されました。申請方法など、詳しくは下記まで問い合わせください。

■まちづくり課 内線 213



(上) 永代町内会が整備した備品  
(下) 姉帯中央自治会が整備した除雪機

## お知らせ いくべ号は 年末年始運休します

いくべ号は年末年始、運休します。運行の再開は1月4日(月)からです。



予約受付は、12月28日(月)の16:30まで、新年は1月4日(月)の7:30からとなります。

### ■運休期間

12月29日(火)～翌1月3日(日)

※県北バスは、12月29日(火)から翌1月3日(日)まで休日ダイヤで運行します。

※根反線・平糠線の路線バス代替運行は、運休します。

■健康子ども課

■町デマンド交通 ☎ 33-3000

■32-3700 内線 608

## お知らせ コロナ禍でも医療機関 で必要な受診を

新型コロナウイルスの感染拡大により、医療機関の受診を控える傾向が見られます。過度な受診控えは健康上のリスクを高めてしまう恐れがあります。

持病の治療や予防接種・健診などによる健康管理はこれまでと同様に重要です。適切に医療機関を受診しましょう。

■医療機関や健診会場では、換気やこまめな消毒などの感染予防対策をしています。

■健康に不安があるときは、まずはかかりつけ医・かかりつけ歯科医に相談しましょう。

■健康子ども課

■32-3700 内線 608

## information お知らせ

皆さんの暮らしに役立つさまざまな情報を届けします。

一戸町役場 ☎ 0195-33-2111  
〒028-5311

一戸町高善寺字大川鉢 24-9

ホームページ

<https://www.town.ichinohe.iwate.jp/index.html>



## 二十歳の門出を祝う 令和2年度成人式開催

令和2年度一戸町成人式は、広報9月号でお知らせした通り、下記の日程で実施します。案内の手紙は11月下旬に発送しましたので、まだ届いていない人は下記までお問い合わせください。

ソーシャルディスタンスの確保や消毒、換気など、新型コロナウイルス感染予防対策をして開催します。参加する皆さんもマスクの着用や手洗いなど、一人ひとりの感染予防対策をお願いします。

今後の新型コロナウイルス感染症の状況によっては、変更や延期などの可能性もあります。あらかじめご了承ください。

### ■日時 令和3年1月10日(日)

受付 12:45～

式典 13:30～

### ■場所 コミュニティセンター

■対象 平成11年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた町民、および町立中学校卒業生  
■生涯学習課 内線 514

## お知らせ あなたの大切な遺言書 を法務局が守ります

遺言の利用促進、相続をめぐる紛争を防止することを目的に、本年7月10日から法務局で自筆証書遺言書(自筆さえできれば遺言者本人のみで作成可)をお預かりする制度が始まりました。

手続きには事前予約が必要です。制度に関する詳しい内容や手続きの予約については、下記までお問い合わせください。

■有効期限 令和2年12月31日(木)

■盛岡地方法務局二戸支局

☎ 25-4811

## お知らせ 油の流出事故にご注意ください 気が付いたら、すぐに通報を

毎年冬になると、家庭や事業所から灯油が流れ出す事故が起こりやすくなります。原因是、ホームタンクのバルブや配管が古くなっていること、除雪時にホームタンクや配管を壊してしまうこと、ホームタンクからポリ缶への小分けするときに目を離してしまうことなど、不注意による事故が多く発生しています。

事故が発生すると、側溝や水路を通じて河川に流れ出ることもあります。河川の水は水道用水などに利用されているため、下流で暮らす多くの人たちに、とても大きな被害が生じます。川の生き物や環境にも悪影響を与えてしまいます。

事故の処理にかかる費用は、油を流出させた個人や事業所が負担することになります。

油の流出事故を防ぐために、下記のことご注意ください。

①ホームタンクからポリ缶に灯油を分けるときは、絶対にその場を離れず、目を離さずに作業しましょう。

②屋根からの落雪や除雪作業によるタンクの倒壊・破損などに注意しましょう。

③ホームタンクの本体や配管などが腐食していないか、バルブがきちんと閉まるかなど、定期的に点検をしましょう。

万が一、油の流出事故が起きました場合や発見した場合は、すぐに水環境課や消防署、警察署などへお知らせください。

■水環境課 内線 226

## + 一戸町と近隣市町村の休日当番医

■休日当番歯科医 診察時間 9:00～12:00 ■休日急患当番医 診察時間 9:00～17:00

月日	当番歯科医(管内)	電話	休日当番医(管内)	電話	休日当番医(岩手町)	電話
12/13	こしみず歯科クリニック	33-4618	川村医院	23-3252	沼宮内地域診療センター	62-2511
20	宮沢歯科医院	46-2953	いちのへ内科クリニック	33-2701	佐々木医院	62-2234
27	沢藤歯科医院	25-4002	齋藤産婦人科医院	23-2505	佐渡医院	62-3211
29					塙谷医院	62-1155
30	右門歯科クリニック	38-2288	カシオペア医院	23-3331	佐藤整形外科クリニック	68-7240
31	国香歯科医院(裏小路)	23-2223	ふくもりたこどもクリニック	43-3137	北上脳神経外科クリニック	61-3636
1/1			二戸クリニック	25-5770	さわやかクリニック	62-2043
2	ほんだ歯科クリニック	23-9591	すがわら消化器内科	23-2879	沼宮内地域診療センター	62-2511
3	菅歯科	23-5161	金田一診療所	27-2205	佐々木医院	62-2234
10	ぽっぽ歯科クリニック	31-1182	むらかみ医院いたみのクリニック	48-1500	佐渡医院	62-3211
11	菅原歯科クリニック	23-1180	ほそかわ小児科クリニック	26-8100	岩手沼宮内クリニック	61-2025
17	菅原歯科医院	27-3301	小野寺内科医院	33-2505	塙谷医院	62-1155

※当番医は変更になることがあります。事前に電話で確認してください。

## 町民割引券について

奥中山高原温泉と来田保養センターでは、町民の皆さんのが利用しやすいよう、割引券を発行します。

点線で切り取り、フロントなどに提出すれば右記の料金になりますので、ぜひご利用ください。

### ■朝朱の湯天浴場

中学生以上 100円引き  
小学生以下 50円引き

### ■来田保養センター

休館日 第1週、第3週火曜日  
中学生以上 50円引き

### ○ 奥中山高原・来田温泉 町民割引券

(広報12月号-R3.1.31まで有効)

この券で、下記の温泉の日帰り入浴(入浴のみ)を割引金額でご利用できます。

※本券1枚につき1人有効。

### ■朝星の湯・朝朱の湯

中学生以上 100円引き  
小学生以下 50円引き

### ■来田保養センター

休館日 第1週、第3週火曜日  
中学生以上 50円引き

### ○ 奥中山高原・来田温泉 町民割引券

(広報12月号-R3.1.31まで有効)

この券で、下記の温泉の日帰り入浴(入浴のみ)を割引金額でご利用できます。

※本券1枚につき1人有効。

### ■朝星の湯・朝朱の湯

中学生以上 100円引き  
小学生以下 50円引き

### ■来田保養センター

休館日 第1週、第3週火曜日  
中学生以上 50円引き

Photo Topics  
御所野縄文WEEK



縄文時代に触れて楽しむ「御所野縄文WEEK」。10月30日から11月8までの10日間、御所野縄文公園を中心に、さまざまな体験イベントなどが行われました。最終日には、「御所野遺跡を含む北海道・北東北の縄文遺跡群」の世界文化遺産登録を願い、町総合運動公園から花火が打ち上げられました。

# G O S H O N O J O M O N W E E K



11/5 縄文給食

# パラグアイ共和国代表と 東京2020パラリンピック事前キャンプに 関する『覚書』を締結しました



調印した覚書を披露する田中町長(左)とフロレンティン全権大使(右)

来年の東京五輪・パラリンピックに向け、パラグアイ共和国のホストタウンに登録されている当町と同国パラリンピック委員会が11月19日、パラリンピック競技で同国選手団の事前合宿を受け入れる覚書を締結しました。

町は昨年8月に内閣官房東京オリンピック競技大会推進本部からホストタウン認定を受け、事前キャンプの誘致に取り組んできました。現時点では、陸上と水泳の選手が大会に向けた調整のため、当町で事前キャンプをするほか、町民との交流事業も計画。

役場で開かれた締結式では、田中辰也町長と同国パラリンピック委員会会長から委任を受けたフロレンティン全権大使が覚書に調印しました。田中町長は「事前キャンプ地として可能な限りサポートする」と強調。フロレンティン全権大使は「選手が予選を通過し大会に参加できる」と期待している。文化交流においても一戸町と友好な関係を築いていきたい」と述べました。



左\_奥中山小学校を訪問し児童と記念撮影。児童たちは合唱などで歓迎しました  
右\_覚書を結んだ後、友好を願い肘タッチする場面も

編集後記

今月の特集は在宅医療。特集に出でくる言葉はよく耳にしていましたが、中身まではほぼ無知の状態でした。私と同じようにあまり知識が無いという人たちに、少しでも関心を持っていただけたら幸いです。しつこい取材にも嫌な顔ひとつせず協力いただいた皆さんへ改めて感謝いたします。

△今年も残り1ヶ月を切りました。1年を振り返ると、毎日「コロナ」という言葉を聞いていた気がします。イベントやスポーツ大会などが中止になつたり延期になつたりで、いまだに気持ちが沈んでいる人も少なくないはず。これからさらに寒さを増してきますが、元気に新年を迎えるよう、改めて一人ひとりが対策を実践しましょう。そして、来年も広報いちのへをよろしくお願いします。

まちづくり課 猪股 成介

◎広報いちのへ 12月号の印刷経費は1部 88円（税込）です



広報いちのへは、環境に配慮し、植物油インキとFSC森林認証紙を使用しています。

