

Shizukuishi

広報しずくいし



表紙は「雫石町の雪灯りの様子。関連記事22ページ」

願いの
灯に囲まれて



Contents

雫石虹色コンパス.....	8
新型コロナウイルス感染症ワクチン接種について ...	10
消防団活動に参加しませんか.....	13
子育て情報通信.....	20

特集「脱メタボのすすめ」(2~7ページ)

脱メタボのすすめ

メタボって、ただ太ってるだけでしょ？

——さまざまな病気を発症するリスクを抱えている、
身体が**黄色**信号を発している状態です。

2019年度の国民健康保険に加入している40〜74歳の人が受ける特定健診の結果、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群・通称「メタボ」）の該当者率で、**栗石町が7年連続で県内ワースト1位**となりました。
メタボはただ太っているだけではなく、動脈硬化・糖尿病などを引き起こし、脳卒中や心臓病などの重い病気を発症するリスクを高めるなど、最終的には生活の質や命に関わるさまざまな病気にドミノ倒しのつながってしまう状態に身体が陥っているものです。基礎疾患の有無が騒がれるコロナ禍の今こそ、脱メタボに取り組みませんか？

内臓脂肪型肥満

腹囲

男性▶ 85cm 以上 女性▶ 90cm 以上



脂質異常

中性脂肪

150 mg/dL 以上

または

HDL コレステロール

40 mg/dL 未満

高血圧

収縮期血圧

130 mmHg 以上

または

拡張期血圧

80 mmHg 以上

高血糖

空腹時血糖値

110 mg/dL 以上

または

ヘモグロビンA1c

6.0% 以上

●+● 2項目以上該当 ▶メタボリックシンドローム

●+● 1項目が該当 ▶メタボリックシンドローム予備群

メタボ該当者・予備群者割合 (合計)	
市町村名	割合 (%)
雫石町	40.0
田野畑村	36.0
奥州市	35.5
岩手町	34.6
大槌町	33.6
盛岡市	33.6
県平均	31.5

いわて国保の実態 (2021年度版) より一部抜粋

雫石町はなぜ7年連続でメタボリックシンドローム(以下「メタボ」) 県内ワースト1位なのか。特定健診のデータからひもといた雫石町とメタボの関係性と町の取り組みについて、町の保健師である石井友美さんにお話を聴きました。

メタボ率 7年連続ワースト1位

2019年度特定健診結果から見る雫石町のメタボ該当者は28・2%、メタボ予備群は11・7%と共に非常に高い比率となりました。該当者および予備群を合わせた約40・0%は、ワースト2位の田野畑村(36・0%)を引き離し、県平均(31・5%)とも大きく

離れた結果となっており、メタボが要因となる疾患の服薬治療をしている人の割合も、高血圧症が43・9%、脂質異常症が32・3%と非常に高い割合となっています。

問診票からひもとく 雫石町とメタボ

なぜ、雫石町が他の自治体と比べてメタボ該当者・予備群者割合が高くなるのでしょうか? 特定健診の際の問診票からひもといてみましょう。

- 雫石町が県や国より割合が高い項目は次の通りです。
 - 食事速度が速い
 - 週3回以上就寝前に夕食を摂取することがある
 - 朝昼夕3食以外の間食や甘い飲み物を毎日摂取している
 - 飲酒頻度が毎日である
 - タバコを吸う
 - 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、週2回以上かつ1年以上実施していない
 - 生活習慣の改善意欲がない
 - 特定保健指導を利用しない
- 心当たりがある項目がいくつかありませんか? 仕事が忙

しく運動する時間が作れなかったり、間食がどうしてもやめられなかったりと一人一人原因はさまざまあるかと思いますが、特に懸念される事案は、生活習慣を改善する意欲が低いことです。

雫石町の疾病分類ごとに見る死因のうち、実に56・8%が生活習慣病に由来するものです。生活習慣病の初期は特に自覚症状がなく気が付きにくいものです。死因の半分以上

上が生活習慣病に由来するのは、自身の健康状態を省みず、生活習慣の改善意欲が低いことが起因と読み取ることができ、これが県内で7年連続のメタボ率県内ワースト1位となったことへつながります。

特定保健指導が あなたの意識を変える

脱メタボを考える上で、ひとりで取り組むと、どうしても漠然とした目標設定と、不

確かな知識での減量になりがちです。特定保健指導では、保健師や管理栄養士が個々の健診結果と一緒に確認をして、具体的な目標設定と、食事や運動などの確なアドバイスをを行っています。

また町は、個々の健診結果のリスクの度合いに応じて、「動機付け支援」や「積極的支援」を行っています。該当者には、町が行う「健康チャレンジ教室」や「お腹周リスッキリ教室」などの事業を、電話や郵送、時にはご自宅に訪問しご案内しています。

問診票の回答からも生活習慣に課題が多いことがわかりますが、特定保健指導該当者のうち実際に指導を受けた人の割合(2019年度の実施率)は12・4%とまだまだ低いのが現状です。

メタボは動脈硬化を進め、最終的には心臓病や脳血管疾患、糖尿病や腎不全といった重大な病気へとつながります。特定保健指導でご自身の健康を私たちと一緒に考え、脱メタボの一步を踏み出しましょう!

メタボリックシンドロームは 生活習慣病の入り口です!

健康子育て課 保健師

石井 友美さん



管理栄養士
健康子育て課

栄養主査

渡辺 ひとみさん



栄養士・食改協に聴く 脱メタボ型食生活

私たちの1日の活動を支え、身体を作る食事。メタボから脱却するために求められる「食生活」とは一体どういうものなのか。脱メタボを推進する町の管理栄養士である渡辺ひとみさん、零石町食生活改善推進員連絡協議会の工藤会長と石亀理事にお話を聴きました。

「減塩＝まずい」は間違い
家族で直そう舌の慣れ

石亀 血圧を抑えるには塩分を控える必要があります。食生活改善推進員（食改）では塩分を控えた料理を紹介するのですが、味が薄いと言われます。舌が濃い味に慣れてしまっているんですね。

渡辺 濃い味は強烈でおいしく感じ、すぐ舌が慣れてしまいます。逆に薄味に慣れるには3カ月以上はかかってしまいます。急激に減塩をすると、舌が慣れていないためおいし

く感じられなく、継続が難しいと思います。工夫として、汁物は豆腐などの他に根菜類を3種類以上入れ具たくさんにすることで、汁の量が減り、自然と減塩になります。

石亀 減塩料理を学び、家庭に持ち帰っても薄味の料理が家族に受け入れられないという話も聞きます。健康的な料理に対して家族の理解がないと濃い味から脱却できません。女性男性問わず、食改の料理教室などを通じて、健康や減塩に関する知識と理解を得てもらいたいです。

バランスの良い食事と
カロリー表示

工藤 バランスの良い食事を取ることは急な血糖値の上昇を防ぎます。「二汁三菜」を心がけ、三食欠かさずことなく食えることが望めます。若い人や忙しい人はコンビニのお弁当を食べる傾向にあると思うのですが、まずはカロリー表示を見る癖をつけてほしいです。お弁当単品で必要カロリーを賄うのではなく、お弁当の他に牛乳やサラダ、果物などでバランスよくカロリーを取るべきですね。

渡辺 栄養成分表示でエネルギーなどの確認をする。原材料



町食生活改善推進
員連絡協議会会長
工藤 幸子さん

料名は使用された量の多い順に表示されているので、商品の値段確認と同様に表示を見て選ぶことも大切です。

働く世代の
脱メタボ型食生活

渡辺 三食欠かさず食べることは大事ですが、間食をすることがあると思います。間食は素焼きのアーモンドや甘栗、干し芋やドライフルーツといった食物繊維が豊富なものがお勧めです。ただし食べ過ぎには注意です。また、残業時の食事ですと、最近はコンビニでも見かける麦入りのおにぎりや全粒粉入りのパンがオススメです。

石亀 残業からの帰宅後に食事を再度取る場合は、事前に食べたおにぎりやパンの分だけ主食の量を減らしましょう。帰宅後に晩酌を嗜む際には、時間帯にも注意が必要です。ビールを飲むのは20時まで。以降はウイスキーや焼酎などの蒸留酒をチエイサーを用意した上で嗜んでください。もちろん飲み過ぎには注意です！

町食生活改善推進
員連絡協議会理事

石亀 文子さん



脱メタボの一步は
食卓の環境改善から

工藤 塩気の強いものや脂っこい食べ物には注意が必要ですが、酢やレモン果汁を加えることで血糖値の上昇を抑制できます。わかめなどの海藻にあえたりサラダにも使用できますので、食卓の中心に置くことが望めます。また、食卓のしょうゆを多量に使用してしまう家庭では、ポン酢に置き換えることで減塩ができますよ。

食卓の環境改善、カロリー
の意識や減塩に対する理解を
家庭で深めて脱メタボの一步
を踏み出しましょう！

パーフェクトポスター

足幅を自分の拳2つ分ほど開いて立ちます。

肩甲骨を後方かつウエスト方向へ引き下げ、お腹（腹横筋）は上方かつ背骨方向に向かって引き込みます。

この姿勢で立つことで耳・肩・骨盤（上部）・股関節・膝・足首が一直線に並びます。

パーフェクトポスターを保つことで筋肉を効率よく稼働させ、運動効果も上昇します。



脱メタボを語る上で重要な運動。脱メタボを目指すにはハードなトレーニングをがむしゃらに行うことは非効率的です。栗石町体育協会の高橋正治さんに効率の良い運動と脱メタボの秘訣を聴きました。

正しい姿勢と正しい負荷で効率的にトレーニング！

フロントランジ

踏み出す幅は膝が90度に曲がる程度。厳しい場合は浅くしましょう。肩甲骨を後方かつウエスト方向へ引き下げ、お腹（腹横筋）は上方かつ背骨方向に向かって引き込みます。

個々の筋力レベルに合わせて、太ももとお尻が少しきついとを感じるまで交互に行いましょう。理想は8~12回×3~5セットです。



ウォーキングのような有酸素運動とフロントランジを組み合わせることで効率の良い減量運動と言えます。フロントランジで鍛えるのは脚の大きな筋肉です。筋肉が大きい分カロリー消費も多く、ウォーキングの合間に組み込むと、体温上昇による代謝の向上も促されます。ウォーキングは15分や30分に分けてでもいいので、合計1日1時間行うことが望ましいです。

減量目標は具体的な数値で立てましょう。脂肪1グラムを燃焼するのに必要なエネルギーは9キロカロリーですから、1日の減量目標を30グラムとし、運動と食事の節制を組み合わせることで270キロカロリーの消費を目指しましょう。また、朝起きたら体重を測り、記録を付けることで、少しでも減量の成果を確認し、成功体験を得ることがトレーニングの継続意識につながります。

効率的なトレーニングと具体的な目標の設定を

漠然とした減量目標や丁寧に欠けるトレーニングは頑張りに応じてくれません。具体的な数値で目標を立て、正しく丁寧なトレーニングで脱メタボを目指しましょう！



栗石町体育協会
高橋 正治さん
まさる



町は、住民のメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)予防・改善のため、2017年度から、専用ポールを活用したノルディックウォーキングで楽しく活動できる健康づくり事業「健幸チャレンジ教室」を行っています。

「健幸チャレンジ教室」は、通常のウォーキングと比較してエネルギー消費量が20%もアップする、減量に最適なノルディックウォーキングに取り組みとともに、食事改善にも取り組み、体組成計で計測することで、参加者自身の体を「はかる」→「わかる」→「きづく」→「かわる」の健康サイクルを回す健康づくり教室です。



2020年度は、約2カ月間で体重2kg減量を目標に実施しました。教室期間中は、専用ポールの貸し出しを行っており、教室以外にも自分のペースで朝・夜など好きな時間帯にいつでも専用ポールを使って運動することができます。参加者は、スマートフォンや歩数計・活動量計を活用して歩数記録を行い、目に見える数値で自身を管理し、教室前と中間、終了時には、体組成計で体重や筋肉量・内臓脂肪量などを計測しました。また、町の管理栄養士や石町食生活改善推進員がプロデュースする、ヘルシーランチ・ディナー会を、希望者を対象に実施しました。会では、エネルギーや塩分を抑えながら簡単でおいしく食べられる

内容で食習慣を改善するポイントを学ぶことができます。2021年度は、5月中旬から開催予定です。また、教室に毎回参加できない人へお勧めの「お試し体験コース」を新たに設けます。詳しくは本紙4月号で改めてお知らせします。

教室参加者の声

- ▶ 健幸チャレンジ教室の良いところは、はじめにコーチが歩き方などを詳しく教えてくれるところ！一人で歩いているだけでは学べないことを教えてくれます。この教室がきっかけで自分専用のポールを買いました！
- ▶ 健康意欲のモチベーション維持に役立ちました。
- ▶ 体温が1度上がりました。汗が前よりだらだら出るようになりました。

Healthy Cooking

《鶏むね肉の香味ダレかけ》

主菜に野菜を加えれば、エネルギーを抑えながらボリューム感も出すことができます！

エネルギー…194 kcal
たん白質…25.0 g
脂質 4.6 g
食物繊維 1.8 g
食塩相当量 1.0 g

【材料(3人分)】

鶏むね肉(皮なし) …300 g、ねぎ(青い部分) …1本分、根生姜…薄切り3枚、料理酒…大さじ2、ねぎ…30 g、根生姜…20 g、キャベツ…60 g、えのき茸…1/2袋(香味ダレ：しょうゆ…大さじ1、酢…大さじ1と1/3、砂糖…大さじ2/3、ごま油…大さじ2/3、

料理酒…大さじ4)

【作り方】

- ①ねぎ(30 g)、根生姜(20 g)をみじん切りにする。
- ②ボウルに香味ダレの調味料を合わせ①を加え香味ダレを作る。
- ③耐熱皿に鶏むね肉を入れ、ねぎ(青い部分)・根生姜(薄切り3枚)をのせ料理酒を振りかけ、ラップをふわりとかけて電子レンジ500wで3分程度加熱する。ラップをしたまま粗熱をとり、余熱で火を通す。
- ④キャベツはザク切り、えのき茸は石づきを取り半分の長さに切る。鍋にお湯を沸かし、サツと茹で、ざるに取り湯切りをする。
- ⑤③の肉の粗熱が取れたら食べやすい大きさに切る。肉が赤い場合は電子レンジで再加熱する。
- ⑥器に④を敷き、⑤の肉をのせ香味ダレをかけて出来上がりです！

【ひとロメモ】

電子レンジの性能により加熱時間を調節してください。

鍋でむね肉を茹でる場合は、肉がかぶるくらいの水を沸騰させ、ねぎ(青い部分)、根生姜、料理酒・鶏むね肉を入れ、ふたをして沸騰後4~5分煮る。火を止め、ふたをしたまま30分放置後、ふたを取り、冷めたら肉を切る。

冷蔵庫で保管する場合はタッパーに入れ、ゆで汁と一緒に保管すると肉のパサつきが抑えられます。



次の世代のために

ここ30年で、食生活の欧米化に伴った日本人の肥満や生活習慣病が増加しました。併せて、肥満傾向の子どもが増加し、「小児メタボリックシンドローム」といった新たな症状も現れています。

子どもは親から用意された食事を、その家庭のルールで食べるしかありません。濃い味に慣れた親が、子を濃い味に慣れさせてしまう。このメタボの連鎖を断つために、家庭全体で健康を意識しなければなりません。

忙しい現代生活の中で、自身の脱メタボのために、健康に配慮した食生活や健康的な生活習慣を維持することは確かに大変で、努力が必要になります。ただしその努力は、あなた自身の健康を守るだけでなく、あなたにとって大切な次の世代のメタボリックシンドロームを防ぐことに大きな意味を持つでしょう。

毎年の健診結果、見て見ぬふりをしていませんか？気が付かないふりをしていませんか？みんなで明るい未来を過ごすためにも、今一度ご自身の健康をしっかりと見つめ直しましょう。

町民撮影・提供
撮影日▶2020年10月24日

魅

力的な高校へ

栗石高校キャリア教育支援

虹色コンパス

1 年間の成果発表会

高校の授業では、学生が主体的に課題を発見し、解決していく能力の育成を目的とした「総合的な探究の時間」の授業があり、町は「虹色コンパス」として、授業の支援を行っています。

今年度、1年生は軽トラ市への出店などの経験を通して、自分の興味や関心を深めてきました。2年生は自分の関心と職業をつなげたインターシップを経験し、自分が将来にわたり学びたいことを考える取り組みを行ってきました。

2月1日には、この1年間「虹色コンパス」で取り組んできた成果や自分の関心ごとを考察した結果について、1・2年生合同での発表会を行いました。栗石高校の先生や町職員も発表を聞く中、学生はグループでの取り組みやインターシップで得たことを、スマートフォンやタブレットを駆使し、自作の動画や口頭で伝えました。

また、今年度の取り組みの振り

栗高 虹色コンパス

栗石高校キャリア教育支援「虹色コンパス」

「虹色コンパス」とは、高校生自らが考え、学び、行動し、「自分の中の確かなモノ」を探る取り組みです。「虹色コンパス」の取り組みが、高校生一人ひとりの人生の羅針盤となって、かけがえのない高校生活を未来への架け橋とし、それぞれの進路に向かって歩んでほしいという願いを込めています。



栗高虹色コンパス公式 Facebook



虹色コンパスの様子は町公式 Youtube でチェック!



- ①先生や町職員も学生の発表を聞きます
- ②スマートフォンを使用したプレゼンテーション
- ③真剣な眼差しで虹色コンパスの授業に臨んでいます
- ④タブレットを使用したプレゼンテーション
- ⑤全国ステージに選出されたグループの4人
- ⑥リモート形式で開催された地域探究アワード
- ⑦「かまやき」の説明と今後のアクションの説明

活動記録

虹色コンパススタート



自分の興味のあることを掘り下げ、「自発的な学び」の能力の向上をグループワークや町役場若手職員との対話などで養う



地域探究アワードの合宿 (1年生)

インターシップ申し込み (2年生)



インターシップ (2年生)



軽トラ市で富士市のお茶を販売 (1年生)



栗石高校文化祭「思郷祭」で成果の中間発表

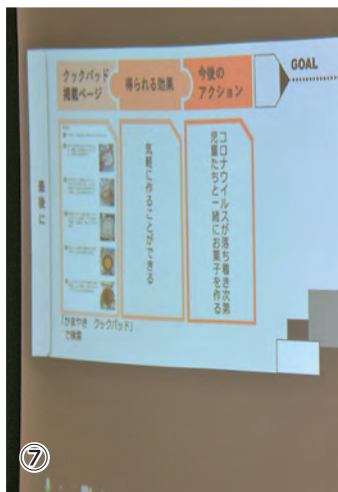


返りだけでなく、これからさらに自分が深めたいことをどうすれば学べるかという視点も入れ、春休み以降に自分が行うことをより具体的にすることで、さらなる成長を目指した発表会となりました。

地域探究アワード 全国ステージ入賞

2月14日、国立青少年教育振興機構主催の「地域探究アワード全国ステージ」に雫石高校1年生の1グループ4人が出場し、「国立青少年教育振興機構特別賞」を受賞しました。

昨年12月23日に開催された東北ステージで、発表を評価され全国ステージに選出された4人。「虹色コンパス」の取り組みの中で、雫石町と友好都市である静岡県富士市のお茶が、コロナ禍で売り上げが低迷していることを受け取り組んだ軽トラ市でのお茶の販売や、販売の際に接客の一つとして、自分たちの興味と関連付けたお菓子作りに挑戦し、手作りの砂糖菓子「琥珀糖」をお茶と一緒に配布した取り組みを紹介しました。また、興味関心をさらに深める中で、伝統的なお菓子の「かまやき」の作り方を料理レシピコミュニティ



審査委員からの「活動を通してこの1年で自分が変わったと感じたことと活動の成果は何ですか?」という問いに、発表者の一人、福田愛沙さんは「初対面の人と話すことができるようになり、また、自分たちで主体的に見出す力がつきました。今回の取り組みでは、好きなお菓子づくりで地域にも喜んでもらうことができました」と手応えを語りました。

「虹色コンパス」では、来年度も学生が興味や関心を深める取り組みを支援していきます。

2月	1月	12月
地域探究アワード 全国ステージでの 発表	成果発表会 (1・2年生合同)	1年生4グループが地域探究アワード東北ステージで今年度の活動成果発表

新型コロナウイルス感染症

ワクチン接種について

町は、国からワクチンが供給され次第、速やかに接種が可能となるよう、接種体制の準備を進めています。

健康子育て課 ☎692・2227

ワクチンの

優先接種順位

国は、全国民分のワクチンの数量の確保を目指しています。当面は確保できるワクチンの量に限りがあるため、国が示す優先順位に応じて順次接種を進めていく予定です。

〈優先順位〉

① 新型コロナウイルス感染症患者（疑いを含む）に直接医療を提供する施設の医療従事者など

② 高齢者（2021年度中に65歳以上に達する1957年4月1日以前に生まれた人）

③ 基礎疾患を有する人（慢性

の呼吸器の病気・慢性の心臓病（高血圧を含む）など

で現在治療中の人）や高齢者施設などの従事者

④ ①～③以外の16歳以上の人

ワクチン接種は強制ではありません。接種を受ける人の同意がある場合に限り、接種を行います。

ワクチンの

接種費用

接種費用は無料（全額公費）です。

ワクチンの

接種回数

2回の接種が必要となります。ファイザー社のワクチンは通常で1回目の接種から3週間後に2回目の接種を受け

ます。

ワクチンの接種を受けるには

町から郵送される接種券（クーポン券）と、本人確認書類（健康保険証、運転免許証など）が必要です。

接種券（クーポン券）発送について

国が示している優先順位に応じて、対象者に順次個別に発送する予定です。高齢者向けの接種券については、3月中旬以降の発送をめどに準備を進めています。

具体的な接種開始時期や接種場所などについては、決まり次第お知らせします。

新型コロナウイルス感染症ワクチンに便乗した詐欺に注意！

新型コロナウイルス感染症に係るワクチン接種のために必要としたり、金銭や個人情報をだましとろうとする電話に関する相談が消費生活センターへ寄せられています。

市区町村などが、ワクチン接種のために金銭や個人情報を電話・メールで求めることはありません。困ったときは一人で悩まず、「消費者ホットライン ☎188」にご相談ください。

また、新型コロナワクチンに関する情報は、首相官邸ウェブサイト、厚生労働省ウェブサイトや国民生活センター（ワクチン接種を口実にした消費者トラブル事例等）にて掲載されています。併せてご確認ください。



首相官邸ウェブサイト



厚生労働省ウェブサイト



国民生活センター

これらの情報は3月4日時点での情報であり、今後変更される可能性があります。

マイナンバーカードを申請しましょう！

問町民課 ☎ 692-6470

スマートフォンで申請

●必要なもの



オンライン申請用 QR コード



スマートフォン



顔写真データ

交付申請書



申請方法

- ① スマートフォンで顔写真を撮影
- ② スマートフォンで交付申請書のオンライン申請用 QR コードを読み取る
- ③ 表示された申請用 WEB サイトでメールアドレスなどを登録
- ④ メールアドレスに申請者専用 WEB サイトの URL が届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了

パソコンで申請

●必要なもの



申請書 ID (23 桁)



パソコン



顔写真データ

申請方法

- ① 6 か月以内に撮影した顔写真データを用意
- ② 申請用 WEB サイトで申請書 ID (23 桁) を入力し、メールアドレスなどを登録
- ③ メールアドレスに申請者専用 WEB サイトの URL が届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了

証明写真機で申請

●必要なもの



オンライン申請用 QR コード



お金



マークがついた証明写真機

申請方法

- ① タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択
- ② 撮影用の料金を投入して、交付申請書のオンライン申請用 QR コードをバーコードリーダーにかざす
- ③ 案内に従って、必要事項を入力
- ④ 案内に従って、顔写真を撮影して送信し、申請完了

郵便で申請

●必要なもの



交付申請書



顔写真



返信用封筒

申請方法

- ① 交付申請書に必要事項を記入し、6 か月以内に撮影した顔写真を貼付
- ② 返信用封筒に入れて郵送し、申請完了

マイナンバーカードの受け取り手順

① はがきが届く

マイナンバーカードの申請後、交付場所などをお知らせする交付通知書（はがき）がおおむね 1 か月で申請者のご自宅に届きます。

② 交付場所へ行く

交付通知書（はがき）の記載内容をご確認の上、必要な書類をお持ちになり、期限までに、交付場所に ご本人がお越しください。15 歳未満の人または成年被後見人には、その法定代理人が同行してください。

③ 暗証番号を設定し受け取る

交付窓口で本人確認の上、暗証番号を設定していただくと、マイナンバーカードが受け取れます。暗証番号は「6～16 桁の英数字（英字と数字の組み合わせ）」と「4 桁の数字」の少なくとも 2 つが必要です。交付窓口にお越しになる前にあらかじめご用意いただくとスムーズに受け取ることができます。

繁忙期の各種手続きに 役場窓口を臨時開庁します ☎町民課 692-6470

住民異動などの手続きが増える春の繁忙期に、次の日程で町役場の窓口を臨時開庁します。

【実施日】 3月28日(日)

【実施時間】 8時30分～17時15分 ※個人番号カード(マイナンバーカード)の交付は9時～16時

【対応窓口・対応業務】

◆**町民課**…戸籍届・証明、住民異動届・証明、印鑑登録・証明(住基ネット関係事務は除く)、個人番号カード交付、電子証明書の更新、国民健康保険に係る資格取得・喪失などの手続き、国民年金資格取得・喪失関係届出書の受理、後期高齢者医療に係る資格取得・喪失などの手続き、医療費助成申請手続きなど

《個人番号カード交付について》

個人番号カードの交付申請をして町役場にカードが届いた人には、交付場所などをお知らせする交付通知書(ハガキ)をご自宅に送付しています。交付通知書に記載されている必要書類を確認して、町民課へ申請者本人(未就学児を除く)がお越しください。窓口で

本人確認などを行い、暗証番号を設定したのち、カードの受け取りができます。

※本人が病気、身体の障がいにより交付場所にお越しになることが難しい場合はお問い合わせください。

◆**税務課**…所得(無所得)証明書、課税(非課税)証明書、所得課税証明書、所得課税扶養証明書、納税証明書(個人住民税・法人町民税・固定資産税・国民健康保険税・軽自動車税)など



感染症対策のため各課窓口にパーテーションを設置しています。マスクを着用の上、来庁ください。

2021年度固定資産税の課税を前に、登録内容や評価額確認のため、税務課で課税台帳を無料で見ることが出来ます。無料期間は4月1日から5月31日まで(平日8時30分から17時15分)です。※課税台帳はいつでも見ることが出来ますが、この期間以外には有料となります。

〈見ることでできる資料〉

①土地や家屋の所有者として課税されている人▽自己の固定資産課税台帳のほか、自己所有財産

周辺の価格等縦覧帳簿

②土地や家屋を借りている人(賃貸借契約書の持参が必要)▽借りている不動産の固定資産課税台帳

〈見るためには〉

①本人確認のため、マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証、パスポートなどをご持参ください。

②代理人の場合は委任状が必要です。

☎税務課 692・6481

税金

4月・5月は無料で見られます 固定資産税課税台帳の確認を

愛犬保護のため必ず接種を 集合注射を実施します

今年も狂犬病予防集合注射を行います。場所や時間などの詳細は、本紙4月号でお知らせします。



●**日程・地区**

- 5月11日(火) ▶ 御所地区
- 5月12日(水) ▶ 栗石地区
- 5月13日(木) ▶ 西山地区
- 5月14日(金) ▶ 御明神地区
- 5月15日(土) ▶ 西山公民館(6時30分～7時)、御明神公民館(6時30分～7時)
- 5月16日(日) ▶ 御所公民館(6時30分～7時)、町役場(6時30分～7時30分)

●**手数料**

- ①注射のみ ▶ 3,300円/1頭
- ②注射と登録 ▶ 6,300円/1頭

※当日徴収します。

☎町民課環境対策室 (☎ 692-6403)

周知 広告掲載依頼にご協力を

しずくいし暮らしの便利帳2021版

町は、各種届出などの町民生活に有用な行政情報をまとめた「しずくいし暮らしの便利帳2021版」を、民間業者と共同で発行することとし、6月以降の全戸配布に向けて準備を進めています。ガイドブックの作成にあたり、(株)サイネックスによる広告主の募集が3月末まで行われ、担当者が事業

者の皆さまへ広告掲載の依頼に伺う場合がありますので、ご理解とご協力をお願いします。
 なお、掲載希望や説明を希望される場合は、(株)サイネックス盛岡支店にご連絡ください。
 (株)サイネックス盛岡支店 ☎
 907・4843、総務課 ☎
 692・6403

日頃から災害への備えを！ 「雫石町地域防災計画」を修正

雫石町地域防災計画は、住民などの生命、身体および財産を災害から守るため、町や県、消防などの防災関係機関が相互協力し、災害予防、災害応急対策および災害復旧・復興に関する事項を定め、減災に寄与することを目的にしています。

町は、同計画の修正を随時行っており、2月に雫石町防災会議を開催し、計画の修正を行いました。修正後の計画については、町ホームページに掲載していますのでご覧ください。

●災害から身を守るために

町民の皆さんには、災害から身を守る活動として、自主防災組織による防災訓練などに取り組んでいただいています。町は引き続き訓練計画への助言や防災講話など、自主防災組織の活動を支援していきます。また、大規模な災害が発生した際は「自分や家族の身は自分たちで守る＝自助」、「地域の人が互いに助け合う＝共助」が重要です。平常時から危険区域の把握や避難の仕方を決めておき、食料・生活用品などの備蓄・非常持出品の準備をするなど、防災意識を高く持ち、災害への備えをお願いします。

☎防災課 ☎ 692-6490

盛岡西警察署からのお知らせ

冬の交通事故を防ぎましょう

今年の冬は県内全域で厳しい寒さと大雪の日が続いています。路面状況も凍結や積雪が目立ち、交通事故も増えています。いつも以上に速度を抑え、余裕を持った運転を心がけましょう！

●冬道の安全運転～出発前の心がけ～

ドライバーの皆さん！フロントガラスの雪だけを払い、他のガラスや車体に積もった雪や氷を取り除かない状態で発進していませんか？

車の屋根に積もった雪が、減速時にフロントガラスに落ち、前方の視界を遮ることがあり、周囲の安全確認ができなくなる危険性があります。

いつもより出発する時間を早め、必ず車の雪を降ろし、ガラスに付いた氷を溶かして視界を十分に確保してから運転を始めましょう。

●交通安全講話

盛岡西警察署では、随時交通安全講話の依頼を受け付けています。お気軽に交通課企画係までお電話ください。☎盛岡西警察署 ☎ 645-0110

雫石町消防団は、新入団員を随時募集しています。現在、会社員、自営業者、公務員などさまざまな職種、幅広い年齢層の人たちが活躍しています。自分が育った町、自分が暮らす町、自分が働く町、そして子どもたちが育つていく町。そんなかけがえのない大切な町を一緒に守りませんか。
 消防団員の活動は、火災発生時の消火、地震や風水害といった大規模災害時の救助・救出、警戒巡

視、避難誘導、災害防衛などのほか、平常時には訓練、住宅への防火指導、特別警戒広報活動などを行います。18歳以上の健康な人であれば男女問わず消防団員になります。また、ラップ吹奏を行うラップ隊員も募集中です。
 ☎防災課 ☎ 692・6410

消防団員
募集中！



栗石町の人口

(2021年1月末現在)

男	7,722人	(△ 17)
女	8,349人	(△ 27)
計	16,071人	(△ 44)
世帯数	6,360世帯	(△ 11)

※カッコ内は前月末比

人のうごき

(2021年1月)

出生	2人	転入	12人
死亡	31人	転出	27人

火事・救急

(2021年1月)

火事	0件	(0件)
救急	62件	(62件)

(盛岡西消防署栗石分署)

事故

(2021年1月)

件数	0件	(0件)
死者	0人	(0人)
負傷者	0人	(0人)

(盛岡西警察署)

犯罪

(2021年1月)

件数	1件	(1件)
----	----	------

(盛岡西警察署)

※カッコ内は2021年1月からの累計。

町長交際費

1月	0件	0円
累計 (4~1月)	19件	194,500円

※町ホームページでも公開しています。

ごみ排出量

(単位：トン)

	家庭ごみ	事業系ごみ	資源ごみ	合計
1月	234.2	137.7	37.7	409.6
累計(4~1月)	3,354.6	1,450.5	457.9	5,263.0
前年同期	3,400.6	1,544.4	471.5	5,416.5
前年との比較	△ 46.0	△ 93.9	△ 13.6	△ 153.5

休日救急当番医

◆ 3月

14日	栗石診療所	692-3155
20日	上原小児科医院	692-3907
21日	鶯宿温泉病院	695-2321
28日	栗石大森クリニック	691-2345

※この日程は医師の都合により変更になることがあります。

※発熱や風邪の症状などで受診する前に、必ず電話相談をしてください。

※4月以降の当番医表は、本紙と同日に全戸配布しています。

平日休日問わず夜間は、盛岡市夜間急患診療所(内科・小児科) 盛岡市神明町3-29(盛岡市保健所2階) ☎654-1080、年中無休19時~23時)をご利用ください。

税情報

国税務課
☎692-6483

軽自動車などの 廃車申告は お済みですか?



軽自動車や小型特殊自動車、原動機付自転車などを廃棄、売買、譲渡などしたときには、廃車の手続きが必要です。軽自動車税は、毎年4月1日現在の所有者に課税されるため、4月1日までに廃車手続きをしないと、2021年度分の軽自動車税(種別割)が課税されますのでお早めに手続きをしてください。

なお、栗石町ナンバーの車両の廃車手続きができるのは、その車両が手元に残っていない場合に限られます。「今乗っていないから」「壊れているから」などの理由での廃車手続きはできませんのでご注意ください。

(1月届け出分)

おめでた カッコ内は保護者名

12月
30 細川 結翔・男(翔吾) 東町

おくやみ カッコ内は享年と喪主または世帯主

12月
31 村上子々松(96・弘明) 極楽野
31 中田 ノリ(88・忠夫) 晴山
1月

2 上中屋敷金一(84・昭弘) 中南
2 廣瀬多恵子(93・幸男) 東町
2 佐々木重光(65・ハナヨ) 下町四
3 青山朝次郎(92・覚) 鶯宿
7 土橋 清(91・清一) 上西根
10 高橋 國次(90・順子) 黒沢川
10 細川 市助(94・喜市) 東町
10 高橋 キヨ(98・秀幸) 黒沢川
11 阿久津友江(72・三郎) 七ツ森
13 大内眞喜子(66・一夫) 七ツ森
13 岩持 継子(97・斗季) 岩持
18 袖林 四郎(79・悟) 駒木野
19 赤瀬 キク(90・博) 山津田
19 高藤 幸子(62・敬司) 赤滝
19 躑躅森芳子(81・浩幸) 中町一
28 鶴田 玲子(69・正明) 上町二



お・知・ら・せ



イベントや行政案内などの
情報を紹介するページです

国家公務員採用試験のお知らせ

人事院は、下記により国家公務員採用総合職試験（院卒者試験・大卒程度試験）および一般職試験（大卒程度試験）を実施します。なお、申し込みはインターネットにより行ってください。

- 総合職試験（院卒者・大卒程度）
受付期間▷3月26日（金）9時～4月5日（月） 第1次試験▷4月25日（日）
- 一般職試験（大卒程度）
受付期間▷4月2日（金）～4月14日（水） 第1次試験▷6月13日（日）

なお、申込方法や受験資格などの詳細については、人事院ホームページ（📧 <https://jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>）または下記にお問い合わせください。

📍人事院東北事務局 第二課 試験係
☎ 022-221-2022

点訳・音訳・録音図書編集・ITサポート体験会開催

県立視聴覚障がい者情報センターは、点訳や音訳、録音図書編集、ITサポートの体験を行うことを通じて各奉仕員への理解を深め、養成講習などへの参加を促すきっかけとするため、下記により「令和3年度 点訳・音訳・録音図書編集・ITサポート体験会」を開催します。

- 📅 4月9日（金） 午前の部▷9時45分～正午、午後の部▷12時45分～15時
- 📍岩手県視聴覚障がい者情報センター

（盛岡市盛岡駅西通1丁目7-1 アイーナ4階）

【対象】点字図書館部門奉仕員（点訳・録音図書製作など）およびITサポーターに興味のある人

【内容】●点訳または音訳体験（どちらかを選択）●録音図書編集またはITサポート（どちらかを選択）※午前の部・午後の部共通

【定員】点訳、音訳各5人、録音図書編集、ITサポート各3人（事前予約制・先着順）

【申込締切】4月2日（金）

📍岩手県立視聴覚障がい者情報センター ☎ 606-1744

令和3年度岩手県食品表示ウォッチャーを募集します

県は、下記により「令和3年度岩手県食品表示ウォッチャー」を募集します。

【活動内容】●県内の食品販売店の食品表示状況のモニターおよび定期報告（年4回程度）●不適正な食品表示の情報提供●食品表示に関する研修会への参加

【活動期間】委嘱日から2022年3月31日まで（委嘱は5月ごろを予定）

【応募資格】2021年4月1日時点で満18歳以上かつ県内に居住している人

【応募方法】所定の応募用紙またははがきに、①郵便番号②住所③氏名（ふりがな）④年齢⑤性別⑥職業⑦電話番号⑧ファクス番号⑨応募動機⑩岩手県食品表示ウォッチャーの経験の有無（ある場合は活動年度）を記入し、郵

送、ファクスまたはEメールで応募（応募用紙は県庁のホームページからダウンロードできます）

【締切】3月31日（水）※当日必着

【その他】活動に応じて1,500円（年間）の範囲内で謝金を支払います。なお、謝金には活動の経費を含みます。

📍県庁県民くらしの安全課 食の安全安心担当（〒020-8570 盛岡市内丸10-1、☎ 629-5270、FAX 629-5279、

📧 AC0009@pref.iwate.jp）

「小学生100円きっぷ」いわて銀河鉄道で販売します

いわて銀河鉄道（IGR）線内が、小学生限定で、どこからどこまででも100円でご利用いただけます。

【発売・利用期間】3月31日（水）まで

【利用区間】盛岡～目時間の希望区間

【有効期間】乗車日当日のみ（発売期間内であれば、乗車日前の購入が可能です）

【発売場所】IGRの各駅（小繋駅と斗米駅を除く）

【注意事項】●乗車前の購入が必要です。降車駅や列車内では販売しません。

●発売に時間がかかりますので余裕を持ってお買い求めください。●JR線、新幹線、青い森鉄道線は利用できません。IGR線区管外へ乗り越した場合は、別途運賃がかかります。●紛失・盗難による再発行や、お客様の都合による払い戻しはできません。

📍IGR インフォメーション（☎ 626-9151）



皆さんの生活を支援する福祉の制度やサービスを紹介します！

☎総合福祉課 (☎ 692-6401)

みんなで作ろう！地域共生社会

地域共生社会とは、地域住民や多様な団体などが「我がこと」として地域社会に参画し、人と人、人と資源が世代や分野を超えて「丸ごと」つながることで、住民一人一人の暮らしと生きがい、地域をともに創っていく社会のことで、これまで取り組んできた「地域包括ケアシステム」を進化させた新しい仕組みです。

少子高齢化や生活スタイルの多様化により、世帯を構成する人数が減少して老々世帯や独居世帯が増えています。介護保険制度をはじめとする公的支援制度だけでは地域住民全員を支えることが難しくなることから、**人と人とのつながりを創り広げ、それぞれが生きがいを持って生活できる地域**が求められています。

●町の取り組みについて

町は、2018年3月に「雫石町地域包括ケアシステム行動計画」を策定し、2018年度から2020年度までの3年間、「多職種の連携・強化」、「情報共有・ネットワーク化」、「総合相談窓口の設置」、「地域における拠点づくりと生活支援体制の整備」の4項目を重点取組に位置付けて取り組んできました。

さらに今年度は、地域包括ケアシステムの取り組みを継承しつつ**地域共生社会**が実現できるよう、「第二次雫石町保健福祉計画」を見直し策定しています。これからも**皆さん一人一人が地域で役割を持つとともに、生きがいを持って生活できるように**、地域と一緒に取り組んでいきます。



医療・介護・福祉などの専門職が集まり行われた事例検討会

●地域共生社会の実現に向け皆さんができること

次のことを参考に、**一人一人ができることをできる時に（ゆるやかに）**取り組みましょう。

- ▶一人一人の個性や多様なライフスタイルなどを認め、お互いに理解し合いましょう。
- ▶支え手と受け手の関係ではなく、一人一人が役割を持ち支え合いながら活躍できるよう、家庭や地域で話し合いましょう。
- ▶自分にできる健康づくりや介護予防に進んで取り組みましょう。
- ▶町で行う事業や地域の集まりなどに積極的に参加しましょう。
- ▶町広報紙や掲示版、ホームページ、SNSなどで町内の情報を確認しましょう。

例えばこんなことから…



あいさつや声かけなどを通じ、隣近所がお互いを気に掛け合う関係を作りましょう



家族や地域の中で自分ができることを考え、みんなで話し合いましょう



健康体操やふれあいサロンなどで楽しく交流しながら健康づくりや介護予防に取り組みましょう



水道事業、下水道事業や農業集落排水事業に関する、上下水道課の情報発信コーナー「玄武のしずく」。第11回は“生活雑排水の汚れの指標「BOD」”についてです！

◆汚れの度合いを表す指標「BOD」

私たちが日常生活を送る中で流す生活雑排水。その汚れを表す指標として「BOD※」というものがあります。

水中の汚濁物質（有機物）は、微生物（好気性微生物）が酸素を消費して分解していきます。汚濁物質が多いほど、微生物が分解に使う酸素の消費量も多くなります。この分解に必要な酸素の量を表すのがBODで、その数値が高ければ高いほど水が汚れていることを表します。

汚濁物質の多い（BODの値が高い）水では、微生物が水中の汚濁物質を分解しようと水中の酸素を使って活発に活動します。その結果、水に含まれる酸素量が減少して酸欠状態となり、魚などの水生生物が生きられない環境になります。

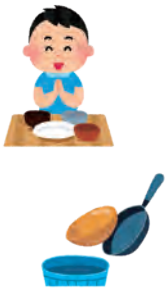
魚などがすめる水のBODは5mg/ℓ以下で、それ以上になると酸欠状態となり、さらに酸素がなくなると、水中の汚濁物質が分解されずに腐敗して悪臭などが発生する

「腐った水」となってしまいます。

◆生活雑排水を魚がすめる水質に戻すには

汚れた水を魚などがすめる水質に戻すには、きれいな水で薄める必要があります。食品などが混じった生活雑排水を、魚などがすめる水質にするために必要な水の量を、環境省では下表のとおり示しています。

使用済み食用油は、わずか20ml（大さじ1杯強）が水に混じっただけで、180ℓの浴槽33杯分のきれいな水で薄めないと魚がすめる水質になりません。他にもマヨネーズや牛乳をはじめ、食品をそのまま排水溝に流すことが水環境にどれだけ影響を与えるかが、この表からわかります。皆さん一人一人が水環境を守る生活を意識して、普段からできることから取り組んでみませんか？



【表】魚がすめる水質にするために必要な水の量

食品などの種類	汚れの度合い (BOD・mg/ℓ)	必要な水の量 (180ℓ 浴槽換算)
使用済み食用油 (20ml)	30,000	33 杯分
マヨネーズ (大さじ1杯: 15ml)	20,000	21 杯分
牛乳 (コップ1杯: 200ml)	16,000	18 杯分
ビール (コップ1杯: 180ml)	15,000	16 杯分
みそ汁 (お椀1杯: 180ml)	7,000	7 杯分
米のとぎ汁 (1回目: 500ml)	6,000	6 杯分
肉じゃがの汁 (100ml)	5,000	6 杯分
中濃ソース (大さじ1杯: 15ml)	2,000	2 杯分
シャンプー (1回分: 4.5ml)	1,000	1 杯分
台所用洗剤 (1回分: 4.5ml)	1,000	1 杯分

出典：環境省「生活排水読本」

普段からできる「水環境を守る生活」

1. 食器や鍋を洗う前に、新聞紙やペーパーで油分などを拭き取る
2. 米をとぐときは、洗い流す回数を1~2回減らす（最近の精米技術は優れています。また、とぎすぎは米のうま味も流してしまいます）
3. 食事はできるだけ残さず食べきる・飲みきる
4. 調理くずや食べ残しは排水溝に流さず、三角コーナーを利用する
5. シャンプーやリンス、洗剤などは使いすぎない



※ BOD…Biochemical Oxygen Demand (生物科学的酸素要求量)、単位：mg/ℓ



虹の似合うまち 雫石町



雫石町のシティプロモーションの取り組みを紹介します。 政策推進課 (☎ 692-6570)

シティプロモーションとは、「自分たちのまち（地域自治体）をより広く知ってもらうための手段」です。

雫石町では、町や町民が大事にしてきたことや、これから大事にしたいことを表す言葉である「ブランドメッセージ」を「**虹の似合うまち 雫石町**」に決定し、また、ブランドメッセージを基調としたブランドロゴを作成しました。

これらブランドメッセージとブランドロゴを中心にしたシティプロモーションを町民の皆さんと一緒に展開し、町内外に向けて雫石町の魅力を発信していきます。

このページでは、町民の皆さんとともにシティプロモーションの機運を高めていくため、町内外で現在進行しているさまざまなシティプロモーションの取り組みについて紹介していきます。



(撮影場所：長山地区)

1月27日

1月の空に虹が出た！

朝になっても気温が下がらず季節外れの雨模様となったこの日の午前、西の空に虹が現れました。

冬が厳しい雫石町で1月に虹が現れるのは珍しいことで、非常に貴重な光景となりました。

1月29日

「にじいろバス」発進！

町教育委員会が導入したスクールバス2台に、ブランドロゴとブランドメッセージをラッピングしました。

明るい白地にラッピングされたロゴとメッセージが目を引くデザインとなっています。

2月から、「にじいろバス」が通学路に虹をかけながら子どもたちを学校へと運んでいます。

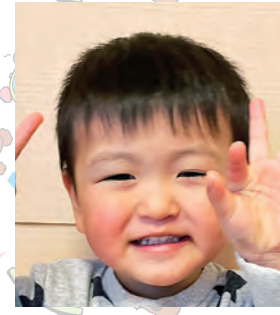


あなたも虹の画像で「虹の似合うまち 雫石町」を盛り上げてみませんか。町内で撮影した虹画像をハッシュタグ「#虹の似合うまち雫石町」とともにツイッターに投稿するか、担当までメールで送信(☎ kouhou@town.shizukuishi.iwate.jp)すると、町のツイッターやホームページで紹介させていただきます(メールで送信するときは「撮影日」、「撮影場所」、「公開されるお名前(匿名可)」の入力もお願いします)。7ページの写真は町民から提供いただきました！

お家の アイドル

3 月生まれ

発行月に3歳の誕生日を迎える子を紹介しているコーナーです！掲載を希望する人は下記の応募要領によりお申し込みください！



ともき
小林 知樹くん
祐樹・佳子夫妻の子
(林)

はたらく車が好きです！
たくさんご飯を食べて大き
くなってね！



かなめ
上和野 柁くん
伸也・真央夫妻の子
(上和野)

仮面ライダーが大好き！歌う
ことも大好き！いつも歌って
るので家の中がとっても賑や
かです！ごはんいっぱい食
べて、元気におっきくなって
ね！



つきと
照井 月都くん
貴幸・礼子夫妻の子
(谷地)

車や電車が大好きです。お姉
ちゃんと仲良くしたり、喧嘩
したり元気に遊んでいます。

【応募要領】子の写真（データ）※顔から上全体が写っているもの、子の名（ふりがな）と生年月日、保護者（父母など）の氏名、住所（行政区）、電話番号、コメントを書き添え、誕生月の前月20日ごろまでに投稿してください。※写真データはメールで送信するか、USBなどで持参してください。【応募先】政策推進課広報担当☎ kouhou@town.shizukuishi.iwate.jp

町の求人情報

注) 🚗は普通車運転免許、🚚は中型・大型車運転免許、🏠はAT限定不可

	求人者名	職種	基本給 (円)	求人番号 (03010-)	必要資格など
正社員	公益財団法人 いわてリハビリテーションセンター (七ツ森) ※採用日：4月1日	介護福祉士	199,500~298,200	2108111	介護福祉士 (職務経験者)
		正看護師	211,900~342,000	2109711	正看護師 (職務経験者)
		言語聴覚士	199,500~298,200	2110511	言語聴覚士 (職務経験者)
		薬剤師	248,500~357,900	1276911	薬剤師 (職務経験者)
	栗石砂利工業(株) (川原)	重機オペレーター	235,000~300,000	945711	
	東北紙器(株) (西安庭)	物流倉庫スタッフ	168,000~174,000	606811	
		営業	168,000~209,000	609411	
	有木文商店 (上曾根田)	ガソリンスタンド業務 (R-46 栗石給油所)	155,000~180,000	23609701	
	(株)中村建設 (下曾根田)	土木作業員	180,000~350,000	22410001	
		建築施工管理技士	250,000~400,000	22412601	建築施工管理技士1級または2級
土木技術者		250,000~400,000	22413901	土木施工管理技士1級または2級 (1級ならなお可)	
正社員以外	栗石砂利工業(株) (川原)	大型ダンプ運転手	184,000~230,000	946811	
	特別養護老人ホーム 日赤鶯鳴荘 (南畑)	介護支援専門員	172,600~250,000	1373611	
		介護職員 (デイサービス)	136,500~200,000	1375111	
		介護職員	136,500~200,000	22625701	介護資格あればなお可
	(株)寿広 (高倉温泉) [栗石プリンスホテル]	客室清掃責任者	190,000	23079901	
	(有)瀧沢重機建設 (御明神)	土木作業員	207,000~230,000	2072411	
		重機オペレーター	230,000~253,000	2082311	

☎ハローワーク盛岡 (☎ 624-8902) <平日のみ> 9:00~17:00



* こんにちは！健康子育て課です

子どもに関する相談事業について

子育てに悩みや不安はつきものです。自身のお子さんの成長とともに、発育や発達面で「うちの子、周りの子と違うなあ」という場面が出てくるかもしれません。

今月は、町が行っている子どもの発育・発達に関する相談事業についてお知らせします。お子さんの発育や発達で気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。



ことばを話さない、ことばが不明瞭…
「さ」が「しゃ」になる…

「ことばの相談」では、言語聴覚士の先生が、お子さんの発音やことばの遅れなど、ことばの状態を確認してアドバイスをを行います。

- 相談日 4月16日、5月21日、6月11日、7月16日、8月20日、9月17日、10月15日、11月19日、12月17日、翌1月21日、2月18日、3月18日 ※いずれも金曜日
- 相談時間 10時から15時までの間、1時間程度 ※要予約
- 相談場所 雫石町保健センター



周りの子と比べて成長がゆっくりな気がする…
集中力や落ち着きがない…

「そだちの相談」では、岩手県療育センターの臨床心理士の先生が、お子さんの発達検査を行います。検査結果^{*}をもとに、お子さんの得意なことや苦手なことを見つけ、日常生活でできるアドバイスをを行います。 ※発達検査の数値をお知らせするものではありません。

- 相談日 6月24日、10月21日、1月27日 ※いずれも木曜日
- 相談時間 10時から15時までの間、1～2時間程度の個人面接（要予約・予約およびキャンセルは1ヶ月前までをお願いします）
- 相談場所 雫石町保健センター



子どものことばが少ないけど関わり方のアドバイスが欲しい…
子どもとの遊び方がわからない…

「幼児教室」では、育児に不安感や困難感を抱える保護者やそのお子さんを対象に、発達支援を行ったり親子の関わり方について一緒に考えたりすることを通じ、お子さんの発達を促します。

- 相談日 5月6日、6月3日、7月1日、9月2日、10月7日、11月4日、12月2日、翌2月3日、3月3日 ※いずれも木曜日
- 相談時間 9時30分から11時ごろ ※要予約
- 相談場所 雫石町保健センター





◀ 町子育て支援
フェイスブック

子育てカレンダー

3月後半～4月前半

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、状況によって中止になる場合があります。

👤: 対象者 📅: 定員 📍: 内容 📍: があるイベントや相談会などは予約が必要です。事前に各施設にお問い合わせください。

日	月	火	水	木	金	土
3/14	15	16	17	18	19	20 春分の日
 3月		保 3歳児歯科検診 13:00～13:10 (受付) 📅 2018年2月、3月 生まれの子	地 お楽しみ会 10:00～11:00 📅 どんたでも		保 ことばの相談 10:00～ 📅 ことばについて心配や相談がある就学前の子	
			3/17 (水) 原 卒業・進級おめでとうパーティー 12:00～15:00 📅 町内の小学生 📅 15人 (3月16日までに参加費をそえて申し込む) 📍 カレーパーティー みんなでカレーを食べながら懐かしい写真を見ましょう。 【持ち物】 ごはん (大きめのタッパーに入れる)、スプーン、コップ、ビニール袋 【参加費】 100円		保 モグモグゴックン相談会 10:00～12:00 📅 子育て中の親と子、祖父母と孫 📍 町管理栄養士による離乳食相談会	
		児 春休み中の利用時間が変更になります。3月18日(木)から4月5日(月)までは 10時～17時 になります。	保 赤ちゃん相談 9:30～11:00 📅 1歳までの子		保 1歳6カ月児検診 13:00～13:10 (受付) 📅 2019年7月、8月 生まれの子	
			地 誕生会 10:00～11:30 📅 2、3月生まれの子と保護者 📍 記念写真を撮影しカードにしてプレゼント			子 子育て中の親子、祖父母と孫で楽しく遊ぶことができる広場開放事業です。お気軽にお立ち寄りください。
			地 給食体験会 📅 2、3月生まれの子と保護者 📅 3組 📍 保育園の給食を親子で体験 ※時間はお問い合わせください			
				4/1	2	3
				地 お休み	保 つどいの広場開放日 10:00～12:00	
28	29	30	31	 4月		
		保 乳幼児健診などの母子健康手帳の受け付けは、正午から行います。また、オリエンテーション・問診は13時から行います。なお、対象者には個別に案内します。				
4	5	6	7	8	9	10
	保 つどいの広場開放日 10:00～12:00 地 ことばの相談 📍 対象かどうかを事前に判断するため、あらかじめお問い合わせください。相談時間もその時に決定します。		地 こころひろば 10:00～11:30 📅 0～1歳半 📍 手形、ふれあい遊び、身長体重測定		保 にこにこ広場 10:00～11:30 📅 子育て中の親と子、祖父母と孫 📍 工作イベント「鯉のぼり作り」 保 乳幼児健診 13:00～13:30 (受付) 📅 2020年12月、6月、4月生まれ	

- 健**: 雲石町健康センター (万田渡 74-1 ☎ 692-2227)
 ※健康センターのつどいの広場開放事業は当面休止となりますが、「はぐくみ広場」と「にこにこ広場」を隣接する**保健センター**で開催しています。イベント当日に発熱があったり体調が悪い人は参加をご遠慮ください。
- 地**: 雲石町地域子育て支援センター (板橋 104-1 セツ森保育園内 ☎ 692-0722 📧 nanahoiku@bird.ocn.ne.jp)
- 児**: 雲石町児童館 (源大堂 72-1 ☎ 692-4455)
 利用時間▶平日: 13時～18時、土日祝日: 9時～18時。 利用対象▶幼・小・中・高校生 (利用には登録が必要です)
- 保**: 雲石町保健センター (万田渡 74 ☎ 692-2227)
- ま**: 雲石町まちおこしセンターしずく×CAN (上町南 19-19 ☎ 692-6282)



2月19日

5年目の「しずくいし雪灯り」 あたたかな灯りが商店街をはじめ町内を包む

2月19日、よしゃれ通り周辺JV.、雫石商工会青年部、雫石地区地域づくり会議の主催による「しずくいし雪灯り」が開催されました。5回目となる今回は、町内の子どもたちなどが絵を描いた約800枚の経木を使った雪灯りが雫石町まちおこしセンターしずく×CANの前に置かれ、会場を幻想的に染めていました。

昨年度まで同時開催していた「はしご酒」はコロナ禍により中止となりましたが、イベント会場に足を運ばなくても楽しめる取り組みとして、SNSを活用したキャンペーンが実施されました。自宅などで点灯した雪灯りが投稿され、SNS上にもたくさんの灯りが灯され、例年と違う静かな灯りが多くのつながりを生み、参加者の心をそっと温めていました。



今年のテーマは「サプライズ花火」



雪灯りに囲まれ、経木の絵柄を眺める家族。会場にはコロナ収束を願う灯りが多数ありました。

まちの話題・出来事紹介

●あなたの身近で起きた出来事や楽しい話題、イベントなどの情報をお知らせください。

◎政策推進課広報担当

☎ 020-0595 (住所不要)

☎ 692-6570

FAX 692-1311

✉ kouhou@town.shizukuishi.iwate.jp

2月8日

地域の農業・農村の振興に意欲的に取り組む町内の農業者4人が 岩手県農業農村指導士・青年農業士に認定される

地域の農業・農村の振興に意欲的に取り組んでいる農業者として、細川義経さん、睦さん夫妻(東町)、森合栄仁さん(小松)の3人が岩手県知事から「岩手県農業農村指導士」に、同じく前田紘幸さん(篠崎)が「岩手県青年農業士」に認定され、2月8日、4人は町役場を訪れ猿子町長に認定の報告をしました。

報告を受けた猿子町長は、「農業は自然との戦いであり、地域とのふれあいでもあります。自らの農業をもう一步進め、攻める姿勢で頑張ってもらいたい」と激励しました。

今回の認定により、町内の岩手県農業農村指導士は11人、岩手県青年農業士は5人となりました。



▶認定証を披露する皆さん(詳細右記)

(集合写真左から)



◀細川睦さん(岩手県農業農村指導士)
稲作と花きを生産。若手花き生産者で組織する「雫石 HANA んだんだ」に所属し、花き振興に取り組んでいます。

細川義経さん(岩手県農業農村指導士) ▶
稲作と花きを生産。JA 新いわて南部地域花卉生産部会副部会長を務め、地域の花き生産振興に尽力しています。



◀森合栄仁さん(岩手県農業農村指導士)
2017年度より雫石町農業経営者協議会理事を務め、農業の省力化を取り入れながら、持続可能かつ高所得の農業経営を目指す農業者への栽培技術指導を行っています。

前田紘幸さん(岩手県青年農業士) ▶
稲作、和牛繁殖、肥育の一環経営に参画。より良い経営に向け、削蹄師の資格所得やドローン防除のための免許所得など、意欲的に活動しています。



1月23日～31日

温もり溢れる手づくり作品約 600 点 「手づくり・手しごと展」開催



たくさんの手づくり作品が並びました

1月23日から31日までの9日間、町物産観光センターで「手づくり・手しごと展」（一般社団法人しずくしい観光協会主催）が開催されました。

10回目となる今回は、栗石町と滝沢市で活躍している5つの工房で製作されたバッグや染物、小物、衣類など約500点が展示販売され、来場者は同じものが2つとない手づくりならではの温もり溢れる作品を手に取り、作品一つ一つの仕事の精巧さに感心しながら楽しんでいました。

1月23日

家族で力を合わせてうどん作り 「まふゆの手打ちうどん教室」開催

1月23日、七ツ森地域交流センターで「まふゆの手打ちうどん教室」が開催され、町内外から11組30人がうどん作りを体験しました。

地域おこし協力隊の鈴木勝^{まさる}さんの指導のもと、子どもたちは生地をこねたり足で踏んだりで大活躍。最初は笑顔で見守っていた保護者も、生地を麺にする工程では顔に汗を浮かべながら力いっぱい棒で伸ばし、麺の太さが同じになるように真剣な表情で包丁で切っていました（教室は生地を麺にするところまでで終了）。

子どもたちは「踏んだりするのが楽しかった。おいしく食べたい」と、自分が作ったうどんを家で食べるのが待ち遠しい様子で笑顔で話していました。



みんなで生地をこねます



力を合わせて伸ばしました

2月18日

ホップの産地化に向けた研究発表で しずくしいホップチャレンジが最優秀賞受賞

町内の若手農業者で組織するグループ「しずくしいホップチャレンジ」が、「令和2年度農業青年活動実績発表会」（岩手県主催）においてビールの仕込みに使用するホップを栗石町で産地化する可能性を探るための研究発表を行い、「研究グループ活動発表部門最優秀賞」に輝きました。

2月18日、発表者の菅原^{あやこ}紋子さんが町役場を訪れ、猿子町長に受賞を報告。菅原さんは「ホップを通して町内外の人に栗石町のことを知ってもらえました。今後は規模を拡大しながら、地域の皆さんと共に活動し地域を活性化したいです」と、力強く今後の抱負を語りまし



表彰状を披露する菅原さん（右）

た。今後は規模を拡大しながら、地域の皆さんと共に活動し地域を活性化したいです」と、力強く今後の抱負を語りまし

2月10日

農林業統計に顕著な功績 細川さんが農林水産大臣表彰受賞

町統計調査員の細川^{ゆうすけ}裕助さん（矢用）が、農林業統計調査「2020年農林業センサス」において特に顕著な功績を納めた人に贈られる農林水産大臣表彰を受賞し、2月10日、猿子町長から表彰状が伝達されました。



農林水産大臣表彰を受賞した細川さん（右）

細川さんは受賞にあたり「50年間事故なく調査を行うことができました。私の調査が役立っていたら幸いです」と述べ、猿子町長からは「20代から調査員を継続して務めていただいたことは大変素晴らしいことです。これからもお元気でいていただき、ご協力願います」と謝意を伝えました。

細川さんは、1969年から統計調査に携わり、特に5年ごとに行われる農林業センサスには連続11回従事。その豊富な知識と経験による精度の高い調査の実施が評価され、今回の受賞となりました。

エースアタッカーとしてチームをけん引
4月からバレーボールの名門東北高等学校へ進学

坂本 アンディ 世凧さん (15歳・中町一)

●さかもと・アンディ・せなプロフィール：2005年（平成17年）生まれ。栗石中学校3年生。栗石中学校男子バレーボール部所属。小学校4年生の時、スポ少で初めてバレーボールに触れる。第35回若手県中学校選抜バレーボール大会準優勝。若手県中学校総合体育大会の中止を受け新設された、若手県中学校バレーボール大会（オパール杯）準優勝。身長187cm、最高到達点313cmから放つ強烈なスパイクを武器に、エースとしてチームをけん引。4月からは、バレーボールの名門校である東北高等学校へ進学。好きな食べ物はお寿司。

**目指すは高校日本一
将来はVリーガーとして活躍したいです！**



「夢クローズアップ」は、活動や特技などで頑張っている町関係者を紹介するコーナーです。

爽

やかな笑顔にはまだあどけなさも残る坂本さん。試合を武器に頼もしいプレーでチームを引っ張りました。「たくさんチームとの対戦や、交流が楽しかったです。反面、エースとして求められる理想とのギャップに悩み辛い時期もありました。それでも、なんでも言い合える仲間との関係が団結力を生み、大会でも結果が出すことができたと思います」と3年間の部活動を振り返ります。

4月からはバレーボール名門校、宮城県の東北高等学校へ進学する坂本さん。目標を聞くと、「プレーの精度や技術を向上させ、東北高校で高校日本一になりたいです。将来は、*V・LEAGUEの選手として活躍したいです」と力強く宣言してくれました。将来の目標が見つかった坂本さん。心の中には4月からの挑戦にワクワクする気持ちと共に、伝えたい思いがありました。「実は、一度バレーから離れていました。中学校の部活動も、初めはバレー部に入部していません。転部で途中から入った僕を、当時から主力で戦っていた同級生たちは優しく受け入れてくれました。そして、怪我をしがちな僕を一生懸命にサポートしてくれた母の存在がとても大きかったです。3年間、周りに恵まれていました。感謝の気持ちでいっぱいです」

思いを胸に、今後大きく飛躍していく坂本さんの活躍に期待しましょう！

*日本バレーボールリーグ機構が主催するバレーボールの国内リーグ。

あとがき

●18ページで紹介した1月の虹は、「厳しい栗石の冬の空には虹がかかることなどないだろう」という自分の勝手な思い込みを打破する出来事でした。思い込みや先入観、決めつけで自分の視野を狭めることなく、たくさんさんの情報を取り入れて紙面に反映させられるよう心掛けていきたいです。(中)
●今月は脱メタボ特集です。取材を終えてから食品のカロリーをかなり気にするようになりました。年齢も30歳に近づき、自身の健康を今一度考えるいいきっかけになっています。メタボや病気にかかり「作者病気のため休載」とならないよう、健康でいたいものです。(明)

栗石町公式ツイッター▷@shizukukouhou
防災行政無線が聞き取れなかったときは…
電話応答サービス▷☎0800-800-6371（通話無料・固定電話のみ）をご利用ください。

東日本大震災発生 町内全域で停電など町民生活に大打撃を

平成

あの日のしずくらしい

2011（平成23）年
3月11日、午後2時46分、三陸沖を震源とするマグニチュード9.0の東北地方太平洋沖地震が発生し、当町では震度5弱を観測。軽傷者が出たほか、一般住宅や公共施設、学校施設、農産物などが被害に見舞われました。また、町内全域の停電、電話の不通、水道の漏水など町民生活にも大打撃を与え、日が経つにつれて食料や燃料不足が深刻な問題に。給油所にはガソリンなどを求めて長蛇の列ができました。



▲給油所にはガソリンなどを求めて長蛇の列ができました
当時の10大ニュース第1位
※文章は一部抜粋しています