



## 激走！ 白熱の雪上レース

2月4日、道の駅種山ヶ原ぽらんで「冬の種山で雪遊び」が開催されました。町内外から多くの家族連れが訪れ、白銀の種山を楽しみました。このうち、「そりレース」では子どもをそりに乗せ、走る家族の姿に会場は盛り上がりを見せていました。

### 2月の主な内容

- P 2 町の取り組みの満足度は？
- P 6 伝え、つなぐ地域行事『水しぎ』
- P 10 保健だより【肺炎予防】
- P 4 豊かな自然を未来へ
- P 8 まちの話題『SUMITA うおっちゃんぐ』
- P 12 マナビイ通信

各取り組みの評価は？ これまでの町の取り組みについて、町民の皆さんがどのように感じているかをお聞きしました。重要度は、選択肢のうち「とても重要」、「重要」と答えた方の割合です。

事業項目	満足	どちらかと言えば満足	どちらでもない	どちらかと言えば不満	不満	分からない・無回答	将来の重要度
結婚への支援	3.0%	7.9%	23.5%	8.5%	6.2%	50.9%	59.6%
出産に対する祝い	4.7%	13.5%	22.4%	4.9%	6.4%	48.1%	50.2%
子どもを望んでいる方への支援	4.1%	9.8%	21.6%	7.5%	5.6%	51.4%	60.9%
保育環境の充実	13.0%	23.7%	15.4%	6.2%	4.7%	37.0%	68.4%
子どもの医療費を支援	17.5%	19.4%	15.2%	4.1%	4.1%	39.7%	66.9%
保育料の無料化	20.5%	16.9%	15.6%	4.7%	4.7%	37.6%	59.4%
国際教育、森林環境学習の推進	6.0%	19.4%	24.1%	3.4%	3.6%	43.5%	44.4%
住田高校教育振興への支援	7.9%	18.4%	21.4%	3.6%	4.5%	44.2%	45.9%
奨学金の返還免除	8.5%	12.4%	21.4%	4.7%	5.8%	47.2%	45.3%
地域の元気づくりを支援	3.0%	17.9%	28.2%	5.6%	6.6%	38.7%	50.6%
各地区公民館機能の充実	2.6%	16.7%	29.7%	7.7%	6.4%	36.9%	44.0%
各地区の活動への支援	3.6%	13.9%	32.1%	4.9%	4.9%	40.6%	43.4%
仲間同士の活動への支援	1.9%	12.0%	32.3%	4.5%	4.7%	44.6%	35.9%
各種団体の活動を支援	2.4%	14.3%	31.4%	4.3%	3.8%	43.8%	38.9%
住宅新築への支援	2.4%	10.5%	25.4%	6.4%	6.2%	49.1%	43.4%
住宅リフォームへの支援	2.6%	10.5%	24.6%	7.5%	7.3%	47.5%	48.7%
民間賃貸住宅建築への支援	1.9%	7.1%	27.1%	3.6%	5.3%	55.0%	32.7%
空き家・空き地の登録と紹介	2.4%	9.2%	26.7%	7.9%	7.7%	46.1%	48.3%
お試し住民制度	1.9%	5.1%	26.7%	2.8%	3.4%	60.1%	31.0%
移住・定住できる団地の整備	1.5%	6.8%	26.9%	5.8%	8.1%	50.9%	42.7%
新たな事業のための支援	2.4%	9.0%	25.4%	6.8%	7.7%	48.7%	53.8%
農業の担い手を支援	2.6%	9.2%	24.6%	7.5%	11.3%	44.8%	59.2%
特産品の開発を支援	2.1%	9.4%	25.4%	6.8%	9.8%	46.5%	54.3%
木製加工品の商品化と起業の推進	3.0%	8.1%	29.1%	6.0%	6.6%	47.2%	45.3%
体験型観光で起業する体制への支援	1.9%	6.8%	28.2%	5.8%	6.4%	50.9%	42.1%
再生可能エネルギーの推進	2.4%	6.6%	27.8%	5.8%	7.7%	49.7%	50.6%

# 町の取り組み、みなさんの満足度は？

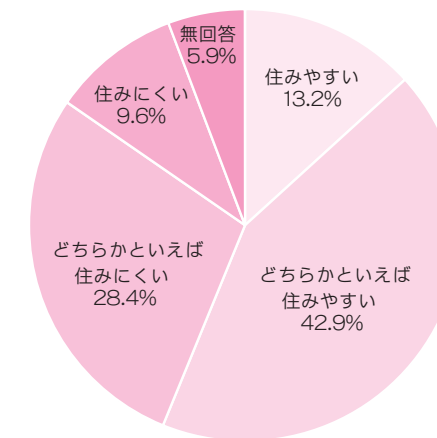
～町人口ビジョン・総合戦略・総合計画の事業評価アンケート結果の公表～

現在、取り組みを進めている「町人口ビジョン・総合戦略・総合計画」。町では町民の方々の事業評価を町政に反映させるため、このほどアンケート調査を実施しました。ここではその結果についてお知らせします。

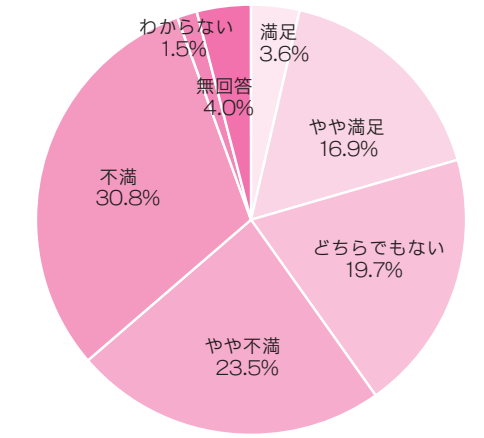
■調査対象者 18歳から72歳の町民の方々 1,305人  
※5歳刻みに分類、そのうち4割を無作為抽出  
■回答者 468人(回答率35.9%)

町の暮らしの満足度は？ 町の住みやすさや交通、医療、買い物の3分野についての満足度をお聞きしました。

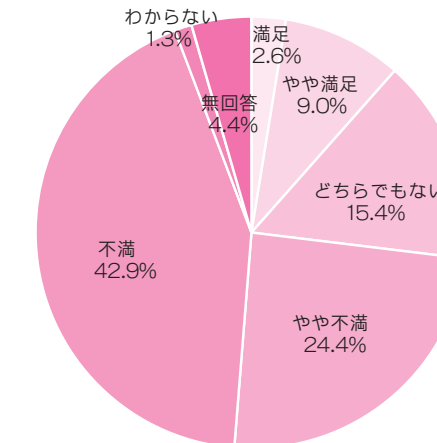
～町の住みやすさ～



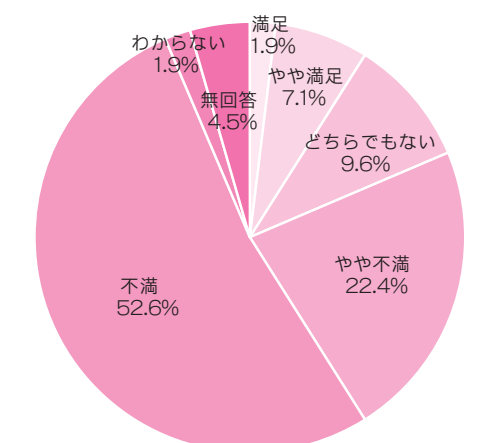
～道路環境や交通の便～



～買い物の便利さ～



～医療環境～



移住・定住については、全体的に満足度も重要度も低い傾向にあり、前年度とほぼ同じ傾向にありました。しごとづくりの分野は、全体的に満足度が低く、重要度が高い傾向にありました。特に農業の担い手支援は重要度が高い傾向にありました。最も取り組みべきとされる重要度と、満足度の差が大きいもの上位5項目は次のとおりです。

- ①結婚への支援
- ②農業の担い手を支援
- ③保育環境の充実
- ④新たな事業のための支援
- ⑤再生可能エネルギーの推進

【町政に望むこと(要望)】  
アンケート調査では、暮らしの満足度、事業評価のほか「町政に望むことや提案」についても回答していただきました。

その中には、「各種支援制度が周知されていない」、「若い人たちが働ける職場の確保を」などさまざまな意見をいただきました。

★問い合わせ  
企画財政課 政策推進係  
☎46-2114  
(内線227)

アンケートの結果から…

【町の暮らしの満足度】  
現在の暮らしについて、住みやすいと感じている方は回答者の56.2%(前年度比6.5ポイント減)。住みにくいと感じている方の割合は、38.0%と前年度と比べ5.7ポイント増加しました。

暮らしの中で重要な「道路環境や交通の便」、「医療環境」、「買い物の便利さ」の3点については、道路交通と買い物の満足度が昨年度に比べ上昇し、改善の結果となりました。

しかし、医療に関する満足度は大幅に状況が悪化。これは、個人医院2院が閉院したことが要因と考えられます。

【各取り組みの評価】  
結婚・出産・子育て分野において、子育てへの取り組みは満足度も重要度も高い一方、結婚・出産への支援は前年度と同様に重要度が高く満足度が低い傾向にありました。

地域づくり分野では、前年度に比べ、重要度も満足度も高くなりました。集落支援員と地域おこし協力隊の配置、小さな拠点づくりの推進が影響していると考えられます。

# 豊かな自然を未来へ

## 第4次環境基本計画を策定

本町では「第4次環境基本計画（以下、計画）」を策定しました。計画は、健康で安全かつ快適な生活の確保を目的に、その施策を効果的に進めるため定められています。ここでは、計画の概要についてお知らせします。

### 目指す環境像は「未来へつなぐ すみだの輝き」

今回の計画は、平成29年度を初年度とした5カ年計画。「町人口ビジョン・総合戦略・総合計画」を環境の側面から実現するもので、対象地域は町内全域です。環境の保全に関する行動や事業を展開する上での基本的な指針が示されています。

本町には、宮沢賢治が愛したイーハトーブの景勝地「種山ヶ原」、高山植物の宝庫である「五葉山」、町内を流れる「気仙川」など質が高く、先人たちが守り続けてきた四季折々の美しい景観を醸し出す自然があります。



▲国指定名勝でもある自然豊かな「種山ヶ原」

「未来へつなぐ すみだの輝き」を望ましい環境像と定めて、その基本目標は昨年制定した「こざつぱり条例」の理念も反映したものとされており、町民・事業者・行政・観光客や帰省客などの一時滞在者の考え方や取り組み内容を盛り込んでいます。

### IV 地球環境を守る

- 必要ない照明の消灯、冷暖房の適温設定など省エネ活動に取り組む
- 公共交通機関を積極的に利用する
- アイドリングストップ、エコドライブを心がける
- 環境へ負荷の少ない製品の利用に努める



### V 特色ある取り組み

- 木質バイオマスなどの再生可能エネルギーの導入や利用に努める
- 森林環境学習の講座やボランティア活動への参加
- 町民運動の一環として、環境へ配慮し、景観の保全に努める
- 自然の魅力を町外へ発信



### 計画の実現のために

計画の実現には、町民・事業者・行政の自主的および積極的な取り組みとパートナーシップの形成、そして一時滞在者の協力が不可欠です。町では、計画の実現に向けてP（計画）・D（実行）・C（点検）・A（見直し）サイクルを取り入れ、実効性のあるものとなります。毎年度「住田町環境管理推進委員会」を開催し、町が行う取り組み結果の点検と評価、見直しを実施していきます。

本町のすばらしい自然環境を未来へ。私たちには今を未来へつなぐ責任があります。今後も町民の皆さんのご協力をお願いします。



▲豊かな自然を残すためご協力を

## みんなで守る、清流気仙川 ～平成29年度気仙川水質検査結果～

町では、気仙川流域の水辺と水資源の保全を目的に、毎年水質検査を実施しています。このたび、平成29年度の水質検査結果がまとまりましたのでお知らせします。

### ※平成29年度の水質検査結果

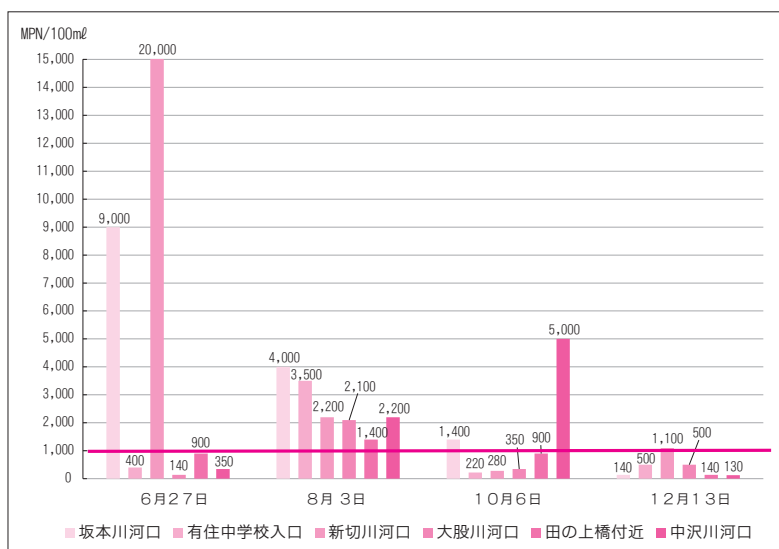
水質検査は、水素イオン濃度、生物学的酸素要求量、溶存酸素量、浮遊物質濃度、大腸菌群数の5項目で実施。以前から数値が高い傾向にある大腸菌群数は検査箇所、時期によっては環境基準値（100m 1あたり1000MPN）を大きく超えていました（図1）。その他の項目はおおむね良好でした。

### ※水質悪化の原因には…

水質の悪化には、さまざまな原因がありますが、生活雑排水による影響や気仙川の水量が減少し、河川の自浄作用が弱くなっていることも考えられます。

健全な水環境の保全には、生活雑排水の浄化対策が必要となります。気仙川清流化推進協議会では「気仙川清流化対策10ヶ条」を掲げています。各家庭で取り組んでいただき、清流気仙川を守り続けていきましょう。これからも水質改善へのご協力をお願いします。

図1 平成29年度住田町河川水質検査結果（大腸菌群数）



★問い合わせ 町民生活課 生活係 ☎46-2113(内線114)

### ～気仙川清流化対策10ヶ条～

- ①台所には三角コーナーを設置する
- ②天ぷら油をできるだけ使い切る
- ③鍋や皿の汚れは紙などで拭いてから洗う
- ④調理くずは、コンポストなどで堆肥として使う
- ⑤洗髪や洗車時などでの洗剤の量を減らす
- ⑥水路や側溝などは定期的に清掃する
- ⑦川にごみを捨てない
- ⑧庭木などへの肥料や農薬は、適量使用を心がける
- ⑨下水道への接続や浄化槽の設置を進める
- ⑩浄化槽は定期的に清掃・点検する

### ～町民の環境配慮行動指針～

#### I 自然環境を守る

- 森林の保全活動へ参加
- 山菜やきのご採り、釣りをするときは、ごみを持ち帰る
- 農地の適正な維持管理
- 町民総参加河川清掃への参加
- 希少動植物保護に努める



#### II 生活環境を守る



- ごみを野外焼却しない
- 公園の清掃活動へ参加
- ペットの汚物をきちんと始末する
- 空き家などの適正な管理に努める
- 自宅周辺の草刈り、木の枝切りに努める

#### III 資源循環を創る

- 紙コップなど使い捨て商品の利用を控える
- 生ごみ処理容器により、堆肥化利用に取り組む
- 食べ残しの削減に努める
- 小型家電回収ボックスを活用しリサイクルへ協力
- ごみを正しく分別する



### 5つの取り組み 私たちの行動は？

- I 自然環境を守る取り組み
- II 生活環境を守る取り組み
- III 資源循環を創る取り組み
- IV 地球環境を守る取り組み
- V 特色ある取り組み

町では取り組みの中にある森林・農地・景観の保全や循環型社会の形成のための事業に対して目標値を設定して進めていきます。

また計画内には、環境保全のために日々の生活の中で町民・事業者・一時滞在者の皆さんに取っていただきたい取り組みを「環境配慮行動指針」

で示しています。

環境に係る問題は、町民の皆さんの日常生活が大きく関わっています。町民一人一人が環境への負荷が少ないライフスタイルを確立し、環境に配慮した積極的な行動をとることが大切になります。町民の皆さんの行動指針には次のことが挙げられます。

# 五葉山「しゃくなげ荘」改築プロジェクト始動

～緑と風と光が織りなすハーモニー 山の魅力を存分に～

五葉山は住田町、大船渡市、釜石市の2市1町にまたがる県立自然公園。三陸海岸が眺望できる景観やツツジなどの花々が楽しむことができ、多くの登山愛好家に親しまれています。

昭和45年には登山者の安全確保のため山頂に「しゃくなげ荘」を整備。しかし、過酷な自然環境により老朽化が進み、改築が必要となっています。

本町では「ガバメントクラウドファンディング」を導入して、皆さんの寄附を改築費用の一部に充てるプロジェクトを2月より開始しました。

皆さんの温かい支援が、町の美しい景観づくりと元気になります。



**ガバメントクラウドファンディング (GCF) とは…**  
不特定多数の人が自治体に財源の提供や協力を行うことを指します。ここでの寄附はすべてふるさと納税の対象となります。

**★問い合わせ**  
農政課 商工観光係  
企画財政課 企画係  
☎ 46-3861  
☎ 46-2114

(ふるさと納税ポータルサイト「ふるさとチョイス」内)  
tax.jp/gcf/265  
https://www.furusato-project.com/

**◆「しゃくなげ荘」のいま**  
建物に腐食箇所が多数みられ、修繕を重ねながら利用してきました。しかし、専門家の立会のもと現地確認したところ、土台や外周の柱、壁などの木材に空洞化が生じ、強風や地震などで倒壊の危険性があり、早期に改築する必要があります。◆プロジェクトの概要

- ・募資金額 600万円
- ・募集期限 5月1日(火)
- ・プロジェクトURL



▲「しゃくなげ荘」の腐食状況

## ■集落座談会の開催日程

月日	対象地区・開始時間			
	10:00~	13:30~	16:00~	18:00~
3月13日(火)	恵山	下在上	上在沢	下在下
	下町	大股	中沢上	
3月15日(木)	川口	火の土	新切	上町
	竹原	八日町	外館	
3月16日(金)		五葉中	坂本	
		五葉下	坂本	
		天嶽	両向	

**農業者の皆さんへ**  
**集落座談会開催のお知らせ**  
現在の農業は、高齢化や農業所得の減少、耕作放棄地の拡大などによる生産力の低下が懸念されています。この状況を踏まえて、国では「経営所得安定対策」を実施しており、本町でも取り組みを進めています。町農政課では、来年度の経営所得安定対策について集落ごと説明する座談会を次のとおり開催します。農業者の皆さんの出席をお願いします。

**★問い合わせ**  
農政課 農政係  
☎ 46-3861  
(内線234)

**【集落座談会の内容】**  
①経営所得安定対策に係る交付金の概要について  
・水田活用の直接支払交付金  
・産地交付金  
②鳥獣被害の現況について  
③その他各種事業について

# 伝え、つなぐ地域行事

## 『水しぎ』



①商店街を歩く「下町消防」②世田米小を訪れる「一の会」  
③お父さんって分かるかな?④墨を使ってメイクアップ

世田米地区の伝統行事「水しぎ」。1年の無火災を願う風習として知られています。1月21日と24日には、住民たちが奇抜な衣装と化粧で地区を回り、一斗缶の音を響かせていました。

水しぎの始まりは…

「水しぎ」は、約200年ほど前の江戸時代に宿場町として栄える世田米で偶然ボヤを発見した物乞いが鍋や釜の底を叩いて住民に知らせ、大火を防いだことが始まりとされています。

戦後途絶えた時期もありましたが、昭和52年に復活。現在は、世田米愛宕地区の「一の会」(多田英明代表)と曙地区の消防団員で構成される「下町消防」に火伏せの風習として伝えられています。衣装や化粧の準備に要する時間は約1〜2時間。支度が終わると、一斗缶を木の棒で打ち鳴らしながら「見っさいな、見っさいな」の掛け声につづき、「二に俵を踏んまえて、二でにっこり笑って、三でさかずき求め

がら「見っさいな、見っさいな」の掛け声につづき、「二に俵を踏んまえて、二でにっこり笑って、三でさかずき求め

て…」の威勢のいい大黒舞の歌を響かせ練り歩きます。水しぎが訪れるのは、民家や商店、事業所、小学校など地区内すべて。特に小学校では、各教室を休むことなく歌いながら回り続け、児童からは笑顔と拍手が送られます。

### 伝統行事を広く発信

この古くから伝わる伝統行事「水しぎ」を町内外へ広く発信しようと開かれているのが、有志の実行委員会が企画する「みずしぎっぺコンテスト」。個性的な衣装が勢ぞろいし、毎年会場を沸かせます。1月24日、会場となった住民交流拠点施設まち家世田米駅には、10人の参加者の姿が。参加者らは自己紹介と衣装のポイントを説明し、「見っさいな、見っさいな」と大きな声で輪を描きました。

審査の結果、この日優勝したのは池田陽一さん(陸前高田市竹駒町)。知人の誘いを受けて2年ぶり2回目の参加と



⑤冬の寒空の下、次のお宅へ  
⑥盛り上がりを見せた「みずしぎっぺコンテスト」



▲受賞を喜ぶ「しょうわばし」の皆さん

このたび、よりあいカフェ「しょうわばし」の皆さんが、第10回全国エアロビック映像コンクール2017でグランプリに輝きました。音楽に合わせ、体と心をのせて誰でも楽しめるエアロビック。グランプリは、おおむね50歳以上を対象に、基本動作である胸を開く・体側を伸ばす・体をひねるで構成するスローエアロビック部門での受賞となりました。

1月30日には賞状と盾、笑顔がすてきな方に贈られる「スマイル賞」が参加した皆さん全員に手渡されました。受賞の報告を聞き、カフェは笑顔でいっぱいとなりました。

## 笑顔のエアロビックが グランプリを受賞

昨年5月に委嘱したすみた大好き大使の情報交換会が2月10日に、ホテルラングウッド日暮里(東京都荒川区)で開かれました。

すみた大好き大使は、本町の魅力を伝え、町の知名度向上や交流人口の拡大を図ることを目的に設置しています。委嘱後大使の方々がそろったのは初めてで、情報交換会には、大使30人と町内関係者が参加。会では町の状況や大使の役割などについて説明を行いました。

また、大使の方々からは、これまでの活動が発表され「町のお役に立てるように活動したい」と今後の取り組みへ意欲を見せていました。

## 大好き大使が情報を共有 今後の活動へ意欲



▲大使同士で新たなつながりが生まれました



▲大きな声で「鬼は外」と豆をまく園児たち

2月2日、世田米・有住両保育園では節分の行事である「豆まき」が行われました。

このうち世田米保育園では、住田ライオンズクラブ(佐々木松久会長)の会員の皆さんの協力のもと、福の神と鬼2匹が登場。迫力のある鬼たちが各部屋を回りました。

ホールでは、4歳児と5歳児の園児たちが、鬼のお面をかぶりながら自分の中にある「泣き虫鬼」や「怒りんぼ鬼」といった心の鬼を退治したいと発表。鬼が現れると怖さのあまり先生に抱きつく園児もいました。鬼が「鬼は外」と豆をまき、元気に退治していました。

## みんなで豆まき、 心の鬼をやっつける!

2月2日に、県クラブ協会総会がホテルグリーンベル高勸で開かれました。

総会では多田欣一会長が「協会がスタートして早5年。クラブはこれまでいって国体などで大変な盛り上がりを見せました。今総会での活発な意見により、さらなる普及につなげていただきたい」とあいさつ。議事は、この5年間の協会としての事業と収支決算、来年度の活動内容について話し合われました。

また、この日は役員改選も行われ、会長に神田謙一町長が、理事に泉田晴夫さんが新たに就任し、そのほかの役員は留任となりました。

## さらなるクラブの 普及に向けて



▲今後の方針、取り組み内容を確認

## 自分たちができること 全国の実例から学ぶ



▲地域活性化伝道師の山田氏(左)と伊東氏(右)

1月20日に、一般社団法人SUMICA(村上健也代表)主催の学びの場「SUMICulture」がまち家世田米駅で開かれました。

全国のさまざまな事例を参考に、「自分ができるを探し、自分ごととする」をテーマに開催。当日は町内外から約30人が参加しました。

今回は内閣府地域活性化伝道師として活躍されている長野県塩尻市職員の山田崇氏と三重県尾鷲市の熊野古道おわせ支配人の伊東将志氏、さらにゲストとして同県北町でデザイン事業を展開する東城氏がそれぞれの実践事例を紹介しました。山田氏は、課題を想像ではなく実



▲参加者の質問に答える3氏

際に住んでとらえようと市内にある空き店舗を借り、さまざまなイベントを仕掛けていく「nanoda」について紹介。「不確実なことでも、やってみる。計画を立て、できるよいうになつてからでは遅い」と行動を起こすことの必要性を述べました。

伊東氏は熊野古道おわせで地元尾鷲ひのきの間伐材を利用したお風呂イベントなどを、東氏は旬の魚を使った離乳食食材の提供サービスについて説明。参加者へ自身の経験からアドバイスを送っていました。

参加者はメモを取りながら説明を聞き、自分の地域における今後について考えていました。

## 人権擁護委員感謝状が 吉田次男さんに贈呈



▲感謝状を受け取る吉田さん(中央)

1月23日、昨年12月31日をもって人権擁護委員を退任された吉田次男さん(十文字)に法務大臣からの感謝状が贈呈されました。

人権擁護委員は、法務大臣が委嘱する民間ボランティア。人権相談や人権の考えを広める活動をしています。吉田さんは平成18年1月から12年間に亘って、地域の身近な相談役として、また子どもへの人権教育を行うなど幅広く尽力されてきました。

これまでの活動を振り返り吉田さんは「専門知識のいる相談へのアドバイスに苦労しました。今後も何らかの形で関わっていききたい」と話していました。

## 入学が待ち遠しい 園児たちが学校生活を体験



▲授業の内容も教えてもらいました

2月6日に、有住小学校で4月に入学する保育園児を対象とした1日体験入学が行われました。

体験入学は、新1年生に学校の雰囲気や入学前に感じてもらうとうとう今年開催されています。この日体験入学に参加したのは、有住保育園ぞう組の5歳児6人。園児たちは、1年生のお兄さんお姉さんたちの案内のもと各教室を回り、学校の授業を見学しました。

また、見学を終えると園児たちは黒板の消し方などを学び、参加した園児たちは「色んなところを回って楽しかった」と春からの学校生活を楽しみにしていました。

# 保健だより

## 油断しないで！高齢者の肺炎 ～肺炎は日本人の死因第3位です～

今年インフルエンザが大流行。例年以上に肺炎で入院する高齢者が多い状況です。肺炎は平成23年以降、日本人の死因の第3位、本町でも平成27年の死因の第4位となっています。

### 肺炎が炎症を起こす病気

細菌やウイルスに感染し、肺が炎症をおこす病気を総じて「肺炎」といいます。症状は風邪に似ており、咳や痰が続いたり、ゼーゼーと息苦しくなるなど、主に呼吸器系の症状が出ます。発熱や食欲低下がみられることもあります。風邪と思いがちですが、風邪と違い放つておくと重症化することも。早めの受診が必要です。高齢になり免疫力が下がったり、糖尿病、呼吸器、心臓などの持病がある方は特に予防が必要ですが、誰でもかかるうる身近な病気です。



### 予防接種を受けましょう

- ①菌がからだに入らないように
- ◆マスク・手洗いうがいを
  - ◆歯みがきで口内を清潔に保つ
  - ◆誤嚥に注意
- ②からだの免疫力を高める
- ◆規則正しい生活を心がける
  - ◆たばこを吸わない
  - ◆持病がある場合は治療する

普段から次のことを実践していきましょう。

高齢者の肺炎の半数は、肺炎球菌が原因とされています。その種類は80種類。肺炎球菌すべてを予防することはできませんが、肺炎球菌ワクチンの接種により重症化を防ぐなどの効果が期待されます。ぜひ、肺炎球菌ワクチン接種を受けましょう。

なお、町ではこのワクチン接種への助成を実施していません。対象者でまだ接種を受けていない方には、再度お知らせをしています。接種期間が3月31日までですので、早めに接種しましょう。

### ★問い合わせ

保健福祉課 健康推進係  
☎46-3862  
(内線141)

## 手話奉仕員養成講座受講者募集

聴覚障がい者の方の生活や関連する制度などについて理解と認識を深め、手話で日常生活の会話ができる程度の手話奉仕員を養成することを目的とした手話奉仕員養成講座「入門課程」「基礎課程」を次のとおり開催します。

伝え合うことを楽しみながら、手話の基本を身に付けませんか。

- ◎講座日程(全26回)
  - ①入門課程 5月21日(月) 11回
  - ②基礎課程 8月6日(月) 11回
  - 8月20日(月) 15回
  - 12月17日(月) 15回
- ◎詳しい日程は町ホームページをご覧ください。開講式は5月21日の午後6時30分～午後6時45分となります。午後6時30分～午後9時
- ◎会場 大船渡市カメリアホールおよび陸前高田市コミュニティホール
- ◎費用 資料代として3240円 ※講座初日に受付でお支払いいただきます。
- ◎定員数 10人程度(大船渡市5人、陸前高田市4人、住田町1人)
- ◎その他 入門課程11回中8回以上、基礎課程15回中12回以上、計20日以上受講された方を修了者とします。
- ◎申込方法・期限 3月15日(木)までに町保健福祉課へ直接お申し込みください。

### ★問い合わせ

保健福祉課 福祉係  
☎46-3862  
(内線133)

## 糖尿病を 防ぼう！

先月は「検診を受けよう」をテーマにお知らせしました。今月は「冬場の運動不足を解消しよう」をテーマにご紹介します。

### 【サルコペニアとフレイル】

今年の冬は、例年に比べて雪も多いことから、家の中に閉じこもりがちです。筋肉量や筋肉が減少したり、体を動かす機能が低下したりすることを専門的には「サルコペニア」と呼びます。2016年には国際疾病分類に登録され、世界的に認められていく新しい病気です。

さらに「サルコペニア」という状態を経て、気分が落ち込みやすく、家に閉じこもりがちになるなどの生活機能全般が衰え、身体的・精神的・社会的にも虚弱になった状態



### 【今より10分多く、体を動かそう】

スポーツが苦手、運動する時間がないという人は、まずは今より「プラス・テン」10分、多く体を動かすことを意識してみよう。

また、運動は認知症予防にも非常に効果があるといわれています。運動すると、脳の神経を成長させるタンパク質が多く分泌され、記憶をつかさどる脳の海馬の保持・肥大に効果をもたらします。

### 『プラス・テン！』～今より10分多く、体を動かそう！～

- ①働く合間に 30分に1回は立ち上がり軽くストレッチを！
- ②生活の中でこまめに テレビ見ながら「ながらトレ」。遠回りで歩数を増やそう
- ③休日も積極的に 家族で外出を楽しもう。体を動かし心身をリフレッシュ
- ④仲間と一緒に 健康づくりの輪を広め、地域活動に積極的に参加しよう

さらに、脳を使いながら運動することで脳が刺激を受け、血液量を増加させ、神経細胞が活性化しやすくなると考えられています。

日常生活に運動を取り入れ、サルコペニアや認知症を予防しましょう！

### ★問い合わせ

保健福祉課 健康推進係  
☎46-3862  
(内線135)

## 集落通信 No.7



地域おこし協力隊(下有住) 平林 慧遠さん

昨年の4月から地域おこし協力隊として、下有住地区で活動しています。平林慧遠ですが、着任してから約1年が経ちますが、町内の方々には本当に温かく受け入れていただき大変ありがたく思っています。自分のミッションは「遊休農地の利活用」。しかし、農業



▲野菜の販売もしてみました

を把握するために経験が必要だと考えました。

昨年は、下有住の皆さんとのそば栽培や自らも野菜作りに挑戦したこと、妻の実家で林業用の苗木栽培のお手伝いをしたことなど、毎日どこかの畑に必ずいました(笑)。

いろいろな栽培に携わって経験したのが、「失敗して諦めるか、続けていけるかで、結果が大きく違って来る」ということ。もう一つは自己アピールが大切ということ。どんなに良い物を作っても誰かに知って貰えなければ評価されません。

次シーズンには、町の人、事、物を町外の人にPRできるキッカケ作りを活動の一つに加えたいと考えています。町で赤い帽子の男を見かけたら気軽に声をかけてください。



▲一緒にそば栽培をした下有住の皆さん

## もしものために、 スポーツ安全保険の加入を！



「スポーツ安全保険」は、アマチュアスポーツ・文化・ボランティア・地域活動を行う団体を対象に、グループ活動中の傷害事故・賠償責任を負う事故を補償する保険です。  
万一のケガや事故に備えて、「小さな掛け金、大きな補償」のスポーツ保険に積極的に加入しましょう。

★問い合わせ  
教育委員会 生涯学習係 ☎46-3863(内線255)

### ■平成30年度「スポーツ安全保険」加入区分・掛け金・補償額一覧

対象者	補償対象活動	加入区分	年間掛金 (1人当たり)	補償額(傷害保険)			
				死亡	後遺障害 (最高額)	入院 (日額)	通院 (日額)
子ども (中学生以下)	スポーツ・文化・ボランティア・地域活動	A 1	800円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円
	団体活動中およびその往復中	A W	1,450円	2,100万円	3,150万円	5,000円	2,000円
	上記以外(個人活動など)			100万円	150万円	1,000円	500円
大人 (高校生以上)	スポーツ活動、指導・審判 ※高校生以上64歳以下	C	1,850円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円
	スポーツ活動、指導・審判 ※65歳以上	B	1,200円	600万円	900万円	1,800円	1,000円
	文化・ボランティア・地域活動など	A 2	800円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円
全年齢	危険度の高いスポーツ活動 (アメフト、山岳登山など)	D	11,000円	500万円	750万円	1,800円	1,000円

### ◆新着図書紹介(中央公民館図書室)

■書名 オーシャン(キャロル・カウフマン 文)

子どもに大人気のしかけ絵本のひとつ、「動く絵本」。写真に写る海の生き物たちのその繊細で躍動感のある動きは、見る人の目を釘付けにする。わかりやすく書かれた細かな解説も見どころ。本物がそこにいるかのような、立体感のあるカラー絵本。(児童向け)



■書名 40歳を過ぎても最高の成果を出せる「疲れない体」と「折れない心」の作り方(葛西紀明・著)

40代の今なお現役で最高の結果を出し続ける「葛西紀明」。どうすれば彼のように諦めることなく夢を追い続け、なおかつその夢を実現することができるのか?レジェンドとまで呼ばれる彼の強い心と肉体は、いかにして錬成されてきたのか?その知られざるメソッドが記された一冊。(一般向け)



## 平成30年度 住田町奨学生を募集します

町では、進学するための学費などが必要な方に対し、無利子で奨学金を貸与いたします。また、卒業後に本町に戻り就職された方に対する「返還免除制度」を導入しています。

### ◇応募できる方

- ①本町に住所がある方のお子さん
- ②高等学校または大学などに進学される方
- ③学費などの支払いが困難と認められる方

※すべてを満たしていることが条件となります。なお、奨学生は選考委員会の審査を経て、決定します。

### ◇貸与額

- (1)貸与月額  
高等学校 2万円  
大学等・林業担い手枠 4万5千円
- (2)入学一時金  
高等学校 5万円以内  
大学等・林業担い手枠 30万円以内

### ※林業担い手枠とは?

将来、本町で林業に携わるため、林業について学べる学校・学科に進学した方への専門枠です。

### ◇募集人員

- 一般枠(高等学校、大学等) 5人程度
- 林業担い手枠 1人程度

### ◇申込期間

4月2日(月)～20日(金)

### ◇その他

申請書類は町教育委員会にございます

### 【返還金免除制度】

本町では、平成28年度より一定の条件を満たした方について、貸付金額の最大半分を免除する「返還免除制度」を導入しています。条件については次のとおりです。

- ①返還開始期間から5年間継続して本町に居住
- ②就労している
- ③返還計画が10年間

### ★問い合わせ

教育委員会 学校教育係  
☎46-3863  
(内線256)



## 3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

3月1日(木) 10:00～

「役場庁舎を精巧に再現した人熊谷 誠さん」

★昨年の気仙芸術祭で工芸部門大賞に輝いた熊谷さんの作品「役場庁舎」。細部まで再現された作品、制作にかける思いとは…現場にお邪魔して伺います。

### ※「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。



「住田町の今」

★初回放送時間

3月1日(木) 12:30～

「住田町人口ビジョン・総合戦略・総合計画～平成29年度の取り組みを振り返る～」

★住みたい町に向けて、展開されている「町人口ビジョン・総合戦略・総合計画」。アンケート結果から今年度を振り返ります。



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

3月1日(木) 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、★「住高生の熱き鼓動」をお届けします。

### きこえと補聴器の相談

実施日 3月28日(水)・4月25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EJS 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

民間車検工場  
学校生協指定整備工場・自動車販売  
(有)遠藤モータース  
住田町世田米字大崎25-10  
☎46-2128 ☎46-2139 (FAX 共通)

### 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

## 第10回特別弔慰金の申請期限は4月2日までです

期限までに申請してください。申請期限を過ぎると支給できません。申請手続きには時間がかかる場合がありますのでお早めにご相談ください。

- ★対象  
平成27年4月1日現在、戦没者の遺族年金などを受ける人がいないご遺族のうち、優先順位の高い方お一人
- ★支給内容  
額面25万円、5年償還の記名国債
- ★問い合わせ  
保健福祉課 福祉係  
☎46-3862 (内線134)

## お祝いお悔やみ

1月届出分(敬称略)

### ご誕生おめでとう

住所氏名性別親の名前  
世田米駅 菅村 つぐみ 女 強=いずみ

### お悔やみ申し上げます

住所氏名年齢世帯主  
世田米駅 金里 征治 79 司美恵  
上日向 吉田 正 85 喜多夫  
本町 佐藤 昭義 74 中  
登戸 吉田 ハツ子 89 了一  
赤畑 高橋 ミキ子 81 徳行  
向川口 吉田 イツ 104 信一  
高瀬 佐々木 七郎 77 初代  
二反田 高橋 千代子 90 良一  
百合ヶ沢 村上 サダ子 86 本人

## 国民年金などに関する社会事務相談 (3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	22日(木)	10:30~15:30

### 転出された方の投票には注意が必要です!

進学や就職などで引っ越しされた方は、現在住んでいるアパートなどが住所地になります。転出した方で、住民票を移していない、または住民票を移して3カ月経過していない場合は、新しい住所地で投票できません。大切な1票を投じるため、忘れずに住民票を移しましょう。

- ★転出・転入の手続き方法  
 <転出> 転出届を提出し、転出証明書を受け取る  
 <転入> 転入した日から14日以内に、転出証明書を添えて転入届を提出
- ※転入の際には、マイナンバーの「通知カード」や「マイナンバーカード」をお持ちください。
- ★問い合わせ 町選挙管理委員会 ☎46-2112(内線217)



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
4日(日)	鶴浦医院	高田	55-2125
11日(日)	鳥羽整形外科医院	盛	27-1280
18日(日)	山崎内科医院	盛	26-4448
21日(水)	うのうらクリニック	立根	21-3636
25日(日)	菊池医院	大船渡	21-1620

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
4日(日)	橋爪歯科医院	大船渡	27-8282
11日(日)	峰岸歯科医院	大船渡	27-5535
18日(日)	大船渡市国保歯科診療所	三陸	42-3228
21日(水)	阿部歯科医院	立根	27-0787
25日(日)	広沢歯科医院	盛	27-4310

## 住田分署からののお知らせ

★問い合わせ  
大船渡消防署住田分署  
☎46-2119

本年も「春季全国火災予防運動」と「山火事予防運動」が展開されます。`火災が起こりやすい場所のでき火をしない、`火遊びしない、ことなどを心がけ、火の取り扱いには十分注意しましょう。

また、自宅でも消火器や住宅用火災警報器といった対策をしっかり行いましょう。

- 平成30年春季全国火災予防運動  
 ■運動期間 3月1日(木)~3月7日(水) 『火の用心 ことばを形に 習慣に』  
 ■全国統一標語
- 平成30年全国山火事予防運動  
 ■運動期間 3月1日(木)~5月31日(木) 『小さな火 大きな森を 破壊する』  
 ■全国統一標語

## 消防団員募集~あなたにもできることがきっとあるはず~

消防団は、火災や災害発生時に自宅・職場から現場に向かい、消火・救助活動を行う非常勤特別職の地方公務員です。

地域を守る一員として活動してみませんか?  
(主な活動)

平常時: 防火啓発活動、住宅の火防点検  
災害時: 消火・救助・水防活動

※入団するには、まずお問い合わせください。

- ★問い合わせ  
総務課 防災係 ☎46-2112 (内線212)



## 「(仮称)住田遠野風力発電事業」における事業者の変更

(株)グリーンパワーインベストメントが遠野市と本町にまたがる山間部で実施している「(仮称)住田遠野風力発電事業」の環境評価について、環境評価法に基づき、対象事業の実施について他事業者を引き継いだので、下記のとおりお知らせします。

★事業者の名称、代表者氏名、所在地

【変更前】

(株)グリーンパワーインベストメント  
代表取締役社長 坂木 満  
東京都港区赤坂1-11-44 赤坂インターシティ3階

【変更後】

合同会社グリーンパワー住田遠野  
代表社員 (株)グリーンパワーインベストメント  
職務執行者 坂木 満 (所在地は変更なし)

★対象事業

名称: (仮称)住田遠野風力発電事業 種類: 風力発電事業 規模: 発電設備出力 最大99,750kw

★公告の事由

環境影響評価法第30条第1項第3号に該当するため(対象事業の実施を他の者に引き継いだとき)

★問い合わせ (株)グリーンパワーインベストメント 盛岡事務所 ☎019-613-2141

## 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
消火栓移設工事	30年1月19日	1,814,400円	株式会社佐々木鉄工所

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

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



# ア・モーしすみた

◇このコーナーでは、住田が大好きな若者をご紹介します。



山内 捺喜さん (23歳・川向)

「町の好きなところは、地域の方々やさしく接してくれることです」と語る捺喜さん。職場体験で園児と楽しく接する先生の姿を見て、保育士への道を決意。現在は有住保育園に勤務しています。「子どもたちの興味、関心を遊びに取り入れていきたい」と抱負を話してくれました。

町民の動き 平成30年1月末日現在 ※ ( )内は前月比  
人口 5,628人 (-24) 男 2,736人(-16)  
世帯数 2,173世帯(-13) 女 2,892人(-8)

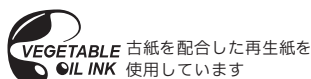
## 交通安全情報 1月末日現在 ( )内は年累計

人身事故	1件 (1件)
物損事故	13件 (13件)
飲酒運転検挙者	0人 (0人)

『気のゆるみ 一杯だけが 命取り』

△今年は大流行のインフルエンザが猛威をふるっています。学校や学級閉鎖など、感染防止策を万全にお願いします。△私生活でも、2年間インフルエンザはおろか、風邪でもありません。△『病は気から』を身を持って感じていただきます。

□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](mailto:webad@town.sumita.iwate.jp)



# とびだせちびっ子



234

◇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

『お兄ちゃんから早く大きくなってね!』



熊谷 翠希 ちゃん(女)  
(喬薫さん・真澄さん:川向)

『両親からいつも笑顔をありがとう♡』



村松 幸弥 くん(男)  
(幸太さん・裕子さん:世田米駅)

( )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!!



旬の野菜や海藻がたくさん食べられる食物繊維たっぷりヘルシーな一品です♪  
香味野菜を上手に活用して減塩&代謝アップ!

「タラと旬わかめの香味蒸し」

フライパンで簡単!

### 《材料》4人分

生タラ	4切
塩	少々
黒コショウ	少々
生わかめ	40g
白菜	200g
人参	20g
生姜	12g
白髪ねぎ	20g
酒	大さじ2
ゴマ油	小さじ2
ポン酢	小さじ4
(1人あたり)	99kcal 塩分0.5g

### 毎月28日は

「いわて減塩・減塩の日」

### 【作り方】

- ①タラに、塩・黒コショウをふる。
- ②生わかめは食べやすい大きさに切る。白菜はざく切りにする。人参・生姜はせん切りにする。
- ③フライパンに白菜→生わかめ→人参→タラ→生姜→白髪ねぎの順番に重ね、酒・ゴマ油を回しかける。
- ④③を強火にかけ、沸騰したら中火にして蒸し煮にする。(電子レンジでもOK!)
- ⑤④をお皿に盛り付け、お好みでポン酢をつける。

【問い合わせ:保健福祉課 ☎46-3862 内線135】

広報すみた 平成30年2月25日 (16)