



広報

2017

すみだ

10

No697



Smiles with Kubb

～クッスでつくる笑顔の輪～

10月1日にクッス・ジャパン・オープンが町運動公園野球場で開かれ、会場は笑顔のハイタッチであふれました。
(関連2ページから)

10月の主な内容

- P 2 響く、木の音色～クッス～
- P 6 住みたいまちづくり決算
- P 9 よりよい情報番組制作を目指して
- P 10 まちの話題『SUMITA うおっちゃんぐ』
- P 12 保健だより【成年後見制度】
- P 14 マナビイ通信
- P 17 お知らせほか

響く、木の音色

2016年10月に開かれた希望郷いわて国体で、デモンストラ
ションスポーツとして行われた「Kubb(クップ)」。その大きな
魅力は、木が奏でるきれいな音色と喜びのハイタッチ。いわて国
体から1年が経ち、さらなる競技人口の広がりを見せるクップ
の魅力に迫ります。



①クップをめがけた一
投②全国から60チーム
が勢ぞろい③クップは
当たる瞬間が快感④応
援にも熱が入ります！
⑤力強く選手宣誓する
水上知之さん⑥町社協
から豚汁の提供⑦倒し
てガッツポーズ⑧優勝
チームには木製のメダ
ルと賞状が⑨喜びのハ
イタッチ⑩山本隆弘さ
んと各チーム記念撮影
⑪狙いを定めて⑫優勝
したチームK1



会場ではクップを倒すと、チーム
メイトとのハイタッチがあふれ、喜
びを分かち合っていました。昨年の
国体の参加者は450人、それを上
回る多くの方が木の音色に誘われて
クップの聖地・住田へ。町内だけで
はなく、町外にも大きな競技人口の
広がりをみせています。

今大会は、昨年行われた希望郷
いわて国体の1周年記念行事としても
開催。元バレーボール日本代表山本
隆弘さんを招待し、各チームと山本
さんが一緒にプレーするなど盛り上
がりをみせていました。クップを初
めてプレーした山本さんは「チーム
ワークが必要なスポーツ。小学生か
らお年寄りまで一緒に楽しめるのが
いいなと思います」と感想を語って
いました。

競技の結果、一般の部の決勝は気
仙地方森林組合とチームK1(陸前
高田市)が対戦。圧倒的な強さでチ
ームK1が見事優勝を果たしました。
ジュニアの部では、住田Jr選抜が
優勝しました。

開会式では、すみだ大好き大使で
三重県クップ協会の水上知之さんが
「この住田の地でクップをプレーす
ることで日本の森林林業の発展に貢
献するとともに、全国の選手たちと
クップを通じてハイタッチの和を広
げることを誓います」と選手宣誓。競
技は一般の部とジュニアの部に分か
れ、3チーム1組の予選リーグが午
前10時に始まりました。また、午後
には予選リーグの結果から各組1位
による決勝トーナメントと交流ト
ーナメントが行われました。

「クップ」は1チーム6人制。2
チームが角材(クップ)を丸棒(カ
ストピンナ)を投げて倒すというシ
ンプルなルールです。誰でも、どこ
でも楽しめるのが特徴です。

熱気、再びー
クップの聖地に集う

クップのココが面白い！

クップ・ジャパン・オープン2017in岩手住田町大会の参加者にクップの魅力を知りました。



かりん
水野香梨さん
(上有住・中井)

当たる瞬間が気持ちいい♪

当たらないと悔しいけれど、当たる瞬間はスカッとして気持ちがいいです。友達とも一緒に話しながらできるのが楽しいです。

負けても勝った気分に

ハイタッチでの盛り上がりが一番。ゲームに負けても勝ったような気分です。なによりも木のカーンという音がいい。天に届くような気持ちです。



金野きよ子さん
(上有住・上寒倉)

これからも楽しさを共有

クップを倒した時の快感が最高。競技をしながら人と交流できるところも魅力的です。クップの楽しさをこれからも色んな人と共有していきたい。



こうしろう
佐藤幸四郎さん
(花巻市・太田)

盛り上がりの一体感

みんなで盛り上がることができ、一体感が出ます。山梨県でもクップを広げていきたい。住田を訪れるのが毎回楽しみです、来年もぜひ来たいと思います！



ともひろ
磯部智博さん
(山梨県・丹波山村)

地域での新たな役割



近年、町内ではクップを地域行事として取り入れて、コミュニティ形成に役立てられています。住民同士で楽しみ交流することはもちろん、ハイタッチで喜びを分かち合うことで気持ちがつながり、深い絆を生んでいます。下有住地区では、今年度初めて地区内のクップ大会を開催し、約60人が参加。下有住中上の大苗仁さんは「クップは和気あいあいと楽しくできる。もっと地域に広げていければ」と充実した表情を見せていました。



“つながり” これからも

本年5月に開催された杣遊カップ第1回クップ大会。「毎年のジャパン・オープン前にも大会を」という要望が多かったことから開かれました。より多くの人が楽しめる機会が増えていきます。また、4年後の平成33年に開かれる三重とこわか国体・とこわか大会では、デモンストレーションスポーツとしてクップ競技が行われることが決定しています。

開催地は、三重県の南部に位置し、総面積の90%が山林である尾鷲市。豊富な雨に育まれた「尾鷲ヒノキ」は、鮮やかな赤みと強靱な良質の材木として全国的にもその名が知られています。全国へ広がるクップの輪。その大きな原動力となっているのは、町民の皆さんがこれまでクップの面白さを多くの人に伝え、楽しんできたことにあります。

“カーン”と響く木の音色、喜びを共有できるハイタッチ、いつでも・どこでも・だれでも楽しめる。その魅力は、全国へ。クップは、木とのふれあい、人とのふれあいを生み、これからもたくさんの方々をつなぐ支えになっていきます。

町のニュースポーツ誕生

「クップ(Kubb)」は、スウェーデン生まれのニュースポーツ。スウェーデン語では「薪」を意味する言葉で、使用する用具すべてが木製。平成17年ごろに日本でも競技が始まりました。5つの角材を倒すという的当ての要素と陣取りの要素を含む老若男女、誰でも楽しめるスポーツです。

11年前、公益財団法人日本レクリエーション協会の紹介により、住田のクップの歴史が始まりました。「子どもたちが木に触れ合う機会を増やしたい」と学校の子どもの行事や町内イベントで競技されてきました。その後徐々に広がりをみせ、平成25年には、ジャパン・クップ・オープンin岩手住田町を初開催し、およそ200人が参加しました。運動神経や年齢に関係なく、誰でも楽しめるスポーツとして浸透してきたクップ。普及のきっかけは、用具が全て木製であり、本町が取り組む「森林・林業日本一のまちづくり」のコンセプトに沿ったものであったこと。町の90%が森林の本町にとって木は身近な存在であり、町のニュースポーツとして広がるのは必然だったのかもしれない。



国体から365日のいま

平成28年10月。全国から55チーム450人が集い、希望郷いわて国体クップ大会が開催されました。11年の長い歲月により育まれてきたクップの輪が形として現れた瞬間でした。また、この大会を契機にクップは、さらなる広がりを見せています。

花巻市太田地区では、昨年の国体クップ大会に参加した後、地区主催のクップ大会を開催。地区にクップ協会も立ち上げ、約100人が参加しています。また、9月に開かれた北海道北斗市での全国レクリエーション大会にも太田地区から3チーム出場するなど、熱を帯びています。



私たちのお金の使い道

一般会計47.6億円は主に次のような事業に使われました

議会費

- 総額 7,162万円
- 議員報酬 2,910万円
 - 議員共済負担金 1,181万円

総務費

- 総額 11億6,867万円
- 住民交流拠点施設の整備 1億4,868万円
 - 旧役場庁舎の解体、周辺整備 5,702万円
 - コミュニティバスの運行 3,171万円
 - 地域情報通信基盤施設の維持管理(住田テレビ番組制作を含む) 1億708万円
 - 集落支援員、地域おこし協力隊の設置 2,106万円

民生費

- 総額 9億8,932万円
- 障がい者の自立支援 2億52万円
 - 高齢者の福祉サービス 3,586万円
 - 児童手当 5,347万円
 - 保育所の運営 7,593万円
 - 災害救助 1,069万円

衛生費

- 総額 2億9,846万円
- 各種健診などの健康増進事業 1,264万円
 - 予防接種などによる病気の予防 1,448万円
 - ごみの共同処理 1億146万円
 - し尿の共同処理 1,451万円

農林業費

- 総額 3億5,571万円
- 町有林の造成 7,142万円
 - 鳥獣による農林業被害対策 1,490万円
 - 森林整備に対する補助 830万円
 - 中山間地域等直接支払交付金 1,443万円
 - 新規就農に対する補助 700万円
 - 商品開発や地産地消の取り組み(食いくプロジェクト) 606万円

商工費

- 総額 5,042万円
- 木製の机や椅子の開発(木いくプロジェクト) 1,148万円
 - 観光施設の水道整備 480万円

土木費

- 総額 3億5,726万円
- 道路補修などの維持管理 4,894万円
 - 町道・橋の新設、改良、維持 1億9,302万円
 - 町営住宅の維持管理 2,949万円
 - 住宅建築などに対する補助 898万円

消防費

- 総額 3億3,805万円
- 住田分署の建設 8,589万円
 - 消防団員報酬 1,072万円
 - 消防設備の整備 5,457万円
 - 大船渡地区消防組合分担金 1億5,572万円

教育費

- 総額 5億2,557万円
- 小中学校の管理(備品設備、施設改修など) 1億4,927万円
 - 下有住地区公民館の敷地造成 4,049万円
 - 体育施設の管理、改修 6,743万円
 - 学校給食の提供 1億1,131万円
 - 森林環境学習 228万円

労働費

- 総額 63万円
- 職業訓練に対する補助 50万円

災害復旧費

- 総額 5,742万円
- 台風10号による豪雨被害の復旧 5,742万円

公債費

- 総額 5億3,864万円
- 町が借りたお金の返済 5億3,864万円



▲木いくプロジェクトにより、開発された木製の机と椅子

家計簿に例えると…

一般会計決算額の49億7千万円を年収497万円の1ヵ月の家計に例えると、次のとおりとなります。

■収入(歳入)

給料	26.3万円	町税・地方交付税など
預金の引き出し	0.4万円	繰入金
前月からの残金	1.4万円	繰越金
パート収入	0.7万円	使用料・手数料
親からの仕送り	4.8万円	国・県支出金
ローン	5.4万円	町債
その他	2.4万円	
計	41.4万円	

■支出(歳出)

食費	7.5万円	人件費
子供への仕送り	3.5万円	繰出金
光熱費、日用品費	6.3万円	物件費
ローン返済	4.5万円	公債費
医療費	3.4万円	扶助費
住宅リフォーム	6.5万円	建設事業費
その他(貯金など)	7.9万円	基金積立金など
計	39.6万円	

特別会計の決算額

() は前年度比

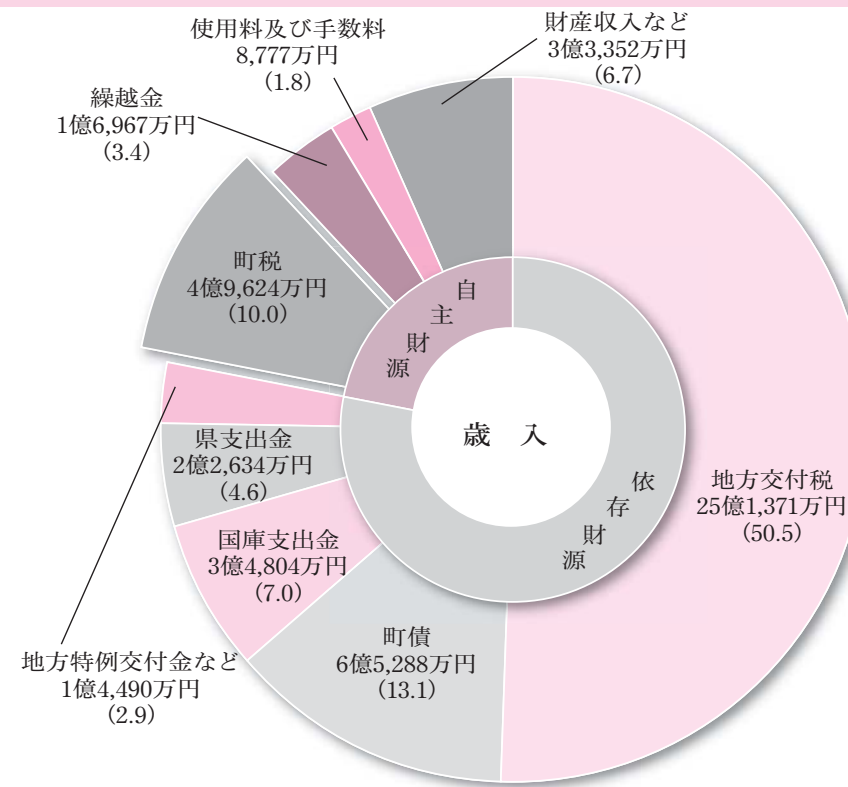
会計名	歳入	歳出
国民健康保険	9億1,650万円 (△6,410万円)	8億5,712万円 (△4,600万円)
簡易水道事業	1億7,046万円 (450万円)	1億7,037万円 (448万円)
下水道事業	8,067万円 (△609万円)	7,804万円 (△477万円)
介護保険 (保健事業)	8億7,870万円 (2,896万円)	8億6,214万円 (1,415万円)
介護保険 (介護サービス事業)	299万円 (△75万円)	137万円 (△105万円)
後期高齢者医療	7,188万円 (△87万円)	7,174万円 (△92万円)

住みたいまちづくり決算

～前年度に比べ歳入・歳出ともに減～

9月議会定例会で、平成28年度一般会計と各特別会計の決算が認定されました。一般会計の決算額は歳入49億7,307万円、歳出47億5,558万円となりました。

歳入 49億7,307万円 (▲3億194万円)



●町債、県支出金が減少

町税や使用料など、町が独自に確保できる自主財源は10億8,720万円、前年度に比べて1,922万円の減となりました。

一方、地方交付税や国・県補助金などの依存財源は、2億8,273万円減の38億8,587万円で、このうち地方交付税は25億1,371万円となり歳入全体の半分を占めました。

歳入総額の減少は、主に普通建設事業の財源となる町債と県支出金の減少が影響しています。これは、公共施設再生可能エネルギー等導入事業費補助金や老人福祉施設整備に係る過疎債の減が大きな要因となっています。

歳出 47億5,558万円 (▲3億4,976万円)

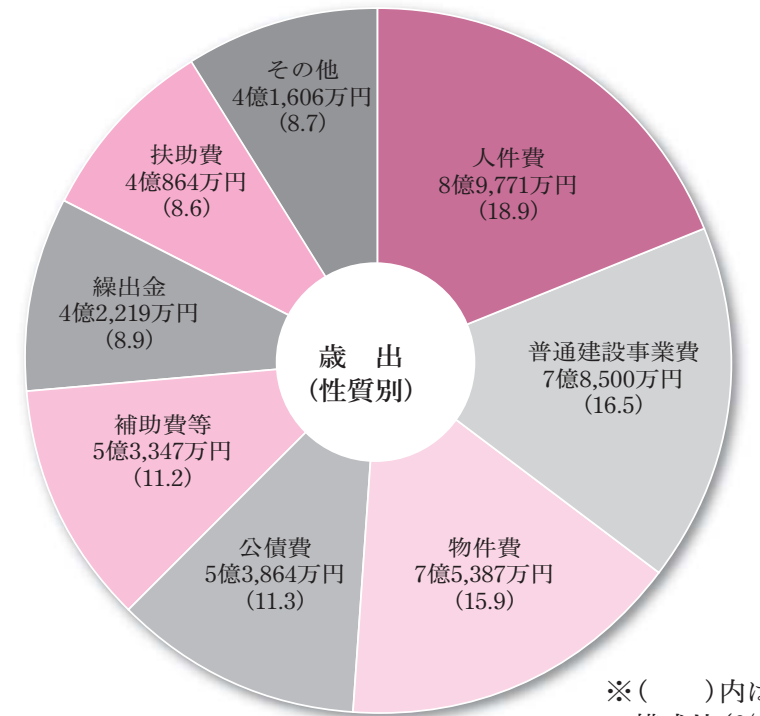
●普通建設事業費などが減少

歳出を性質別にみると、普通建設事業費では事業完了に伴う特別養護老人ホーム建設事業費補助金の減などにより、前年度に比べて2億7,850万円減の7億8,500万円となりました。

義務的経費(人件費、公債費、扶助費)については、18億4,499万円となりました。職員給や委員報酬の増による人件費の増、自立支援医療や臨時福祉給付金、保育所運営費などの増による扶助費の増はありましたが、起債の元利償還金が減ったことに伴う公債費の減少が大きく、前年度と比較すると、義務的経費は全体で141万円の減となりました。

また、財政調整基金などの基金に積み立てた金額は、前年度に比べて3億5,664万円減の2億4,675万円となりました。

なお、歳入から歳出を差し引いた2億1,749万円のうち1,329万円は、繰り越し事業の財源となっています。



※()内は構成比(%)

基金・町債の残高

	H27	H28	増減(前年度比)
基金(貯金)	39億7,175万円	41億7,220万円	2億45万円
町債(借金)	61億6,963万円	63億3,119万円	1億6,156万円

町の財政状況を表す

健全化判断比率

地方自治体の財政状況を客観的に表し、財政の早期健全化や再生の必要性を判断するための全国共通の指標が「健全化判断比率」です。各自治体では、この判断比率に基づき、財政状況を比較・分析しながら財政運営の健全化を図っています。ここでは、平成28年度末における本町の財政状況についてお知らせします。

2段階の基準と5つの判断比率

財政状況は、2段階の基準により、5つの比率を用いて判断します。比率のいずれかが基準以上となった場合には、財政健全化計画などを策定し、財政の健全化を図らなければなりません。

①早期健全化基準

財政運営に早急の改善が必要な黄色信号が点滅し始めた段階を指します。

②財政再生基準

早期健全化基準よりもさらに悪化した財政状況を示します。この基準に達する比率があると、財政破たんする危険があり、国の介入を踏まえた財政の立て直しを必要とします。

また、5つの判断比率は次のとおりです。

【実質公債費比率】

その年度における借入金返済額が、町の財政規模に対してどの程度あるかを示します。本町は、早期健全化基準の25・0%を19・1ポイント下回る5・9%となりました。前年度と比較すると、0・5ポイントの減少で、県内では九戸村、葛巻町に次ぐ3番目に低い数値となっています。

【実質赤字比率】

一般会計の赤字額がどの程度あるかを示します。本町は、黒字となっており、比率は生じませんでした。

【連結実質赤字比率】

一般会計と特別会計の赤字

合計額がどの程度あるかを示します。本町は、すべての会計で黒字となっており、比率は生じませんでした。

【将来負担比率】

借金残高や退職手当など、町が将来負担しなければならぬお金が財政規模に対してどの程度あるかを示します。本町においては、将来負担額を充て可能財源が上回っており、比率が生じませんでした。

【資金不足比率】

公営企業会計（本町は簡易水道事業と下水道事業）において、資金不足がどの程度あるかを示します。本町においては、いずれの事業にも資金不足が生じておらず、比率が生じませんでした。

以上のとおり、本町では、早期健全化基準に達した比率がありませんでした。今後も健全な財政運営に努めてまいります。

★問い合わせ

企画財政課 財政係

☎46-2114
(内線224)

より良い情報番組制作を目指して ～住田テレビに関わるアンケート結果～

平成20年3月に開局した住田テレビ。今年で10年を迎えるにあたり、視聴実態と番組内容についてのアンケート調査を7月～8月にかけて実施しました。ここでは、その調査結果についてお知らせします。
■調査対象者 10代から80代の町民の方 ■回答者 383人

回答者の内訳

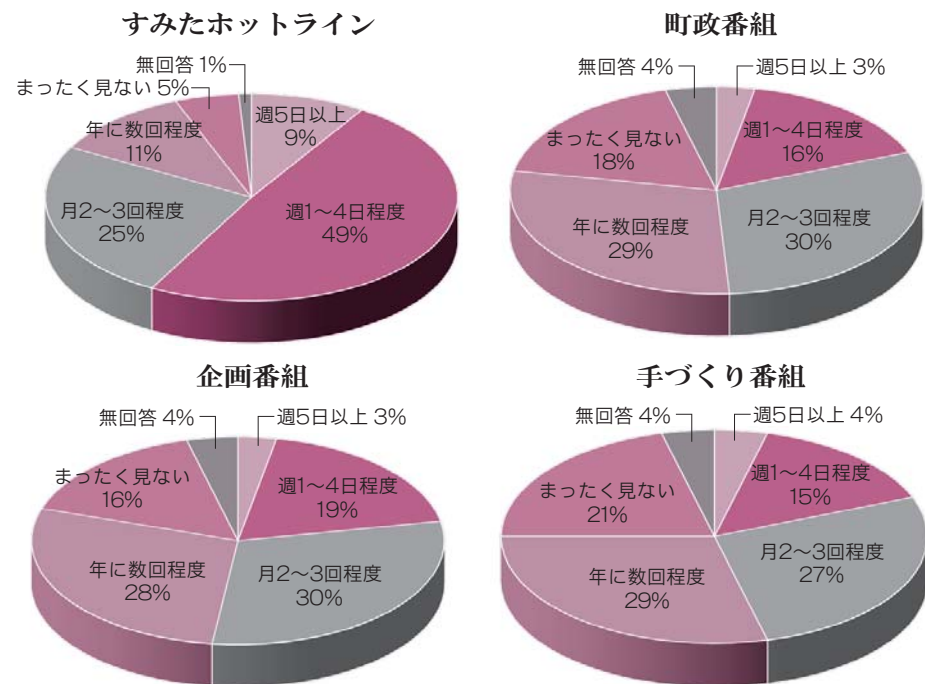
①男女

性別	回答者	比率
男性	147人	38.4%
女性	230人	60.0%
無回答	6人	1.6%

②年代別

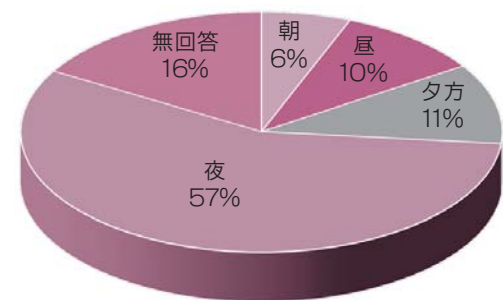
年代	回答者	比率
10代	77人	20.1%
20代	25人	6.5%
30代	58人	15.1%
40代	56人	14.6%
50代	78人	20.4%
60代	53人	13.8%
70代	25人	6.5%
80代以上	9人	2.5%
無回答	2人	0.5%

視聴頻度について(図1) 各番組の視聴頻度をお聞きしました。



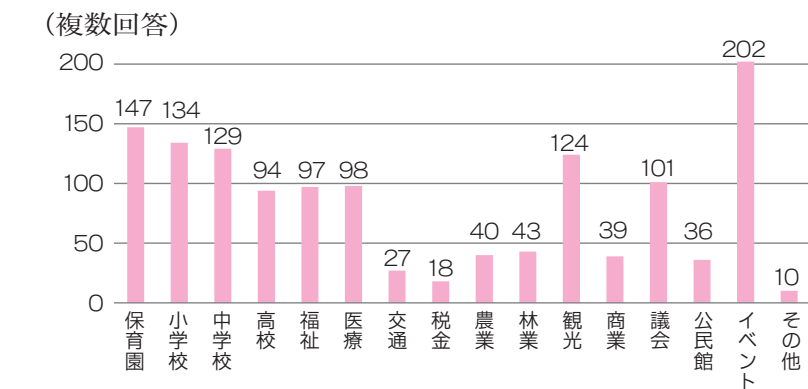
視聴時間について(図2)

視聴頻度が最も多い時間帯についてお聞きしました。



番組内容について(図3)

どのような番組内容に興味があるかをお聞きしました。(複数回答)



【視聴頻度について】

「すみたホットライン」については町民の約5割の方が週1～4回程度は視聴していることが明らかになりました(図1)。特に30代は7割の方が毎週1回は視聴しています。その他の番組については、月2～3回、年に数回という視聴頻度でした。

【視聴時間帯について】

視聴時間帯は、夜の時間帯が最も多いことが明らかになりました(図2)。帰宅後から就寝前までの間に視聴される傾向が多いようです。

【番組内容について】

興味のある番組内容については、イベント関係が最も多く、保育園から高校までの行事などの番組について興味が高い傾向にありました。また、具体的な意見には、若者向けや子ども向けの番組づくりへの意見が多く寄せられました。

今回の調査結果をもとに、町では、より良い番組制作を目指してまいります。

★問い合わせ

企画財政課 企画係
☎46-2114
(内線225)

議会 9月定例会

9月定例議会が9月21日から10月2日までの12日間の会期で開かれ、平成29年度補正予算などが審議されました。

人事

▶固定資産評価審査委員会委員の選任に関する同意
任期満了に伴い、千葉和三さん(松ケ平)と小野ちか子さん(恵蘇)の2人を固定資産評価審査委員会委員に選任することについて同意しました。



千葉和三さん (63歳・松ケ平)



小野ちか子さん (67歳・恵蘇)

【固定資産評価審査委員会委員】
固定資産課税台帳に登録された評価額について、審査の申出があった場合に公正中立な立場からその評価額が適正に決定されたものかを審査します。

補正予算

平成29年度一般会計、特別会計の補正予算を可決し、下表のとおりとなりました。

会 計	補正額	補正後の予算額
一般会計(第4～5号)	7,962万7千円	47億9069万7千円
特別会計		
国民健康保険(第2号)	1,961万6千円	9億2,936万円
簡易水道事業(第2号)	15万6千円	1億8,313万9千円
下水道事業(第2号)	408万3千円	9,390万1千円
介護保険(第2号)	3,548万9千円	9億3,036万5千円
後期高齢者医療(第1号)	49万2千円	7,306万円

議決

▶財産の取得に関し議決を求めることについてを可決
新築される大船渡消防署住田分署の家具調度品などの備品一式を購入することを可決しました。
・取得価格 966万6千円
・相手方 株式会社平金商店(盛岡市) 代表取締役 平野 佳則



▲大股地区での火災防ぎょ訓練

10月15日に秋季消防演習が行われ、消防団員らは火災防ぎょ訓練などを通して防火への士気を高めました。早朝の火災防ぎょ訓練は、世田米大股地区で林野火災が発生し、数日前の乾燥、強風による大火災を想定して実施されました。現場には全分団が集結し、大股川を水利としてホースを延長。ジェットシューターを担いでの消火訓練も行われ、有事に備えました。

火災多発期を迎え、防火への意識を高める

その後の世田米商店街で行われた分列行進では、消防団員らが堂々たる姿を披露。世田米小学校では小隊中隊訓練も実施され、一糸乱れぬ隊の動きに拍手が送られていました。

10月13日、下有住いきいき活動協議会によるソバの収穫作業が下有住中上地区内で行われました。

遊休農地を有効活用！ 待ち望んだソバの実り



▲大きく育ったソバの収穫に喜びの表情

同協議会は、今年度地域交付金を活用して、地域内の遊休農地にソバの種をまき、収穫を待ち望んでいました。この日は、遠野市でそば栽培を営む綱木秀治さんの協力のもと、そば収穫専用のコンバイン機で収穫されたソバは、年が明けてから各自治公民館を回って振る舞われる予定です。

10月1日、役場駐車場を会場に「すみたまるごとフェスタ with すみっこマルシェ」が開催されました。

8月中旬から準備が進められてきた同イベントは、町観光協会と町内各住民団体が合同で企画。観光ニーズを把握するため開かれてきた「すみっこマルシェ」に、町の魅力である「町民のまちづくり活動」を加え、物と人を発信することを目的に開催されました。

住田の秋を味わう まるごとフェスタが大盛況



▲チェーンソーアートの巧みな技を披露

当日は、町内外から1000人超の方が来場。会場には、町産の新鮮な野菜や特産品の販売ブースやフードコーナー、子ども向けの体験教室が設けられ、多彩なイベントで盛り



▲イベントを締めくくる菓子まき大会

上がりを見せました。特設ステージでは、音楽を通じた交流に取り組む「音蔵」と、町内小学生の大正琴を指導する「すみたかっこ花の会」によるコンサートが会場に花を添えました。柚遊会による実演では、1本の丸太から作られる芸術的なチェーンソーアートが来場者の目を惹きつけていました。イベントの開催について町内住民団体同士の交流をコーディネートする一般社団法人邑サポートの奈良朋彦さんは「町内住民団体の皆さんの活動の発表の場となり、まるごと住田を知ってもらえるいい機会になっています」と語っていました。



町内小学校陸上記録会 〈自己ベストへの挑戦〉

9月23日、世田米小学校を会場に町内小学校陸上記録会が開催されました。各小学校の選手たちは、自己ベストを目指して日頃の練習の成果を發揮していました。このうち、男子400Mリレーでは、30年ぶりとなる新記録が誕生しました。

町内地区民運動会 〈地域の団結力を結集〉



10月8日に世田米地区と大股地区で、9日に上有住地区と五葉地区でそれぞれ「地区民運動会」が開かれました。どの地区でも地域のチームワークを見せ、競技に臨んでいました。



10月7日、有住保育園の運動会が町生涯スポーツセンターで行われました。あいにくの雨で会場を移しての運動会。今年は「おはなしの国」をテーマとしてプログラムが組まれました。練習を重ねてきた踊りの披露や園児たちの小さな一寸法師や絵本に出てくるウサギに扮したかわいい姿に会場は笑顔で包まれました。最終種目となるリレーでは、4歳5歳児が紅白に分かれて競技。抜きつ抜かれつの大接戦となり、園児たちの一生懸命な走りに、応援に駆けつけた保護者や家族は大きな声援を送っていました。

笑顔いっぱいのおはなしの国「運動会」



▲障害物を乗り越えて、ゴールへ

ご存知ですか？ 成年後見制度

皆さんは成年後見制度をご存知でしょうか。住田テレビではすでにお知らせしていますが、今回はさらに詳しくお伝えします。

成年後見制度とは？

成年後見制度とは、「認知症や障がいなどによって、自分では十分な判断ができない方々が、契約行為や財産管理をするときに本人を助けてくれる人を設ける制度」です。

この助けてくれる人を「後見人」と呼びます。「後見人」には親族の方ももちろん、弁護士、司法書士や、一定の養成研修を受けた市民後見人などになることができます。

「後見人」などがいると、契約行為を本人に代わってできたり、預貯金の取引ができます。また、訪問販売で一方的

に買わされた契約なども取り消すことができます。

そのため、認知症や障がいなどによって判断能力が十分でなくなった方にとってはとても有効な制度といえます。

法定後見と任意後見

成年後見制度には大きく分けて次の2つがあります。

- ① 法定後見制度
病気などの影響で判断能力が十分でなくなった方に家庭裁判所が本人の状態にあった支援を決定します(表1)
- ② 任意後見制度
現在は問題なく生活できている方が、将来認知症などになったときのためにあらかじめ支援してくれる人(任意後見人)や支援する内容を契約により定めておく制度です。

■法定後見制度の種類(表1)

	後見	保佐	補助
本人の状態	判断能力がほとんどない 日常的な買い物も自分ではできない状態	常に援助が必要 日常的な買い物はできるが、重要な財産行為ができない状態	援助が必要な場合もある 重要な財産行為は、誰かの援助が必要な状態
医師による鑑定	必要	必要	不要
手続する人(申立て人)	本人・配偶者・四親等内の親族・検察官・市町村長など		
支援する人の名称	成年後見人	保佐人	補助人
代理権	支援する人が与えられる権限 本人の同意	財産に関するすべての法律行為	申立ての範囲内で家庭裁判所が定める特定の法律行為
	不要	必要	必要

※代理権とは・・・介護サービス、医療、施設入所、金融機関との取引などの契約を本人に代わって行う法律上の権限です。ご本人の財産に関する重要な書類を管理し、必要に応じて処分する権限も含まれます。

成年後見人ができること

- ・成年後見人らができることは、次のとおりです。
- 金銭に関する支援
- ・ 預貯金や実印などの管理
- ・ 印鑑を扱うような契約行為
- ・ 日常生活での各種支払い
- 生活に関する支援
- ・ 本人の住居確保に関する契約や費用の支払い
- ・ 介護サービスや施設入所時の契約
- ・ 年金や社会保険の手続き
- ※ 食事や排せつ、通院の付き添いなどの介助、医療行為への同意はできません。

町では、成年後見制度の相談日を毎月第2、第4水曜日に設けています。また、親族ではない方でも「後見人」になることができる市民後見人の養成を来年度予定しています。興味のある方や、実際に家族で困っている方などお気軽に地域包括支援センターにご相談ください。

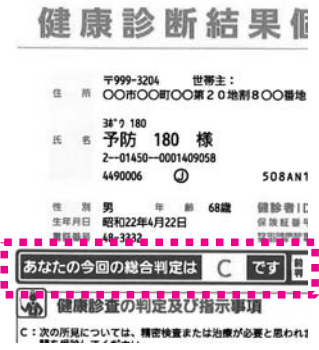
★お問い合わせ
地域包括支援センター
☎46-2424

糖尿病を 防ぼう！

先月は「糖尿病予防と運動」についてお知らせしました。今月は「検査結果の見方」についてお知らせします。

9月26日から29日まで総合検診を実施しましたが、皆さん受けられましたか？

健診は受けていただくことがはじめの一步です。結果を見て、ご自身の体の状態を把握し、今後の生活を見直すこと、あるいは必要に応じて健診していただくことでさらに健



～あなたの判定は？～
まずは総合判定を見てみましょう。A(A1,A2)、B、Cと4段階に分かれています。
A1→今回は異常ありません。
A2→基準範囲を超えているが、日常生活に差し支えなし
B→日常生活に注意し、定期的に検査を受けましょう。
C→精密検査、治療が必要です。医療機関を受診しましょう。

検査項目	今回の結果	基準範囲
身長(cm)	163.4	163.4
体重(kg)	66.0	66.0
BMI(標準体重)	24.7	24.3
血圧(mmHg)	78.2	77
1回目血糖値(mg/dl)	127	83
2回目血糖値(mg/dl)	132	84
平均血糖値(mg/dl)	129	83
コレステロール(mg/dl)	0.86	0
尿酸値(mg/dl)	68	

どの項目が標準範囲を超えているか、受診が必要なものなのかは、さらに詳細の項目ごとにa,b,cで記載されています。
a→標準範囲内
b→標準範囲を超えているため定期的に検査が必要
c→すぐに受診・検査が必要な

★お問い合わせ
保健福祉課 健康推進係
☎46-3862

【総合検診結果説明会の日程】

月日	場所	受付時間
11月20日(月)	役場町民ホール	13:30~15:00
11月21日(火)	上有住地区公民館(和室)	10:00~11:30
	下有住地区公民館(和室)	13:30~15:00

診を受けた意味が広がります。結果が届きましたら全項目をしっかり確認しましょう。
● 体調が悪くないから大丈夫？
「結果は悪かったけれど、体調は悪くないし、大丈夫」と考えていませんか？健診は、体の異変を早期に発見するためのものです。糖尿病などの生活習慣病は、症状が出てからでは重症化している場合も多くあります。
早期発見・早期治療のために健診があります。この機会

を無駄にせず、今後のご自身の健康のために生かしていきましょう。
● 結果説明会があります
総合検診の結果説明会を左記のとおり開催します。町の保健師・栄養士が、結果の見方や今後の生活習慣の見直しが必要な点など、個別に話しさせていただけます。健診の結果はこの結果説明会でお渡しします。3会場のどこでも構いませんのでぜひお越しください。

集落通信 No.6



地域おこし協力隊(五葉) 菊池 顕さん

五葉地区で地域おこし協力隊として活動している菊池顕です。町の魅力を町内外にアピールすべく、特産品を開発し町夏まつりやすみっこマルシェなど各種イベントに出店しています。

現在、力を入れているのは町産のお米を使用した「五葉山火縄銃鉄砲隊御用どん菓子ズドン」です。鉄砲隊の銃声と、どん菓子をつくる際に



▲魅力を伝えるどん菓子「ズドン」



▲有楽町で開かれた三陸ストリート

なる「ズドン」という音がイメージに合うのではと考え開発しました。大麦が入ってサクサク&ヘルシーで食物繊維たっぷり。きなこ・黒コシヨウ・焼きもちしの3つの味が楽しめます。

10月7日から9日には、東京有楽町で開催された「いわて三陸きぼう気仙ストリート2017」に出店し、町の魅力をアピールしてきました。「住田町へ遊びに行きたい！」「火縄銃鉄砲隊を一度見てみたい！」という来場者の方々の声をたくさん頂き、ありがたい限りでした。

今後も町の魅力を発信し、町の活性化につながる活動を続けていきます。住田町の皆さん今後よろしくお祈ります！

薪・ペレットストーブのいいところ



・体の芯から温まる
炎による遠赤外線効果で、室内の上部と下部の温度差が無くなり、体をじんわり温めます。

・環境に優しい
石油の消費量が減り、二酸化炭素の排出量を抑えることができます。



町では、薪ストーブやペレットストーブなどの購入費に對して補助金を交付しています。環境への負荷の軽減と木質資源の有効活用をすることができます。寒い季節を木の暖かさで過ごしてみたいかがでしょうか。

寒い冬場を

薪・ペレットストーブで

■補助対象者

①町内に住所があり、現に居住している方

②町内に住所がある事業所

■補助対象機器

チップボイラー・薪ストーブ・薪ボイラー・ペレットストーブ・ペレットボイラー
※ただし、本体価格が1万円未満の場合には対象外です。

■補助金額

設置費用の2分の1以内
(補助限度額1台10万円)

※ただし、取り付けに伴う建物の増改築や電気工事に要する費用は除きます。

■申請に必要な書類

・交付申請書
・見積書
・カタログ

※申請は、購入前にお願います。申請書は、林政課に用意してあります。

■木質ペレット購入先

燃料となる木質ペレットは、合資会社住田交運で購入できます。

★問い合わせ

林政課 林業振興係
☎46-3868
(内線244)

住田の貴重な歴史、文化にふれる旅

10月10日に文化財史跡めぐりを開催しました。当日は33人が参加し、町内に残る歴史的な文化財を見学しました。ここでは、見学した文化財についてご紹介します。

①世田米のまち歩き
(昭和橋、光勝寺、旧菅野家住宅)

光勝寺に安置されている木造阿彌陀如来坐像は、平泉・中尊寺の仏像と酷似しています。この仏像は、平泉と気仙のつながりを示す唯一の証拠とされています。



▲木造阿彌陀如来坐像

②満蔵寺の山門

気仙大工の技を随所に生かした気仙随一といわれる山門。一直線に配置された石門、総門、本堂が特徴的です。



▲満蔵寺の山門

③浄福寺

満蔵寺の山門同様、気仙大工の技が光る歴史的建造物。今年、樹齢400年の立木を生かした親鸞聖人像が作られました。



▲親鸞聖人像

④松山阿彌陀堂・阿彌陀如来坐像

室町期作の坐像としては町内最大の仏像で、町指定文化財の第1号となっています。また、阿彌陀堂は松山紺野家によって伝承されてきました。



▲阿彌陀如来坐像

⑤玉泉寺・八幡神社の威徳杉

玉泉寺の聖徳太子像は、室町期に作られた高さ1mの一本木彫りの像。威徳杉は、町内最大の杉で、町天然記念物に指定されています。



▲聖徳太子像

⑥民俗資料館

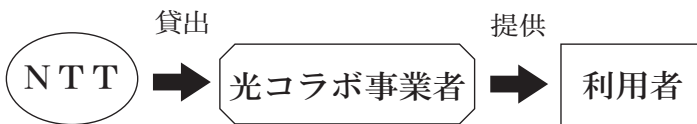
文化財史跡めぐりの締めくくりとして、民俗資料館を見学。住田の習俗・産業などの説明から歴史や文化の理解を深めました。

光コラボレーションの利用をお考えの皆さまへ

平成28年9月1日より、町内での光コラボレーション(以下、光コラボ)の利用が可能となっています。光コラボの仕組みや手続き方法、注意点についてご理解いただきご検討ください。

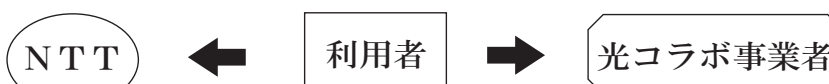
○光コラボとは

プロバイダーや携帯電話会社などがNTT東日本からインターネットサービスを受け、お得な価格での利用が可能となるサービスです。



○手順の流れ

光コラボの利用を始める時、利用者の方には右のような手続きが必要になります。



①NTTから転用承諾番号を取得

②事業者へ転用承諾番号を伝え、申し込みの手続きへ

○利用にあたっての注意点

【電話番号が変わる場合がある】
1度目の光コラボ利用では、電話番号は変わりません。しかし、契約会社の変更、インターネットを廃止する場合は、電話番号が変わります。

【料金の請求方法に変更】

光コラボ利用後は、インターネット、電話料金の請求が光コラボ事業者からとなります。また、町から情報通信基盤施設使用料の納付書が送付されます。

ご不明な点、注意事項の確認が必要な方は、お問い合わせください。

★問い合わせ
企画財政課 企画係 ☎46-2114 (内線225)

なつかしの学び舎

「こころ」で、こころやって、生きてきた」

旧上有住小学校築90年を記念して「なつかしの学び舎」ここで、こころやって、生きてきた」を開催します。

◎日時

11月3日(金)
午後1時～4時
4日(土)、5日(日)
午前9時～4時

◎場所

町民俗資料館

◎内容

【上有住の詩】3日(金)
①ここで、こころやって、生きてきた

午後1時半～3時20分

【特別講話】

「昭和20年8月6日

県原爆被爆者協議会

伊藤宣夫会長

【講話】

- ・あの頃のお祭り
- ・婦人造林『山の幸』
- ・めがね橋づくり
- ・鏡岩の伝説
- ・上有住の偉人
- ※地域の方々が講師となり、講話していただきます。



②五葉山四季の彩り
午後3時20分～3時40分

③あの頃を歌う
午後3時40分～4時

【佐藤霊峰生誕100年

情熱の歌人を語り合う

4日(土)

【人びとの息づかい】

3日(金)～5日(日)

技と工夫(手芸・木工・手作り品、あの頃の顔、五葉山・昭和の表情、あの頃の日常品
★問い合わせ
サン・ヨブ・トークの会 千葉 ☎080-6019-3328

町コミュニティバスの運行ダイヤが変更になります

11月6日(月)から、町コミュニティバスの「川口上有住駅線」の運行ダイヤが下記のとおり一部変更となります。ご確認ください。

①冬ダイヤへの変更

【上り】

停留所	時間	
	(変更前)	(変更後)
上有住駅	18:36	17:46
上有住 地区公民館	19:00	18:10

【下り】

停留所		(変更前)	(変更後)
(変更前)	(変更後)		
川口(17:10)	川口(17:10)		
上有住集會 センター(17:24)	上有住駅 (17:45)		

②新切地区を経由しない運行に伴う変更

※經由する運行ダイヤもあります

【上り】

停留所	時間	
	(変更前)	(変更後)
上有住集會 センター	15:27	15:27
川口	15:47	15:41

【下り】

停留所	時間	
	(変更前)	(変更後)
向川口	7:56	7:56
上有住集會 センター	8:16	8:10

詳しい時刻表は、コミュニティバス車内および役場総合案内で配布しているほか、町ホームページでも確認することができます。

★問い合わせ 町民生活課 生活係 ☎46-2113 (内線114)

11月11日からは「税を考える週間」です

国税庁では、毎年11月11日から17日までを「税を考える週間」と定めています。租税の意義、役割や税務行政への理解を深めていただくために、ホームページで特集ページを掲載するなど広報活動を展開しています。本年のテーマは「くらしを支える税」です。この機会に私たちの暮らしと税について考えてみませんか？

【小学生の税に関する習字展】

気仙地区租税教育推進協議会では、この週間の一環として、小学生の税に関する習字展を開催します。ぜひ、ご覧ください。

★開催日 11月11日(土)～16日(木)

★会場 サン・リアショッピングセンター北側階段

★問い合わせ 大船渡税務署 ☎26-3481

大船渡税務署による年末調整説明会の開催

大船渡税務署では、本年分の年末調整説明会を開催します。

★開催日および会場

・11月16日(木) 大船渡市民文化会館「リアスホール」(大ホール)

・11月17日(金) 陸前高田市コミュニティホール(シンガポールホール)

★開催時間

各会場とも 13:30～15:30 ※受け付け開始は、30分前から

★持参するもの 税務署から送付された資料

★問い合わせ 大船渡税務署 ☎26-3481

犬のしつけに 苦勞していませんか？

犬を飼い始めて経験の少ない方やしつけに苦勞している方を対象にしつけ教室を実施します。

★日時

11月12日(日) 13:30～15:00

※受け付け13:00～

★会場 大船渡合同庁舎駐車場

★申込締め切り

11月2日(木)まで

★問い合わせ

大船渡保健福祉環境センター ☎27-9913

平成29年度気仙芸術祭 第31回美術展の開催

気仙地区における美術創作活動の成果をご覧いただける美術展を下記のとおり開催します。

★日時

11月11日(土)～13日(月)

9:00～17:00※13日は14:00まで

★会場 町社会体育館

★展示内容

絵画(洋画、版画、日本画)、彫刻、陶芸、工芸、写真、書

★問い合わせ

町芸術文化協会 (教育委員会内) ☎46-3863

野菜・花き栽培 希望者相談会の開催

新たに野菜・花きの生産を希望する方や新規品目に取り組もうとする方を対象に相談会を開催します。

★日時

11月21日(火) 13:30～15:00

★場所 町役場 町民ホール

★内容

栽培技術や経営試算などの説明、個別相談

★申し込み締切 11月20日(月)

★問い合わせ

大船渡地方農業振興協議会 園芸部事務局 ☎27-9918

このほど、外館甚句保存会(紺野幸夫会長)は、一般財団法人自治総合センターのコミュニティ助成事業を活用し、宝くじの助成金で踊り衣装や袴天帯などの備品を購入しました。

この事業は、地域社会の健全な発展を図るとともに、社会貢献広報の実施を目的に、各種コミュニティ活動を支援しているものです。今後、郷土芸能伝承活動を通じた地域コミュニティ活発化に向け、より一層活動に尽力していくことにしています。

宝くじ助成を活用し「伝統芸能備品」を購入



平成29年度 町まちづくり大会の開催

「健康で安全安心のまち・幸せを実感できるまちづくりを目指して」をテーマに、まちづくり大会を開催します。

★開催日時
11月19日(日)

午前9時から正午

★会場 町農林会館大ホール

★内容
①各部門功績表彰
②事例発表
③特別公演

神奈川県横浜市の市民劇団「横綱チユチュ」による演劇「TICK・TACK」

【横綱チユチュ】
横浜市磯子区に誕生した市民劇団。年1回の本公演と小さな作品を持って、身近な場所で公演しています。



▲「TICK・TACK」本公演の様子

5 SUMITA 11月の放送プログラムのお知らせ

★問い合わせ
住田テレビ ☎47-3112



「輝け! すみた」

★初回放送時間

11月1日(水) 10:00～

★すみた大好き大使 安藤夫妻
すみたの手作り結婚式で地域が祝福
すみた大好き大使の安藤貴洋さん。素敵な奥さんと出会い、大好きな住田で結婚式を…。その様子と2人を祝う地域の皆さんの温かさをお届けします。

※「電子番組表」の使用方法について

住田テレビの番組表を見たい時は、テレビのリモコンの「番組表(EPG)」ボタンを押してください。放送時間などが確認できます。



特別番組 「住田の蔵の 相談会」

★初回放送時間

11月1日(水) 12:30～

・蔵の管理や保存などへの悩みを解決しようと10月21日にまち家世田米駅内の蔵ギャラリーで開催された「住田の蔵の相談会」。相談会では、パネルディスカッション、蔵めぐりを実施。その様子をお届けします。

町民による 自主制作番組 「ねんぷにやっべし」

★初回放送時間

11月1日(水) 15:00～

※以降、毎日15:00～と19:30～に放送します(土曜日のみ15:00～の放送はありません)。

特別企画として、★「JA女性部ふれあいクッキング」をお届けします。

きこえと補聴器の相談

実施日 11月29日(水)・12月27日(水)
時間 10:00～12:00 住田町農林会館
14:00～15:00 八日町集会所

相談内容●聴力測定による医療機関及び行政への申請指導●補聴器の定期点検、無料試聴貸し出し

認定補聴器専門店

認定補聴器専門店 大船渡店: 大船渡市盛町字町10-17
岩手リオン ☎0192-21-1252
補聴器EJ-S URL http://www.iwaterion.co.jp

出光興産株式会社特約店

(有)横澤儀商店

プロパンガス・ガソリン・軽油・灯油

世田米字川向34-3 ☎46-2483



瞬間、上向き顔

ビューティエクササイズ
「コアデザイン」

あなたため～ほぐす～引き締めるの
3つのステップで豊かな表情に
料金3,000円～(初回は500円OFF)

笑顔になれる すがむら理容所 ☎46-2068

平成29年秋季火災予防運動

「火の用心 ことばを形に 習慣に」

火災が発生しやすい時季を迎えるにあたり、火災の発生を防止しましょう。

運動期間 11月9日(木)～15日(水)

～住宅防火～

いのちを守る7つのポイント

【3つの習慣】

- ◎寝たばこは絶対やめる
- ◎ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用する
- ◎ガスコンロなどのそばを離れるときは必ず火を消す

【4つの対策】

- ◎逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する
- ◎寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防炎品を使用する
- ◎火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する
- ◎お年寄りや体の不自由な人を守るために、協力体制を



★問い合わせ
住田分署 予防係
☎46-2119

お祝いお悔やみ

9月届出分(敬称略)

お悔やみ申し上げます

住所	氏名	年齢	世帯主
川向	吉田 勳	72	元子
火石	佐々木 サン	88	信也
和山	熊谷 酉江	72	末貞
田谷	大和田 勇一	95	三千男
奥火の土	佐々木 マツ	83	實
中上	水野 エツ	90	明信
奥新切	荒井 昇助	88	伸一
山脈地	松田 キミ	85	大治
和田野	熊谷 ナオエ	93	新一郎
桧山	紺野 友一	90	祐子

11月の休日当番医

気仙医師会 診療時間…9:00～17:00

日	医療機関名	地区	電話番号
3日(金)	地ノ森クリニック	大船渡	27-1721
5日(日)	鳥羽医院	小友	56-3515
12日(日)	山浦医院	盛	26-3121
19日(日)	鶴浦医院	高田	55-2125
23日(木)	飯塚眼科医院	盛	21-3011
26日(日)	鳥羽整形外科医院	盛	27-1280

気仙歯科医師会 診療時間…9:00～12:00

日	医療機関名	地区	電話番号
3日(金)	気仙歯科クリニック	米崎	55-3238
5日(日)	平成歯科医院	高田	55-2800
12日(日)	いいだ歯科クリニック	大船渡	26-0082
19日(日)	むらかみ歯科医院	竹駒	55-5150
23日(木)	阿部歯科医院	立根	27-0787
26日(日)	広沢歯科医院	盛	27-4310

国民年金などに関する社会事務相談(11月分)

一関年金事務所では、社会事務相談会を下記のとおり開催します。予約制となりますので、相談を希望する方は希望する日の前日までに一関年金事務所(☎0191-23-4246)までお申込みください。

会場	開催日	開催時間
大船渡市役所	16日(木)	10:30～15:30

11月は「児童虐待防止月間」です

11月は「児童虐待防止月間」です。児童虐待は、社会全体で解決すべき問題です。あなたの1本のお電話で救われる子どもがいます。

★児童相談所全国共通ダイヤル 189(いちはやく)

★問い合わせ
保健福祉課 福祉係
☎46-3869

子ども虐待防止講演会の開催

子どもの心がどう育っていくか聞いてみませんか?みなさんのご来場をお待ちしております。(事前申込不要)

★日時 11月12日(日) 10:00～12:00

★会場 福祉の里センター

★内容 講演 「がまんする力はどのようにして育つのか」
講師 大河原 美以さん(東京学芸大学教授)

★問い合わせ
児童家庭支援センター大洋
☎21-3130

ひとり親家庭のための無料法律相談会の開催

ひとり親家庭や寡婦を対象に相談会を開催します。

★日時 11月8日(水) 10:00～15:00

★会場 大船渡保健福祉環境センター 2階 第1会議室

★内容 日常生活での悩みなどの相談

★問い合わせ
(一社)県母子寡婦福祉連合会
☎019-623-8539

自衛官の募集について

自衛官を次のとおり募集します。

★募集種目 高等工科学校生徒(一般)

★受付期間 11月1日(水)～平成30年1月9日(火)

★試験会場 県内各会場
※受付時にお知らせします。

★応募資格 中卒(見込含)17歳未満の男子

★問い合わせ
自衛隊釜石地域事務所
☎0193-23-7854

歯の悩みを何でも相談できます

歯に関する悩みを解消できる「イイ歯デーテレホン相談」を下記のとおり実施します。

★実施日 11月8日(水)

★受付時間 10:00～19:00

★内容 歯あるいはお口に関する悩みについて何でも相談できます

★相談料 無料
★問い合わせ
県保険医協会
イイ歯デーテレホン相談係
☎019-651-7341

「ママサロンこそだてシッブ」の開催

気仙管内の妊婦さんから1歳未満の赤ちゃんを保護者を対象に、「ママサロンこそだてシッブ」を下記のとおり実施します。

★日時 ①11月10日(金)
②11月24日(金)
どちらも10:00～15:00

★会場 サン・リアショッピングセンター内すくすくルーム(大船渡市)

★イベント内容 ①踊ってリフレッシュ・ベビーダンス!
※動きやすい服装で。抱っこひもを持参

②三鉄ピクニック(要予約)

★参加料 100円
★問い合わせ
NPO法人こそだてシッブ
☎47-5689

工事などの入札結果をお知らせします

工事・業務名	契約年月日	契約額	契約業者
五葉集会センター屋根改修工事	29年10月12日	5,400,000円	有限会社菊池組
世田米処理区マンホールポンプ通報装置無線デジタル化工事	29年10月12日	3,834,000円	株式会社みちのくクボタ

住田のすまいる

住田住宅産業(株) ☎46-2465

岩手県住田町産 ありすぽーく 生産農場

地産地消 有ありす畜産

TEL0192(48)2019
R107 ありす畜産直売所 TEL0192(46)2286

食の運送から 住田交運

貸切バスまで

TEL46-2130代
TEL 0192-46-2130

家電といえば、いつの時代もワクワクさせる。

あなたの町のでんき屋さん

(有)ハーネット

住田町世田米字川向12-1 ☎46-2363 FAX 49-1015
http://www.a-hanet.co.jp

Happy Wedding



◇このコーナーでは、町内の幸せいっぱいの新婚さんをご紹介します



金野 竜哉・繭美 さん
(上有住・金ノ倉)

町民の動き 平成29年9月末日現在 ※ () 内は前月比
人口 5,686人 (-20) 男 2,771人 (-3)
世帯数 2,198世帯 (-9) 女 2,915人 (-17)

交通安全情報 9月末日現在 ()内は年累計

人身事故 1件 (9件)
物損事故 9件 (99件)
飲酒運転検挙者 1人 (1人)

『まだ行ける 渡れそうでも 待つゆとり』

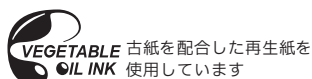
その力が欲しい限りです：
晴れるから雨の心配はいらない」と一言▽雨男の私に
事務所に驚異的な晴男がい
この大会は雨が降ったこと
から、雨が2012年から続
かし、2012年の天敵△し
から、雨が一番の天敵△し
この大会は雨が降ったこと
がありませぬ△実は、大会
事務局に驚異的な晴男がい
るので今△今も「当日は
晴れるから雨の心配はいら
ない」と一言▽雨男の私に
その力が欲しい限りです：

大将



催されたのも開
晴天のオージャ
さされたオージャ
クックブオーヤ
ンクツブオーヤ
外での競技です
雨が一夏の敵△し

□発行 住田町
□〒029-2396
岩手県気仙郡住田町世田米字川向88番地1
☎0192-46-2111(代) FAX0192-46-3515
□ URL <http://www.town.sumita.iwate.jp/>
□ E-Mail webad@town.sumita.iwate.jp



とびだせちびっ子



230

◇このコーナーでは、町内のかわいい1歳児をご紹介します

『両親から
「明るく
元気な子
になってね』



けんと
佐々木 健遙くん(男)
(洋明さん・瑞枝さん：大崎)

()内は保護者名：地区名

おいしく&ヘルシー 減塩レシピ

◇高血圧や糖尿病などの生活習慣病を予防するおすすめ料理を紹介します！！



いつものマヨネーズの量を半分減らして、ヨーグルトをプラスするだけで減塩になります！

「かぼちゃのヘルシーヨーグルトサラダ」

乳製品も上手に活用！

《材料》4人分

かぼちゃ 200g
玉ねぎ 40g
人参 20g
きゅうり 40g
マヨネーズ 大さじ2
無糖ヨーグルト 大さじ1強
塩 少々
黒コショウ 少々
(1人あたり 96カロリー 塩分0.1g)

【作り方】

①かぼちゃを2cm角に切って、蒸す又はゆでる。(電子レンジを活用してもOK) 玉ねぎは薄くスライスして塩少々でもんで水につけ、水気をとる。人参はいちよう切りにして、熱湯でゆでる。きゅうりは薄くスライスする。
②ボールにAを入れて混ぜ合わせ、①を和える。

～毎月19日は「食育の日」～

【問い合わせ：保健福祉課 ☎46-3862 内線135】

広報すみた 平成29年10月25日 (20)