



目指せ！ 丸太切りチャンピオン！！

10月27日～29日に、住田町文化・産業まつりが開催されました。このうち、スギ丸太の早切り競争では、会場から声援が飛び交い大きな盛り上がりを見せていました。

(関連2ページから)



11月の主な内容

- P 2 住田町文化・産業まつり開催
- P 6 蔵を次の世代へ
- P 10 まちの話題『SUMITA うおっちゃんぐ』
- P 14 マナビィ通信
- P 4 住田町まちづくり大会
- P 8 町職員の人事・給与を公表します
- P 12 保健だより【インフルエンザ予防】
- P 17 お知らせほか

～芸術の秋を、住田の幸を心ゆくまで～
住田町文化・産業まつり開催



① 芸術・文化活動の成果を発表



②

10月27日から29日の3日間、「第45回住田町文化産業まつり」が町役場、農林会館、社会体育館などを会場に開催されました。各会場では、多様な催しや作品展示が行われ、住田の秋を彩る一大イベントを多くの人が楽しみました。文化産業まつりのオープニングを飾ったのは、小中高連携文化発表会。農林会館を会場に開かれ、はじめに参加者全員で町民歌「幸せ創る町」と「エーデルワイス」を合唱。その後は、各小中学校が2曲ずつ合唱を披露し、きれいな歌声を会場に響かせていました。

生の作品に触れ、
芸術を堪能

制作された工作作品など1361点を展示。また、児童生徒木工作品フェスティバルへの応募作品も展示され、その技術の高さに感心する来場者の姿が見られました。町役場町民ホールでは、盛岡市の御所湖川村美術館の芸術作品が展示される移動美術展を開催。今年は「東ヨーロッパ現代絵画」をテーマとして、名品が並べられました。また、同会場では登米伊達黎明展も開かれ、登米の昭和の風景を捉えた貴重な写真が飾られました。



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧

①なめらかな指揮を執る生徒②雨の中でもまつりは大盛況③精巧な作品に立ち止まる④元気な声で合唱を発表⑤色彩豊かな生け花の展示⑥海外の貴重な絵画を紹介⑦9年ぶりに披露された天嶽芸能保存会「麦播き踊り」⑧4人の素敵なハーモニーに大きな拍手が⑨伝統芸能の素晴らしさを表現する「大股神楽」⑩圧巻の歌声で観客を魅了⑪産業まつり開幕を祝う「餅まき」⑫町産品を買い求める来場者⑬フォーを販売する住田フーズ㈱の海外研修生⑭蔵の材料で土団子作りに挑戦！

芸術を楽しみ、
恵みに感謝

最終日となる29日には、芸術まつり、すみた産業まつりが盛大に開催されました。町内の芸術文化を存分に楽しむことのできる芸術まつりには、全16団体が出演。出演者たちは、日頃の練習の成果を余すところなく披露し、観客から大きな拍手が送られていました。

今年で23回目を迎えるすみた産業まつりは、会場を町役場庁舎前に移しての開催。降雨の中での開催でしたが、会場では地元の新鮮野菜や特産品を買い求める姿が見られ、飲食ブースではおいしい住田の幸を笑顔で味わう来場者で賑わいました。また、この日は、気仙スギまつりも同時開催。林業ならではの特設ブースには子どもたちの笑顔があふれていました。

この3日間の来場者は、延べ3800人。まつりを訪れた方々は、個性あふれる作品や芸術活動、趣向を凝らしたさまざまな催しから町の芸術・文化・産業を心ゆくまで楽しみました。



⑧



⑨



⑩



⑫



⑬



⑭

受賞された方々の ご紹介※すべて敬称略

【町生涯スポーツ推進協議会会長表彰】

▶すみたスポーツラー

優勝：愛宕公民館 準優勝：天嶽地区自治会
第3位：中沢自治公民館

▶功労賞

佐藤義一(町ゲートボール協会)
高橋忠夫(町陸上競技協会) 水野英哉(町野球協会)

▶栄光賞

○空手

佐々木想太(米崎小1年) 菅野良心(世小1年)
村上愛(世小2年) 菅野莉良(世小4年)
村上柚(世小5年) 菅野良稀(世小6年)
迎由那(同) 實吉星哉(高田一中1年)
村上凜(世中1年) 菊池唯(世中1年)

○ソフトテニス

佐藤倭(有小5年) 藤井李成(同)
中館美里(町ソフトテニス協会) 高木宏二(同)
三浦華蓮・水野咲(同) 有住中女子ソフトテニス部

○アーチェリー

堀尾学杜(住田高1年) 平野美季(住田高3年)

○野球

世田米野球スポーツ少年団
平澤雄太郎(世中3年) 紺野留斗(花巻東高2年)

○バレーボール

世田米中女子バレーボール部
女子バレーボール「SUMITA」(町バレーボール協会) 高木咲陽(高田高3年)

○陸上

島山徳輝(世中1年) 伊藤和真(有中3年)
紺野美希(有中2年) 伊藤優花(住田高2年)

紺野岬(大船渡東高3年)

紺野颯志(専大北上高3年)

今野萌香(北上翔南高3年)

紺野彩希(町陸上競技協会) 藤井克伸(同)

○射撃

住田町射撃協会 中館廣一(町射撃協会)

○ゴルフ

菅野義光(町ゴルフ協会) 及川良一(小松)

【町PTA連合会会長表彰】

菊池実行(世小PTA活動)
齊藤あゆみ(有小PTA活動)
千田裕美(同) 皆川尚之(同)
小野正行(同) 菊池泰史(世中PTA活動)
今野津弥(有中PTA活動)

【町自治公民館連絡協議会会長表彰】

松田久義(前両向自治公民館長)
紺野 力(前五葉中自治公民館長)

【町健康づくり推進協議会会長表彰】

▶8020実践者

千葉通泰(松ヶ平) 菅野義尾(清水沢)
菊池文子(火石) 菅野千枝子(向村)
菅野岩雄(向村) 紺野良春(竹ノ原)
紺野高夫(小股) 三上榮一(下大股)
三上次子(下大股) 千葉千代志(奥火の土)
吉田 勉(十文字) 紺野幸子(八日町)
菊田初見(上寒倉) 紺野政夫(中沢)

【町教育振興運動推進 委員会委員長表彰】

世田米中学校特設木工部

【町芸術文化協会会長表彰】

松田洋正(城内) 横澤凌竹(大崎)

【町生涯学習推進本部長表彰】

▶花いっぱいコンクール

【最優秀賞】

恵山自治公民館(恵山クラブ)
有住小学校 千葉みよ子

【優秀賞】

坂本自治公民館 両向自治公民館
月山公民館(月山老人クラブ)
下在公民館 世田米小学校 有住中学校

【努力賞】

川口自治公民館(川口) 中沢自治公民館
(日向班) 中沢自治公民館(上日向根班)
五葉地区公民館(五葉老人クラブ)
世田米中学校 住田町社会福祉協議会
住田町更生保護女性の会

【特別賞】 ガーデニング賞 水沼和子

【町児童生徒徒木工工作

フェスティバル教育長表彰】

【最優秀賞】 菊池真由(世小1年)

【優秀賞】

小野田雄文(世小2年) 菊池悠太(世小3年)
泉田庵人(世小4年) 千葉悠陽(同)
小野田朝日(世小5年) 杉下颯汰(世小6年)
島山徳輝(世中1年) 小向真央(世中3年)



▶ステージに登壇した
受賞者の方々

幸せを実感できる町を目指して ～住田町まちづくり大会～



毎年、安全で安心して暮らせるまちづくりについて考えるために開催されている「住田町まちづくり大会」。本年は11月19日に、町農林会館大ホールで開催し、町民と関係者ら約300人が参加しました。参加者は、各活動の表彰や事例発表などを通じて、健康づくりや生きがいづくりの

その後、交通安全や健康づくり、スポーツ、PTA活動などの各分野で功績を残した方々を表彰。受賞者一人一人がステージへ登壇し、賞状を受け取りました。(受賞者は次ページに掲載)また、会場からはその活動の功績をたたえる拍手が送られました。地域活動を紹介する事例発表では、町更生保護女性の会

大会の最後には、すみた大好き大使として活動している五十嵐裕子さんが所属する市民劇団「横綱チュチュ」による演劇「TICK・TACK・TACK(ちく・たく)」の特別公演が行われました。「横綱チュチュ」は、神奈川県横浜市で



▲「TICK・TACK」を演じる横綱チュチュの皆さん

活動から住みよいまちづくりを目指す決意を新たにしていきました。大会では、参加者全員による町民憲章唱和に続き、神田町長が「本大会が、各分野の活動を理解すること、町民一人一人の町づくりのための後押しとなつてほしい」とあいさつしました。

菊池ユウ子さんが、更生保護組織の意義や実際の活動内容などを発表していました。さらに、町保健福祉課鈴木一美保健師長からは健康状況についてを説明。健康づくりに取り組むヘルスサポートの会は、明るく楽しく認知症予防のできる「ぼけない音頭」を披露しました。

活動し、本公演や小さな作品を持つて身近な場所で公演しています。演劇を観賞した参加者は、改めて市民活動への関心を高めていきました。まちづくりの主役は、町民の皆さんです。健康で安全安心のまち・幸せを実感できる町に向けた取り組みは、皆さんの手で今後さらに進んでいきます。

事例発表



①「更生保護女性の会の活動」



②「住田町の健診の状況から」



③認知症予防「ぼけない音頭」

町の発展のために尽力 ～平成29年度町勢功労者表彰～

11月16日に、町役場町民ホールで町勢功労者表彰式が開かれました。今年度の受賞は、5人の方々。表彰式では、神田町長が受賞者一人一人の功績を紹介し、町の発展のため尽力してきたことに対して表彰状、感謝状が贈呈されました。謝辞では自治功労を受賞した多田氏が「栄えある賞に感謝申し上げるとともに、町の繁栄を祈念する」と述べたほか、さらなる町勢振興への貢献も誓いました。


産業功労



吉田 信一さん
(81歳・向川口)

平成11年7月から農業委員会委員に就任。以来6期18年の永きにわたり、遊休農地の解消や公正な農地行政の推進に多大な貢献をされました。特に平成23年からの6年間は会長として農業委員会の運営に尽力されました。


自治功労



多田 欣一さん
(72歳・本町)

平成13年8月から町長に就任。以来4期16年の永きにわたり、住民福祉の向上や産業振興など町政全般について指導力を発揮し、町の発展のために多大な貢献をされました。


町功績者感謝状贈呈



佐々木淑子さん
(62歳・中和田)

平成20年10月から固定資産評価審査委員会委員に就任。以来9年の永きにわたり、公正な課税評価に努め、税務行政の推進に多大な貢献をされました。

町功績者感謝状贈呈




高橋 忠夫さん
(70歳・中井)

平成20年5月から選挙管理委員会委員に就任。以来8年の永きにわたり、選挙事務の管理に精励し、公正的確かな選挙執行に多大な貢献をされました。特に平成24年からは4年間委員長として選挙管理委員会の運営に尽力されました。



町功績者感謝状贈呈



泉 金一さん
(78歳・野形)

平成11年度から町身体障害者協会会長に就任。以来18年の永きにわたり、身体障害者会員相互の連絡調整を行い、会員の更生を援護し、福祉の向上に多大な貢献をされました。



蔵を

次の世代へ

10月21日、「蔵史を聴いて暮らしに生かす」と題して住田の蔵の相談会が住民交流拠点施設まち家世田米駅の蔵ギャラリーで開催されました。

町内の蔵並は、歴史的な風情を感じられる景観としてこれまで多くの方から親しまれてきました。しかし、現在は倉庫としての機能を失い、放置・解体される現状もあります。そこで、町では現存する蔵の希少価値を再認識し、蔵への誇りを持つとともに、その保存・活用方法について考えることを目的に同相談会を開催しました。

当日は町内外から32人が来場。はじめに、蔵の鏝絵研究家で写真家の藤田洋三氏による基調講演が行われ、蔵の歴史と基本的な構造を説明し、全国の蔵に関する取り組みを紹介しました。講演の中で藤田氏は「蔵は、技術と機能性、風土性を持った木造建築の素晴らしさを兼ね備えた建物。その土地の知恵が表れている」と述べたうえで、「この町の蔵は、今が一番美しい。この空間を次世代に残すだけで十分なメッセージがある。未来の郷土を支える人々に蔵に対して何をしてもらうかが大い」と述べました。

講演後は、薩田英男氏をコーディネーターにパネルディスカッションが行われました。藤田氏、小林隆男氏、小林澄夫氏の有識者3人がパネリストとなり、東北の蔵と町内の蔵の特徴、蔵の修復方法についての意見が交わされました。その中で、小林隆男氏は、ご自身が携わった石川県輪島の住民参加型の蔵の修復作業について紹介。来場者はパネリストの話に耳を傾けながら蔵の知識を深め、今後の活用方法を探っていました。

【パネリスト】 小林澄夫氏(雑誌「左官教室」元編集長、東京在住) 小林隆男氏(左官、江州左官土舟代表、滋賀在住)

【コーディネーター】 薩田英男氏(南薩田建築スタジオ代表、東京在住) 藤田洋三氏(蔵の鏝絵研究科、写真家、大分在住)

【パネリスト】 藤田洋三氏(蔵の鏝絵研究科、写真家、大分在住)

▲藤田氏による基調講演の様子

【町職員の人事・給与を公表します】

人事行政運営の公平性と透明性を高めるための「人事行政の運営等に関する条例」に基づき、給与や勤務条件などについてお知らせします。



○特別職の報酬などの状況 (平成29年4月1日現在)

区分	報酬等月額	期末手当
町長	675,000円	6月 1.625月分 12月 1.625月分 計3.25月分
副町長	556,000円	
議長	258,000円	6月 1.575月分 12月 1.725月分 計3.30月分
副議長	207,000円	
議員	196,000円	

■勤務条件などの状況

○主な特別休暇の導入状況 (平成29年4月1日現在)

主な休暇の種類	期間
ボランティア休暇	5日の範囲内の期間
結婚休暇	連続する7日の範囲内の期間
産前休暇	出産予定日前8週間以内
産後休暇	出産日の翌日から8週間以内
保育時間	1日2回それぞれ1時間
夏季休暇	原則、連続する4日の範囲内の期間
子の看護のための休暇	5日の範囲内の期間(2人以上は10日)
キャリアアップ休暇	勤続15年以上は3日 勤続25年以上は5日

○育児休業および部分休業の利用状況 (平成28年度)

区分	内容	計
育児休業	平成28年度中の新規取得者	4人
	平成27年度からの継続取得者	3人
部分休業	平成28年度中の新規取得者	0人
	平成27年度からの継続取得者	0人

○職員研修の状況 (平成28年度)

区分	内容	計
基本	新規採用、階級別研修など	25人
専門	法規事務、契約事務研修など	5人
特別	政策形成講座など	10人

○職員手当の状況 (平成29年4月1日現在)

区分		住田町		国	
期末・勤勉手当	期別・支給割合	期末手当	勤勉手当	期末手当	勤勉手当
	6月期	1.225月分	0.85月分	1.225月分	0.85月分
	12月期	1.375月分	0.85月分	1.375月分	0.85月分
計		2.60月分	1.70月分	2.60月分	1.70月分
退職手当	自己都合	勤続20年	20.445月分	20.445月分	
		勤続25年	29.145月分	29.145月分	
		勤続35年	41.325月分	41.325月分	
		最高限度額	49.59月分	49.59月分	
	勸奨・定年	勤続20年	25.55625月分	25.55625月分	
	勤続25年	34.5825月分	34.5825月分		
	勤続35年	49.59月分	49.59月分		
	最高限度額	49.59月分	49.59月分		
区分		支給総額		職員1人当たり支給年額	
超過	平成27年度	14,824千円	153千円		
勤務手当	平成28年度	21,233千円	217千円		
区分	内容		国の制度との比較		
扶養手当	扶養親族のある職員に支給 ①配偶者…月額10,000円 ②子…月額8,000円 ③父母など…月額6,500円 ※配偶者がいない場合そのうち1人子…月額10,000円 子以外…月額9,000円 ※16歳から22歳までの子の場合、月額5,000円を加算		①同じ ②同じ ③同じ		
	住宅手当	①借家・借間居住者 月額12,000円を超える家賃を負担している職員に対し、家賃の額に応じ月額27,000円まで ②留守家族が借家・借間に居住している単身赴任者は①の2分の1の額	①同じ ②同じ		
通勤手当	①交通機関など利用者 運賃などに応じ月額23,610円まで ②自家用車など利用者 通勤距離に応じ月額12,100円まで		①運賃などに応じ月額55,000円まで ②通勤距離に応じ月額24,500円まで		
寒冷地手当	11月から3月までの間に支給 ①世帯主で扶養親族のある職員…月額17,800円 ②世帯主で扶養親族のない職員…月額10,200円 ③その他の職員…月額7,360円		①同じ ②同じ ③同じ		

■任免及び職員数に関する状況

○職員の採用状況(平成29年4月1日付採用職員)

区分	一般事務	技師	保健師	保育士	計
採用者数	2人	1人	1人	2人	6人

○職員の退職状況 (平成28年度)

区分	定年	勸奨	その他	計
退職者数	3人	1人	1人	5人

○職員数の状況 (各年4月1日現在)

区分		H28	H29	対前年増減数
一般行政部門	議会	2人	2人	0人
	総務	24人	23人	△1人
	税務	6人	6人	0人
	民生	27人	28人	1人
	衛生	6人	7人	1人
	労働	0人	0人	0人
	農林水産	15人	14人	△1人
	商工	1人	2人	1人
	土木	6人	7人	1人
	小計	87人	89人	2人

区分		H28	H29	対前年増減数
教育部門		13人	14人	1人
公営企業部門	水道	1人	1人	0人
	下水道	1人	1人	0人
	その他	7人	6人	△1人
	小計	9人	8人	△1人

区分	H28	H29	対前年増減数
合計	109人	111人	2人

※その他は、国民健康保険、介護保険、後期高齢者医療の各特別会計に所属する職員。
※一般事務組合および広域連合派遣職員を除く。

■職員の給与の状況

○人件費の状況 (平成28年度普通会計決算)

歳出額(A)	人件費(B)	人件費率(B/A)	前年度人件費率
千円	千円	%	%
4,751,767	916,378	19.3	17.7

○給与費の状況 (平成29年度普通会計予算)

職員数(A)	給与費				1人当たり給与費(B/A)
	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
106人	千円 373,149	千円 52,679	千円 145,222	千円 571,050	千円 5,387

○初任給並びに経験年数別平均給料月額状況 (平成29年4月1日現在)

区分	決定初任給	経験年数10~14年	経験年数15~19年	経験年数20~24年
一般行政職	大卒	169,100円	231,300円	287,400円
	高卒	147,400円	(注)	(注)
技能労務職	高卒	144,800円	—	(注)

(注)は該当者1人のため非表示

○平均給料月額平均年齢の状況 (平成29年4月1日現在)

区分	住田町	
	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	298,796円	41.8歳
	国	
	平均給料月額	平均年齢
	330,531円	43.6歳

区分	住田町	
	平均給料月額	平均年齢
技能労務職	310,300円	51.3歳
	国	
	平均給料月額	平均年齢
	286,833円	50.6歳



▲高屋敷に新築された中井自治公民館

11月19日、これまで建設中であつた中井自治公民館(遠藤孝守館長が完成し、地域住民へのお披露目会が開かれました。

同公民館は、平成22年まで国道397号沿いに位置していました。しかし、道路工事により移転。これまで高屋敷の大村林業(株)の事務所を借りして利用していました。新館の建築工事は、本年7月に着工。岩手ニチレキ(株)の支援のもと外構工事も進められ、今月完成しました。

新公民館について遠藤館長は「長年待った公民館で立派に出来上がった。活用方法をこれから広く考えた」と喜びの表情を見せていました。

**地域活動の拠点として
新・中井自治公民館が完成**



▲100人超が参加した長いのり巻きづくり

11月5日に、町生涯スポーツセンターで「下有住大収穫祭」が開かれました。

この収穫祭は、これまで地区民運動会に代わる住民同士のふれあいの場として開かれてきました。今年度からは、下有住いきいき活動協議会(金野純一会長)が中心となって企画。今年で7回目を迎えます。

開会式では、金野会長が「今年は新たな形としてスタートしました。恒例ののり巻きはみんなの協力がなければできないものです。ぜひ成功させましょう」とあいさつ。開会式に続き、地域住民らは長いのり巻きづくりに挑戦。手際よく具材を並び

地区民の笑顔あふれる大収穫が盛大に



▲演芸会で披露された「虎舞い(火の土)」

終え、掛け声にあわせて58・3歳もの長いのり巻きを完成させました。その後行われた演芸会では、各地区から伝統芸能などが披露され、観客から拍手が送られていました。

また、会場には焼きそばや豚汁の出店が並んだほか、フリーマーケットや子どもたちの遊び場など幅広い世代が楽しめるよう工夫を凝らしたブースも設けられ、会場は笑顔があふれていました。

参加した佐々木雄仁さん(火の土)は「地区民がみんな集まれるとてもいい企画だと思います。これから大きく広げられるよう自分ももっと関わっていききたい」と語っていました。



▲家族と一緒に長寿を祝い喜ぶチエさん

**紺野チエさん(高瀬)
めでたく100歳**

11月2日、下有住高瀬の紺野チエさんが100歳を迎えられ、4日にはご家族とお祝いに駆けつけた神田町長、佐々木松久町社会福祉協議会長と一緒に長寿を祝いました。

宮古市出身のチエさんは、9人兄弟の長女として誕生。22歳の時に住田町へ嫁ぎ、5男1女6人の子どもを育てあげました。現在は、週3回デイサービスセンターとだてを利用しながら元気に過ごしています。

チエさんに健康の秘訣と楽しさを尋ねると「よく食べること、みんなと話をすること。デイサービスに行くことが楽しみ」と笑顔で話していました。

11月25日に、町内小中学校と住田高校で「岩手とり肉の日給食」が提供されました。

岩手とり肉の日給食は、岩手の主要産業であるブローラー業について理解を深めてもらおうと実施。今回は、住田フーズ(株)から提供された鶏もも肉を使った「鶏肉のたれかつ」などのメニューが並びました。

同日、有住小学校では児童と生産者らによる給食会が開かれました。瑠菜さんが「おいしい給食を食べられてうれしい。今日知った鶏肉のことを生活の中で生かしていきたい」と感謝の気持ちを述べていました。

**町の恵みに感謝と理解
食で育てる “こころと体”**



▲生産者との会食を楽しむ生徒(世中)

さらに、11月15日には「秋の恵み給食」を実施。この日のメニューは「鮭のきのこあんかけ」や「おいしいごまみそ汁」など県産、町内産食材をふんだんに使ったものばかり。児童・生徒は、給食という機会を通じて秋の収穫、恵みに感謝するとともに、本町の基幹産業である農業、そして命の源である食物への理解を深めていました。

このうち世田米中学校では、両向ピュア・ファームの高橋宏司さんと野菜農家の村上みゆきさんが出席し、給食会を開催。生徒たちは、生産者と一緒に給食を食べながら、秋の恵みを味わいました。



▲おいしい鶏肉のたれかつをパク(有小)



▲戦没者を思い、献花する参列者の皆さん

**平和な未来を目指して
誓いを新たに**

11月14日、町役場町民ホールで戦没者追悼式が執り行われました。

追悼式には、町遺族会(紺野健吉会長)会員や町関係者ら110人が参列。式では、神田町長が式辞を述べ、参列者全員による黙とう、菊池町議会議長をはじめ来賓の方々の追悼の言葉に続き、慰霊塔への献花が行われました。

紺野会長は「戦没者の皆さんを思うと、戦後72年経った今でも胸が痛み、悲しみと哀惜の念があります。人が変わり、時代が移ろう中、悲惨な戦争の教訓を次の世代に正しく伝え、恒久平和に一層の努力を誓います」と語りかけていました。



▲全ての工程を町内で制作した学校家具

**住田ならではのデザインが
全国で高評価**

平成26年度から地場産木材と地場技術による地域づくりを目的に、町で取り組んでいる「木いくプロジェクト」が2017年度グッドデザイン賞を受賞しました。

グッドデザイン賞は、昭和32年に創設された歴史ある日本で唯一のデザイン評価・推奨制度。有形無形を問わず、さまざまな物事が対象となり、今年度は全国から4495件が応募されました。

書類審査の1次審査、現品審査となる2次審査を経て同プロジェクトは、学校家具や新生児玩具など住田だからこそ生まれたデザインやその目的が評価され受賞となりました。

保健だより

予防は日頃の心がけ

防ごう、インフルエンザ

今年もインフルエンザの流行に警戒が必要な季節となりました。日頃から予防について、家庭や職場で声をかけあい、感染を防ぎましょう。

インフルエンザはどんな感染症？

インフルエンザは、毎年12月から3月にかけて流行するウイルス感染症。感染力が強く、高熱や関節痛などの症状が激しいことが特徴です。ウイルスを含む唾液や痰がしぶきとなって空気中に飛び、これを吸い込み感染します。主な症状は、高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛です。感染してから症状が出るまでの潜伏期間は1日〜3日で、ほとんどの場合2〜7日で治まります。しかし、気管支炎や肺炎などを併発し、重篤となることもあります。

予防接種が有効です！

インフルエンザの予防には、ワクチンの接種が有効です。ワクチンが十分な効果を維持する期間は、接種してから約2週間〜5か月間で、接種回数は、13歳以上は原則1回、13歳未満は2回とされています。事前に予約して予防接種を受けましょう。

予防接種費用に助成

本町では、インフルエンザの予防接種費用への助成を実施しています。

- ◆対象者 (子ども)
 - 生後6か月〜中学3年生 (高齢者)
- ◆助成額
 - ① 満65歳以上の方
 - ② 60〜64歳の心臓や腎臓、

呼吸器の機能障害、免疫機能障害のある身障手帳1級程度の方

◆対象期間 (子ども)

- 平成30年1月31日まで (高齢者)
- 平成29年12月31日まで

予防は日頃から

予防接種だけでは感染を防ぐことはできません。日頃から次のことを心がけましょう。

- ① バランスの良い食事と十分な睡眠により、体力をつけましょう。
- ② なるべく人ごみに行かず、外から帰ったら手洗い、うがいをしましょう。
- ③ 咳が出るときは、マスクを着用しましょう。
- ④ 部屋の換気を行い、加湿器を使うなどして空気の乾燥を防ぎましょう。
- ⑤ かかったと思ったら、早めに受診しましょう。

★問い合わせ
保健福祉課 健康推進係
☎46-3862
(内線143)

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

- ① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- ② 手の甲をのぼすようにこすります。
- ③ 指先・爪の間を念入りにこすります。
- ④ 指の間を洗います。
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。
- ⑥ 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

糖尿病を

防ぼう！

先月は「検査結果の見方についてお知らせ」しましたが、今月は「適正飲酒」についてお知らせします。

【お酒は百薬の長？】

昔から「お酒は百薬の長」ともいわれていますが、それは適量を守っての話です。飲酒の適量を知って適正飲酒心がけましょう。

【適正アルコール

摂取量の目安】

厚生労働省が推進する「健康日本21」では、適正となる飲酒の量は、次のように定められています。

《適正飲酒の量》

- ※【 】内はアルコール度数
- ・本格焼酎【25度】…100ml(半合程度)
- ・ビール【5度】…500ml(中瓶1本程度)
- ・清酒【15度】…167ml(1合弱)
- ・ワイン【13度】…192ml(1合程度)
- ・ウイスキー、ブランデー【40度】…62.5ml(ダブル程度)

【住田町の現状】

特定健診の問診には、飲酒の量に関する質問があります。その結果を見ると町内での1週間の飲酒の回数は、国の平均値よりも少ないです。しかし、1日の飲酒量を見ると2合以上の飲酒の習慣がある方が、国の平均値よりも2割以上多い状況です。本町には、適正飲酒とは言えない方が多いです。

【適正飲酒量オーバー】

飲みすぎで問題となる代表的なものは、「肝臓病」です。また、「高血圧」や「脳卒中」、「大腸がん」、「糖尿病」との関係も深いとの報告もあります。

厚生労働省が飲酒の習慣のある65歳以上の男女のアルコール摂取量を調べたところ、男性の半数、女性の4分の1が飲酒の適正量を超えていることが分かりました。さらに、男性の5%が3合以上を日常的に飲んでいる「多量飲酒」であると分かりました。

【糖尿病予防と飲酒】

糖尿病と診断された方で、甘いものを好まない方は、お



酒などを多く飲み、カロリーを多く摂っていることが原因となる方もいます。

ごはん茶碗一杯(150g)とほぼ同カロリーなのが、ビール大瓶1本、焼酎(25度)1合、日本酒1合弱となっています。また、お酒と一緒に摂るおかずは、唐揚げやチーザなど高たんぱく・高脂質・高カロリーなものが多く、カロリーオーバーとなります。糖尿病予防には、晩酌を1合程度にとどめ、休肝日をつくるなど飲酒の習慣を見直すことも重要です。

来月は「暴飲暴食」についてお知らせします。

★問い合わせ
保健福祉課 健康推進係
☎46-3862
(内線135)

学校給食・社員食堂部門 「夏のすみたっ子給食」

第10回
地産地消給食等
メニューコンテスト
農林水産省
食料産業局長賞受賞

- ～メニュー～
- 塩こんぶご飯
 - 牛乳
 - 清流どりの夏野菜ソース
 - ゆうがん炒り
 - 夏のけんちん汁
 - ミニトマト



◀夏のすみたっ子給食メニュー

▼料理番組撮影の様子



町が平成27年度から取り組む「食いくプロジェクト」の一環で実施している「すみたっ子給食」の夏のメニューが、今年度の地産地消給食等メニューコンテストで学校給食・社員食堂部門における農林水産省食料産業局長賞を受賞しました。

同コンテストは、学校や企業の社員などに提供される給食や多数の消費者に提供される外食などにおいて、地産地消の取り組みを伴った地場産農林水産物・食品を使ったメニューのうち、その成果や持続性、地域への寄与に優れたものを表彰するものです。

「すみたっ子給食」は、これまでの地場産物をふんだんに使ったメニュー提供のほか、今年度から取り組む住田テレビを活用した料理番組により、家庭や地域への普及啓発・実践が高く評価されての受賞となりました。

【書】



部門大賞 高橋瑤春「信号」



佳作 日野鶯華「農民芸術概論綱要 結論」

【写真】



新人賞 川村恵子「すごいねえ!!」

気仙芸術祭第31回美術展が開催

11月11日から13日の3日間、町社会体育館を会場に気仙芸術祭第31回美術展が開かれました。気仙地区内から数多くの芸術作品が展示され、来場者を魅了しました。その中、本町から出品された方々が入賞を果たしましたので作品とともにご紹介します。

祝 入賞～本町入賞者の作品紹介～

【絵画】



佳作 紺野アツ子「樹」



佳作 松田さよ子「種山ヶ原」

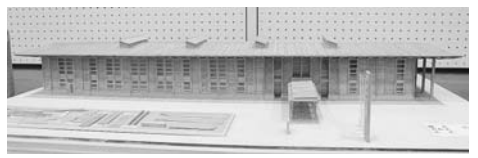


佳作 本田ひろ子「みのり」

【彫刻】



新人賞 佐藤清司「フクロウ」



部門大賞 熊谷 誠「住田町役場」



新人賞 大橋智美「草花のアルファベット」

◆新着図書紹介（中央公民館図書室）

■書名 続ざんねんいきもの事典(今泉忠明)

大人気になった第1巻に続き、新たに残念な動物たちを紹介！「アンゴラウサギは毛がモフモフすぎて命が危ない」「アデリーペンギンは警戒心がゆるゆる」など。進化とは、実はユニークで複雑怪奇…！どうしてこうなったと言いたくなる動物のオンパレード。



■書名 老後ぐらい好きにさせてよ(野末陳平)

老後のことを考えるのは、誰だって不安…でも、本当にそうだろうか？人生はたった1回、どうせなら年を重ねたって愉快地に生きたい！野末流の老いを楽しむ工夫と知恵を参考に、「自分流の豊かな老後を開拓すべし」。



トーマス先生、よろしくお願いします！

10月25日から国際教育講師(IET)として町教育委員会に勤務しているトーマス・エドワード・ウォークスさん。普段は、町内の各中学校などで英語の授業を行います。

- Q. 出身地は？
イギリス・バーミンガムのサットウン・コールドフィールドです。
- Q. 趣味・特技は？
旅行や自然の写真を撮ることです。日本の軽自動車にも興味があります。
- Q. 住田町の印象は？
川、山がすごくきれいで皆さんやさしいです。
- Q. 皆さんへ一言
木工作品を制作してみたいので教えてください！

Nice to meet you!!



トーマス・エドワード・ウォークスさん(30歳)

眠っている家をよみがえらせる

～家と人を結ぶ、空き家情報バンク～

町では、平成20年度より空き家を「売りたい・貸したい」という所有者と空き家を「買いたい・借りたい」という希望者のパイプとなる「空き家情報バンク」を始めています。

利用できる空き家が不足しています

これまでに、空き家情報バンクに登録された物件は32件で、このうち27件がすでに交渉中もしくは希望者のもとへ渡り、現在公開している物件は4件という状況です。

また、空き家を利用したいと相談に来られた方は、昨年度で32件。本年度は10月末現在で、すでに32件と昨年度を上回るペースとなっており、まだまだ空き家の登録物件が不足しています。

平成27年度に実施した空き家調査から、町内には約250件の空き家があることが分かっています。空き家をお持ちの方、お悩みの方はお気軽にご相談ください。その空き家が誰かにとって『大切な家』になるかも知れません。



(写真は空き家情報バンク登録物件)

空き家情報バンクを利用するには…

次の流れで空き家情報バンクを利用できます。

①住田町役場へ連絡

制度を確認した上で、登録申込書、登録カードを提出

②物件の確認

町担当者が立会いのもと物件を確認(室内などの写真も撮影します)

③町ホームページに掲載

物件の詳細情報を掲載

「空き家情報バンク」のイメージ

～物件所有者～
空き家を売りたい人、貸したい人

↓ 空き家の登録申請 ↓
↑ 情報収集・連絡調整 ↑

～住田町～
情報バンクでの空き家紹介、登録台帳の管理

↑ 利用希望の登録申請 ↑
↓ 情報収集・連絡調整 ↓

～利用登録者～
空き家を買いたい人、借りたい人

当事者間での交渉・契約

空き家情報《登録物件紹介》

- 物件の所在地 世田米字世田米駅
- 敷地面積(地目) 459.65㎡(宅地)
- 売却・賃貸の区分 売却、賃貸どちらも可
- 建物概要
 - ・建築年：昭和50年 ・構造：木造2階建て
 - ・間取り：和室8畳3部屋、6畳2部屋 洋室8畳1部屋、6畳1部屋 店舗部分、台所、洗面所、風呂、トイレ、物置
- 特記事項
 - ・簡易水道、トイレ水洗式(下水道工事済み)
 - ・駐車スペース(車庫含み) 3台分有
 (平成29年11月21日現在の情報です)



「新農業人フェア in けせん」の開催

就農を志す方々を対象に、円滑な就農に向けた相談会を下記のとおり開催します。
★日時 平成29年12月23日(土) 13:00~16:00
★場所 陸前高田市コミュニティホール(高田町字柘ヶ沢)
★内容 就農相談のほか、先輩就農者から話を聞くことができます
★問い合わせ 大船渡農業改良普及センター ☎27-9918

「食品表示説明会」の開催

県では、今年9月に施行された加工食品の原料原産地表示制度をはじめ、食品表示法に基づく新しい表示基準についての説明会を下記のとおり開催します。ぜひご参加ください。
★日時および会場、定員
①平成30年1月29日(月) 13:30~16:00(受付13:00~)
岩手大学三陸水産研究センター セミナー室(定員60人)
②平成30年1月31日(水) 13:30~16:00(受付13:00~)
奥州地区合同庁舎分庁舎 大会議室(定員70人)
★内容 新しい表示ルールの変更点についての説明、質疑など
★申込方法 メールまたはFAXにより、①所属区分②事業者名(または施設名)③氏名④希望会場⑤連絡先を添えて、12月27日(水)までに申し込みください
★問い合わせ 県民くらしの安全課 ☎019-629-5322
FAX019-629-5279 ✉AC0009@pref.iwate.jp

いわて産業人材奨学金返還支援制度について

県では、岩手で暮らし、働きたい若者の奨学金の返還を支援します。(最大250万円まで助成)
★対象要件 学生が大学などを卒業後、または既卒者がU・Iターンし、県内ものづくり・IT企業に8年以上就業し、県内に居住する見込みであること
★募集人員・期限 (人員)50人 (期限)平成30年1月31日まで
★問い合わせ 県ものづくり自動車産業振興室 ☎019-629-5551

「ママサロンこそだてシッフ」の開催

気仙管内の妊婦さんから1歳未満の赤ちゃんと保護者を対象に、「ママサロンこそだてシッフ」を下記のとおり実施します。
★期日 ①12月8日(金) ②12月22日(金)
★会場 サンリアショッピングセンター内 すくすくルーム
★イベント内容(10:00~15:00)
①みんなでワイワイ!ベビーランチ会(参加料100円)
お子さんもママも楽しく一緒にランチしましょう!お子さんの離乳食、バスタオルをお持ちください。
②ママサロン・クリスマス会(参加料200円)
足形でクリスマスツリー・カードを作りましょう!(要予約)
★問い合わせ NPO法人こそだてシッフ ☎47-5689

林業退職金共済制度のお知らせ

林業退職金共済制度(林退共)に加入し、林業の仕事をしていない方を探しています。ご自身が加入していたかわからない場合もお問い合わせください。

★問い合わせ (独)勤労者退職金共済機構 林業退職金共済事業本部 ☎03-6731-2887

平成30年度いわて林業アカデミー研修生の募集

県では、林業の知識や技術を習得できる「いわて林業アカデミー」の平成30年度研修生を募集します。
★研修期間 1年間
★応募資格 高卒者(見込含)でおおむね30歳までの方
★募集期間 12月4日(月)~22日(金)

★その他 給付金制度があります ※支給要件あり。
★問い合わせ 県林業技術センター ☎019-697-1536

身体障がい者 補装具の巡回相談

義肢・装具などの支給と修理に関する巡回相談を下記のとおり実施します。
★日時 平成30年1月18日(木) 13:30~16:30
★会場 大船渡市総合福祉センター
★申込期限 12月28日(木)
★問い合わせ 保健福祉課 福祉係 ☎46-3862(内線133)

平成30年度 保育所入所者の募集

平成30年度の保育所への入所者を募集します。入所手続きについては、次のとおりです。

■入所の基準 (3歳未満児)

- 入所できる児童は、次の事情によりご家庭で保育できない場合です。
①就労(家庭内・外)
②母親の妊娠・出産
③疾病・障がい
④病人の看護・介護
⑤家庭の災害
⑥就学・求職・職業訓練
⑦虐待・DV
⑧育児休業 など

■3歳以上児

3歳以上の児童は、入所基準に関わらず、全員の入所が可能です。

(留意点)

- ①定員を超えると希望する保育所に入所できない場合があります。町外を含めて複数の入所希望先をご検討ください。
②年齢基準は、平成30年4月1日時点の満年齢となります

■必要書類

- ①支給認定申請書兼保育所入所申込書②保育に欠ける状況が確認できる書類(就労証明書など)※3歳未満児の場合③課税状況確認同意書④その他(児童の状況調査票など)
※現在入所中の方もあらためて書類の提出が必要です。また、提出時にはマイナンバーの確認が必要です。

■申込期限

平成30年1月12日(金)

■その他

町外の保育所へ入所を希望される方は、町教育委員会へお問い合わせください。また、年度途中に入所を希望する場合もお早めに申請ください。

★申込書の交付・提出先・問い合わせ

教育委員会 学校教育係 ☎46-3863

12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 12月1日(金) 10:00~
★「2017年 総集編」

・今年も住田で輝く多くの皆さんにスポットを当て、取材させていただきました。12月号は、その総集編。あの笑顔!あの輝きを振り返ります。

※「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 12月1日(金) 12:30~
★「住田町地域デザイン会議」
・整備予定のハード事業を構想から情報を共有、また有識者をお招きし、調和のとれた町づくりに向けて設置された「住田町デザイン会議」をご紹介します。



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 12月1日(金) 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、★「地域を応援する地域おこし協力隊員」をお届けします。

COOP Iwate こんにちわ!いわて生協です!
お家でお買い物 個人宅配 はじめませんか
☎0120-263-957 (通話料無料)
いわて生協けせんセンター 大船渡市盛町字馬場23-5

プロパンガス・水道・合併浄化槽 ガスで節電! ガスで節約!
多田商店
住田町世田米字世田米駅1 ☎46-2022 FAX46-2007

あなたの町のくるま屋さん
サキ自動車工業(有) ☎46-2041

相続、売買による不動産の名義変更 担保権の抹消・不動産登記
有岡司法書士事務所 司法書士 有岡 智昭
☎0192-47-4578
世田米字世田米駅113(クロネコヤマトさん向かい)

住田町歳末たすけあい芸能祭の開催

歌や踊りなどを楽しみながら、町民が一体となり歳末たすけあい共同募金に協力する「住田町歳末たすけあい芸能祭」を下記のとおり開催します。

◎日時・場所

12月3日(日) 11:00～(開場10:00) 町農林会館 大ホール

◎内容

町内の個人や団体など多数が出演。今年は、陸前高田市高田町の「氷上共鳴会 氷上太鼓」が特別出演します。

◎入場料

前売り券 400円(枚数限定、先着150枚)
当日券 500円(高校生以下無料)

◎問い合わせ

芸能祭実行委員会事務局(町社会福祉協議会内) ☎46-2300



お祝いお悔やみ

10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
川向佐々木城男良=テリーサ

お悔やみ申し上げます

住所氏名年齢世帯主
野形荒木ヨシ89本人
田ノ上鈴木タマキ100律子
大通佐々木徳三郎87堀籠敏彦
清水沢大森トヨ87榮吉
赤畑佐藤サツ73本人
大渡村上米吉96浩秋
向川口吉田シゲ83本人
大畑水野正85孝二
下寒倉京極あい子83直助

12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(日)	山崎内科医院	盛	26-4448
10日(日)	うのうらクリニック	立根	21-3636
17日(日)	菊池医院	大船渡	21-1620
23日(土)	滝田医院	末崎	29-3108
24日(日)	松原クリニック	高田	53-1721
30日(土)	えんどう消化器科内科クリニック	猪川	21-1555
31日(日)	いとう耳鼻咽喉科クリニック	猪川	21-1333

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(日)	ほりのうち歯科医院	立根	27-5666
10日(日)	いいだ歯科クリニック	大船渡	26-0082
17日(日)	菅野歯科医院	世田米	46-2345
23日(土)	菊池歯科クリニック	大船渡	26-2108
24日(日)	渡辺歯科クリニック	猪川	26-5100
30日(土)	いわぶち歯科	大船渡	21-3377
31日(日)	気仙歯科クリニック	米崎	55-3238

国民年金などに関する社会事務相談(12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
陸前高田市役所	14日(木)	10:30～15:30
大船渡市役所	21日(木)	10:30～15:30

年末年始期間中のごみ収集のお知らせ

期日	燃えるごみ	燃えないごみ
12月29日(金)	通常どおり収集	収集地域なし
12月30日(土)	休 み	休 み ※1日～3日の地域は 5日(金)に収集
12月31日(日)		
1月1日(月)		
1月2日(火)	週1回の地域を収集	通常どおり収集
1月3日(水)		
1月4日(木)	通常どおり収集	通常どおり収集

★持ち込みごみの受け付け(受付時間 9:00～16:30)

年内は、12月29日(金)までとなります。年明けは、1月4日(木)から、通常どおり持ち込みできます。

★問い合わせ 大船渡地区環境衛生組合 ☎26-4739

年内のし尿のくみ取り申し込みは、お早めに!

年末にかけて、くみ取りの申し込みが集中します。11月下旬～12月上旬の早い時期のくみ取りにご協力ください。なお、年末年始の休日中、緊急を要する場合は役場町民生活課へお問い合わせください。

★年末年始の休み 12月30日(土)～1月8日(月)

★受付時間 8:00～17:00

★申し込み・問い合わせ (有)気仙広域清掃 ☎27-9321

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
町道高瀬十字線補修工事	29年10月25日	21,060,000円	株式会社齊藤工業
旧大股小学校解体工事	29年10月26日	32,400,000円	山一建設株式会社
普通河川中沢川改修工事	29年11月9日	44,312,400円	山一建設株式会社
住田町橋梁維持管理システム構築業務	29年11月9日	2,592,000円	株式会社土木技研
防火水槽解体工事	29年11月17日	2,635,200円	株式会社ヤマカ
町道高瀬小畑線測量設計業務(高瀬工区)	29年11月17日	10,800,000円	株式会社菊池技研コンサルタント

ニホンジカ

捕獲頭数のお知らせ

本町では、農林業に甚大な被害を及ぼしているニホンジカを「住田町鳥獣被害対策実施隊」の協力のもと、捕獲活動を実施しています。

今年度の7月から10月までの捕獲頭数は以下のとおりです。

- 世田米・大股地区 168頭
 - 下有住地区 60頭
 - 上有住地区 212頭
 - 五葉地区 68頭
- 合計 508頭

野生鳥獣を寄せ付けない地域づくりにご協力をお願いします。

★問い合わせ

林政課 林業振興係
☎46-3868(内線244)

県民・能率手帳を

販売しています

2018年版の県民手帳と能率手帳を販売しております。希望される方は、お早めにお買い求めください。

★販売期間

平成30年1月20日(金)まで

★販売場所

役場窓口および上有住地区公民館

★販売金額

(県民)700円 (能率)800円

★問い合わせ

企画財政課 企画係
☎46-2114(内線225)

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

地産地消 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

TEL46-2130代

貸切バスまで

住田交運

〒029-2311 気仙郡住田町世田米日向2-2

TEL 0192-46-2130

省エネ家電のことなら当店へ。お気軽にご相談ください。

クマガイ電化サービス

住田町上有住字八日町82

☎48-2255 携帯 090-2845-1444

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



しんご さなえ
遠藤新悟・紗奈江 さん

とびだせちびっ子



231

◇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

『お姉ちゃんから大きくなつて、一緒に遊ぼうね♪』



ゆづき
佐藤優月ちゃん(女)
(孝雄さん・雅子さん・金成)

()内は保護者名：地区名

町民の動き 平成29年10月末日現在 ※ ()内は前月比
人口 5,660人 (-26) 男 2,761人 (-10)
世帯数 2,188世帯 (-10) 女 2,899人 (-16)

交通安全情報 10月末日現在 ()内は年累計

人身事故 0件 (9件)
物損事故 14件 (113件)
飲酒運転検挙者 0人 (1人)

『気のゆるみ 一杯だけが命取り』

す！を夢見て芸の道に励みま
りで親子共演できること
な表情▽息子2人と鹿踊
と一言もしゃべらず真剣
に▽踊りの映像を見せる
来、本人は鹿踊りブーム
ととなりました▽それ以
今△1歳になった次男が、
す▽1歳になって踊りを見
披露して踊りを
つりでは、毎年
鹿踊りの一員
として踊りを
披露していま



大將

□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

おいしく&ヘルシー 減塩ししび

◇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！！



お酢の酢酸やクエン酸が、
血流を改善します。また、ア
ミノ酸は脂肪燃焼効果がある
ため、ダイエットにもおすす
め！お正月料理にもピッタリ
の一品です。

「秋の五色なます」

高血圧予防に効果的！

《材料》4人分

大根 200g
人参 40g
水菜 40g
塩わかめ 20g
食用菊 12g
A { 酢 大さじ4
砂糖 小さじ4
塩 少々
白いりごま 適宜

(1人あたり 33kcal 塩分微量)

【作り方】

- ①大根・人参はせん切りにし、塩少々でもみ、水洗いして絞る。
- ②水菜は1~2cmの長さ、わかめは水で戻して食べやすい長さに切る。食用菊は酢少々を入れた熱湯でゆで、冷水に取って絞る。
- ③ボールに①、②を入れ、Aの調味料で和え、白いりごまをふる。

~毎月19日は「食育の日」

28日は「いわて減塩・適塩の日」~

【問い合わせ：保健福祉課 ☎46-3862 内線135】

広報すみた 平成29年11月25日 (20)

