



広報



おみた

2021

10

No745

「賑わい」見せたスポーツの秋



特集

健康まちづくりの推進



「医」健康まちづくりの推進

～ Sumita Wellness Town Project ～

きるでしょう。無理なく楽しみながら健康的な生活を送り続けることは、健康寿命を延ばすことにもつながります。



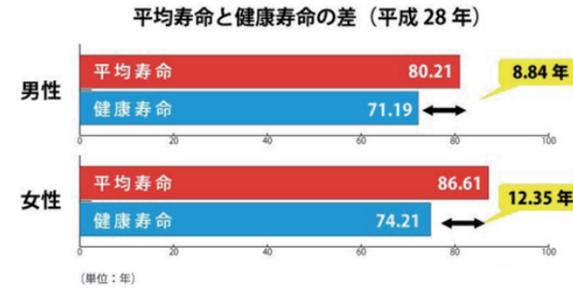
▲よりあいカフェで無理なく楽しく

適度な運動、適切な食生活、無理のない範囲での社会活動への参加は、皆さんが生涯健康でいきいきと暮らすために必要なことで、健康寿命の延伸にもつながると言われています。
町民の皆さんがいつまでもいきいきとした生活を送ることができるよう、町では、健康に係る情報発信や各種講座などで健康のまちづくりに取り組みますので、皆さんも、健康への意識を持って日々生活していきましょう。

町では「医・食・住」を重点テーマとして、取り組んでいます。今月は「医」に関連する内容を紹介していきます。本町の医療資源は限られており、このような環境を補う取り組みが、健やかでいきいきと暮らすために重要になると考えられます。

生涯健康で暮らすために 健康寿命の延伸を目指して

日本全体で超高齢化が進む中「健康寿命」の延伸が求められています。健康寿命と平均寿命は一緒に語られることが多い言葉ですが、それぞれの持つ意味は違います。平均寿命は「健康か



出典：厚生労働省

どうかに関わらず人が生きた年数を統計的に表した数値」で、健康寿命は「心身ともに自立し、健康的に生活できる期間」を指します。日本人の平均寿命は延び続けており、今では人生90年になりつつあります。一方で、健康寿命が、平均寿命より男性は約9年、女性は約12年も短いことが分かっています。これは支援や介護を必要とするなど、健康上の問題で日常生活に制限のある期間が平均で9～12年もあるということになります。

適度な運動を

健康寿命を伸ばすために誰でもできることは、健康的な日常生活を心がけるこ

とです。中でも負荷をかけすぎない適度な運動は、高齢者の健康促進に役立つと言われています。生活習慣病予防には、男性で1日9000歩、女性で8000歩のウォーキングが効果的と言われています。歩くための時間を確保するのが難しい場合は、自宅や外出先でなるべく階段を使うなど、日常生活の中で歩く時間を増やすと良いでしょう。



▲ウォーキングを運動習慣に

食生活の見直し

生活習慣病予防のために推奨されている野菜の摂取量は1日350gです。ピ

タミンやマグネシウム、亜鉛など、健康寿命を延ばすために摂取したい栄養素をバランスよく取り入れた食生活を意識しましょう。



▲食生活改善推進員による料理教室

社会活動への参加

運動習慣や食生活を見直す、喫煙などの悪習慣をやめる、といったように生活習慣を根本から見直すのは健康寿命を延ばすために必要なことです。それらに加えて大切なのが社会活動への参加です。地域のボランティア活動や趣味、学習など、日々の生活に適度な社会活動を加えることで、心身の健康状態をより良い状態へと引き上げることがで

自分や家族のためにも 健康に向き合ってみませんか？



町総合計画 「医」分野の主な目標値と直近の結果

- 特定健康診査の受診率 60%以上
- 結果は下表参照
- 特定健診における内臓脂肪症候群該当者の割合
男性 15%以下 女性 10%以下
- 令和2年の結果
男性 28.7% 女性 11.7%
- 運動習慣者の割合 30%以上
- 令和2年の結果 23.8%

●特定健康診査の受診率

年度	受診率(町)	受診率(県)
平成29年	46.4%	53.2%
平成30年	45.5%	54.9%
令和元年	45.4%	57.3%

**健診を受けて
生活習慣病を予防**
高血圧や脂質異常症、糖尿病などに代表される生活習慣病は、ほとんどが慢性の病気で、また動脈硬化などさまざまな合併症も併発しやすいことから、発症すると多くの場合、病院に継続して通う必要が出てきます。
町の特定健康診査の受診率は左表のとおりで、県平均と比較してもかなり低いことが分かります。
町では、特定健康診査の受診率60%以上を目標に掲げています。1年に1回、定期的に健康診断を受診しましょう。

特定健康診査って何？

高血圧や糖尿病などの生活習慣病を予防するために、その前段階であるメタボリックシンドロームを予防・改善するための健診制度です。(総合検診に含まれています)

メタボリック シンドロームとは？

今では耳にする機会も多くなった「メタボ」ですが、「メタボリックシンドローム」とは、内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうち、いずれか2つ以上を合わせ持った状態のことを指します。

健診の結果、生活習慣病の恐れがある方には、保健師や管理栄養士から生活上の具体的アドバイスを受けられる、特定保健指導をご案内しています。
自分の健康を守るためにも、まずは皆さん一人ひとりが自分の体に向き合うことが予防の第一歩です。

保健だより

内臓脂肪をためない

体づくりを！

内臓脂肪はどうして増えるの？

実りの秋を迎え、食べものが美味しい季節になりました。久しぶりに体重計にのつたら、夏よりも体重が増えているビックリしたという方も多いのではないのでしょうか？

町では、新規国保加入者（令和2年4月～令和3年6月末）を対象に、健康意識アップと行動変容につなげ、自己の生活習慣病予防、健康づくりに役立ててもらうことを目的にして、体重測定を有効活用した体重コントロールと、自分の体を中から見える化する事業を展開しています。

内臓脂肪が増える要因として、食べ過ぎ、生活リズムの乱れ、運動不足などがあげられます。食事については、食事内容の質や食材の選び方による栄養の偏りが大きな原因になっています。食べる量を減らしてダイエットしたとしても、いったん体重は減りますが、代謝が下がり、逆に太りやすくなり、体調も崩しやすくなります。このことから、しっかりと食べて代謝をアップした上で、ダイエットしたほうが効率よく、合わせて有酸素運動や筋力トレーニングを行い、脂肪を燃焼させ、筋力アップするのがおすすめです。

内臓脂肪をためない！ 3つの食事の質

しっかりと食べて太りにくい体をつくるためには、食事の質や食材の選び方を見直す必要があります。特に食事では、内臓脂肪をためない「3つの質」がポイントとなります。

～3つの食事の質～

- ①余分な脂質を減らして(肉類や乳製品は低脂肪のものを選ぶ、間食を減らす)、タンパク質(豆腐・魚・肉・卵など)を増やす。
- ②糖質は食物繊維(雑穀や野菜・きのこ・海藻など)と必ず一緒に食べる！
- ③脂質をとるなら、青魚やアマニ油、しそ油などに含まれるオメガ3



食事の質に気をつけていても、食事時間が不規則だったり、お酒やお菓子などを摂り過ぎる生活では、食事の効果はあらわれにくくなります。生活習慣もあわせて、心がけることが大切です。今年もクリスマスや年末年始を控え、何かと食事を楽しむ機会が多くなります。ついつい飲み食いし過ぎて、体重計にのつては、ガツカリすることがないようにしたいものです！



むし歯ゼロのすこやかちゃん
 9月の健診結果から
【1歳6か月児】
 佐々木 瑛大くん(高瀬)
 佐藤 結莉ちゃん(川向)
 佐々木 璃燈くん(八日町)
 鈴木 大地くん(小府金)
 千葉 日葵ちゃん(中上)
 松木 結ちゃん(十文字)

林政課からのお知らせ

森林の管理

山を伐った後のこと

山を伐ったら 再生林と天然更新 どちらを選ぶ？

	再生林	天然更新
場所	<ul style="list-style-type: none"> ・天然の力では森林に復元しないところ ・今後も木材生産をしていきたいところ ・木材生産に向いているところの例 (木材生産に向いているところの例) ・生えていた立木の成長が良かった ・道路から近く 経費がかかりにくい など 	<ul style="list-style-type: none"> ・天然の力で森林に復元する見込みがあるところ ・木材の生産にこだわらないところ
時期	伐ってから時間が経たない方が、作業の経費を安く抑えられる。	伐ってから5年以内に森林に復元していることが必要。
樹種	スギ、カラマツが一般的で安い。広葉樹などのほかの樹種も可。	天然に生えてくるナラなどの高木類(ヤブになる低木類は*)
ポイント	良い木材が生産できる森林づくりには、継続した手入れが必要。手入れには町の補助金の活用を！	5年以内に森林に復元しない場合、町から森林に復元させる作業をお願いすることがあります。

山が秋色に染まりだす中、深緑色のスギ山が目立ちはじめました。最近では、町中で伐採作業中の山をよく見かけます。皆さんの山にも、昔に植えた山、ご家族から引き継いだ山を、そろそろ伐採しようかと考える方もいるのではないのでしょうか。先月号で、森林を所有する皆さまには、伐採後に森林に復元することを考えていただきたいことをお伝えしました。森林は土砂災害防止などの森林が持つ大切な機能を持つため、そのような機能を維持できるように、伐採後も森林に復元することが求められます。伐採後に森林を復元する方法には「再生林」と「天然更新」があります。今回は、それぞれの方法の特徴や気を付けていただきたいことを紹介します。

天然の力にゆだねる 天然更新

天然更新は、種や切り株から木の芽が出て育つ天然の力によって森林に復元する方法です。天然の力で森林に復元していくかどうかは周囲の環境によります。例えば、天然の力で復元することが難しいとされるスギ林に囲まれているようなところは、天然更新しにくいと言われています。

森林法では、天然更新が進んでいない場合、町から森林所有者に対して森林に復元させる作業をするよう命じることができるとされ

ています。所有者の皆さまには、手をかけない方法として天然更新を選んだ場合でも、森林に復元していくことを見守っていただくようお願いいたします。

人が手をかける 再生林

天然更新が見込めない山や、今後も木材生産をしたいとお考えの山では、再生林をおすすめします。町では、再生林やその後の下刈りや獣害対策にかかる経費を支援しています。また、町以外にも県や林業関係団

体が再生林への補助金を出している、これらをあわせ

て利用すると、ほとんど経費の手出しなく森林を手入れできます。

「天然更新しないので結局再生林をすることにしたり、伐ってからしばらく放っておいたものだからヤブになっていて、ヤブを除去するのに経費が余計にかかった」となる大変ですので、天然更新が見込めない山では、最初から再生林まで見据えていただくのが良いと思います。

迷った時は

天然更新する見込みがどれほどあるか、判断がつかない場合は、森林組合にご相談ください。

おわりに

大切なのは、森林に復元するためにその土地に合った方法を選び、森林に復元する様子を見守っていたこととです。町の豊かな環境を守るため、ご協力をよろしく願います。

★問い合わせ

林政課 林業振興係
 ☎46-3868

まちのホットな話題 SUMITAうおっちゃんぐ!



▲ギター演奏を披露する横倉均さんと参加者

学 びあい 育ちあい

10月3日、みんなでできる町づくり事業補助金を活用して活動している一般社団法人文化政策・まちづくり学校(ふるさと創生大学)の第1回大学祭がふるさと創生大学学舎で行われました。

ふるさと創生大学は開校から4年目を迎え、今回学舎での活動を知ってもらおうと開催されたもので、この日は、佐藤霊峰朗読劇やギターコンサートなどの見物に、町内外から約100人が訪れました。また、地域の方が制作した木工や工芸品なども展示され大いに賑わっていました。

秋 の種山を満喫

10月15日、森林環境学習の一環として世田米保育園の年中児を対象に「秋の森の保育園」を開催しました。種山ヶ原森林公園を散策し、動植物に理解を深めたほか、自然を舞台にした遊びを満喫しました。

この日は、森の案内人の鈴木英司さんと吉田洋一さんに加え、住田高校の生徒5人がボランティアとして参加。また、絵本作家でもあり、自然に精通している澤口たまみさんも同行し、園児15人と交流を深めました。



▲この虫分かるかな～?



▲金メダルを披露する三ヶ田さん

夢 は挑戦と努力の事前準備が必要

10月16日に世田米小学校で開催された第60回親子駅伝大会。節目のこの大会に、スキージョッキー複合選手で、1992年のアルベールビルオリンピックにおいて金メダルを獲得した三ヶ田礼一さんがゲストで登場しました。

駅伝終了後に行われた講演会で三ヶ田さんは「夢を達成するためには、誰でもやっている普通のことを人よりもやり続けることが大切。後悔しないようにいろんなことを考えながら時間を大切に生活してほしい」と伝えました。

うおっちゃんぐギャラリー



▲かかし設置で交通安全を啓発



▲高齢者向けにスマホ教室



▲檜の香り漂う積み木広場

住田の秋はまだまだ熱かった!



9月から10月にかけて開催されたスポーツイベント。園児から大人まで町を大いに賑やかしました。笑顔満点の運動会を見せてくれた園児、ロードレースや親子駅伝で懸命に走り切った小学生、気仙地区のライバルとしのぎを削った中学生たちの活躍の様子を紹介します。



●力強いスパイク(世中)



●正確なストローク(有中)



○見事なシュート(世中)



●丁寧な守り(有中・世中)



●みんなメダルをもらいました(世保)



●スタートから全力で!(有小)



●家族と力を合わせて(世保)

「栗木鉄山跡」が正式に国指定史跡に

6月18日に文部科学大臣の諮問機関である文化審議会から新たに国の史跡として指定するよう、文部科学大臣に答申されていた「栗木鉄山跡」が国指定史跡に正式に指定されたことが官報で告示されました。

◆名称 栗木鉄山跡(くりきてつざんあと)

◆所在地 世田米字子飼沢

◆指定日 令和3年10月11日

町内初の国指定史跡となった栗木鉄山跡には、町内の学校が地域創造学の一環として見学に訪れるなど、探究学習にも活用されています。

今後も、全国に誇れる貴重な遺跡の保全に努めるとともに、住民の憩いの場、そして教育の一環として、直接歴史を感じ、学ぶことができる場としてなど、史跡の有効的な活用を検討していきます。

官報

(号 外)
独立行政法人国立印刷局

○文部科学省告示第百六十四号
文化財保護法(昭和二十五年法律第二百四号)第九十九条第一項の規定に基づき、次の表に掲げる記念物を史跡に指定したので、同条第二項の規定に基づき告示する。
令和三年十月十一日

文部科学大臣 末松 信介

告示

名称	所在地	地	域
栗木鉄山跡	岩手県気仙郡住田町 世田米字子飼沢	三〇番一六八	



▲7年半を振り返る菊池前教育長

菊池前教育長は、有住中学校の校長を3年、教育長として7年半、計10年半、町に携わりました。「在任中は、地域創造学や住田高校の魅力化、栗木鉄山跡の国指定などさまざまなことに関わってきた。改革しやすいところ、実行しやすいところなど、町のサイズは小さいがスケールは大きいと思っている。人口が減っても、町はそこにあり続ける。みんなの知恵を合わせて住田を守ってほしい」と希望を託しました。

菊池宏教育長の退任に伴い、10月1日、松高正俊さんが新しい教育長に任命されました。松高教育長は「これまで、町内で公民館、青年会、スポーツなどさまざまな活動を通して交流を深めてきた。今後、町のために勤務できることにうれしく思っている。また、以前から町独自の学習に関心をもって来た。少子高齢化などさまざまな課題があるが、職員と連携して課題解決に取り組みたい」と決意を新たにしました。



▲町長より辞令を受け取る松高教育長

菊池宏教育長が退任 新たに松高正俊氏が教育長に

まちづくり大会のお知らせ

「健康で安心安全のまち・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。皆さんの参加をよろしくお願いいたします。

■開催日時

11月14日(日)
9時～12時

■会場

農林会館大ホール

■内容

- ①各種表彰
- ②特別講演

・「落語で交通安全」

講師 盛岡市交通安全協会 事務局長 佐々木憲親氏

・「岩手県警音楽隊による演奏」

■その他

検温、手指消毒、マスクの着用などにご協力をお願いします。

収容人数の都合上、入場をお断りする場合がありますので、予めご了承願います。

★問い合わせ

町民生活課 生活係 ☎46-2113

県立図書館郷土資料講座の開催

定員は30人で参加は無料です。

■日時

12月4日(土) 13:00～15:00

■会場

役場町民ホール

■講師

陸前高田古文書研究会 細谷英男氏
「気仙大工～技の特徴と歴史～」

★申し込み・問い合わせ

教育委員会 生涯学習係 ☎46-3863

リサイクルコーナーの設置について

中央公民館図書室では、文化産業まつりに合わせて古本市を開催し、図書室で除籍した本を1冊20円で販売します。古本市終了後もしリサイクルコーナーを設置し、引き続き図書室で販売します。

■日時(時間帯は普段の開館時間と同様)

11月1日(月)～除籍本がある限り

■場所

中央公民館図書室(改善センター1階)



▲それぞれのプロジェクトを発表(住高)

9月29日、町内の学校で学校公開研究会を開催しました。本研究会は、文部科学省より研究開発学校として指定を受けた町内の小学校、中学校、高校の計5校において、本年度が指定最終年であることから、途中経過を公開し、これまでの成果とこれからの研究実践に活かしていこうと開催したものです。研究開発学校制度は、学習指導要領などの基準によらない教育課程の編成や実施が認められる制度のことを指します。世田米小学校(田代航校長)2年生では、自分たちの住むまちのさ

地域創造学を中核とした 社会的実践力の育成

さまざまな良さに気付くよう、地域の身近な人や事物と直接関わる体験的な授業が展開されています。この日は、まち探検を通して見つけたことや考えたことから、自分がかもつと調べたい内容や方法を考える授業が行われました。また住田高校(小山秀司校長)の2、3年生はこれまでの取り組みからの継続、発展、新たな視点からの挑戦などバラエティに富んだ探究の実践が期待されています。この日は、地元地域への貢献を意識して設定したテーマを基に、現在取り組んでいる内容を発表。聴衆者から述べられた気付きや意見を参考に、さらなる探究活動につながる授業が行われました。



▲自分のまちについて学習(世小)

令和4年度の

保育園入園者を募集します

令和4年度の保育園への入園者を募集します。
入園手続きは次のとおりです。

■入園の基準

- 3歳未満児
入園できる児童は、次によりご家庭で保育できない場合に限ります。
- ① 就労(家庭内・外)
- ② 妊娠・出産
- ③ 疾病・障害
- 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、入園基準に関わらず、全員入園できます。
- 留意点
① 定員を超えると希望する保育園に入園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 年齢基準は令和4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園入園申込書
- ② 課税状況確認同意書
- ③ その他
(児童の状況調査票など)
- ④ 保育に欠ける状況が確認できる書類(就労証明書など)
- ※④は3歳未満児の場合に必要
※現在入園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 11月30日(火)
- その他
町外の保育園へ入園を希望する方は、教育委員会へお問い合わせください。また、年度途中に入園を希望する場合は、お早めに申請してください。
- ★ 申込・問い合わせ
教育委員会 学校教育係
☎ 46-13863

薪・ペレットストーブなどの設置に対する補助について

環境に優しいとされるカーボンニュートラルや未利用木質資源の有効活用を促進するため、ペレットストーブや薪ストーブなどの設置に対し補助金を交付しています。

■補助対象者

町内に住所がある方

■補助対象機器

ペレットストーブ、薪ストーブ、ペレットボイラー、チップボイラー、薪ボイラー

※本体価格が1万円未満の場合は対象外です。

■補助金額

機器本体と設置に要した費用の2分の1以内(補助限度額 1台あたり10万円)

※取り付けに伴う建物の増改築や電源工事に要する経費は除きます。

■申請に必要な書類

- ・木質燃料燃焼機器設置費用補助金交付申請書
- ・納税確認同意書
- ・見積書の写し
- ・カタログの写し

※補助金申請は、機器の設置前をお願いします。

★申請・問い合わせ

林政課 林政係 ☎ 46-3868



ドローンを利用して 夜間の捜索も可能に

一般社団法人 Japan Innovation Challenge(上村龍文代表理事・東京都)と町が、8月に連携協定を締結したドローンによる夜間捜索支援サービス「NIGHT HAWKS(ナイトホークス)」について、10月15日よりサービスの提供が開始されました。

本サービスは、ドローンを活用し、一般的には二次災害の恐れがあり捜索の行われない日没後に、上空から赤外線撮影を行うことで、遭難者の早期発見に貢献し、一人でも助かる命を増やすことを目指しているものです。

■連携協定締結の経緯

多くの町民や観光客が、山菜やきのこ採り、溪流釣りをはじめ、動植物の観察や森林浴ウォーキング、トレッキングなどアウトドアレジャーを楽しんでいます。

そこで、万が一の遭難や負傷への備えをしっかりとしておくことで、遭難者の早期発見や、救助を待つ家族の心境に配慮していくことが必要であるため、ドローンなどのロボットを用いた要救助者の捜索支援や救助活動の支援、ハードウェア、ソフトウェアの開発、支援、標準化、人材の育成を展開



▲夜間飛行訓練の様子

している同法人と目的が合致したことから、本締結に至りました。

■サービスの内容

- 遭難発生時、町からの支援要請を24時間対応で受付
- 遭難場所、遭難状況などから適切なドローンスペシャリストを現地に派遣
- 現地捜索本部の指揮、命令の下で次のことを実施
- ① 撮影…ドローンの赤外線カメラを用いた夜間での撮影、データ解析、報告
- ② 捜索支援…ドローンに搭載した照明を用いた夜間での捜索隊の誘導など

■今後の展開

消防や警察との合同訓練も実施しながら、スムーズな捜索支援に向けて取り組んでいく予定です。

投資信託などの金融商品

その場ですぐに契約しないで!!

《事例》

離れて住む母が、預金口座のある金融機関から投資信託などの金融商品を勧められ契約した。母は介護も受けず元気が金融商品には疎い。昔から付き合いのある銀行だからと信用して、勧誘を受けると話を聞いてしまう。母の本音では預金のまま置いておきたかったそう。今後は勧誘を控えてほしい。

(当事者…80歳代女性)

《ひとこと助言》

☆投資信託などは預貯金とは異なり、元本が保証されたものではありません。確実に元本が保証される商品を希望する場合は、契約を避けましょう。

☆昔から付き合いのある金融機関から勧められても、その場で契約せず、商品のリスクや仕組みを十分理解してから契約しましょう。また、説明を受ける際には家族などに同席をお願いしましょう。

☆家族や周囲の人の見守りも大切です。日頃からコミュニ

ケーションを取ることで、生活などの変化に気付くこともありますので、トラブル防止につながります。離れて暮らしている場合は、帰省の際などに見慣れない書類や困っている様子がないか確認するようにはしましょう。

■困ったときは消費生活センターなどにご相談ください。

(消費者ホットライン1188)

★問い合わせ

大船渡市消費生活センター
☎ 27-3111
(内線134)
町民生活課 生活係
☎ 46-2113



国民年金などに関する社会事務相談(11月分)の開催

予約制となりますので、相談を希望する方は開催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	25日(木)	10:30~15:30

こころの健康相談(11月分)の開催

予約制ですので、相談を希望する方は大船渡保健所(☎27-9922)までお申し込みください。

会場	開催日	開催時間
大船渡地区合同庁舎2階第1相談室	18日(木)	14:00~16:00

特設人権相談の開催

相談は無料ですので、お気軽にご相談ください。

会場	開催日	開催時間
農林会館	12月6日(月)	10:00~15:00

★問い合わせ 町民生活課 戸籍係 ☎46-2113

11月11日から17日までは「税を考える週間」です

国税庁をはじめ、税務署では国民の皆さまに租税の意義や役割、税務行政に対する知識と理解を深めていただくため、国税庁ホームページでの特集ページの掲載など、1年を通して租税に関する啓発活動を行っています。本年のテーマは「くらしを支える税」です。

この機会に、家庭や職場などで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を開催します

気仙地区の小学生の作品を展示しますので、ぜひご覧ください。

○本町の小学生の作品展示

11月12日(金)~11月19日(金)

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

各税納期限のお知らせ

11月30日納期限
国民健康保険税(5期)
後期高齢者医療保険料(5期)
口座振替 11月25日

精神障がい者家族教室の開催

参加を希望する方は期限までにお電話でお申し込みください。参加は無料です。

■対象者

概ね統合失調症と診断された方のご家族

■日時

12月6日(月) 13:30~16:00

■場所

大船渡市民文化会館

■内容

ご家族の関わり方について

■申し込み期限

12月3日(金)

★申し込み・問い合わせ

社会福祉法人大洋会
地域活動支援センター星雲
☎21-1305

SNSを活用した情報発信で町をPRしていきます

町の魅力をPRしていくために、SNSを活用した情報発信を進めていきます。業務委託先の株式会社ドリームラボの方が写真を撮影したり、取材をする予定ですので、ご協力をお願いします。

★問い合わせ

企画財政課 政策推進係
☎46-2114

議会

10月臨時会

▶財産の取得に関し議決を求めることについてを可決

○取得する目的

学校給食センター食器洗浄機を更新するため

○取得する財産と取得予定価格

学校給食センター食器洗浄機 1台 15,070,000円

○相手方

盛岡市津志田南2丁目2番38号
株式会社中西製作所盛岡営業所 所長 及川勇哉

岩手大学×住田町地域連携フォーラムの開催

本フォーラムは、地域の発展や産業の振興を促進するため、町民の皆さまや企業と岩手大学との連携のきっかけや相互理解の場を提供するものとして開催します。参加を希望される方は、期限までにお申し込みください。

■日時

11月15日(月) 13:30~15:30

■会場

役場町民ホール

■定員

来場30人、Zoom100人

■お申し込み方法

①参加方法(来場orZoom)、②所属、③氏名、④連絡先
以上の項目を記入の上11月11日(木)までにお申し込みください。
FAX:019-621-6892 Eメール:ccrd-ad@iwate-u.ac.jp

★申し込み・問い合わせ

岩手大学研究支援・産学センター ☎019-621-6293

町戦没者追悼式について

本年度は新型コロナウイルス感染症対策のため、自由献花方式で実施します。献花をご希望の方は、各自菊花(長さ40cm)をご用意の上、ご参列ください。

■日時

11月12日(金) 10:00~11:30

■場所

役場町民ホール

★問い合わせ

保健福祉課 福祉係 ☎46-3862

女性に対する暴力 迷わず相談

女性に対する配偶者や交際相手からの暴力(DV)は重大な人権侵害であり、男女が平等で互いを尊重し、対等な関係づくりを進める男女共同参画社会の形成を大きく阻害するものです。

県では「いわて男女共同参画プラン」の施策の基本的方向のひとつに「女性に対する暴力の根絶と女性の健康支援」を掲げ女性に対する暴力をなくす運動に取り組んでいます。

配偶者などからの暴力に悩んでいることを一人で抱え込まず、次の相談窓口にご連絡ください。

★相談先・問い合わせ

DV相談+ ☎0120-279-889
大船渡保健福祉環境センター
☎27-9913

おでかけiサポin住田を 開催します

いきいき岩手結婚サポートセンター(iサポ)では、iサポへの会員登録やお相手選び、出会いの機会づくりなどを支援します。

■対象者

iサポ会員、またはiサポに入会して婚活を考えている方など

■日時

11月28日(日)
12:00~15:00

■会場

役場町民ホール

■申し込み締め切り

11月25日(木)

★申し込み・問い合わせ

iサポ奥州 ☎0197-34-1188

RVCA NANGA VANS OMNES
THRASHER SANTA CRUZ GREGORY
KELTY Columbia NEWERA BENDS
go slow caravan gym master
Afends Critical Slide BANKS etc..

fukuro

家電といえば、
いつの時代もワクワクさせる。
あなたの町の電き屋さん
(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

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
住田町世田米字太崎25-10
☎46-2128 ☎46-2139 (FAX 共通)

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

お祝いお悔やみ

9月届出分(敬称略)

ご結婚おめでとう

住所 氏名
恵 蘇 宮崎力男 ♥ 陽子

ご誕生おめでとう

住所 氏名 親の名前
日向藤橋 悠 くん 亮=聡美
川向金野 杏 花 ちゃん 晃治=公子
大渡中田 優 姫 ちゃん 幸亮=みづえ
八日町紺野 結 月 ちゃん 友聖=由佳

お悔やみ申し上げます

住所 氏名 年齢 世帯主
世田米駅 泉田 勝子 83 本人
大崎 小野田 弘 87 利文
川向 佐藤 シン子 97 本人
川向 熊谷 ミチノ 91 本人
里古屋 遠藤 國士 93 クマエ
山脈地 佐々木 章七 89 本人
小松 菅野 長八 95 孝男

町民の動き 9月末日現在※()内は前月比
人口 5,085人 (-2) 男 2,494人 (±0)
世帯数 2,092世帯 (-2) 女 2,591人 (-2)

交通安全情報 9月末日現在
()内は年累計
人身事故 0件(5件)
物損事故 8件(74件)
飲酒運転検挙者 0人(0人)
『ハンドコミュニケーションをしよう!』

食の運送から 住田交運
株式会社 住田交運
TEL 46-2130(代)
貸切バスまで
株式会社 住田交運
〒029-2311 気仙郡住田町世田米日向2-2
TEL 0192-46-2130

11月3日(水・祝)のごみ収集について

- 燃えるごみ 臨時収集します。
- 燃えないごみ 11月3日(水・祝)の収集を休み、5日(金)に振替収集します。
【対象地域】 世田米 曙~中沢
- クリーンセンターへのごみの持ち込み 受け付けを休みます。
- ★問い合わせ 大船渡地区環境衛生組合 ☎ 26-4739

町職員の人事異動 ()内は前職
▽建設課 課長補佐(兼)土木係長(兼)住宅係長 佐藤 渉(建設課 土木係長)
▽建設課 主事 小金山 悠(総務課 主事)



気仙医師会 診療時間...9:00~12:00

日	医療機関名	地区	電話番号
3日(水)	地ノ森クリニック	大船渡	27-1721
7日(日)	鳥羽整形外科医院	盛	27-1280
14日(日)	山崎内科医院	盛	26-4448
21日(日)	うのうらクリニック	盛	21-3636
23日(火)	松原クリニック	高田	53-1721
28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
3日(水)	細川歯科医院	大船渡	27-4158
7日(日)	吉田歯科医院	高田	54-4566
14日(日)	細川歯科医院	大船渡	27-4158
21日(日)	橋爪歯科医院	大船渡	27-8282
23日(火)	菊池歯科クリニック	大船渡	26-2108
28日(日)	越喜来歯科診療所	三陸	44-2143

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

秋季火災予防運動

「おうち時間 家族で点検 火の始末」

- 運動期間 11月9日(火)~15日(月)
- 住宅防火 いのちを守る 10のポイント
- 4つの習慣
○寝たばこは絶対しない、させない
○ストーブの周りに燃えやすいものを置かない
○コンロを使うときは火のそばを離れない
○コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く
- 6つの対策
○火災の発生を防ぐために、ストーブやコンロなどは安全装置の付いた機器を使用する
- 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する
- 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類、カーテンは防災品を使用する
- 火災を小さいうちに消すために、消火器などを設置し、使い方を確認しておく
- お年寄りや体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく
- 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う
- ★問い合わせ 住田分署 予防係 46-2119

住宅用火災警報器の維持管理について

皆さんのご自宅に設置されている住宅用火災警報器の維持管理は、適切ですか?いざというときのために、定期的に住宅用火災警報器の作動確認をし、正常であるか確認しましょう。

○作動確認のしかた
設置されている警報器に「テストボタン」がある場合は、ボタンを押します。引きひも場合はひもを引きます。正常であれば警報音や「火事です」などの音声流れます。異常がなければ警報音などは自然に止まります。もし「電池切れです」や「異常です」といった音声が出たら、電池を交換するか、新しい警報器と交換しましょう。警報器の種類によって違いますので、詳しくは、付属の取扱説明書を読んで確認しましょう。

★問い合わせ 住田分署 予防係 46-2119

2022年版県民手帳と能率手帳を販売しています

数に限りがありますのでお早めにお買い求めください。

■販売期間 令和4年1月20日(木)まで

■手帳の種類 県民手帳 700円 能率手帳 800円

■販売場所 役場企画財政課窓口 上有住地区公民館

★問い合わせ 企画財政課 政策推進係 ☎ 46-2114

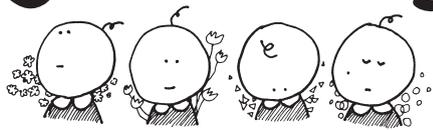
工事などの入札結果をお知らせします

工事・業務名	契約年月日	契約額	契約業者
種山ヶ原水道施設専用水道膜ろ過施設 実施設計業務委託	3年9月7日	3,630,000円	新日本設計株式会社東北支社
金沢浄水場配水池用高感度濁度計更新工事	3年9月22日	2,805,000円	昱機電株式会社向洋電機事業所

高齢者クリニック開催します!
いつまでも運転をつづきたいなあ。 そんな方をサポートします。
開催日時 11月15日9時30分から
場所 遠野ドライビングスクール
料金 5,000円(昼食代込み)
※法律で定められている講習ではありません。
遠野ドライビングスクール TOHINO DRIVING SCHOOL
TEL 0198-63-2080まで

お正月はちょっぴり豪華に、巣ごもりおせち!
全国各地の旅館・ホテル・料亭・レストランなどから厳選!!
2022新春「おせちの鉄人」好評販売中
ご人数、ご予算に合わせて10,260円~70,200円
※お家に眠っているJTB旅行券もご利用いただけます!
旅行企画・実施 日本旅行業協会協会員/全国旅行業協会正会員 岩手県知事登録旅行業第2-50号
岩手開発観光 本社(岩手開発産業株式会社) 50th Anniv.
大船渡市盛町字町8-19(盛駅前通り) 総合旅行業務取扱管理者/三条義照
☎ 0192-27-1111 FAX:0192-27-2231

とびだせちびっ子



275

「はい、どうぞ♪」
「ありがとう♪」

両親から
『元気にすくすく
育ってね♪』



あやかちゃん
阿部文楓ちゃん
(諒大さん・里菜さん・火石)



▲森の保育園(種山ヶ原森林公園)

両親から
『たくさん食べて
大きくなってね!』



すばるくん
中館昂くん
(保さん・恵美さん・日向)

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!!



お酢に含まれる酢酸やクエン酸が血流を改善するため、高血圧予防や血液サラサラ効果があります。また、アミノ酸は脂肪燃焼効果があります♪

「秋の五色なます」
お酢で減塩&ヘルシー♪

《材料》4人分

大根	200g
人参	40g
水菜	40g
塩わかめ	20g
食用菊	12g
酢	大さじ4
A 砂糖	小さじ4
塩	少々
白いりごま	適宜
1人分栄養量	33kcal
塩分	微量

【作り方】

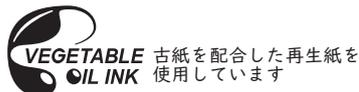
- ①大根・人参は3~4cmのせん切りにし、塩少々でもむ。しんなりしたら、軽く水洗いして絞る。
- ②水菜は1~2cm長さに切る。わかめは水で戻して、食べやすい長さに切る。食用菊は花びらをとって、酢少々を入れた熱湯で茹で、冷水に取って絞る。
- ③ボウルに①・②を入れ、Aの調味料で和え、白いりごまをふる。

今月は健康について特集を組んでみました。なんだか自分に言い聞かせながら記事を書いていた気が、INBODYで自分の体の筋肉量や体脂肪量を測りましたが、思ったような数値にはならず、現実を突きつけられました。若いうちに筋肉量をアップし、生涯に渡ってスポーツを楽しめる身体にしたいものです。ね《菊田》



□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 <https://www.town.sumita.iwate.jp/>
□E-Mail webad@town.sumita.iwate.jp

広報すみた本号の印刷経費は1部75円、発行部数2,400部です。経費の一部は広告料で賄われています。



★問い合わせ
保健福祉課 46-3862

広報すみた 令和3年10月25日(16)