

(イメージ)

20%プレミアム町内共通商品券



共通商品券はこんなときにご利用になれます

- 食料品、日用品雑貨の購入に
- ガソリン、灯油代に
- 忘年会、新年会の飲食に
- レジャーや宿泊代に
- 理美容、カット、着付けに
- 増改築工事の支払いに
- 農業資材の購入に
- 入学・卒業のお祝いに



町内景気対策へ共通商品券 額面2割加算 12月から発売 購買力刺激へ町が後押し

原油や生活関連物資の価格上昇などにより町民生活や生産活動は大きな影響を受けていることから町では、町内の景気対策として特典付き共通買利物券事業の導入を検討しています。特典は商品券販売価格の二割を加算しよととするもので、雫石商工会を通じて生活者支援対策として取り組んでいく考えです。

共通買利物券事業は、従来からの国内景気の低迷に加え、国際的な原油価格の高騰や原材料価格の上昇のほか、生活関連物資の価格の上昇により、町内の消費者、生産者、販売店、事業者など地域全体の生活者に大きな影響を与えていることから、生活者支援の緊急対策として取り組みようとするものです。

この事業を実施することとなる商工会によると、共通商品券は販売価格の二割を上乗せすることで検討中で、五千円券とした場合六千円分（一枚千円券六枚）の買利物ができる計算になります。

このお得な共通商品券の販売は十二月十四日から、町民または町内事業所に勤務している人を対象に先着順で行い、完売次第終了とするとしています。より多くの町民に購入していただくため、一人当たりの購入枚数に制限を設け、代理購入もでき

ないようにする予定です。

共通商品券の使用期間は発売日から来年五月十日までと考えています。販売場所は同商工会館とするほか、販売初日は町立公民館などでも出張販売を行います。

公共料金など一部の支払いには使用できないものの、共通商品券は現金と同様に使用できます。

共通商品券を使うことができないのは、同商工会会員に限らず、町内の小売業、飲食業、サービス業、工業、建設業などこの事業に登録した商店や事業所となる予定です。

この事業の総額は六千万円で、共通商品券販売代金五千万円を充てるほか、残り一千万円は町が国から緊急経済対策として交付される「地域活性化・緊急安心実現総合対策交付金」を活用してこの事業を支援していく考えです。

実施については具体的に決定した場合は、同商工会ホームページに掲載するほか、本誌にも掲載して広く利用を呼びかける予定です。

詳しくは雫石商工会（692・3321）または町役場商工観光課まで（内線252）お問い合わせください。

花の情報かご

町では「花と緑のまちづくり事業」を推進しています。オープン・ガーデン、花に関する地域の取り組み、珍しい花などの話題がありましたら情報をお寄せください。
町役場住民課（692-2111内線114）

「花と緑のまちづくり」基本構想を検討中です

町では、花と緑に満ちあふれた「住んでよし訪れてよし」の活気あるまちをめざす「花と緑のまちづくり事業」の基本構想づくりを進めています。

国道46号雫石バイパスでのアルペンフラワーロードをはじめ、地域での花づくりを広めるきっかけとして花苗を配布するなど、これまで行われてきた花いっぱい運動全般について新たな視点から見直しをしようとするものです。

基本構想づくりに当たっては、岩手大学農学部の広田純一教授を政策アドバイザーに迎え、住民、知識経験者など9人で構成する推進検討委員会（高橋洋二委員長）と町職員から成るプロジェクトチームを設置。これまで両組織が合同で活動し、地域の皆さんの声を反映するため、地域コミュニティ団体や行政区を対象にアンケート調査を実施したほか、地域植栽実施地域や主体的に取り組むを行っている地域の現場見学会も行いました。基本構想は来年2月までにまとめ上げる予定で、来春から順次、



合同会議の様子。班ごとに事業案を検討

町民の皆さんと一緒に花と緑のまちづくりに取り組んでいく考えです。

募集

個人情報保護法に関する説明会の参加者を募集中

個人情報保護法の説明会を開催します。

個人情報保護法施行後、3年が経過した現在も、個人情報の取り扱いに関する疑問や不安が見られることから、法の目的・内容を広く知ってもらうため、内閣府、岩手県、社団法人全国消費生活相談員協会が行うものです。

参加費は無料で、個人情報保護法の内容を知らなかった人や法律が苦手な人にもわかりやすい説明会です。ぜひご参加ください。

【日時】12月11日 14時～16時（受け付け13時～）

【開催場所】岩手県庁12階講堂

【対象者】個人情報保護法に関心のある人

【定員】先着130人

【申し込み締め切り】12月9日

【申し込み方法】岩手県ホームページに掲載されている参加申込書

をダウンロードし、必要事項を記入のうえ、下記連絡先までFAXまたは郵送してください。

【連絡先】〒020-8570 盛岡市内丸10-1 岩手県総合政策部広聴広報課情報公開担当 629-5056、651-4865

告知

政管健保は10月から「協会けんぽ」に変わりました

政府管掌健康保険（政管健保）は、今年9月30日まで社会保険庁で運営していましたが、10月1日

から新たに設立された全国健康保険協会が運営しています。

健康保険への加入や保険料納付の手続きについては従来どおり勤め先の会社を通じて社会保険事務所で行います。

退職後も継続して任意で加入する場合（任意継続被保険者）の手続きは同協会で行います。

現在の被保険者証はそのまま使うことができ、保険給付内容はこれまでと変わりません。

【問い合わせ先】全国健康保険協会岩手支部 604-9009

雫石診療所 12月の診療体制

問い合わせ先
692-3155

曜日	担当医師(午前)	担当医師(午後)	受付時間 8:30～11:30 13:30～16:30 1...8日と22日は増田医師が診療に加わります 2...10日と17日は桂医師が担当予定 診療は内科のみで、夜間・土日祝日、12月27日から1月4日までは休診（休日当番医は実施します）
月	秋山・松井 1	松井 1	
火	秋山	秋山	
水	秋山・松井	松井 2	
木	秋山	秋山	
金	松井・増田	増田	

担当医師は予告なく変更する場合があります

この広告は、広告主の責任において雫石町が掲載しているものです。広告の内容について雫石町が推奨等をするものではありません

土木工事 建築工事 舗装工事 造園工事 解体工事
産業廃棄物中間処理（As・Co）・収集運搬
一般貨物運送業（一般貨物・重機運搬）

特定建設業



岩井建設株式会社

代表取締役 岩井 淳

本 社／雫石町繫5塩ヶ森175-7
TEL.019-692-1181 FAX.692-1183
中間処理場／雫石町御明神まがきの405
TEL&FAX.019-692-6021

ISO
9001

社団医療法人 三和会

介護老人保健施設

は-とぽ-と雫石

長期入所・短期入所・通所リハビリ

〒020-0502 岩手郡雫石町板橋3の7
TEL.019-692-3336 FAX.692-3371

お知らせ

問い合わせ先団体名 電話番号 FAX番号 住所 Eメール・URL

ユニバーサルデザイン全国フォーラム参加者募集

町では、栗石商工会との共催で「地域からつくるユニバーサルデザイン全国フォーラム」を開催します。

このフォーラムは、町民に広くユニバーサルデザインの考え方を普及させることと、本町でのユニバーサルデザインへの取り組みを全国に向けて発信することを目的として開催するものです。

フォーラムでは、全国の先進的な取り組み事例の発表が予定されており、本町からは栗石商工会女性部が取り組んでいる商店街のユニバーサルデザイン化の活動が報告されま

す。「地域でユニバーサルデザインを進めるために」と題したシンポジウムなども予定しています。

参加費は無料で、どなたでも参加することができます。参加を希望する場合は、下記申し込み先までご連絡ください。たくさんの参加をお待ちしています。

【日時】12月13日(土) 13時～16時

【場所】中央公民館野菊ホール

【申し込み先】栗石商工会 692-3321

【問い合わせ先】栗石商工会または町役場地域整備課(内線267)

募集

農業を始めたい人の相談会参加者を募集中です

県では、「新農業人フェア in いわて～農業を始めたい人の相談会～」を開催します。

近年、自然に囲まれた岩手県の農村に、安心して心豊かな生活の実現を求めて、新たに農業にチャレンジする人や、生まれ故郷に戻って就農しようとするUターン希望者が増加しています。このような新たな就農希望者に、県内の就農に関する的確な情報を提供し、就農者として円滑な定着促進を図ることを目的に開催するものです。

参加費は無料で、相談には市町村の担当者や農業法人などが対応します。

【開催日時】平成21年1月10日(土) 11時～15時

【開催場所】いわて県民情報交流セ

ンター(アイーナ)804号会議室

【対象者】新規就農を希望している人、農業・農村に興味を持っている人、農業体験を希望している人など

【問い合わせ先】社団法人岩手県農業公社 623-9390、岩手県農林水産部農業普及技術課 629-5656

募集

「里親」になってくださる人を募集しています

さまざまな理由によって自分の家庭で生活することができなくなったお子さんを実親に代わって温かいぬくもりと真心を込めて養育してくれる「里親」を募集しています。

特別な資格などは必要ありませんが、子どもが大好きで明るい家庭であることが望まれます。

里親を希望する場合は、岩手県

年末のし尿汲み取りの申し込みはお早めに

年末のし尿汲み取りの申し込みは大変込み合うことから、汲み取りを希望する場合は、12月12日までに下記業者までお申し込みください。

なお、年末年始の汲み取り業務は12月31日から1月4日まで休みます。

【申し込み先】文化企業(株)

0120-593210または 659-3210

福祉総合相談センターで、里親についての説明を受けてもらい、家族の合意を得て申し込みます。

家庭のぬくもりを求めている子どもたちは、里親との出会いを待ち望んでいます。

【相談先】岩手県福祉総合相談センター 629-9608、町役場福祉課児童担当(内線128)

告知

ありね山荘が今年の感謝を込め花苗プレゼント

網張温泉ありね山荘では、グリーンシーズンのご利用に感謝し、プレゼントキャンペーンを実施します。かわいいお花の苗をもらって、心も体も温まりましょう。冬季シーズンも、スタッフ一同皆さまのお越しをお待ちしています。

【実施期間】12月1日～12月7日

【プレゼント内容】お花ポット苗2個(パンジーなど) 毎日先着50人限定

【問い合わせ先】網張温泉ありね山荘 693-3232

【広告】

栗石町民限定!!

期間 2008年12月1日(日)～2009年1月30日(金)

ご利用いただけない日もあります。お電話にてご確認ください!!

忘・新年会プラン

2時間 飲み放題付 9,000円
ビール・お酒・ウイスキー・焼酎・ジュース類・ウーロン茶

夜帰りプラン 忘・新年会御膳

2時間 飲み放題付 5,000円
ビール・お酒・ウイスキー・焼酎・ジュース類・ウーロン茶

ご優待企画

限定1,500名様

※この企画は、4名様よりご利用いただけます。定員になり次第終了します。ご予約はお早め!
※栗石町にお住まいの方、または栗石町内にお勤めの方限定企画。
※他の割引特典とは併用できません。
※入湯税150円は別途申し受けいたします。

岩手・驚宿温泉
長栄館
紫水亭 孫山亭
☎019-695-2121

保健センターだより



【保健センター開放日】12月15日(月)10時～12時 【問い合わせ先】保健センター(692 - 2227 692 - 0308)

内臓脂肪をためないために！

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は、内臓脂肪型肥満を共通の要因として高血糖、脂質異常、高血圧が引き起こされる状態で、それらが重複した場合には命にかかわる病気を招くこともあります。生活習慣が関係して発症するメタボの予防に日ごろから取り組み、脳卒中や心筋梗塞などを未然に防ぎましょう。

食べ過ぎ・飲み過ぎを防ぐ食習慣10のポイント

1. 1日3食、なるべく決まった時間に食べる
食事の間隔が開きすぎると、体が危機を感じエネルギーをため込もうとしてしまいます。
2. 腹八分目を守る
「もう少し食べたい」くらいでやめる習慣をつけましょう。
3. 早食い・ながら食いはやめる
早食いは食べ過ぎのもと。ながら食事も食事に集中できず食べ過ぎを招きます。
4. ゆっくりよく噛んで食べる
よく噛むと脳に「たくさん食べている」と司令が伝わり、満腹感が得やすくなります。
5. 食物繊維の豊富なものから食べる
海藻、きのこ、野菜などの食物繊維がお腹を膨らませてくれるため、食べ過ぎの防止になります。
6. 好きな食べ物でも適量を守る
お酒もお菓子も適量を守りましょう。1日の量をきちんと決めて食べるようにしましょう。
7. 手の届きやすい場所に食べ物を置かない
買い置きをしないことも大切です。
8. 食器は小ぶりなものを使う
1皿ずつの量を減らすことで全体量も減らすことができます。
9. 夕食は遅くとも9時までには済ませる
夜遅くなればなるほど、食べたものが脂肪になりやすくなります。就寝前3時間は何も食べないようにしましょう。
10. 外食では単品よりも定食類を食べる
丼ものなどの単品メニューより定食を選ぶようにしましょう。



食生活を改善しよう 調理法にも工夫

食生活を改善しメタボや生活習慣病を予防しましょう。

野菜の摂取量は1日1人350グラム

【1日の野菜の摂り方の例】

- ・ホウレンソウのおひたし(80グラム)
- ・レタスとキュウリのサラダ(85グラム)
- ・冷やしトマト(100グラム)
- ・カボチャの煮物(100グラム)

【1日の野菜の摂り方の例】

- ・具だくさんのみそ汁(75グラム)
- ・ひじきの煮物(80グラム)
- ・野菜の煮しめ(140グラム)
- ・きのこのバター炒め(75グラム)

油を上手に控える工夫

テフロン加工のフライパンを使ったり、網焼き、オープン焼きにすることで余分な油が抑えられます。

また、食品の油の含有量は下記表のように同じ食材を使っても大きな差があります。調理方法を考え、エビフライのように油の多い料理にはサラダを組み合わせるなど、油の摂り過ぎに注意しましょう。

例：エビ50グラムを使った料理

調理方法	カロリー	油の量
エビソテー	50kcal	2グラム
エビ唐揚げ	60kcal	3グラム
エビ天ぷら	110kcal	4グラム
エビフライ	120kcal	5グラム

【健康診査などの会場を変更します】

11月からの(仮称)健康センターの新築工事に伴い、当分の間乳幼児健康診査などは下記表のとおり会場を変更しますのでご協力をお願いします。

個別予防接種

場所：上原小児科医院(要予約 692 - 3907)

予防接種名	接種年齢	通知案内
BCG	6カ月未満	出生届出時に発行
三種混合	3～90カ月未満	出生届出時に発行
第1期麻しん風しん混合	1～2歳未満	1歳の誕生日以降に通知

町外の医療機関で予防接種を希望される場合は、依頼書を発行します。印鑑を持参のうえ保健センターに申請してください。5,000円を上限に助成します。

12月の乳幼児健康診査、各種相談、予防接種

実施日	内容	対象者	受付時間	会場
5日(金)	乳幼児健康診査	3～4・9～10カ月、1歳児	13時～13時30分	中央公民館
10日(水)	3歳児歯科健康診査	H17年12月・H18年1月生	13時～13時30分	中央公民館
12日(金)	ママパパ学級	妊婦とその夫	9時20分～9時30分	保健センター
18日(木)	赤ちゃん相談	1歳未満の児	9時30分～11時	保健センター
19日(金)	1歳6カ月児健康診査	H19年5・6月生	13時～13時30分	中央公民館
25日(木)	ジフテリア・破傷風予防接種	小学6年生(零石地区)	13時～13時30分	中央公民館

乳幼児健康診査の対象 3～4カ月児=20年8月生まれ、9～10カ月児=20年2月生まれ、1歳児=19年12月生まれ
乳幼児の健康診査、予防接種を早めに終了したい場合は母子手帳の受け付けを12時から行います。