

広報

いそへ

2007

10

No.542

「ぼうちや、いつしよに長生きするべな」

特集

住み慣れたこの町で、 いつまでも自分らしく

一戸で104年

町一番のご長寿、
松野サツさん（左）
と嫁のユキさん（右）
二人三脚の
人生です

いっしょ 広報 2007 10 No.542

CONTENTS ■ 目次

- 02 きらり一戸人
- 03 特集 住み慣れたこの町で、
いつまでも自分らしく
- 16 まちの話題
- 19 図書館だより
- 20 御所野博物館だより
- 21 保健センターだより
- 25 まちのお知らせひろば



表紙の言葉

104歳の松野サツさんと嫁のユキさん（小繫字西田子）。二人は本当に仲むつまじく、会話に笑顔が絶えません。「ばっちゃん、いっしょに長生きするべな」というユキさんの言葉にサツさんはうれしそうにうなずきながら、ほほ笑みました。



戦争のない平和な世の中には、
私たちが分かり合い、その輪を広げること

本年度のわたしの主張二戸地区大会で最優秀賞に輝き、
県大会でも優良賞に入賞を果たした

一戸中学校三年

田村 夏菜さん
かな

「心をつないで」。田村夏菜さんは『わたしの主張』で曾祖父の戦争体験を基に、こう題し、戦争の悲惨さ、平和の尊さを心から訴えた。夏菜さんの小さなころからの疑問―曾祖父は右足のももから下の部分がない。時が経ち、夏菜さんがその理由を聞いても、うつむき、口を閉ざす曾祖父に代わり、祖父が夏菜さんにその理由を教えてくれた。

戦争中にシンガポールの戦場で片足を失った曾祖父、傷ついた曾祖父を思い、日本へ帰還させることを進言してくれた曾祖父の友人。その友人は戦場に散り、曾祖父は日本へ帰還し、収容された東京の病院で懸命に看護をしていた看護師の曾祖母と出会い、古里の山形へとともに帰郷する。

このことを聞いたとき、戦争は昔のことや人ごとでは決してない、夏菜さんはそう思った。戦争のない平和な世の中を願い、そのためにはまず私たちが分かり合い、その輪を広げ大事にしていけば、悲しい出来事はこの世からなくなる、なくなつてほしいと主張した。

「地区大会で優勝し、県大会でも入賞できたことは私の思いが少しでも、聞いてくれたみなさんに通じた」と主張した。

「現実にはいろいろな理由で苦しむ人がいる。その方の力になるために看護師の資格に挑戦したい」と次の目標に向かう。夏菜さんは大会後、曾祖父に報告の手紙を送った。



県大会での表彰状を笑顔いっぱいの田村夏菜さん



敬老会の会場とともに記念撮影を行う友人の西館静江さんと西館サメさん（宇別）。二人の思い出を伺うと「たくさんありすぎて困った」と笑いながら、答えてくれました

特集

住み慣れたこの町でいつまでも自分らしく

「この町で、いつまでも健やかに生きたい」誰もが思う、町民すべての人の願いです。

この切実な私たちの願いをかなえるため、私たちはどのように歩んでいったらよいのかでしょうか。

九月十二日、町民文化センターで敬老会が行われました。敬老会には町内の七十五歳以上のご長寿一、一六八人が笑顔も朗らかに参加しました。

会では稲葉暉町長が「日本の発展、一戸町が歩んでこられたのは皆さんのおかげでとても感謝しています。これから元気に健やかに過ごしてください」とお祝いの言葉を述べました。

その後、ご長寿やめもと長寿の表彰など、会は和やかに行われました。

現在、六十五歳以上の方は下表のとおりです。加速していく高齢化社会の中、みんながいつまでも自分らしくあるためにはどうあればいいのでしょうか。

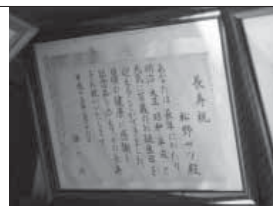


↑ 園児から花束を受け喜びの表情の田村夫婦

区 分	男性	女性	総人口
総人口	7,464 人	7,973 人	15,437 人
65 ～ 69 歳	468 人	599 人	1,067 人
70 ～ 74 歳	563 人	725 人	1,288 人
75 ～ 79 歳	511 人	698 人	1,209 人
80 ～ 84 歳	288 人	554 人	842 人
85 ～ 89 歳	131 人	271 人	402 人
90 ～ 94 歳	32 人	133 人	165 人
95 ～ 99 歳	10 人	28 人	38 人
100 歳以上	0 人	6 人	6 人
65 歳以上割合	26.8%	37.8%	32.5%



秘訣を聞く



大好きなのはお米。
体の具合もとても良く、
元気いっぱいのご長寿です



松野サツさん

明治36年3月8日生

104歳

小繫字西田子

松野さんの健康の秘訣

- 一、たくさん笑う
- 一、なるべく歩く
- 一、いろいろな話をする
- 一、ぐっすりよく眠る
- 一、なんでもたくさん食べる

松野サツさんは生まれも育ちも小繫で、18歳のときに今の家に嫁ぎました。

ヒエ、豆、小豆、米、ソバ。

自宅近くの田畑で朝から夜まで働き、汗を流しました。

「いやあ、家のばつちゃほど、働くのがんす」と話すのはともに暮らす、嫁のユキさん。一時は十二人の大家族でしたが、今はいろいろな話をしながら、仲良く二人で暮らしています。

80歳過ぎまで田畑で仕事し、昨年まで自宅や田畑の草取りを続けました。草取りに使う鎌は刃が減り、一年に二本は使いました。

「今は肩が少し痛くて病院さ通ってます。外で稼がなくなつたからかな？」と話し、「あつはつは」と笑うサツさん。それ以外は、特に具合が悪いところはなく、元気いっぱいです。

現在も縫い物を行い、眼鏡なしで針の穴を通します。朝は六時に起床し、食事は朝昼晩しっかり食べます。



食事はもりもりと食べています



今は家の中をよく歩きます



サツさんは女の子の塗り絵が大好き

好きなものはお米。取材に伺った日の昼ごはんは、茶碗のごはん、さんま、トマト、粕漬けにキンピラごぼう。食前に焼酎を一口だけ口にして、のどをつるおし、しっかりと食べました。

孫は毎日電話を入れ、自宅には家族からの感謝状や写真、昨年から趣味で始めた塗り絵が飾られています。「今年はおでんとさまへ逝くかな?」「肩が痛いだけで逝かないよ。逝つたら、寂しいよ」そう言って、二人はまた笑いしました。

町のご長寿に健康の

山井佐右太さん
さゆうた

明治43年11月13日生 97歳

小友字川原目



山井さんの健康の秘訣

- 一、牛乳とかぼちゃを食べる
- 一、新聞や本を読む
- 一、みんなと楽しく過ごす
- 一、コーヒーは一日一杯
- 一、酒はあまり飲まない

「年をとっても、
これからもみんなと
楽しみたいと思うんだ」



大好きなコーヒーも一日一杯



ケアマネの亀山真純さん(左) 孫嫁の美智代さん(右)と共に



中里祭りでもドンパン節披露

「今日はどうもごくろうさまです。」と温かく迎えてくれた山井佐右太さん。
山井さんは五人家族で、現在は週に三回ほど慶寿園、鳥海の森のデイサービスに通っています。
山井さんは小友で生まれ育ちました。70歳過ぎまで山を歩き、刈り払いを行う仕事を続け、その後は自宅の山の世話をしました。当時の趣味は旅行。九州や京都など仲間と楽しみました。その足は70歳で膝をけがした時は「50歳の骨」、92歳で骨を折った時には「70歳の骨」と医者に言われるほどの健脚です。体調も年に一、二度、風邪などで病院に行く程度で、とてもお元気です。

食欲も旺盛でかぼちゃ、牛乳が大好き。また、新聞や本、テレビもよく見ます。
山井さんが大好きなコーヒーを片手に、にこやかに取材を受けていると、取材に同席した慶寿園の亀山真純ケアマネジャーが「山井さんは皆さんをなごませ、楽しませてくれるリーダー的存在。ぜひ、ドンパン節披露してください」と一言。
山井さんは照れながらもドンパン節を披露。「年をとっても、これからもみんなと楽しんで生きたいと思うんだ」と話すその瞳は生き生きとしています。
「最近、おじいちゃんの髪が黒くて、多くなってきたんですよ」という話題で茶の間は盛り上がりました。

健康づくりの第1歩はここから

年1回の健康診断

(各地区)



健診は自分自身のため(文化センター)

年

一回の『健康診断』は自分の体

を知るため、健康づくりの大切な第一歩です。町では健康診断を下表のとおり行っています。

また、基本健診は各地区の公民館などを健診会場に、二カ月かけて巡回し、実施します。

健康福祉課の新毛保健師長は「町民のみなさんに『自分の健康は自分で守る』という意識を持って、病気の

検診名	対象年齢	時期
結核検診	65歳以上	4・5・9月
肺がん検診	40歳以上	
基本検診	35歳以上	
前立腺検査	50歳以上男性	
大腸検診	35歳以上	7・8・10月
胃検診	35歳以上	
婦人検診	20歳以上 偶数歳女性	6月
乳腺検診	40歳以上 偶数歳女性	6月

早期発見、早期治療につなげてほしいです。また健診後に健康教室なども企画していますので、積極的に活用してください」と健診の受診を呼び掛けます。

健康づくりを応援しています。まずは気軽にのぞいてみることから始めませんか？

ともに歩みだしましょう

「最近

おいしそうなき

したね」と楽しい会話が聞こえる『まちの健康相談室』。

血圧を測定して、健康の

ことはもちろん、介護の話や、食事のこと、健診結果の相談など、さまざまな内容を気軽に相談できるのがこの相談室の特長です。

ショッピングセンターイコオ内に設置し、毎日開設し、困ったときはすぐに対応できます。買い物がてら



「今日の体調はいかがですか？」

買い物がてら、気軽に何でも相談

まちの健康相談室

(イコオ内)



「相談できて心強い」と話す鈴木ハルさん

に気軽に立ち寄れるのも魅力です。特別相談やイベントなども実施しています。

取材した日、相談に訪れた鈴木ハルさん(宇別)は月に二回ほど顔を出します。いろいろな話をできるのがとても心強い」と利用した感想を話してくれました。

歌って、踊って身も心も健康に わわわのステージ (コミュニティセンター)



ステージ前の健康チェック



健康 健康相談や血圧測定、尿検査、体力測定などを行い、演芸や舞踊などを楽しみ、出演することのできるお得なイベント、『わわわのステージ』。

このイベントは四、十二月の第四日曜日、午後一時からコミュニティセンターで行っています。

午後一時から出演者も含め、みんなで健康チェック、二時から舞台の開幕です。

「みんなで健康づくりを



「参加者も年々増えてます」と吉川さん

し、歌って踊って、身も心も健康になれるイベント。民謡保存会や婦人体力づくりサークルなど、出演者の方も運営や片付けのお手伝いなど、積極的に活動してくださるんです」と話すいちのへ文化・スポーツNPOの吉川真由美さんでした。

「健康づくりを始めなければ」そう強く意気込む必要はありません。町ではみなさんの

健康長寿の町へ向かい、



地域の人と楽しく健康づくり (翔遊館)

あなたの地域でも始まっています
健康づくり教室 (各地区)

地 域住民自らが健康づくりや仲間づくりのために、自分らしい生活ができるように支援するのが『健康づくり教室』です。

町では、定期的に介護予防拠点施設の「お達者かあさん(奥中山地区)」「翔遊館(鳥海地区)」でこの教室を行っています。

また、公民館単位でこの教室を運営している所があります。現在、実施しているのは小鳥谷地区公民館、

関屋自治公民館、岩館自治公民館、榎山自治公民館、袖ヶ沢自治公民館、永代町自治公民館、八幡町自治公民館などで、その内容も健康体操や、食事づくりなど、地域の特徴を活かした内容になっています。

活動に参加してみたい方、どんな活動をしているか興味のある方は地域包括支援センター(☎32-3700内線616)まで、お気軽にお問い合わせください。

という支える手もあります

サービスを利用する手順

介護サービスを利用するためには、町に申請して「介護や支援が必要な状態である」と認定される必要があります。ここでは、窓口に申請してからサービスを利用するまでの流れを見てみましょう。

申請から利用までの流れ

申請します

サービスの利用を希望する人は、健康福祉課の担当窓口で「要介護認定」の申請をしましょう。申請は本人または家族が行いますが、申請に行くことができない場合などには、成年後見人、地域包括支援センター、または省令で定められた指定居宅介護支援事業者や介護保険施設などに、申請を代行してもらうこともできます。

申請に必要なもの

- ・要介護・要支援認定申請書
- ・介護保険被保険者証
- ・健康保険被保険者証（第2号被保険者の場合）
第2号被保険者は40～64歳の人

要介護認定が行われます

●認定調査 / 医師の意見書

町職員などが自宅を訪問し、心身の状況について本人や家族から聞き取り調査を行います。聞き取り調査は全国共通の調査票に基づき、基本調査、概況調査、調査員による特記事項の記入を受けます。

また本人の主治医に心身の状況についての意見書を作成してもらいます。主治医がいない場合には町の指定した医師が診断します。

●審査・判定

認定調査の結果と医師の意見書をもとに、保健、医療、福祉の専門家による「介護認定審査会」で審査され、介護を必要とする度合い（要介護状態区分）が判定されます。

topic 話題



一戸小学校2年
山火 ゆかさん
やまび・ゆか

おじいさん、おばあさんの気持ちが良く分かりました。今後も優しい気持ちで接したいです。足を固定して階段を上り下りすることが大変でした。

一戸小でハンディキャップ体験



9月6日、車イスや足を固定して、体の不自由な体験を行いました

車イスで上り下りすることがとても大変でした。ぼくのおじいさんは若いけど、大事なことだと思います。また、体験があればぜひ参加したいです。



一戸小学校2年
坂本 淳史くん
さかもと・あつし

身近に介護保険サービス

認定結果の通知されます

原則として申請から 30 日以内に、二戸広域行政事務組合から認定結果通知書と、結果が記載された保険証が届きます。

【要介護状態区分】

要介護 5

要介護 4

要介護 3

要介護 2

要介護 1

要支援 2

要支援 1

非該当

【利用できるサービス】

介護保険の介護サービス（介護給付）

日常生活で介助を必要とする度合いの高い人で、生活の維持・改善を図るための介護サービスを利用できます。

介護保険の介護予防サービス（予防給付）

介護保険の対象者ですが、要介護状態が軽く、生活機能が改善する可能性が高い人などが受けるサービスです。

健康福祉課が行う介護予防事業（地域支援事業）

介護保険の対象者にはありませんが、健康福祉課が行う介護予防事業の支援やサービスを利用できます。

ケアプランを作成します

要介護 1～5 と認定された人は、在宅サービスと施設サービスのどちらかを選択し、在宅の場合は居宅介護支援事業者のケアマネージャーに依頼して、利用するサービスを決め、介護サービス計画（ケアプラン）を作成してもらいます。

要支援 1・2 と認定された人は地域包括支援センターで保健師などが中心となって介護予防サービス計画（介護予防ケアプラン）を作成します。

サービス内容が決まったら、事業者や施設と利用の契約をします。

サービスを利用します

サービス事業者に保険証を提示して、ケアプランに基づいたサービスを利用します。このケアプランにもとづいたサービスの利用者負担は原則として費用の 1 割です。

有効期限が過ぎる前に

認定の有効期間は原則 6 カ月（更新認定の場合は 12 カ月）です。引き続きサービスを利用したい場合には、有効期間満了前に更新または変更の申請をしてください。

介護が必要な程度に変化がない場合は 更新の申請をします。

介護が必要な程度に変化があった場合は 認定の変更を申請します。

見直された介護保険サービス

早く身体を良くして、
ひつつみを作ったり、
庭の草取りがしたいね

通所介護サービス

十月一日、野中フミさん（小島谷野中・七十九歳）が通う結愛サービス公社で個別機能訓練を受ける日です。野中さんの身体の状態は

座る位置がずれており、そのため、立った時の姿勢は頭が下がり、背中も丸まっています。要介護状態区分は要介護1です。以前は

シルバーカー歩行でも頭が下がり、不安定な姿勢で歩きました。八月から始めたこの訓練で、少しずつ回復が見られ、今ではシルバーカー歩行で頭を上げられるようになり、安定して歩けるようになりました。

野中さんは「身体は少しずつ、良くなっている。そして、身体が楽になった」と話してくれました。「これといって、話しをするわけではないけれど、何

気ない会話が楽しいです」と笑顔の野中さん。
訓練を担当した内田アイ子看護師も「野中さんは回復したいという希望を持って訓練し、とても意欲的。姿勢も良くなり、本人も努力されている」と話します。
野中さんは「早く体を良くして、自分でひつつみを作ったり、庭の草取りなど手入れをしたいね」と話し、シルバーカーを押しながら、訓練室を後にしました。



↑リハビリに臨むフミさん。機能回復への強い意志が伺えました
←訓練の前に体幹を伸ばしました



「フミさん背筋が伸びるとすらっとして背が高いですね」と話す看護師の内田さん。少しずつ足踏み訓練を続けながら汗を流す

それでは実際に、介護保険のサービスはどのように行われているのでしょうか？

「自立支援を実現すること」

訪問介護サービス

食事は雑穀を混ぜ、
炊いて食べているよ
おかずの定番は焼魚だね



大矢さんの健康チェックを行うヘルパーの大原さん。「いいですね」の言葉に、表情も和らぐ



ヘルパーの大原さんは決められた時間内に、てきぱきと掃除、洗濯を進めます



ヘルパーさんの作業中に携帯電話の万歩計を利用して、歩数をチェックする大矢さん。「最近、ちょっと少ないね」と話しました

「今は季節の変わり目、風邪をひきやすい時期ですね」と話すホームヘルパーの大原久美子さん。

九月十九日、介護保険の介護予防サービスを利用する大矢勇さん（西法寺稲荷・七十七歳）のお宅にヘルパーさんが訪問する日です。

要支援1の認定を受けている大矢さんは週二回、介護予防の訪問介護サービスを受けています。ヘルパーさんは大矢さんの健康チェックと体調の具合を話し、大矢さんのお宅の掃除、洗濯に取り掛かります。

「自立を支援するという介護予防の目的はよくわかつ

ているが、腰の調子が悪く洗濯、掃除はやってもらっているよ」と話す大矢さん。

洗濯や掃除をする姿勢が痛めた腰には負担が掛かります。訪問介護サービスでは、要支援1・2の方には、自力で困難な行為に同居家族の支援が受けられない場合、ホームヘルパーによるサービスが提供されます。

「ただ、食事はしっかりとってるよ。ご飯に雑穀を混ぜ、おかずの定番は焼魚だね」と教えてくれました。作業を終えた大原さんとしばし談笑。「話をできるのもいいよ」と大矢さんにはっこり笑って話しました。

私たちからの提言



誰も年を重ねることは不安。 大事なことは支えあうこと

食生活改善推進協議会
柿木洋子会長

誰でも、年を重ねることは不安になるもの。そして、どんどん進む高齢化社会、大事なことは支えあうことではないでしょうか。

食生活改善推進協議会は命の源である食に関するボランティア組織。地域の健康教室や料理教室、各種イベントに参加するほか、健康食材として見直されてきた雑穀を取り入れたメニューの作成にも取り組んでいます。この会のやりがいは命の源である食で家族、地域の人、自分自身が元気でいられることだと思います。

会の雰囲気もとても良く、研修した百五十人の会員がそれぞれの地区に入り、地域の活性化の力にもなっています。会員も前向きな姿

勢で活動し、何か問題が起きて、その解決に注いだ力を自分の力にし、それが会全体の成長にもつながることです。

高齢者の食生活を考えたとき、その食事づくりが心配になってくると思います。あまり難しく考えないで、季節の食材をたくさん取り入れたおみそ汁を作り、牛乳やヨーグルトなどの乳製品を添えるだけで、栄養価がぐんと高くなります。

また、作るメニューにアワなどの雑穀を混ぜるのも一つの方法。高齢者の方は「昔、飽きるほど食べた」と言って敬遠しがちですが、その丈夫な体の基になった栄養価の高い雑穀を再認識してほしいと思います。



鳥海地区の食改員の皆さんが作成した雑穀を利用したお菓子を紹介します

あわ入り野菜蒸しパン

材料（10個分）

ホットケーキミックス 200g
卵・・・・・・・・・・1個
牛乳・・・・・・・・・・100cc
人参のすりおろし 大さじ2
ほうれん草のみじん切り・・・・・・・・・・ 大さじ2
きな粉・・・・・・・・大さじ2
あわ・・・・・・・・大さじ3
加糖ヨーグルト・大さじ2
レーズン・ブルーベリー・・・ 各大さじ2

作り方

あわは前もって1時間位水につけておき、電子レンジにかけてやわらかくしておく。

ボールにホットケーキミックス・卵・牛乳・人参・ほうれん草・あわ・きな粉・ヨーグルトを入れ、混ぜて生地を作る。アルミカップに生地を流し入れ、ブルーベリー・レーズンをトッピングして、蒸し器で約15～20分位蒸す。（竹串を刺し、生地が付いて来なければ蒸し上がり。）

1個分の栄養価

エネルギー	110kcal
カルシウム	69mg
鉄	0.5mg
塩分	0.2g



いつまでも、自分らしく、

地域の保健推進委員が
みなさんの健康診断を
お手伝いしています

9月20日、秋の
基本健診が総合保健
福祉センターで行わ
れました。

健診のお手伝いに
訪れたのは古舘真由
美さん（野田）と松
舘洋子さん（中道）。

二人は健診に伴う
アンケートの記入の
仕方の説明や、受診
者の誘導に汗を流し
ました。

健診は65歳以上
の方全員に対して、
基本チェックリスト
でその身体の状態を
確認します。また、
健診は受付順に受診
者を誘導するなど、
会場は大忙し。

健診のお手伝いを
を終えた、松舘さん
は「このような形で、
地域のみなさんのお
役に立てて、有意義
に思います。これか
らでもできる範囲で携
わりたいです」と振
り返りました。



健診を手伝う保健推進委員
古舘真由美さん（左端）
と松舘洋子さん（右端）

保健推進委員協議会
矢部 文会長
健康は自分で作り、守るもの
私たちもお手伝いします



私たち保健推進委員は健
康診断問診票を配布したり、
その際に地域住民へ声掛け
を行うなど、健康づくりの
お手伝いをしています。

私自身、保健推進委員と
して二十八年目、会長とし
て八年目を迎えますが、健
康づくりに関わることは大
変良い勉強になりますし、
人の痛みを分かち合いなが
ら、地域との絆を深めるこ
とができたことはとてもよ
かったと思います。

昨年から各地域を巡回
して行う健康診断で、受診
者の誘導やアンケートや問
診票の記述などのお手伝い
も行っています。

地区の方からは「地区の
人が検診会場にいることは
大きな安心」という声をい

ただいています。町民から
の私たちに対する期待とと
もに、地区の健康に対する
意識が高まっているように
も感じます。

人生はみんなが平等に年
齢を重ねていきます。しか
し、気持ちはその持ちよう
で、若くなれますし、それ
が楽しい生活にもつながっ
ていきます。

健康は自分で作り、守っ
ていくもの。健診の受診を
促すなど、町民の健康意識
の向上のため、私たちは保
健師さんなどと連携し、お
手伝いします。

健康について、何か気にな
ることがありましたら、
私たちに気軽に声をお掛け
ください。きっと、何らか
の力になれると思います。



Yes!
Health

大きく安心できる家族がいる。
あなたのそばに支え合う地域がある。
この町で健やかに生きていけることは幸せなこと

取材を終えて

「住み慣れたこの町でいつまでも自分らしく」というテーマは、町の状況、今後の地域社会を考えていく上で、誰もが考えていかなければならないことと思い、取り組みました。

ご長寿の方をはじめ、いろいろな方に取材をさせていただきました。みなさんのはつらつとして輝いた表情は、こちらまで元気になるほどでした。私たちも年を重ねた時、こうありたいと思いました。

また、健康の重要性を改めて真剣に考え、これからの町づくりの大きな鍵を握っていると感じました。

取材を通して、健康はみんなの強い願いであるとともに「健康は一人のものではないこと」そして、「命は一つしかないこと」。その意味を再認識することができました。

保健推進委員協議会の矢部会長の言葉にもあるとおり、年齢は重ねても、気持ちはその持ちようで若くもなれるし、楽しい生活にもつながります。それは「心の健康」ともいえるのではないのでしょうか。

近年の医療の飛躍的な進歩で人の寿命は大幅に伸びました。生きがいに打ち込む、この町で楽しく過ごす、大切な人と時間をともにする…。心身の健康があってこそ、その意味はより色濃くなっていくのではないのでしょうか。

「健康づくりは、意識を持って、いろいろな機会や人と楽しく接しながら、できることから積み重ねが大切」ということが取材の中で浮き彫りになりました。

また、健康づくりを応援する町の取り組みの一部を紹介することができたのではないかと思います。

最後に、この取材の意図を理解され、快く取材に応じてくださったみなさんに心から感謝いたします。

本当にありがとうございました。

この特集が皆さんの健康づくりに少しでも役に立てれば、これほどうれしいことはありません。

さあ、健康づくりの扉をともに開きましょう。楽しく、実り多き人生が私たちを待っています。

住み慣れたこの町で、いつまでも自分らしく――



温かなまなざしを受けながら、はつらつと生きていく
ドンバン節を披露する山井佐右太さんとそれを聞く孫嫁
の美智代さん、嫁の洋子さん、佐右太さんの担当ケアマ
ネージャーの亀山真純さん（左から）、穏やかな陽光と笑
顔に囲まれて、幸せそうな歌声が茶の間に響きました。

皆さんの地域、
職場の楽しい話題の
情報をお待ちしています。
広報担当 ☎33-2111（内線 207）
までお気軽に、ご連絡をください。

まちの話題



↑ 炊き出し訓練でいっせいににおにぎりを作る駅前諏訪野公民館の参加者。この後、非常用の肉汁の缶づめとともに参加者で昼食をとりました
→ 非常用のベスト、ヘルメットを着用し、避難を行う訓練。一戸分署の指導でタンカを作成し、救護法を学び、実践に即した訓練を行いました



↑ 中田公民館に設置された災害対策本部・避難所



↑ 中田公民館内に避難した地域住民

昨 駅前諏訪野公民館・中田町内会の合同訓練 年の大雨洪水災害を忘れない

昨年の秋の大雨洪水被害の教訓を活かすため、9月9日の救急の日、町内会、町、消防団、消防署が連携して、防災訓練を行いました。訓練は、昨年の大雨と同規模の災害を想定し、次の設定で訓練を行いました。

- 午前8時に大雨洪水警報が発令。西法寺・中田地区に浸水の恐れあり。町は警報発令直後に災害警戒本部を設置し、消防団への出動要請を発令。西法寺・中田両地区では床上浸水などの被害により住民避難の必要が発生 -

両地区の住民、消防団は緊張感を持ち、きびきびとした動きでそれぞれの役割を行い、今後の地域防災を考える上でも、非常に意義のある訓練となりました。

二戸消防署谷一戸分署長は「参加層も幅広く、防災に対する意識の高さが伺えました」と振り返りました。



今後も、訓練は続けたい

駅前諏訪野公民館 田頭 清館長

今回の訓練では、町や分署などの関係機関と相談しながら、タンカを作ったり、リヤカーで避難するなど、有事の場合を想定した内容のある訓練ができました。

皆さんの関心も深く、「訓練を年1回程度は行ったほうがいいのか」という意見も聞かれました。

連絡網の充実が必要

中田町内会 戸田昭夫副会長

訓練を通して、地域の方が「訓練は大事なこと」という認識が深まったと思います。

実際の災害を考えた時、連絡網の充実が必要だという意見でみんな一致しました。今後は万が一のために、しっかりした連絡網をつくっていかねばなりません。





↑会場には伝統的な藍染めと重厚な古民家の雰囲気、静かな時間が流れていました
←鑑賞を終えた二戸市から来場したグループ。「私たちも布を染める活動を行っています、鑑賞した作品は一人ひとりの個性、アイデアが古民家に映えてすてきな展示会でした」と感想を述べました

古 県指定文化財・朴館家住宅で習作展 民家に藍染めのハーモニー

9月18日～25日、習作展「あいは風にのって」が県指定文化財の朴館家住宅で行われ、期間中、約200人の来場者がありました。これは奥中山地区を中心に活動する愛好家のグループ「藍をはぐむつどい」が年1回開いている習作展で、御所野縄文博物館の協力で、メンバー17人の作品、タペストリー、のれんやかばんなど鮮やかに染め上げられた約120点を展示しました。

作品は、同グループが栽培した藍を染料にし、型紙などを使い、手づくりで制作しました。

メンバーの1人でNHKのラジオ番組でレポーターを務める上田初子さんが、6月にグループが行う藍染めの活動を紹介したところ、放送を聞いた千葉県の中根迪子さんが制作した型紙約50枚を贈り、この展示会でもその半数以上に中根さんの型紙が使用されました。

来場者は古民家の雰囲気に藍染めが照明で浮かび上がる幻想的な世界に、作品一つひとつを味わいながら、鑑賞していました。

残 シルバー人材センター恒例の奉仕作業 暑に負けず、ボランティア

9月21日、シルバー人材センター（越水幸尚理事長）は役場、総合保健福祉センターのボランティア奉仕作業を行いました。作業には80人が参加し、残暑の厳しい中で作業に励みました。



↑役場駐車場で作業する参加者。ありがとうございました

み 一日警察署長、町内保育所を駆け巡る みんなに呼び掛ける交通安全

秋の全国交通安全運動の一環として、一戸町交通安全対策協議会の主催で「ちびっこ1日警察署長」が9月25日に行われました。ちびっこ1日署長に任命されたのは小鳥谷保育所の山火麗風くん（6歳）。麗風くんは、やや緊張した表情で二戸警察署長から任命書の交付を受けました。

その後、町内の保育所や幼稚園、児童館で「道路で遊んだり、飛び出したりしないでください」と大きく元気な声でみんなに交通安全を呼び掛けました。



↑二戸警察署長から任命書の交付を受ける山火麗風くん

「表彰状を手に喜びの表情の千葉幸男さん」



町 岩手県芸術文化協会表彰に千葉幸男さんの文化の普及に大きな足跡

町文化協会で副会長を務める千葉幸男さん（高善寺）が県の芸術文化協会表彰を受けました。

千葉さんは昭和52年、町文化協会内の書道部会の事務局として発足当初から関わり、現在も部会長を務め、ご尽力されています。千葉さんは受賞に「今は皆さんに感謝の気持ちで一杯」と感想を述べました。千葉さんは公民館などで書道教室も開催される一方で、水墨画も行い、先の県の芸術祭でも入選されました。

県芸術文化協会表彰は佐藤春覚さん、高橋幹子さん、駒木小次郎さんに続いて4人目の受章です。

マ 神奈川県立栗原高校、町で農業体験イナスイオン、いっぱい

神奈川県立栗原高校の2年生が9月25～27日、修学旅行で町内の農家15戸に分かれて民泊し、農業体験を行いました。町内の農家の協力を得て、民泊を受け入れて、今年で13年目になります。

生徒が行った作業は野菜や米の収穫、牛の飼育など。女鹿字大久保の沼台忠夫さん宅では石山賢太さん、佐藤亮太さん、北川純也さんがモリアワの収穫に汗を流しました。

3人は慣れない作業に戸惑いながらも「マイナスイオンがいっぱいで、とても楽しい。受け入れていただいた沼台さんにとても良くしてもらっている」と満足そうな表情を浮かべました。

東京都・いわて銀河プラザで一戸物産展 戸ゆかりの品に多くの人出

9月12～14日の3日間、東京都銀座にある岩手県のアンテナショップ「いわて銀河プラザ」で一戸町物産展が行われました。この物産展は今年で4年目、物産展ではちみつやせんべいなどの食料品、竹細工や木工の工芸品など一戸ゆかりの品が所狭しと並べられ、大いににぎわいました。

初日に雨が降りましたが、3日間で5,000人以上の来場者がありました。また、多くの在京一戸人会の皆さんも会場に駆けつけてくれました。



←駆けつけてくれた在京一戸人会の皆さん。お忙しい中、ありがとうございました。こちらはめんコーナー。多くの人が舌鼓を打ちました



→モリアワを栽培する沼台夫妻「生徒は気持ちの優しい子が多く、とても楽しいです」と収穫作業を行う石山さん、佐藤さん、北川さん、沼台さん





一等星

堀内 光樹さん

ほりうち・みつき 18歳
二戸信金一戸支店 勤務

二戸信金一戸支店に勤める堀内さんは今春、高校を卒業したばかりのフレッシュ信金マン。業務では窓口を担当し、毎日

が勉強の日々だ。「専門的なことはその日に聞いて学ぶ。今は毎日、その繰り返し」と堀内さんは現況をそう表現する。

堀内さんは「お客様があつて

お客様一人一人を覚えるくらいの気持ちで信用される信金マンになりたいと思います

の仕事。出身は二戸で一戸のことはあまりよくわからないが、お客様一人一人を覚えるくらいの気持ちで信用される信金マンになりたいと思います」と意気込みを語ってくれた。

職場の人間関係にも恵まれ、先輩方にかわいがつてもらっている堀内さん。職場の野球チームでも活躍している。

「年子の兄の影響で野球を始めた。高校一年の時、大会

でその兄と二遊間（セカンド、ショート間）を守ったことがとても大切な思い出なんです」となつかしそくに振り返る。仕事を離れると、野球、フットサル、アイスホッケーと幅広くスポーツに親しむ。「冬はスノーボードに挑戦してみたい」と冬が楽しみのよう。好きなタイプは「おいしいみそ汁を作ってくれる人。自分を一言で？」やんちゃ

一戸交番だより

◎全国地域安全運動の実施について



全国的に、子どもが被害者となる事件が依然として発生して一戸交番 番33-3059
おり、県内においても誘拐事件に発展する恐れのある、いわゆる「声かけ事案」が発生しています。また、住宅を対象とする侵入犯罪や自転車盗についても、身近なところで多く発生しています。

岩手県警察では、このような犯罪を防止するため、関係機関・団体や地域の皆さんと緊密な連携を図り、各種対策を推進中です。

警察の各種活動に対する、県民の皆様のご理解とご協力をお願いします。

【運動の期間】

10月11日（木）～10月20日（土）までの10日間

【スローガン】

みんなでつくろう安心の街

【運動の重点】

子どもの犯罪被害防止

地域みんなで将来を担う子どもの安全を見守ろう。

住宅を対象とする侵入被害の防止

被害防止のために、外出時や就寝時の「鍵かけ」を生
活習慣にしましょう。

街頭におけるひったくり、性犯罪被害防止防犯グッズを活用し、夜間の一人での行動や暗がりの通行は避けましょう。

町内の交通事故発生状況【8月中】	
（ ）内は1月からの累計	
人身事故	0件（14件）
死者	0人（0人）
傷者	0人（16人）
物損事故	12件（156件）
飲酒運転	0件（0件）

広報クイズ

～一戸町共通商品券～
（1,000円分）
3人にプレゼント！

前回のクイズの答えは「太子堂」でした。
田頭ヨシエさん（本町）田頭勉さん（高善寺）
平船テルさん（越田橋）が当選者です。

おめでとうございます。

広報クイズは次のとおり。
問題一 一戸小で九月六日
車イスや手足を固定して階段を
昇るなど行つた体験は？
「ハンディ。。。体験」
ハガキにクイズの答え、住
所、氏名、年齢（学校名・学年）、
電話番号を記入して
〒028-5531
一戸町高善寺字大川鉢24-19
一戸町役場 広報クイズ係まで
（十月二十五日締め切り）
余白に町政への提言などを
ご自由にお書きください。

一歳になったよ

—— 11月に1歳を迎える赤ちゃんの写真を募集。ご希望の方は10月25日までに広報まで

今日は読書日より

『ちょい太でだいじょうぶ』

鎌田實著 集英社 2006年

最近、よく耳にするメタボリックシンドローム、気になる方もいるのでは。

今月は、ベストセラー

本『がんばらない』の

ドクター鎌田がどうしても書きた

かった最強健康本をご紹介します。70、80歳になっても健康で長生きするコツを書いたこの本は、がんばらないダイエットや、究極のアンチエイジング法、鎌田流健康長寿のすすめなどのポイントをわかりやすく解説しています。

若々しく健康で幸せに長生きしたい、美しく健康的にやせたい方必見です。

ダイエットに興味がある方は、『いつまでもデブと思うなよ』（岡田斗司夫著、新潮社、2007年）も一緒にいかがですか。タレントの岡田斗司夫さんが1年で50キロの減量に成功したダイエットの記録を掲載。「ダイエットは知的行為であり、最高の自己投資」と語る著者が教える、究極のダイエット法です。



みんなの来ブラリ

今月のテーマは「一戸町」

一戸町合併50周年を記念し、一戸町の歴史や自然、文化財や伝統、偉人に至るまで、貴重な資料とともにご紹介します。コミュニティセンターで開催中の「閉校小中学校思い出の写真口ビー展示」とあわせて、懐かしの一戸町をお楽しみください。

こどもの本の特集は「仕事」

皆さん、将来やってみたい仕事がありますか？世の中のさまざまな仕事を紹介する本を集めました。憧れの仕事がある人、まだ仕事のことはわからないという人、図書館にお越し下さい。

10月の図書館行事

10月13日(土)10時30分～ おはなし会
(おはなしボランティアによるおはなし会)

10月16日(火)11時 とことこおはなし会
(幼児向けの読み聞かせ、紙芝居など)

10月27日(土)11時 としょかん映画会
「にじいろのさかな/ゆうじょう編」

新刊紹介



『いっぺんさん』

朱川湊人著
実業之日本社刊

「願いは必ず叶う。ただし、いっぺんだけなあ」

- いっぺんだけ願いを叶えてくれる神様に少年は出会うことができるのか。

田舎で描かれる8つの物語。



『はれときどきアハハ』

矢玉四郎作
岩崎書店刊

3年生の則安君が行った「アハハエン」。園長はブタで、案内係はぐにゃぐにゃえんぴつ。

そのえんぴつが「詩を書け」なんて言い出して...。「はれぶた」シリーズ第8弾。



『心豊かな暮らしのデザイン』

中村攻監修、むらと都市を結ぶ会編
新日本出版社刊

高度経済成長期以降、農村は厳しい状況の中に置かれてきた。「成長」に取り残されたがゆえに、自分流の暮らしを切り開いてきた農村から都市へのメッセージ。

本の数だけ あなたの心 育ってる (平成18年度読書推進標語奨励賞作品)

世界遺産登録に向け 北の縄文文化を アピール

9月の御所野は世界遺産に向け、イベント盛りだくさんその様子をお知らせします



9月16日 椎名誠氏講演会



9月16日 フォーラム 北の縄文と森の文化



9月17日 北の縄文文化学交流会議



9月23日 縄文のむらで野点

9月16日

コミュニティセンターで「北の縄文文化回廊事業」の講演会とフォーラムが行われ、350名以上の方が参加しました。内容は次のとおりです。

作家・椎名誠が講演「見てきた北方民族の狩りと生活」

北極圏に住む人々は生肉を食べます。雪と氷の世界で火を使えないからです。私たちはまわりに森があるためいつでも火を燃やせるということを当たり前のように考えていますが、世界各地に住んで人々の生活を見ていると日本ほど自然に恵まれたところはないようです。

フォーラム「北の縄文と森の文化 - 自然と人の関わり」

縄文人は豊かな自然を活用しながら生きて考えられています。縄文文化の基本は、木と土と石で、いずれも周辺の森や川で調達できるものが大半です。

ところが、最近縄文人が自然から調達するだけでなく、積極的に自然を変えていったことが明らかになってきました。青森県の三内丸山遺跡や御所野遺跡では、むらのまわりに徹底的にクリの木を植えていましたし、御所野遺跡ではその後、クリがトチに変わっていきます。ただ自然を利用する場合でも現代人のようにあるもの全てを取り尽す、というのではなく、先のことを考えて継続させる、という考えを徹底していたようです。縄文文化が1万年も続いた秘訣はこのようなところにあるのかもしれません。

9月17日

北の縄文文化学交流会議

北海道・東北3県の縄文遺跡を活用するための会議がコミュニティセンターで開催されました。会議は4道県の行政、博物館、大学、民間の代表者が協議して「北の縄文文化回廊事業」を進めたもので、平成16年度に北海道の伊達市と函館市、平成17年度に青森市、18年度に秋田市で開催され、今年度は一戸町が会場となりました。

会議では御所野遺跡を支える会などの民間を中心とした「推進協議会」を立ち上げ、来春にスタートすることを決定しました。

会議では一戸町文化協会の表千家の皆さんが、「縄文遺跡の世界遺産を目指した運動に協力したい」ということでお茶席を設けて参加者に振舞っていただきました。

9月23日

の だて
縄文のむらで野点

やや、日差しの強い秋晴れの日、御所野遺跡の広場で野点が行われました。一戸町文化協会の江戸千家の皆さんが、以前から御所野遺跡で野点を、ということで計画していたものです。緑の芝に敷かれた毛氈（もうせん）の赤が一層際立ち、そのまわりで100名を超える見学者がお茶をいただいでいました。

一戸町も参加しています

「岩手県地方税特別滞納整理機構」

町税は町民の皆さんに行政サービスを提供するための大切な財源です。町では納税相談や財産の差し押さえなどの滞納整理を行い、滞納額の縮減に努めています。依然として滞納額は減少していません。このような状況を放置していると、きちんと納めている人と納めていない人との間に不公平感が生まれたり、皆さんに平等なサービスを提供していくことが難しくなったりします。安定した税収の確保と納税の公平性を保つため、町では昨年度から、滞納整理などを専門に行う「岩手県地方税特別滞納整理機構」(以下、ここでは機構と呼びます)に加入し、滞納整理を進めています。

「岩手県地方税特別滞納整理機構」って、どんな組織？

県と県内三十二市町村で構成する滞納整理を共同で行う組織で、県庁税務課に設置されています。

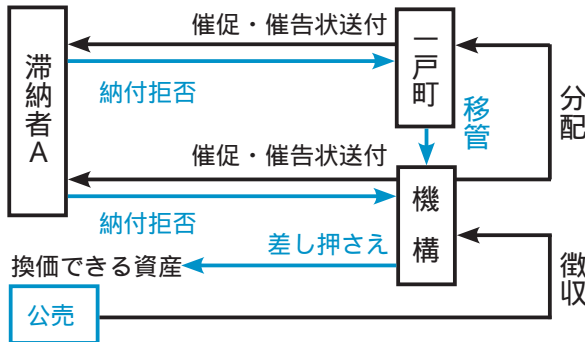
機構の仕事は？

町では「再三にわたって催告の納付について、町税の納付について催告を行っても、それに応じない」「滞納があっても何の連絡も相談もない」「滞納額が高額」などの場合に機構に滞納整理を引き継ぎます。

機構では、引き継いだ事案について、財産調査や捜索、差し押さえ、公売などの滞納処分を行います。町と機構が共同で滞納整理を行うことにより、滞納額の縮減を図っていきます。

滞納処分の対象となる財産は？

不動産(土地・建物)、動産(自動車・家電製品など)、債権(給料・預貯金・売掛金・電話加入権など)などがあります。



納期限内に納めましょう

町税は町の行政サービスを支える大切な財産です。納期限内に納税されるようお願いいたします。

なお、失業や病気、災害などの特別な理由で一時的に町税を納められない場合は、役場税務町民課徴収係にお早めにご相談ください。

■問い合わせ

税務町民課徴収係

(33 — 2111 内線 115)

平成 18 年度町税滞納処分状況

給料差し押さえ	12 件
預金差し押さえ	2 件
退職金差し押さえ	3 件
生命保険差し押さえ	1 件
農家売上金差し押さえ	3 件
会社売掛金差し押さえ	2 件
所得税還付金差し押さえ	67 件
合 計	90 件

町税の納付は口座振替が便利です

町税の納付には、便利で安全、確実な口座振替をお勧めしています。手続きは簡単ですので、ぜひご利用ください。

■手続き方法

口座振替依頼書と預金通帳、届出印をお持ちになり、金融機関の窓口でお申し込みください。

口座振替依頼書は、役場や町内の各金融機関の窓口にあります。

一度手続きをすると、解約などの届け出をしない限り、翌年度以降も自動継続となります。

■取り扱い金融機関

○岩手銀行、東北銀行、二戸信用金庫の本店、各支店

○いわて奥中山農業協同組合の本所、各支所

■問い合わせ 税務町民課徴収係 (33-2111 内線 124)

～老人保健で医療を受けている方へ～

平成 20 年 4 月から

新しい制度「後期高齢者医療制度」が始まります。

高齢化の進展に伴い、老人医療費が増大する中、将来にわたり安心して医療を受けられるよう、新たな高齢者医療制度が創設されることになりました。

これまで、75 歳（一定の障害のある場合は 65 歳）以上の方は、国民健康保険や社会保険などの医療保険制度に加入しながら「老人保健制度」で医療を受けていましたが（図 1 参照）平成 20 年 4 月からは現在加入している医療保険から離れ、新たな「後期高齢者医療制度」で医療を受けることになります（図 2 参照）。

この制度の運営は、岩手県内の全ての市町村が加入する「岩手県後期高齢者医療広域連合」が行います。市町村は、被保険者と広域連合との橋渡しの役割を担います。（保険料の徴収、申請者届出の受付、保険証の引渡しなどの窓口業務）

■ 75 歳以上の方は全員被保険者です

被保険者は、75 歳（一定の障害のある場合は 65 歳）以上の方です。現在、老人保健制度で医療を受けている方は、そのまま後期高齢者医療制度の被保険者となります。平成 20 年 4 月以降に 75 歳になる方は誕生日の日から被保険者となります。

被保険者には、後期高齢者医療制度独自の保険証が 1 人に 1 枚交付されます。4 月からはこれまでの「医療保険の保険証」と「老人保健法医療受給者証」に替わり、「後期高齢者医療被保険者証」を医療機関に提示することとなります。

■ 保険料は全員が納めます

後期高齢者医療制度では、被保険者一人ひとりが所得に応じて決められた保険料を納めることとなります。これまで社会保険などの被扶養者で保険料の負担がなかった方も保険料を納めることとなりますが、2 年間の軽減措置のほか、低所得者についても世帯の所得水準にあわせて、軽減措置が設けられます。保険料は原則として年金から天引きとなります。

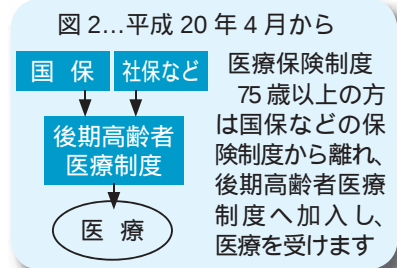
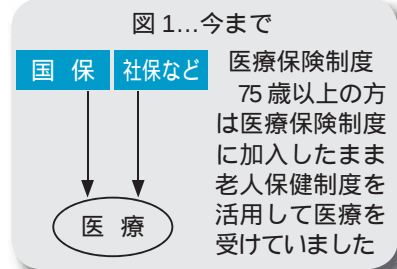
保険料率は本年 11 月ごろに岩手県後期高齢者医療広域連合議会で決定する予定。国では保険料を 6,200 円 / 月と試算しています。

保険料	均等割額	所得割額
賦課限度額が	= 被保険者 1 人当たり + 被保険者の所得に	
設けられています	いくらかと計算	応じて計算

■ 医療費の負担は原則 1 割負担で変わりません

病院で負担する自己負担額は、老人保健制度と変わらず、原則として 1 割負担、現役並み所得者（ ）は 3 割負担となります。

現役並み所得者とは同一世帯に課税所得が 145 万円以上の 70 歳以上の方、または老人保健で医療を受ける方がいる方のことです。



新しい保険証が発行されます

後期高齢者医療制度の被保険者には、新しい後期高齢者医療制度独自の保険証を 1 人に 1 枚交付します。

保険証には自己負担割合が記載されていますので、お医者さんにかかるときは必ず提示しましょう。老人保健制度で交付されていた医療受給者証は廃止されます。

保健カレンダー

乳幼児健診（4・7 カ月、1 才児）

・ 11 月 6 日 13:00 ~ 保セン
BCG 予防接種

・ 10 月 15 日 13:00 ~ 保セン
ポリオ予防接種

・ 10 月 17 日 13:00 ~ 保セン

・ 10 月 24 日 13:00 ~ 保セン

子育て支援教室（たまびよ教室）

...おいでおいで教室と合同開催

「乳児の母乳及び栄養について」

SMC 母乳相談室 下川玉枝氏

・ 10 月 26 日 10:30 ~ 保セン

地区健康相談

・ 10 月 23 日

9:30 ~ 11:30 小友地区公民館

13:00 ~ 15:00 上小友地区公民館

・ 助産師の妊婦・産婦・新生児

の家庭訪問と栄養士による栄養

相談・家庭訪問を行っています。

詳しくは上記連絡先まで

健康づくりで、医療費 1 億円削減運動実施中！

町の文芸

八月短歌・俳句会

会場 小鳥谷地区公民館

短歌

三人の孫が笑ひて語りつつ
盆の祭壇かたづけくれぬ
ところ天囃むにも非ずひたすらに
啜るひととき暑さ忘るる

大いなる大地のいのち語りくる

大木古木朝の境内

晴れつづき雨の一日湿りよく

野菜のすべてが豊作なりし
ひとすじの光を曳きて暗闇に
遠くなりゆくほたる目守る

百年余耐へ来し母の終戦忌

車椅子にて子を弔ひぬ

手術後の血圧二百あるとき

短命おもひ遺書めくを書く

男児抱き姪夫婦面厳しかり

中国事情ひとり子制度

未だ熱き真白き母の骨を見ん

九十九歳の証を拾ふ

俳句

カッパルの足元過ぎる雀の子

金むぐらむぐりにむぐり白き花

盆灯籠バリとのぼして軒に吊る

夥しむくる舗道に火取虫

原爆忌テレビに向ひ合掌す

猛き暑の沢水一気飲みにけり

真夏日の 熱さまとひて乗車す

回廊の風涼しかり斜陽館

朴館 のぶ

中村 ちよ

佐藤 大暁

滝沢 通江

初森 テル

柴田 サヨ子

岡田 湖草

女鹿 昌子

仁昌寺 洋子

柴田 のぞみ

中村 のぶ

駒木 秋影子

中館 木実

朴館 ちゑ

高木 満里

東山 智子

岩淵 良子

トレーニングとぎっくり腰

この夏、ひどいギックリ腰を体験した。これまでも二回程経験があったが、軽めのものですぐ直っていたが、今回のものは強烈な形でやって来た。

寝起きの時に激しい痛みがさすのでふとんから起き上げるのに三十分以上も掛かった。車の乗り降りにも苦労した。

一定の時間を経て、またその間に整骨院に通わせてもらって、今はほぼ完治している。ただ、ギックリ腰はクセになる

と言つので不安も感じている。そのことに關して、整骨院の先生に「何か予防法みたいなものはないですか?」と尋ねた所「ありますよ」とのことです。少し教えていただいた。

椅子に座って、手を合わせて体を捻りながら左右に前傾するとか、立ったまま腰を振り、また上半身を捻るとかすれば効果があると言つ。股割りも勧められた。

また、ギックリ腰を先に経験した人の話であるが、定期的に例えば月二回でも痛くなる前に整骨院に行つて揉んでもらうのも同じような効き目があると言つ。ある人は朝起きる前にフトンの中で二十〜三十分も細かく体をほぐす運動をするようにしたら、しばらくギックリが治まっていたと言つ。

勢 町長 戸 稲

実は、私は運動公園のトレーニングジムをいつも利用している。それなのに、なぜギックリ腰になるのか考えざるを得なくなったのだが、このように皆さんの話を聞いているうちに思い当たる事があつた。

トレーニングジムで鍛えるのは主要な筋肉であつて、それを鍛錬するのはとても良い事であるが、痛みがきやすい部分はその周辺にあつて、直線的な運動ではなかなかカバーできないと言つ事に気がついた。その部分は元々弱いのにトレーニングしづらいので老化が早く進むのである。このような事を考えている時にこれを証明するようなテレビ番組を見た。

大リーグ史上最高の投手と言われているノーラン・ライアン投手の物語なのであるが、彼は筋トレを大リーグで最初に取り入れた投手なのだが、彼はある時点で弱い部分のトレーニングの必要性に気が付き、それを実践したと言つのである。四十才半ばまで、エースとして活躍した長寿の投手であつた。スポーツ選手の寿命は普通の人の人生を圧縮した形で進むのである。いずれ、ヨガとか気功も偶々のケアを意識したものもあるだろう。

また、一戸町に他の市町村にくらべて、整骨院の数がとても多いのも、大変ありがたいと思う。なお、運動公園でも乗馬マシンを導入した。お試しあれ。



まちの お知らせ ひろば1

臨時除雪運転手 募集のお知らせ

地域整備課では臨時除雪運転手を次により、募集しています。

- 職種・募集人員 1名
- 雇用期間平成19年12月1日から平成20年3月31日まで
- 勤務時間 8:30～17:30
- 休日 土・日・祝日
(ただし、降雪・積雪状況により土・日・祝日勤務、時間外勤務あり)
- 賃金 日額8,600円
- 必要な経験等 特殊車両運転
- 必要な免許資格
 - ・大型1種免許
 - ・大型特殊1種免許
 - ・車両系建設機械運転技能講習修了証
- 締め切り 10月31日までに履歴書を地域整備課に提出すること
- その他 詳しくは下記問い合わせまで。なお、ハローワークにも求人登録をしています。

[問]地域整備課 管理係

☎33-2111 (内244)



お知らせ [問] = 問合せ 申込み先

麻しん風しん混合予防接種の 実施について

該当者は、もれなく接種を受けられるようお知らせします。

- 対象者 平成18年4月2日～平成18年9月30日までの出生者
- 実施日
 - 11月7日 受付13:00～13:30
 - 11月14日 受付13:00～13:30
 - 11月21日 受付13:00～13:30
- 場所 県立一戸病院小児科外来
- その他 予診票に必要な事項を記入し、記名押印のうえ当日会場に持参してください。母子健康手帳、印鑑は必ず持参してください。

[問]総合保健福祉センター

☎32-3700 (内612)

産業まつり フリーマーケット参加者募集

10月27・28日の産業まつりで屋外のフリーマーケットを行います。役場産業課に、参加申込書を準備しています。コマ数が限られていますので、希望の方はお早めにお申し込みください。

- 広さ 1コマ 2.7m × 1.8m
- 申込期限 10月24日(水)
- その他 手作り食品など許可が必要なものについては、出店対象外とさせていただきます。机・テ・ブル・イスなどは、各自で用意をお願いします。他の出店者の方と、隣同士で出店したい方は、その方の氏名(店名等)を申込書にご記入ください。

[問]産業課 ☎33-2111 (内257)

合併50周年記念講演 一般公開のお知らせ

合併50周年記念式典で記念講演を一般の方に公開しますので、お誘い合わせの上、お越しください。

- 期日 10月24日(水)
午後2時45分までにお越しください。
- 講師 大矢邦宣氏
「御所野遺跡、世界遺産への道」
- 会場 コミュニティセンター
- [問]総務課 ☎33-2111 (内206)

二戸地区広域行政事務組合 議会定例会のお知らせ

二戸管内4市町村で構成する上記の10月定例会(議会)が開会されます。暮らしに身近な消防、介護保険、し尿処理、ごみ処理などの共同処理事業について質疑が行われ、傍聴できますのでお知らせします。詳しくはお問い合わせください。

■開会日時 10月29日 10:00～

■場所 二戸地区広域行政事務組合
[問]二戸地区広域行政事務組合

☎23-7772

一戸町における 現地調査実施のお知らせ

岩手県では、洪水の発生する恐れがある重要な河川について、河川改修計画の基本となる浸水想定区域を指定し、浸水した場合に想定される水深を公表及び関係市町村に通知することで、洪水時の円滑かつ迅速な避難を確保し、水災による被害の軽減を図る目的で順次作業を進めております。

今回、一級河川馬淵川を浸水想定区域指定に向け作業を開始するのに伴い、下記のとおり現地の測量調査を実施させていただきます。

調査の際に、多少の草刈りや目印の杭などを設置させていただく場合がありますが、皆様のご理解とご協力をお願いします。なお、住宅などがある宅地に立ち入る場合は、調査員がその旨、お話してから調査させていただきます。ご不明な点がございましたら、担当まで連絡をくださるようお願いいたします。

■調査時期

10月15日～11月30日

■調査目的

河川の横断面を作成する目的で、河川区域内とそれに隣接する土地の高さと距離を測量します。

■調査範囲 一戸町 馬淵川沿い

■調査業者 (株)アイ・エヌ・エー

☎03-5261-5751

担当者(河川計画部)石井、高橋

[問]県二戸地方振興局土木部

☎23-9209 担当者

(河川砂防グループ)菊池、佐藤

相 談

働く人の心とからだの 医師による無料相談

- 日時 11月8日 13:00～15:00
- 場所 二戸市総合福祉センター
- [問]二戸・久慈地域産業保健センター ☎23-4466

お知らせ

平成 19 年度 計量器定期検査

取引（商売）・証明に使用する計量器（はかり）は、計量法により、2年ごとに検査を受けることが義務付けられています。

検査の対象となっている計量器をお持ちの方は、下記の日程により実施しますので、必ず検査を受けてください。

- ・検査対象となっている計量器（はかり）印鑑、手数料（現金）をご持参ください。
- ・現在、未登録の計量器を取引・証明のために使用している方はご連絡ください。
- ・登録されている計量器をお持ちの方には、事前に電話による調査を行い、検査日時などを通知します。
- ・指定された日時に、やむを得ない理由で検査を受けられない場合は、下記のいずれかの日時に受検していただいても結構です。

[問]産業課 ☎33-2111（内 258）

■計量器定期検査日程

月 日	時 間	検査会場	対象地区
10月29日（月）	13:30～15:30	奥中山地区公民館前	奥中山地区
10月30日（火）	9:30～12:00	役場隣 車庫前	一戸・鳥海・浪打地区
	13:30～16:00		
10月31日（水）	9:30～12:00	小鳥谷地区公民館前	小鳥谷・姉帯地区

■休日当番歯科医

▼診察時間：午前9時～正午

■休日当番医

▼診察時間：午前9時～午後5時

月日	医療機関	地区	電話	医療機関	地区	電話
10月14日	関歯科医院	二戸	38-2937	むらかみ医院いたみのクリニック	軽米	48-1500
21日	菅原歯科クリニック	二戸	23-1180	よこもり眼科クリニック	二戸	22-2230
28日	ムカイダ歯科クリニック	軽米	46-4636	千葉耳鼻咽喉科	二戸	23-2009
11月3日	阿部歯科クリニック	二戸	25-4182	小野寺クリニック	軽米	46-2822
4日	菅原歯科医院	二戸	27-3301	おりそ内科循環器クリニック	二戸	22-2251
11日	小野寺歯科医院	一戸	33-3050	松井内科医院	一戸	33-2201

移動外個人相談のお知らせ

県北地域に住んでいる外国人の方、そのご家族のビザ、帰化、相続などのお悩みに専門家の行政書士がアドバイスします。

- 日時 10月23日 午後1時～
- 場所 二戸地方振興局
- 申込方法 下記にご連絡ください
- [問]二戸市役所 ☎23-3111（内 655）
- 岩手県国際交流協会 ☎019-654-8900

二戸地区無料法律相談

- 日時 10月23日、11月6日
午前10時～午後3時まで
- 場所 二戸市役所 1日10人まで
- 予約受付 二戸市 生活環境課
- [問]二戸市 生活環境課 ☎23-3111
- 岩手弁護士会 ☎019-623-5005

健康相談室からのお知らせ

- 場所 まちの健康相談室
（ショッピングセンターイコオ内）
- 時間 午後1時から4時
- ・10月19日 骨年齢測定、栄養相談
- ・10月22日 介護相談
- ・10月24日 心配事相談
- ・11月7日 こころの悩み事相談
- ・11月14日 心配事相談
毎週金曜日、午後1～4時にフットケアを行います。希望の方はタオルを3本持参ください。（1回3人以内）
- [問]まちの健康相談室 ☎33-4535

戸籍だより

（8月届出分）



名 前	保護者	住 所
土屋 満里菜	悟	蒼前久保
内村 凜	幸男	山井
白畑 友成	和幸	西田子
稲葉 ひあか	孝裕	滝ノ沢
木戸 千夏	新也	平田沢



名 前	住 所
松澤 誉明	檜山下檜山
中野 美紀	二戸市
外岡 真悟	面岸一本木
鳥居 利江	二戸市

ごめい福を お祈りします

名 前	住 所	年齢
三上 ヨシエ	宇別中村	95
柴田 忠孝	一戸越田橋	70
松尾 成子	一戸向町	66
仁昌寺 たか	小鳥谷上里	87
平野 一字	小鳥谷篠畑	67
金田一 ツヨ	西法寺稲荷	93
向井 洋俊	一戸向町	54
仁昌寺 ヨシ	小鳥谷上里	82
見澤 正一	西法寺西法寺	43
井端 長吉	檜山下檜山	87
米田 八重子	高善寺蒼前久保	58

（敬称略）

広報への掲載を希望しない方は届け出の際に、戸籍係にお申し出ください

保育施設開放

鳥海保育所 ☎32-2220
小鳥谷保育所 ☎34-2524
奥中山保育所 ☎35-2319
は11月13日（火）9:30～11:00
一戸子供の家保育園 ☎33-2859
「子育てサークルのびのび」は
10月13・20・24・31日 11月10日
9:30～11:00
おいでおいで（検診室を開放します）
は10月26日（水）10:00～保セン



まちの お知らせ ひろば

i ショップホームページ <http://waza.town.ichinohe.iwate.jp/>

携帯電話で左のバーコードを読み取るか、上記の URL からご覧ください

10 月

- 13 日 町民駅伝・ロードレース
総合運動公園
開会式 午前 9 時～
- 21 日 閉校小学校歌を歌う会
コミュニティセンター
午後 1 時～
- 24 日 合併 50 周年記念式典
コミュニティセンター
午後 2 時～
- 28 日 鳥越観音まつり
鳥越観音
午前 10 時半～
- 28 日 わわわのステージ
コミュニティセンター
午後 1 時～

11 月

- 2～4 日 町文化祭
町民文化センター
午前 9 時～
- 10・11・13・14 日
藍染めカレンダーづくり
御所野縄文館 午前 9 時半～

人の動き（9 月 1 日現在）

人 口	15,437 人	(+ 21 人)
男	7,464 人	(- 8 人)
女	7,973 人	(+ 13 人)
世帯数	5,855 世帯	(+ 1 世帯)
	() 内は前月比	
転 入	18 人	(298 人)
転 出	35 人	(430 人)
出 生	8 人	(56 人)
死 亡	12 人	(160 人)
() 内は平成 19 年 1 月からの累計		

イベント [問] = 問合せ 申込み先

小鳥谷公民館まつり

地区民の作品展示のほかに、舞台発表や出店もありますので、多数ご来場ください。

■日時 10 月 20 日（土）13：00～
～ 21 日（日）9：00～

■内容

- ・舞台発表 10 月 21 日 11 時～14 時
- ・展示 10 月 20 日午後～21 日夕方
- ・出店は、21 日 公民館前広場にて。

また、21 日はおいしい「ひつつみ」を無料提供します。

どうぞ、お楽しみに！

■会場 小鳥谷地区公民館

[問]小鳥谷地区公民館 ☎34-3315

自然を楽しむ 森のリースづくり

■日時 10 月 21 日（日）9：30～

■費用 無料

■内容 自然素材で手づくりでリースを作ります。初めての方でも安心して作ることができます。

■体験時間 約 1 時間

■定員 先着 15 人

■対象 中学生以上

[問]御所野縄文博物館 ☎32-2652



手づくりリース

認知症 介護者交流会のお知らせ

ご家族はじめ介護者が少しでも楽に過ごせるように、悩みや問題を分かち合い、工夫を考えていく集まりを企画しました。

同じ立場の人たちが話し合い、交流することで、明日への活力にしていだけたら幸いです。

■日時 11 月 7 日（水）13：30～

■内容

講義「認知症についての基礎知識」

講師 一戸病院 今 剛志先生

その後、懇談会

■会場 総合保健福祉センター

■対象 認知症の方のご家族、ケアマネージャーなど高齢者介護関係者

■申込方法 下記に連絡ください

■申込期限 10 月 31 日（水）

[問]地域包括支援センター

☎32-3700（内 616）

県立一戸病院 医療相談室

☎33-3101

カナンの園 創立 35 周年記念講演会

戦後の奥中山の歴史を生の声で聞ける貴重な講演会です。多くの皆様にお聞きいただきたいと願っています（入場無料）。

■講師 前いわて奥中山農協組合長
村山敬一氏

「戦後 60 余年、奥中山の歴史（仮題）」

■日時 11 月 9 日 13：30～

■場所 いわて奥中山農協ホール

[問]カナンの園奥中山学園 ☎35-2314

いわて子どもの森 10 月のイベント

13 日「子どもの森探検隊」

対象 5 歳以上 15 人

時間 午後 1～3 時

14 日「落ち葉まみれになっちゃおう」

対象 小学生以上 15 人

時間 午後 1～3 時

27・28 日「ハロウィン版ちくちくハウス」

対象 どなたでも

時間 午前 10 時から

[問]いわて子どもの森 ☎35-3888

町民割引券について

奥中山高原では町民のみなさんが温泉を利用しやすいよう、左の割引券を発行します。点線で切り取り、入浴時にフロントに提出すれば、左記の料金になりますので、ぜひご利用ください。

奥中山高原温泉

町民割引券（H19.11.30 まで有効）

この券で朝朱けの湯・煌星の湯の日帰り入浴が下記金額でご利用できます。（本券 1 枚につき 1 人有効。煌星の湯ご利用時に本券を使用した場合、貸しタオル、ヨーグルトはありませんので、ご了承ください。）

煌星の湯	朝朱の湯
おとな 600 → 500 円	500 → 300 円
こども 300 → 250 円	250 → 150 円

奥中山高原温泉

町民割引券（H19.11.30 まで有効）

この券で朝朱けの湯・煌星の湯の日帰り入浴が下記金額でご利用できます。（本券 1 枚につき 1 人有効。煌星の湯ご利用時に本券を使用した場合、貸しタオル、ヨーグルトはありませんので、ご了承ください。）

煌星の湯	朝朱の湯
おとな 600 → 500 円	500 → 300 円
こども 300 → 250 円	250 → 150 円

大杉漣さん凱旋ライブ

LIVE 大杉漣 FURIDASHI 2007 in 萬代館

萬 代館で九月二十三日、俳優・大杉漣さんが率いるバンドのライブが行われました。

ライブは町民による映画館「萬代館」利活用事業実行委が主催。三年前、同会場で行われたカシオペア映画祭にゲスト出演した大杉漣さんが「いつか、ここでライブをしたい」と話したことが実現しました。

ライブには全国から二百人近いファンが訪れ、熱気に包まれました。大杉さんは70年代フォークを中心にオリジナル曲やブルースを熱唱し、トークをまじえながら観客を魅了。ライブ終了後は大杉さんを囲む会が行われ、ファンらと交流を深めました。



ライブを終えた大杉 漣さん

一戸の印象は都会と違い、本当に空気がキレイだなと思いました。

近くに川があったのですが、もし次訪れる機会があったら釣りをしてみたいですね。あと「いわて銀河鉄道」にも乗ってみたいなあ。

今回のライブ、まずは三年前の約束を実現できてよかったです。

スタッフの皆さんの尽力なくして今回のライブはありませんでした。感謝です。

ぼくにとって岩手・一戸初ライブ。打ち上げのビールが美味かった。いいライブでしたよ！



ライブの司会を務めたふじポンさん

一戸町を訪れたのは今回、2回目です。町並みがなつかしいような建物が並び、温かい感じがして、とても良いと思います。

また、ライブに訪れたみなさんの人柄も温かく、すばらしいと思いました。

編集後記

広報は毎月、第二金曜日に発行しています。先日「広報が発行されるのが遅いのでは」という指摘のお電話をいただきました。確かに、第二金曜日だと月の中旬に近いことがあります。第一金曜日に発行するということも考えられますが、そうすれば、編集の都合上、月の下旬の話題が掲載できないことも考えられます。関係者と協議をしながら対応したいと思います。(久保田)



大杉さん、実行委員会、ボランティア、スタッフとともに