



広報しずくいし

2022年
3月号

ほら、
あったかい。

特集

運動習慣ってなんだろう？
雫高虹色コンパス
マイナポイント第2弾始まっています！

後期高齢者医療保険窓口負担割合が変わります
使用済み小型家電の資源回収を始めます！

4月から「雫石町立地適正化計画」に基づく届出が必要です
TOWN TOPICS まちの話題・出来事紹介

COVER ▶ 温かな雪灯りに照らされる親子

家事腰が痛くて無理！明日も仕事だし別に困らないし酒
 外でのランニングは他人の目が気になって…
 仕事が忙しいから運動嫌い子育てで一杯だから運動しなきゃとは思っけど…
 疲れていて運動なんて辛い町外へ40分かけて通勤か汗運でも何もないかな
 頑張ってみただけ続かないたいわやかい
 平日は時間がない、休日は回復時間。運動なんて二の次

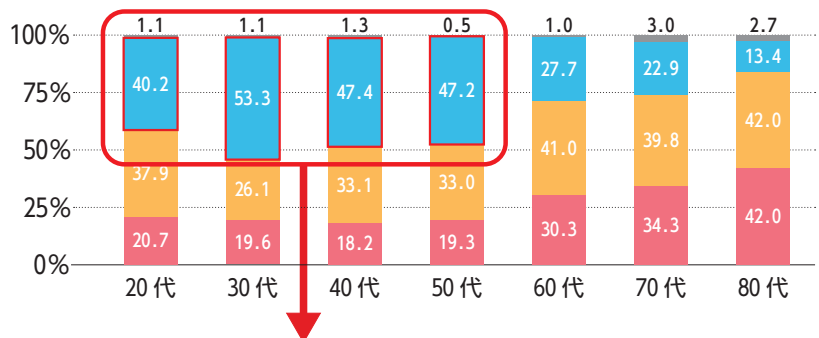
運動習慣ってなんだろう？



2020年度の特定健診の結果、メタボリックシンドローム(通称「メタボ」)および予備群該当者率で栗石町は8年連続で県内ワースト1位となりました。メタボの予防・改善には一般に「運動習慣」が大切と言われます。今回は運動習慣とは何か、また、働く世代・子育て世帯の運動習慣について考えます。◎政策推進課 ☎692・6409

栗石町民に聞きました 体を動かす習慣はありますか？

資料：栗石町健康づくりおよび食生活に関するアンケート調査



働く世代の半数が体を動かす習慣(運動習慣)がない！

→仕事が多忙、通勤時間がかかる、子育てで運動する時間がないなど、多様な理由が考えられます。

運動を習慣化するポイント

- STEP1 「生活習慣」を「運動習慣」に変える意識
- STEP2 現状の体重や生活習慣の把握
- STEP3 「大きな目標」と「小さな目標」の設定
- STEP4 まずは緩やかにストレッチから！

町の生涯健幸プロジェクトで運動講師を務める、(株)ネスانس所属で地域活性化起業家の佐藤京太郎さんに運動習慣について聴きました。

「生活習慣」を「運動習慣」に

STEP 1 「1回30分以上の運動を週2回以上かつ1年以上継続」と聞くと、運動習慣はハードルが高いと感じる人が多いと思います。そうではなく普段の「生活習慣」を「運動習慣」に変える意識を持つだけでいいんです。

例えば、普段使っているエスカレーターやエレベーターを階段に変えるだけで、筋肉量の多い脚を使った運動になります。また、電子レンジの使用中に踵の上げ下げをするだけでも十分運動と言えます。まずは普段の生活中心の「自分」は運動ができて「いる」という感覚を得ることが大切です。

習慣化するためのステップ

STEP 2 初めに現状の体重を確認して自分の理想の体重を設定し、現在の生

活習慣を見直して変えられる生活習慣を把握しましょう。

STEP 3 次に、理想の体重を「大きな目標」として、その目標を達成するための「小さな目標」を設定しましょう。

小さな目標は「1週間夜ご飯の白米の量を少し減らす」「階段を利用して通勤する」など比較的達成しやすいもので構いません。小さな達成を積み重ね、モチベーションの維持につなげましょう。

STEP 4 メタボ該当者やその予備群に該当する人にとって、急に生活習慣を変え、運動すること自体が難しいことです。まずは運動の入り口として、ストレッチから取り組んでみましょう。

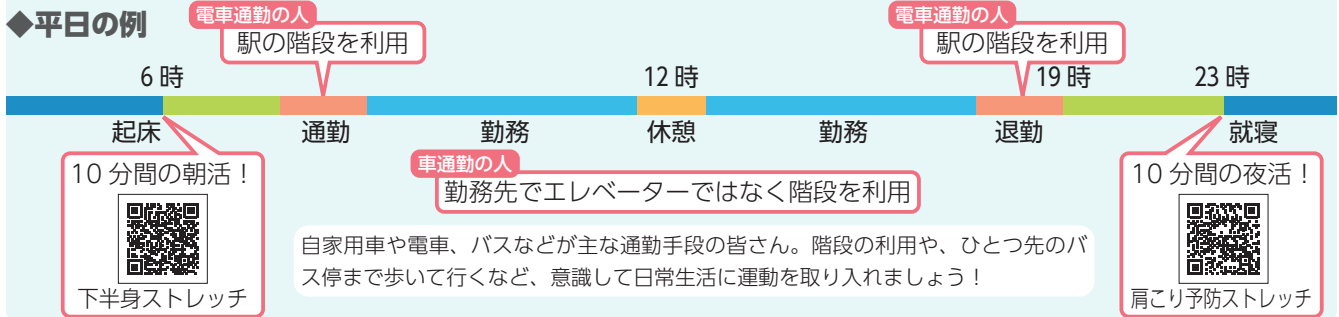
筋トレとストレッチは互いに関係し合っていて、例えば背中を丸めるストレッチは背中を伸ばすと同時に腹筋が鍛えられています。胸を伸ばすストレッチは同時に肩甲骨周りが鍛えられます。ストレッチで体に刺激を与え、緩やかな筋力アップと代謝の向上を目指しましょう。

どうする？働く世代・子育て世代の運動習慣 Q&A

朝早くに出勤し、帰りも遅くなることが多く、平日は運動する時間が取れない…



忙しい平日は朝晩 10 分のストレッチ、通勤・勤務時に階段の利用を！
下の例を参考に、自身の生活に取り入れてみましょう！



育児に追われて自由に運動できる時間がない…



毎日頑張っている子育てこそ運動になっています！一緒に全力で遊びましょう！お子さんの運動の習慣化にも期待できますよ！



疲労が蓄積した休日はかる～く体を動かす アクティブレスト

疲労が蓄積した状態とは、静脈をポンプ機能で動かす筋肉が疲弊し、血流が悪くなることで老廃物や二酸化炭素を排出できず、体に疲労物質が残っている状態です。アクティブレストは、息が上がらない程度の軽めの有酸素運動を行うことで血流の改善を図り、疲労物質の排出を促します。また、軽めの運動でカロリーを消費するとともに新陳代謝も向上し、自律神経のバランスを整える効果も期待できます。疲れたときこそあえて軽く動くアクティブレストを習慣化しましょう！

【アクティブレストの例】

- ・散歩（ウォーキング）
- ・ストレッチ
- ・入浴

【アクティブレストのコツ】

- ・きつい運動はしない
- ・頑張らない
- ・気持ちいいと感じる

働く世代や子育て世代の運動習慣

働く世代の皆さんにとって平日は非常に忙しく、疲労も溜まる期間です。平日は朝晩に10分間のストレッチをお勧めします。

起床したら体を刺激して代謝を上げるためのストレッチを。夜は就寝前にストレッチをすることで睡眠の質が向上し、疲労の蓄積を抑える効果が期待できます。

疲労が蓄積し切った休日は長時間寝ていたいところですが、実は疲れ切った休日こそ運動のチャンスです。「アクティブレスト」といって、軽めの有酸素運動を行うことで

体を刺激し、疲労物質の排出が促されます。「運動するぞー」と構えなくても、近所を散歩してみるぐらいでもいいです。気分転換も兼ねて取り組んでみましょう。

子育てで時間がないという皆さん。毎日頑張っている子育てこそが運動です。お子さんと全力で遊ぶこと、持ち上げてあやすことなどは立派な運動です。運動時間を別に設ける必要はありません。

また、親子で遊び、運動することでお子さん自身の運動習慣化につながり、小児メタボリックシンドローム対策も期待できます。

関連記事▼24ページ

「生活習慣」を「運動習慣」へ意識ひとつで変えられるんです

地域活性化起業人
佐藤 京太郎さん

雫石高校 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。



雫石虹色コンパス
公式 Facebook



虹色コンパスの様子は町公式 Youtube でチェック!

- ①あねっこ衣装での接客が好評だった軽トラ市でのお茶販売
- ②町の良さを改めて知った町産農産物を使用したメニューの研究
- ③エムズスポーツクラブでのインターンシップで優しく指導する生徒
- ④成果発表会には役場職員や猿子町長も参加しました
- ⑤⑥⑦生徒らは1年間の授業で得た気づき、自身の成長を発表しました



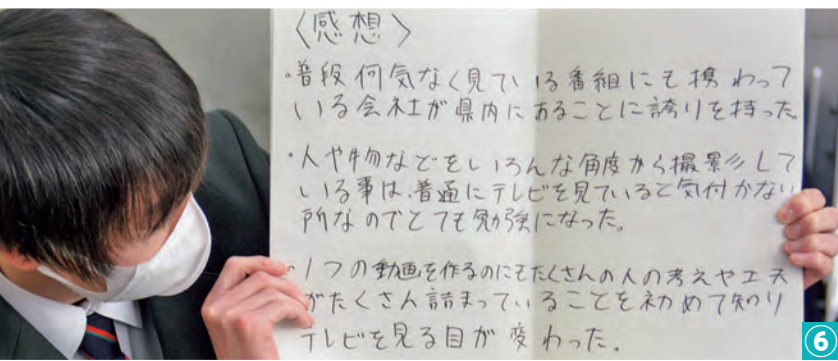
2



1



4



6

〈感想〉

普段何気なく見ている番組にも携わっている会社が県内にあることに誇りを持った。
人や物などをいろいろな角度から撮影している事は、普通にテレビを見ていると気付かない所なのでとても気が強くなった。
1つの動画を作るのにたくさんの人の考えやエピソードがたくさん詰まっていることを初めて知り、テレビを見る目が変わった。

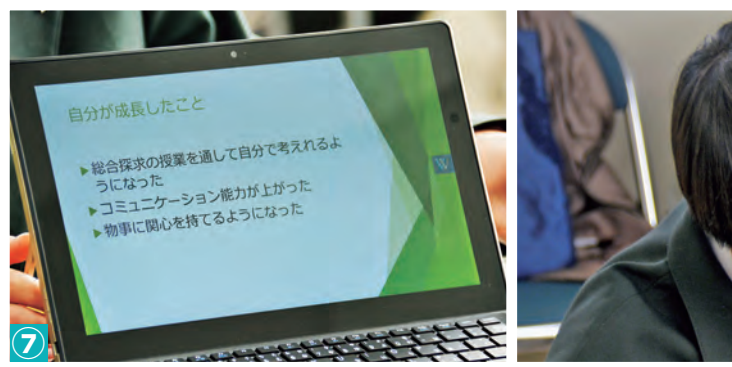
高校の授業では、生徒が主体的に課題を発見し、解決していく能力の育成を目的とした「総合的な探究の時間」の授業があり、町は「虹色コンパス」として、雫石高校の授業の支援を行っています。

興味・関心の先にあるもの

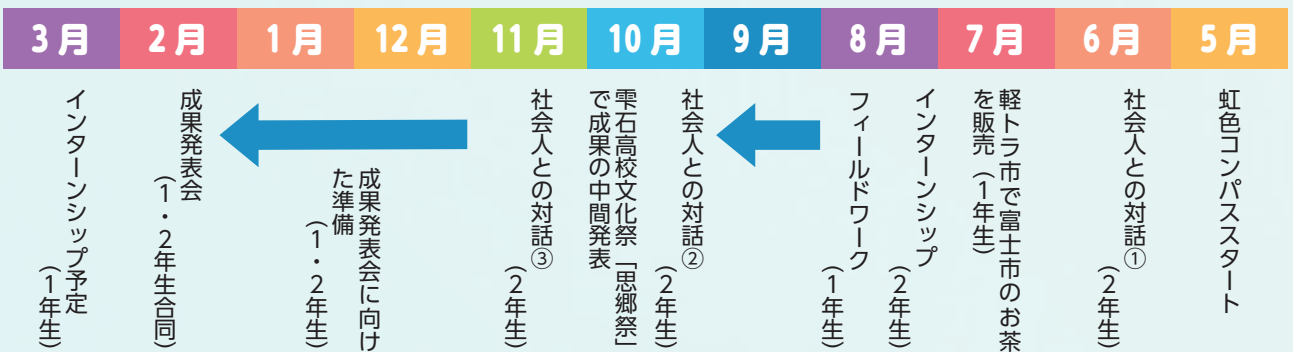
1年生は地域をフィールドに1年間さまざまな活動を展開してきました。

7月の軽トラ市では、友好都市の静岡県富士市のお茶を販売。商品の展示や広報の仕方、新型コロナウイルス感染症対策を考慮した会場設営など、自分で考え行動する経験を得ました。

8月から10月には、自らの興味・関心がある分野と地域社会を結び付ける学習として、「未経験の分野である寺子屋事業への参加」や「行ったことのない町内の人気キャンプ場の実地調査」、「普段何気なく口にしてきた町内産農産物を使用した調理」に取り組まれました。活動を通じて生徒は町の良さに気が付くくだ



◆活動記録



けでなく、町の良さをさらに
周囲へ波及させるためのアク
ションを起こすことで、自ら
課題解決に向けて取り組む力
を養いました。

働くとどうなる?

2年生はインターンシップ
に挑戦。当事者性の高いイン
ターンシップとするため、自
らの興味・関心をベースにイ
ンターンシップ先を探しまし
た。取り組みの中では大手製

造会社の現役社員とリモート
対話を実施し、インターン
シップに臨むに当たって学び
たいことや得たいことを、イ
ンターンシップ後には実際に
働いて得た考えや気付きを話
し、それぞれに対するアドバ
イスや質問をもらうことで、
他者の視点を取り入れながら
自らの興味・関心の先にある
「働くとい
うこと」に
ついて考え
を深めまし
た。



1年間の取り組み成果発表

2月14日、虹色コンパスで
取り組んできた成果や今後に
ついての発表を行いました。
1年生の田口^{あづが}さんは
「日常的に家で手伝いをして
いるので、インターンシップ
を行う飲食店で通用するか試
したい」と3月に行う予定の
インターンシップに向けて意
気込み、2年生の熊谷^{ゆうき}希
さんは「1年生のときは行動で
きなかつたり、良い発表がで

きませんでした。インター
ンシップや社会人との対話を
通してコミュニケーションを
取れたり、行動に移せるよう
になりました。これからの就
職活動に生かしたいです」と
手応えを口にしました。
また、それぞれ発表するだ
けでなく、質問や意見を出し
合うことで、これから身に付
けたいこと、それに向けて自
分らしく「学ぶ」ということ
について考えるなど、今後の
成長を目指した発表会となり
ました。



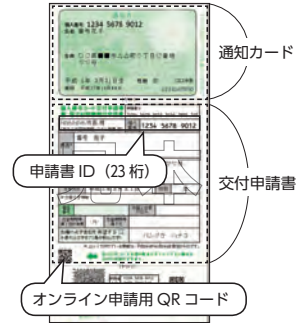
マイナンバーカードを申請しましゅー!

マイナンバーカード(個人番号カード)は、プラスチック製の顔写真付きのカードです。本人確認のための身分証明書として利用できるほか、国税電子申告・納税システム(e-Tax)など、電子証明書を利用した電子申請にもご利用いただけます。◎マイナンバー全般に関する相談▼マイナンバー総合フリーダイヤル(平日9時30分〜20時、土日祝日9時30分〜17時30分) ☎0120・95・0178 その他▼町民課 ☎692・6470

②個人番号カード交付申請書



①通知カード・交付申請書



マイナンバーカードを申請しませんか?

マイナンバーカードの申請には①通知カード下部の交付申請書または、個人番号通知書と同封した②個人番号カード交付申請書、または2021年送付の交付申請書が必要です。

交付申請書を、同封の返信用封筒(有効期間が切れていても使えます)で郵送するか、スマートフォン、パソコン、対応している証明写真機によるオンライン申請で申請してください。なお、オンライン申請の方が早くカードが発行されます。

個人番号カードの受け取り手順

①申請から約1ヵ月後、交付場所などをお知らせする交

付通知書(はがき)が申請者のご自宅に届きます。

②必要な持ち物*を持参して、交付通知書(はがき)に記載された期限までに町民課へ申請者ご本人(はがきの宛て名の人)がお越しください。

③町民課窓口で本人確認の上、暗証番号を設定するとカードが発行されます。

- ※②の必要な持ち物
- ・交付通知書(はがき)
- ・通知カード・住民基本台帳カード(お持ちの人ののみ)
- ・個人番号カード(再交付の人のみ)
- ・本人確認書類(15歳未満の人または成年被後見人に行する法定代理人も同様に必要)の①か②のいずれか

①顔写真付き▼住基カード、運転免許証、身体障

害者手帳などから1つ

②顔写真付きでない▼健康保険証、医療費受給者証、年金手帳、学生証、通帳などから2つ

カードの有効期限

20歳以上の人は発行日後10回目の誕生日まで(カードに搭載されている「電子証明書」は、発行日後5回目の誕生日まで)、20歳未満の人は発行日後5回目の誕生日までとなります。更新は、有効期間内に申請が必要です。

後期高齢者医療制度被保険者に申請書を交付

2021年10月31日時点で75歳以上の後期高齢者医療制度の被保険者かつマイナンバーカード未取得者に、後期

高齢者医療広域連合から、マイナンバーカードの申請に必要な交付申請書が2月下旬以降順次郵送されています。申請書にはこれまでと同様に、オンライン申請用QRコードが記載されていますので、QRコードをスマートフォンなどで読み込むオンライン申請や、申請書に顔写真を貼って同封の封筒に入れて郵送することで、マイナンバーカードを申請できます。

不正勧誘・個人番号の取得に注意

マイナンバーカードの申請にあたり、金銭を要求したり、手数料の振込要求、金融期間の口座番号や口座の暗証番号、資産の情報、家族構成などの個人情報の登録を求めることは一切ありません。怪しい!と思ったらマイナンバー総合フリーダイヤル☎0120-95-0178にご相談ください。

QRコードは(株)デンソーの登録商標です。

申請書を紛失してしまったら
町民課で再発行できます(通知カードの再発行はできません)。本人確認書類(運転免許証など)を持参し、手続きしてください。同一世帯分も再発行できます。



第2弾始まっています！

1人当たり最大2万円分 マイナポイントがもらえる！

1月1日から、マイナポイント事業の第2弾として、1人当たり最大2万円分のポイントが付与されるキャンペーンが実施されています。対象となるのは2022年9月末までにマイナンバーカードを申請した人です。マイナポイントの申し込みにはマイナンバーカードが必要となりますので、希望される人はお早めにマイナンバーカードの申請をお願いします。

1 マイナンバーカードの新規取得者など* 5,000円分

+

2 健康保険証としての利用申し込み 7,500円分

+

3 公金受取口座の登録 7,500円分

6月ごろ開始!

*カードを既に取得した人のうち、マイナポイント第1弾の未申込者を含む

1 マイナンバーカードの新規取得者などに最大5,000円相当のポイント

- 既にマイナンバーカードを取得済みで、マイナポイント第1弾に申し込みをしていない人も対象となります。
- 登録したキャッシュレス決済のご利用(チャージ)額の25%が付与されます。

【申込期限】2023年2月末まで

2 マイナンバーカードの健康保険証利用申し込みを行った人に7,500円相当のポイント

- 既に健康保険証利用登録が済んでいる人も対象となります。

【申込開始時期】2022年6月ごろ(予定)

【申込期限】2023年2月末

3 公金受取講座登録を行った人に7,500円相当のポイント

- 公金受取口座の登録開始は2022年春ごろの予定です。

【申込開始時期】2022年6月ごろ(予定)

【申込期限】2023年2月末

マイナポイントの申込方法などの詳細は総務省マイナポイント事業ホームページなどをご確認ください。



マイナポイント事業について(総務省)



【動画解説】マイナンバーカードでマイナポイント



マイナポイントの申し込みを支援しています！

マイナポイントの申し込みは自宅でもできますが、ICカードリーダーや対応するスマートフォンが必要になります。町は、自宅での申し込みが行えない人のために、町民課で申し込み支援を実施しています。

【支援内容】

マイナポイントの申し込みができるパソコンを2台設置しています。ご利用になる場合は町民課窓口へお願いします。

※マイナポイントへ申し込む端末操作は、申込者自身で行っていただきます。職員が常時補助につくことはありませんので、あらかじめご了承ください。

※決済サービスによっては、決済サービスアプリや店頭での申し込みができるものがあります。

【利用可能時間】

平日 8時30分～17時15分

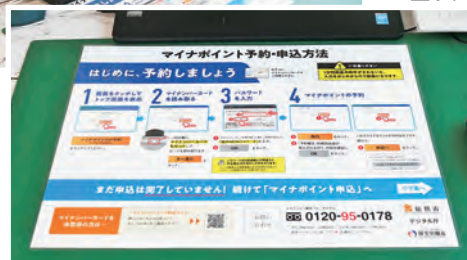
【場所】

町役場1階 町民課



町民課窓口前に支援パソコンを設置しています。

申込方法の解説を設置しています。



後期高齢者医療保険

窓口負担割合が変わります

2022年度以降に医療費増大が見込まれることから、国民皆保険を未来につないでいくために制度が改正されます。①制度改正の背景について▼厚生労働省後期高齢者窓口負担割合コールセンター ☎0120・0002・719（日曜日を除く9時～18時、3月末まで）、その他▼若手県後期高齢者医療広域連合 ☎606・7501、町役場町民課 ☎692・6479

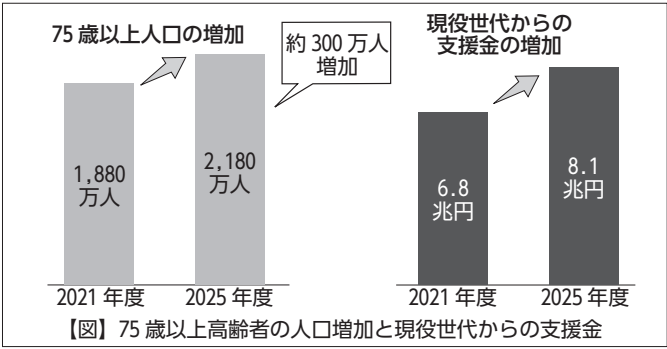
◎一定以上の所得がある人への2割負担導入は10月1日から

2022年9月30日まで		2022年10月1日から	
区分	医療費負担割合	区分	医療費負担割合
現役並み所得者	3割	現役並み所得者	3割
一般所得者など*	1割	一定以上所得のある人	2割
		一般所得者など*	1割

*住民税非課税世帯の人は基本的に1割負担

課税所得が28万円以上かつ単身世帯の場合は「年金収入+その他の合計所得金額」が200万円以上、複数世帯の場合は320万円以上の人が2割負担対象となります。

← フローチャートでご自身の負担割合を確認してみましょう



現役世代の負担軽減のために
2022年度以降、いわゆる「団塊の世代」が75歳以上となり始め、医療費の増大が見込まれています。後期高齢者の医療費のうち、窓口負担を除いて約4割は現役世代（子や孫）の負担（支援金）となっており、今後も拡大していく見通しとなっています。今回の窓口負担割合の見直しは、現役世代の負担を抑え、国民皆保険を未来につないでいくためのものです。

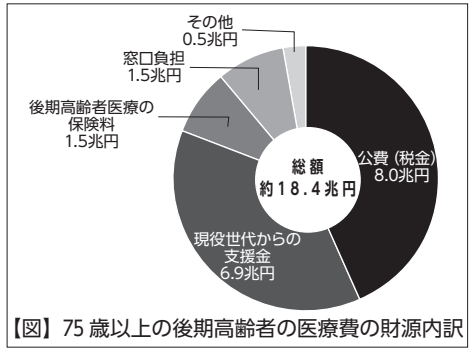
10月1日から2025年9月30日までの3年間は、2割負担となる人について、1カ月の外来医療の窓口負担割合の引き上げに伴う負担増加額を3千円までに抑えます*。

窓口負担割合を抑える 配慮措置

変更対象となる人は、後期高齢者医療の被保険者全体のうち約20%の人です。

10月1日から、75歳以上の人が、一定以上の所得のある人は、窓口負担割合3割である現役並み所得者を除き、医療費の窓口負担割合が2割になります。

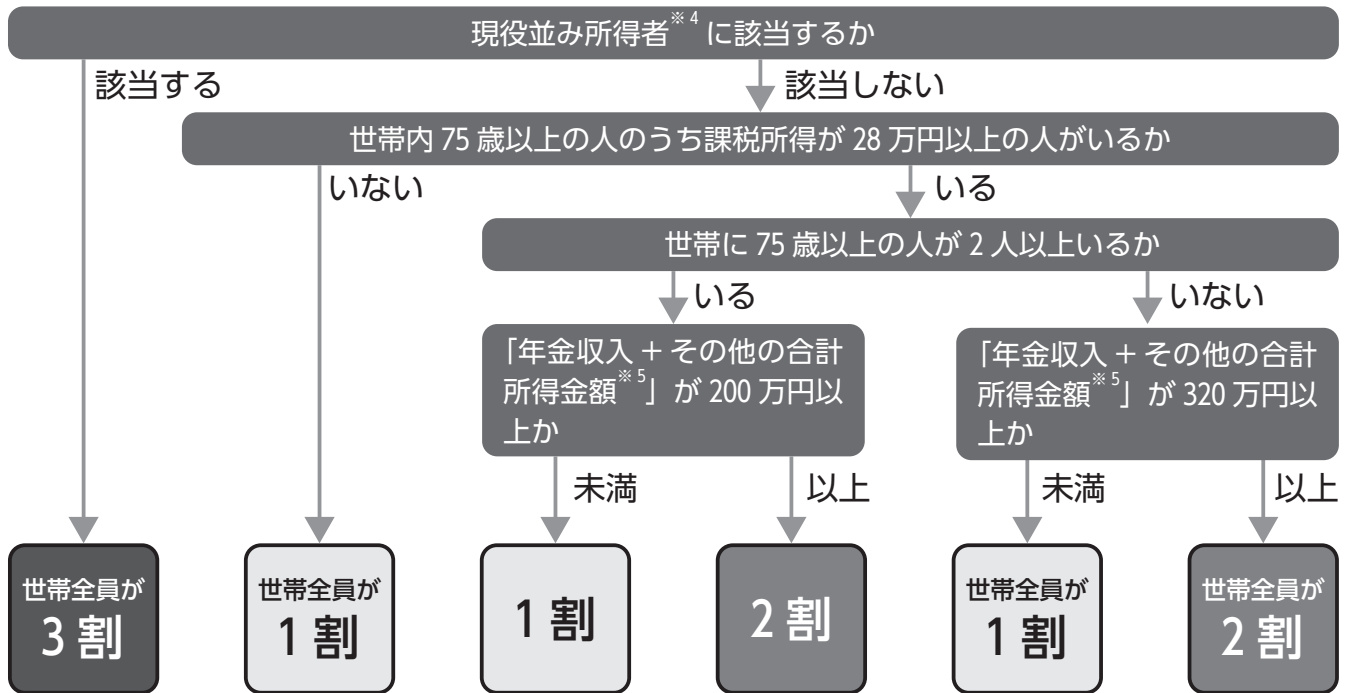
変更対象者は 窓口負担割合が2割に



【図】75歳以上の後期高齢者の医療費の財源内訳

◎負担割合判定フローチャート

世帯の窓口負担割合が2割の対象となるかは、後期高齢者医療保険被保険者^{※1}の課税所得^{※2}や年金収入^{※3}をもとに、世帯単位で判定します（2021年中の所得をもとに、2022年8月ごろから判定が行われ、9月ごろに被保険者証を送ります）。



※1 75歳以上の人で、65~74歳で一定の障がいの状態であると広域連合から認定を受けた人も含む

※2 住民税納税通知書の「課税標準」の額（前年の収入から、給与所得控除や公的年金等控除など、所得控除（基礎控除や社会保険料控除など）などを差し引いた後の金額

※3 遺族年金や障害年金は含まない

※4 課税所得 145万円以上で、医療費の窓口負担割合が3割の人

※5 事業収入や給与収入などから、必要経費や給与所得控除などを差し引いた後の金額

配慮措置が適用される場合の計算方法 【例】1カ月の医療費全体額が50,000円の場合

①窓口負担割合1割の場合	5,000円
②窓口負担割合2割の場合	10,000円
③負担増(②-①)	5,000円
④窓口負担増の上限	3,000円
払い戻しなど(③-④)	2,000円

配慮措置

1カ月5,000円の負担増を3,000円までに抑えます。

詐欺にご注意ください！

厚生労働省や自治体が電話や訪問で口座情報登録をお願いすることや、キャッシュカード、通帳などを預かりすることは絶対にありません。また、ATMの操作をお願いすることはありません。

不審電話があった場合は最寄りの警察署や警察相談専用電話☎#9110または消費生活センター☎188にお問い合わせください。

また、配慮措置の適用で払い戻しとなる人は高額療養費として、事前に登録されている高額療養費の口座へ後日払いします。

※入院の医療費は対象外です。

※同一の医療機関での受診については、上限額以上窓口で支払わなくて良い取扱い。そうでない場合は1カ月の負担増を3千円までに抑えるための差額を払い戻します。

2割負担となる人で高額療養費の口座が登録されていない人には2022年10月頃に県広域連合か町から申請書を郵送します。申請書が届きましたら速やかに口座の登録をお願いします。

3月27日（日）に役場窓口を臨時開庁します

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27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・電子証明書の更新は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）、マイナンバーカード交付、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

《マイナンバーカード交付について》

マイナンバー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。



感染症対策のため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、お越しください。

使用済み小型家電の資源回収を始めます！

町は、4月1日から以下の2通りの方法で使用済み小型家電を回収します。ごみ集積所にごみとして出す前に、対象品目であるかを事前に確認し、ごみ減量・資源化のため、回収にご協力をお願いします。

◎ボックス回収

【回収場所】


町役場庁舎1階総合案内付近、中央公民館1階ロビー、各地区公民館1階ロビー

【回収方法】

個人情報が含まれるものは入れる前に必ず消去し、回収場所に設置している回収ボックスに入れてください。回収ボックスは施設の開場時間内のみご利用いただけます。回収品目が判断できないものなど、ご不明な点は町民課環境対策室にお問い合わせください。

【回収品目】

各世帯に配布される「ごみと資源の分け方・出し方カレンダー」で確認できる他、町ホームページからご確認ください。



◎宅配便回収

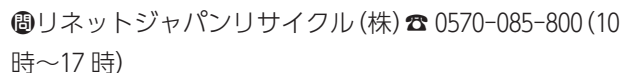
【回収方法】

- ①リネットジャパンへ申し込み (<https://www.renet.jp>)
- ②パソコンなどの小型家電を段ボールに詰める
- ③佐川急便が利用者の希望日時に自宅から回収

【留意事項】

パソコンを含む^{*}段ボール1箱分（3辺の合計が140cm以内、重さ20kg以内）の回収料金が無料になります。※小型家電のみの回収は料金が必要となりますのでご注意ください。

【回収品目】

小型家電400品目以上（家電リサイクル製品は除く）


周知 国民年金の加入手続きをお忘れなく

速やかな手続きをお願いします

20歳以上60歳未満の人は、国民年金への加入が法律で義務付けられています。勤務先を退職（失業）したときは、厚生年金保険から国民年金への変更の届出が必要です。町役場町民課窓口か、お近くの年金事務所まで速やかに手続きをお願いします。

退職（失業）されたときなど、保険料を納めることが困難な場合は、失業特例などの各種免除制度がありますので、ぜひ、ご相談ください。

📞ねんきん加入者ダイヤル
0570・003・004、盛岡年金事務所 ☎623・6211、町民課 ☎692・6478

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

2022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できます。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できませんが、この期間以外には有料となります。

〈見る際に必要な資料〉

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

東日本大震災を忘れない 日頃から災害への備えを！

3月11日は、「東日本大震災津波を語り継ぐ日」です。これまでの復興の歩みの中で得られた多くの絆や、人と人が支え合うことの大切さを胸に、東日本大震災津波を語り継ぎ、一人ひとりの大切な人に想いを寄せながら力を合わせて未来に向けて、ふるさと岩手を築いていきましょう。

大規模な災害が発生すると、道路などが寸断され、非常食料や支援物資の運搬・配給などの公的支援が数日間機能しない状況になります。自分の身を自分で守るために、普段からの備えを万全にしましょう！📞防災課 ☎692-6410



災害へ備える

- 3日分の食料、飲料水、携帯トイレ、トイレットペーパー、懐中電灯、乾電池などの備蓄をする。
- 非常用持出袋の中身を点検するとともに、季節に応じて入れるものを変える。
- 災害が発生した場合の家族との連絡手段や、避難場所を決めておく。

災害から住民を守るため 「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策定しています。

町は、同計画の修正を随時行っており、2月14日に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。📞防災課 ☎692-6490

計画の主な修正点

- ▶ 避難情報の変更に伴う修正
- ▶ 新型コロナウイルス感染症を含む感染症対策に関する修正
- ▶ 職員動員配備体制の修正

安全で安心なまちづくりのために
交通事故防止に努めましょう！

第11次雫石町交通安全計画を策定

雫石町交通安全計画は、交通事故のない安全で安心なまちづくりのため、5年に1回策定するもので、第11次計画を2月14日に策定しました。☎防災課 ☎ 692-6410

【計画により目指すもの】

- 交通事故による年間の死者数0人
- 交通事故による年間の重傷者数5人以下
- 踏切事故の年間の発生件数0件

子どもを交通事故から守りましょう！

新入学期は通学に不慣れな子どもたちの交通事故の危険性が高まります。

〈運転時の注意！〉

- 住宅地や学校の近くなどでは速度を落とし、十分安全確認をして子どもの発見に努めましょう。
- 子どもを見かけたときは、飛び出しやふらつきなどの危険を予測した運転を心掛けましょう。



募集
町の安全・安心にあなたの力を
消防団活動に参加しませんか

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っている町。そんなかけがえのない大切な町と一緒に守りませんか。

の消火、地震や風水害といった大規模災害時の救助・救出、警戒監視、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、ラッパ吹奏を行うラッパ隊員も募集中です。

☎防災課 ☎ 692・6410

叙勲
旭日単光章

ゆうこう
故・晴山 祐孝さん
(享年87歳・晴山)

1975年から1991年まで町議会議員を務められた晴山祐孝さんが2021年11月16日に亡くなられ、同日付けで「旭日単光章」を受章されました。



勲記と勲章を掲げる晴山さんのご家族

町内工場の作品が一堂に！
春のしずくいし工房まつり

「春のしずくいし工房まつり」((一社)しずくいし観光協会主催)が、町観光物産センターで開催されます。この催しは、雫石町在住または町内に拠点を置く工房の作品を一堂に展示販売する、同センターの展示会の中でも最大級のイベントです。

今回は、24工房が出展を予定しています。皆さんお問い合わせの上、お気軽にご来場ください。

【期間】 3月12日(土)～21日(月・祝)

☎ 10時～16時

☎ 町観光物産センター(雫石銀河ステーション(JR雫石駅)内) ※駐車場は、駅南口の無料駐車場をご利用ください。

【入場料】 無料

☎ 一般社団法人しずくいし観光協会(☎ 692-5138)、または町観光物産センター(☎ 692-5900)



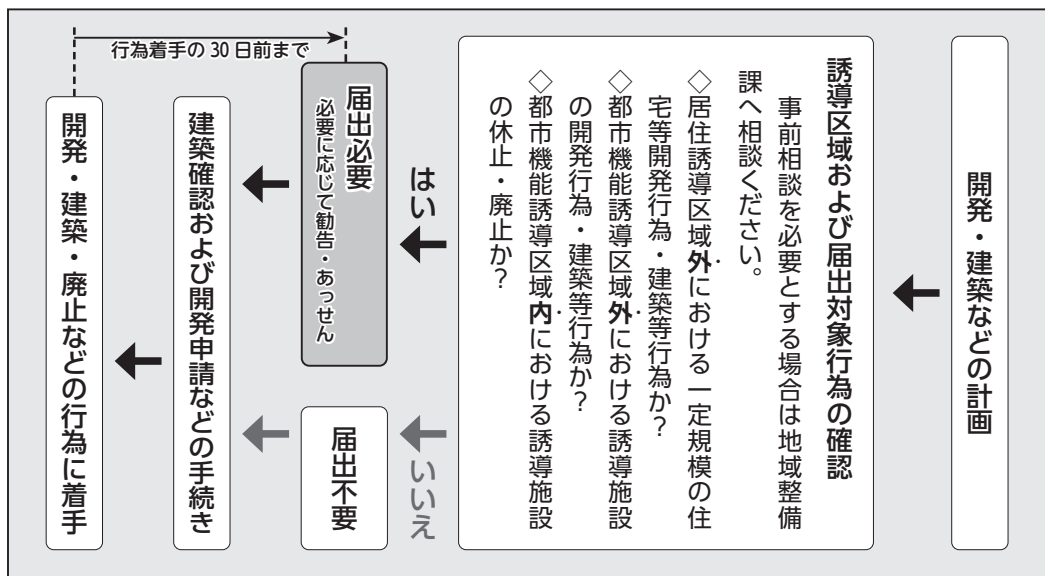
ご来場お待ちしております！

4月から

「栗石町立地適正化計画」に基づく届出が必要です

居住誘導区域外または都市機能誘導区域外で一定規模以上の開発行為・建築行為をするときは

《届出の流れ》



《対象区域と必要な届出》

◇居住誘導区域に関する届出 (①の区域[※])

※②、③および都市計画区域外を除く

開発行為	① 3戸以上の住宅の建築目的の開発行為 ② 1戸または2戸の住宅目的の開発行為で、その規模が1,000㎡以上のもの
建築等の行為	① 3戸以上の住宅を新築しようとする場合 ② 建築物を改築し、又は建築物の用途を変更して住宅等とする場合

◇都市機能誘導区域に関する届出 (①、②の区域[※])

※③および都市計画区域外を除く

開発行為	誘導施設を有する建築物の建築目的で開発行為を行う場合
建築等の行為	① 誘導施設を有する建築物を新築しようとする場合 ② 建築物を改築し、誘導施設を有する建築物とする場合 ③ 建築物の用途を変更し、誘導施設を有する建築物とする場合

①都市計画区域(立地適正化区域)

②居住誘導区域

人口減少の中にあっても一定エリアにおいて人口密度を維持することにより、生活サービスやコミュニティが持続的に確保されるよう、居住を誘導すべき区域
【高前田、林、上町～下町、駅前地区の大部分】

③都市機能誘導区域

医療・福祉・商業などの都市機能を誘導し集約することにより、これらの各種サービスの効率的な提供を図る区域
【商店街周辺、栗石駅周辺】

なお、●仮設など軽微な行為 ●非常災害のために必要な応急措置として行う行為 ●農林漁業を営む人の居住の用に供するものの建築の用に供する目的で行う開発行為および住宅の新築など ●都市計画事業の施行として行う行為またはこれに準ずる行為 については届出は不要です。



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！

高齢者の皆さんをさまざまな面で支援しています

栗石町地域包括支援センター ちいきほうかつしえん をご活用ください

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で生活続けることができるよう、介護・福祉・健康・生活全般といったさまざまな面から支援しています。高齢者に関するお悩みなら、何でもご相談ください。ご自宅に訪問することもできます。

例えば…



高齢者に関する心配や悩みがあるが、どこに相談したらいいかわからない

1人暮らしをしている親の物忘れがひどくなってきたようだ

近所の1人暮らしの高齢者が閉じこもりがちで心配だ

地域で高齢者のための活動してみたい



そんなときは

栗石町地域包括支援センターへ



◆自立して生活できるよう支援します

- ・介護予防に関する情報提供や相談、健康教室
- ・要介護認定「要支援」の人のケアプラン作成

など

◆皆さんの権利を守ります

- ・「成年後見制度」の紹介、支援
- ・高齢者虐待の防止、早期対応

など

◆高齢者福祉サービスの申請窓口です

日常生活用具給付、紙おむつ購入助成、緊急通報装置貸与、寝具洗濯等サービス、昼食サービス、外出支援サービス、軽度生活援助 など

◆さまざまな方面から皆さんを支えます

- ・地域のケアマネジャーの支援
- ・関係職種や機関との連携やネットワークづくり など

なんでもご相談ください ▶ ☎ 691-1105 (町役場総合福祉課内)

福祉タクシー 助成券を 交付します

総合福祉課障がい福祉係
☎ 692-6473

町は、重度障がい者などに福祉タクシー助成券を交付しています。2022年度の申請受付および交付は、4月1日から、総合福祉課窓口で行います。交付を希望する人は、障害者手帳とハンコを持参して申請してください。なお、障がいの程度によっては交付対象にならないこともありますので、詳しくは担当までお問い合わせください。

【交付する助成券】1枚540円の助成券を24枚交付(1年分)

※年度途中での申請の場合、1月あたり2枚として交付します。

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23回は「**浄化槽維持管理補助金の変更**」についてです！

1月号の本コーナーで、**浄化槽維持管理補助金**のあり方について再検討していくことをお伝えしましたが、その後の検討の結果、2022年度から、補助金額をこれまでの20,000円から**15,000円に減額**することに決定しました。

◆どうして減額するの？

下表は下水道と浄化槽の維持管理に係る年間の費用を比較したものです。

種別	下水道	浄化槽維持管理
費用内容	下水道料金の支払金額 3,187円/月	・保守点検費用 25,614円 ・汚泥くみ取りおよび浄化槽清掃料 22,969円 ・法定検査手数料 5,000円
年間合計	38,244円	53,583円
下水道料金と浄化槽維持管理との費用の差 … 15,339円		

(2020年度実績より算出、平均値)

現在の下水道料金と浄化槽の維持管理に係る費用の差はおよそ15,000円(年額)です。現行の浄化槽維持管理費補助金の金額は20,000円ですので、下水道料金との差額よりも補助金の額がおよそ5,000円多い状態となっています。これは1月号でもお伝えしましたとおり、2014年に公共下水道料金を、2017年の農業集落排水施設の使用料をそれぞれ改定したことで、補助金制度の創設時点より浄化槽維持管理に係る費用との差が小さくなっているためです。

この補助金の交付目的は、下水道区域内外の生活雑排水の処理に係る費用格差の是正です。この補助金は皆さんに納めていただいた税金が活用されてい

ますので、下水道料金との差額より補助額が多くなっている現状は見直さなければなりません。そのため、両者の比較をもとに、現状に即した内容となるよう、2022年度から維持管理費補助金の額を15,000円に減額することに決定しました。

この変更は4月1日から適用されますので、補助金の申請期間が3月から4月に及ぶ人については、申請した月によって補助額に差が出ますので、十分ご注意ください。

今後も定期的に下水道料金と浄化槽維持管理費用の経費について把握し、随時補助額の見直しを図っていきますので、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

◀◀◀ 「玄武のしずく」掲載終了のお知らせ ▶▶▶

「もっと上下水道のことを皆さんに知ってほしい」という思いから、本紙2020年5月号から約2年間にわたり、「玄武のしずく」と題して毎月上下水道に関する記事を連載してきましたが、本号をもちまして掲載を終了します。

上下水道は私たちの生活に大きく密着し、身近に当たり前にあるものですが、その当たり前のものは、

皆さんのご理解と支えによって成り立っているものです。これまで整備してきた上下水道施設をこれからも大切に維持管理し、これからも利用者の皆さんが安心して快適な生活が送れるよう整備を続けていきますので、今後も上下水道事業についてご理解ご協力をいただきますようお願いいたします。

ご愛読いただきましてありがとうございました。

雫石町の人口

(2022年1月末現在)

男	7,597人	(△ 8)
女	8,181人	(△ 9)
計	15,778人	(△ 17)
世帯数	6,379世帯	(3)

※カッコ内は前月末比

人のうごき

(2022年1月)

出生	6人	転入	25人
死亡	24人	転出	24人

火事・救急

(2022年1月)

火事	0件	(0件)
救急	48件	(48件)

(盛岡西消防署雫石分署)

事故

(2022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

(2022年1月)

件数	4件	(4件)
----	----	------

(盛岡西警察署)

※カッコ内は2022年1月からの累計。

町長交際費

1月	7件	83,000円
累計 (4~1月)	31件	323,500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
2022年1月	233.6	117.2	35.6	386.4
年度累計(4~1月)	3,327.7	1,401.0	433.3	5,162.0
前年度同期	3,354.6	1,450.5	457.9	5,263.0
前年度との比較	△ 26.9	△ 49.5	△ 24.6	△ 101.0

休日救急当番医

◆ 3月

- 13日 篠村泌尿器科クリニック 692-1285
- 20日 篠村医院 692-5151
- 21日 上原小児科医院 692-3907
- 27日 雫石大森クリニック 691-2345

※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。

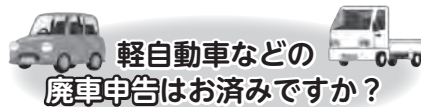
※この日程は医師の都合により変更になることがあります。

※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。

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

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、売買または譲渡などした場合、廃車申告が必要です。軽自動車税(種別割)は毎年4月1日現在の所有者に課税されるため、4月1日までに廃車申告をしないと、2022年度分の軽自動車税(種別割)が課税されます。

なお、雫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」「壊れている」などの理由での廃車は受け付けることが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

- 22 松本 恋・女(昭彦) 上西根
- 27 木村 終咲・男(直矢) 上春木場

1月

- 4 細川 零華・女(大樹) 晴山
- 9 藤村 虎白・男(健一) 長根

おくやみ カッコ内は享年と喪主または世帯主

12月

- 31 遠藤シズミ(84・芦野子) 高前二区

1月

- 1 高橋 アキ(81・慶二) 和野
- 1 佐藤 昭子(90・裕一) 晴山
- 3 佐藤 紀子(81・勇) 上駒木野
- 4 吉田久二三(87・秀幸) 下町四
- 5 佐藤 周孝(86・英之) 林崎
- 6 細川 仁(74・愛子) 東町
- 10 松村 武身(84・直幸) 小松
- 12 大久保重男(81・英子) 上町一
- 14 野嶋 好子(79・正一) 上春木場
- 15 米澤久一郎(87・正男) 赤滝
- 19 野々村 仁(90・キツ) 高前一区
- 19 晴山ミツ子(88・文明) 和野
- 20 山本 一夫(74・詔晴) 外柵沢
- 20 細川正四郎(95・アイ) 片子沢
- 21 諏訪 フミ(94・泰幸) 上町一
- 26 滝澤ハツネ(95・秀一) 五区
- 30 細川 忠雄(73・まゆみ) 矢用



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

災害時に安心 ストーマ装具お預かりします

病気などが原因でストーマ装具（蓄便袋、蓄尿袋）を装着して排せつ物を処理することになった人（オストメイト）が使用するストーマ装具は千差万別です。災害時には緊急供給ができるよう努めますが、個人専用のものを自宅以外の場所にも保管しておけば安心です。町は個別保管を希望する人のストーマ装具をお預かりしていますので、お気軽にお申し込みください。

また町は、誰でも利用しやすい公共施設を目指し、オストメイトの皆さんも外出時に安心してご利用いただけるよう、役場庁舎3階、雫石駅2階、中央公民館、健康センター（雫石診療所）、道の駅雫石あねっこの5カ所の公共施設にオストメイト対応の優先トイレを整備しています。お気軽にご利用ください。

📞総合福祉課（☎ 692-6473）

国家公務員採用総合職試験のお知らせ

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18日（金）9時～4月4日（月）第1次試験▷4月24日（日）

●一般職試験（大卒程度）

受付期間▷3月18日（金）9時～4月

4日（月）第1次試験▷6月12日（日）

なお、申込方法や受験資格などの詳細は、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）

希望郷いわてモニターを募集しています

県は、県政に関するアンケート（概ね年5～10回）に回答いただく「希望郷いわてモニター」を下記により募集しています。任期は2022年6月から2024年3月末までで、アンケート回答者には謝礼品を贈呈します。

【資格】県内在住で、4月1日時点で満20歳以上の人（公務員などを除く）

【募集人数】100人程度

【応募方法】次の事項を記入の上、はがき、ファックス、Eメールまたは県ホームページの応募フォームから応募してください。

①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④性別 ⑤生年月日 ⑥電話番号 ⑦職業 ⑧通知方法（郵送・Eメール・両方）⑨回答方法（郵送・インターネットのいずれか）⑩メールアドレス（Eメールによる通知を希望する人のみ）⑪各種モニター経験（有無・名称・年度）

【応募締切】3月31日（木）※当日消印有効

📍県庁広聴広報課「希望郷いわてモニター」募集係（☎ 020-8570（住所記載不要）、☎ 629-5281、📠 651-4865、📧 koucho@pref.iwate.jp）

3月11日は「東日本大震災津波を語り継ぐ日」です

県は、3月11日を「東日本大震災津波を語り継ぐ日」とする条例を制定しました。

2011年3月11日に発生した東日本大震災津波により、本県では、かつて経験したことのないような被害を受け、突然に多くの大切な人を失いました。自然災害はいつでもどこでも誰にでも起こりうることを知るとともに、家族や友人、地域、国内外の人たちとの絆や人と人が支えあうことの大切さを改めて実感しました。

発災直後からこれまで、国内外から数多くの支援をいただきながら、復旧・復興に全力を挙げて取り組んできました。二度と同じ悲劇を繰り返さないために、復興が果たされる日が来ても、震災の記憶を風化させることなく、震災を体験していない世代やこれから生まれてくる子供たちにもあの日の悲しみと教訓を伝承していく必要があります。また、震災により亡くなった人々の果たせなかった想いを引き継ぎ、未来のために力を合わせてより良い地域を創造し築いていくことが重要です。

震災により亡くなった多くの尊い命に追悼の意を表し、震災の教訓を伝承するとともに、これまでの復興に向けた歩みの中で得られた多くの絆を大切にし、一人ひとりの大切な人に思いを寄せ、未来に向けて力を合わせて、ふるさと岩手を築いていきましょう。

📍県復興防災部復興推進課（☎ 629-6945）



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。

※期間中に「#虹フォトコラージュ」で投稿された画像から抜粋して掲載しています



雫石町のブランドメッセージ「**虹の似合うまち 雫石町**」をもっと知ってもらうため、雫石町のブランドロゴの7色にちなんだ画像をSNSで募集した「**虹フォトコラージュ 2022**」。皆さんのたくさんのご投稿大変ありがとうございました！

皆さんに投稿いただいた画像はモザイクアートの要領で大きな1枚の虹画像に仕上げ、今月中にさまざまなメディアで公開しますので楽しみにお待ちください！

はたしてどんな虹が出来上がるのでしょうか？
お楽しみに！



「虹フォトコラージュ」
メディア公開などの
最新情報は
こちらをチェック！



町公式 Twitter



町広報 Instagram

おが家の 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！



れお
田沼 礼風くん
健吾・良枝夫妻の子
(中島)

歌とダンスが大好きな礼風
♡ 礼風のダンスに、トトも
力もいつもパワーを貰って
いるよ♡ これからも、元気
にすくすく育ててね！

【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、🚚 は準中型・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-)	その他 (必要資格など)
正社員	(株)菊池工業 (繋)	大型ダンプ運転手	207,000~230,000	3546321	車両系建設機械講習修了者ならなお可
	雫石町土地改良区 (麻見田)	総合職	146,100~264,700	3500221	簿記 2 級以上あればなお可
	休暇村 岩手網張温泉 (長山)	フロント・レストランスタッフ	147,000~214,800	2785521	
	(有)小林ハウス (丸谷地)	現場管理・設計	155,000~180,000	3133221	
	(株)木ごこち (板橋)	現場作業員	200,000	2527521	希望により本社・北上ショールームのいずれかに配属
	社会福祉法人 みやぎ会 特別養護老人ホーム おうしゅく (鶯宿)	看護師	193,000~200,000	2570321	
		介護福祉士	160,000~175,000	2571621	
		介護職員	155,000~170,000	2572921	
	事務職員	145,000~165,000	2330021		
		(株)日本ハウス・ホテル&リゾート (鶯宿) [ホテル森の風鶯宿]	調理スタッフ (和食・洋食)	200,000~400,000	25304411
	医療法人社団 銀河 雫石大森クリニック (千刈田)	診療放射線技師	250,000~270,000	24962911	
	(有)雫石東洋電業 (柿木)	電気工事見習い	140,000~154,000	24649211	社用車運転あり (MT 車)
社会福祉法人 のぞみ会 (板橋) [希望ヶ丘学園]	生活支援員	159,800~190,000	1996621	2022 年 4 月採用 社会福祉主事 (取得見込含む) 必須	
(有)千葉燃料店 (長畑)	灯油・軽油などの燃料 配送業務	183,000~240,000	24410111	運転免許は 3 t 車運転できるもの。 危険物は丙種か乙 4 いずれか。	
雫石砂利工業(株) (川原)	土木作業員	197,500~270,000	3333821		
正社員以外	社会福祉法人 のぞみ会 (板橋) [希望ヶ丘学園]	生活支援員	150,100~190,000	25153011	社会福祉主事あればなお可 (全て取得見込含む)
	東北フードサービス(株) [うぐいすの郷]	調理補助	144,496~154,880	2815221	
	盛岡教育事務所	事務職員 (臨時事務職員)	147,400~249,800	2426921	八幡平市・雫石町・葛巻町・岩手町内の小中学校のいずれか
	(株)JA ライフサポート (町裏)	介護員 (通所/雫石)	138,465	2393321	
	(有)瀧沢重機建設 (御明神)	重機オペレーター	230,000~253,000	1298021	重機運転経験者
土木作業員		207,000~230,000	1300621	土木作業経験者	

2月10日現在の情報であり、すでに充足済みの場合もあります。 ☎ハローワーク盛岡 (☎ 624-8902) 〈平日のみ〉 9:00~17:00

栗石町は8年連続メタボ該当者率県内ワースト1位!



脱メタボへの道

第12回

健康子育て課 (町健康センター内・☎ 692-2227)

生活習慣を改善して心疾患を予防しよう!

心疾患とは心臓に起こる病気の総称で、心疾患の多くを占めているのが「虚血性心疾患」です。虚血性心疾患とは、心臓の筋肉(心筋)へ血液を送る冠動脈の血流が悪くなって、心筋が酸素不足・栄養不足に陥るものをいい、下の2つの病気があります。

狭心症

血管が狭くなって心筋への血流が不足し、胸の痛みを引き起こします。症状は1~2分、長くても15分くらいで治まります。



心筋梗塞

血管が完全に詰まって、胸に強烈な痛みを生じます。狭心症のように短時間で治まることはなく、重症の場合は命に関わることもあります。

がんで亡くなる人が多いということをよく耳にするとと思いますが、全国的に見ると、心疾患もがんに次いで死亡率の高い病気です。なお、2019年の町民の死亡原因の第1位は心疾患でした。

【町民の死亡原因上位5つ (2019年)】

順位	死因	総死亡数に占める割合
1	心疾患	25.1%
2	悪性新生物(がん)	23.5%
3	脳血管疾患	14.3%
4	老衰	6.4%
5	肺炎	4.8%

資料：岩手県保健福祉年報

心疾患を予防するために

心疾患は「高血圧」「脂質異常」「喫煙」が3大危険因子です。また、メタボリックシンドロームも危険因子の1つに挙げられます。これらの危険因子は、生活習慣の改善で予防することができます。

健康診断を受けて危険因子がないか知りましょう



減塩を心掛けましょう

青魚や野菜を積極的に取りましょう



禁煙しましょう
(町は禁煙治療費の一部を助成しています)

お酒は適量
(日本酒なら1合)を守りましょう

今の生活より10分多く体を動かしましょう

おうちでいつでも運動可能!生涯健幸プロジェクトストレッチ&トレーニング動画

きょうトレ! ~8年連続メタボ県内ワースト1脱却を目指して~



◀町公式YouTubeで好評配信中!
Let's Do It!



Healthy Cooking

かんたんナムル

手軽にできる副菜で食物繊維をプラス!

《材料》(4人分)

きゅうり…1本 にんじん…小1本
もやし…120g かつお節…0.5g

<調味料>

しょうゆ…大さじ1 ごま油…小さじ2
砂糖…小さじ1 ごま…小さじ1

《作り方》

- ① きゅうりとにんじんを千切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、にんじん、もやし、きゅうりの順に入れてさっと茹でる。流水で粗熱をとり、ざるで水気を切る。
- ③ ボウルに②を入れ、調味料をあえる。
- ④ 器に盛り、かつお節をかけたら出来上がり!



エネルギー 50Kcal、タンパク質 2.4g、脂質 2.7g、食物繊維 1.3g、食塩相当量 0.7g



子育てカレンダー

3月後半～4月前半

健康子育て課（町健康センター内）
 ・母子保健に関すること ☎ 692-2227
 ・子育て支援に関すること ☎ 601-5428



※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 ④：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
3/13	14	15	16	17	18	19
		④ 1歳6カ月児健診 13:00～13:10（受付） ☑ 2020年7月、8月生まれの子	④ ころころひろば 10:00～11:30 ☑ 0～1歳半の子 ④ 手形、足型、身長 体重測定	④ 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 【会費】100円 ④ カレーを食べながら懐かしい写真を見よう	④ 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	
20	21 春分の日	22	23	24	25	26
④ 春休み中の利用時間が変更になります 【期間】3/19（土）～4/5（火） 【利用時間】10:00～17:00			④ 赤ちゃん相談 9:30～11:00 ☑ 1歳までの子			
			④ のびのびひろば 10:00～11:30 ☑ どなたでも ④ 1年のふりかえり	④ 【中止】 つどいの広場開放 新型コロナウイルス感染拡大に伴い、当面の間、つどいの広場開放を中止します。		
27	28	29	30	31	4/1	2
			④ 2、3月生まれの子の誕生会 10:00～11:30 ☑ 2、3月生まれの子と保護者 ④ 記念写真を撮りカードにしてプレゼント			
3	4	5	6	7	8	9
	④ 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。		④ ころころひろば 10:00～11:30 ☑ 0～1歳半の子 ④ 手形、足型、身長 体重測定		④ 乳幼児健康診査 13:00～13:30（受付） ☑ 2021年12月、6月、4月生まれの子	
					④ 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	
10	11	12	13	14	15	16
④ <お知らせ> 地域子育て支援センターの利用時間変更について 新型コロナウイルス感染拡大に伴い、当面の間、利用時間を 9:30～12:00 に変更します。						

☎：栗石町健康センター（万田渡 74-1 ☎ 692-2227）

④：栗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）

④：栗石町児童館（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）

④：栗石町保健センター（万田渡 74-19 ☎ 692-2227）

④：栗石町まちおこしセンターしずく×CAN（上町南 19-19 ☎ 692-6282）

④：セツ森地域交流センター（沼返 19-51 ☎ 601-3566 ☎ 7center@town.shizukuishi.iwate.jp） 休館日▶毎週火曜日



1/22 降り積もった雪に2年ぶりに刻む足跡 雫石高校で43回目の雪上運動会開催

雫石高校（佐々木佳史校長、生徒72人）で、43回目となる雪上運動会が開催されました。新型コロナウイルス感染症の影響を受け中止となった昨年を含んで2年ぶりの開催となった今回は、雫石高校の各学年チームに加え、職員・PTAチーム、さらに被災地支援などで交流を深めている山田高校の1年生26人を招待し、5チーム対抗形式で「雪上綱引き」「スノーフラッグ」「雪上サッカー」の3競技で熱戦を繰り広げました。

例年以上に深い積雪となった校庭で、競技する生徒たちはもちろん応援する皆さんも大盛り上がり。深い雪に足を取られ思うように動けず悔しかったり、転んで全身雪まみれになったりする生徒たちの姿に周りから笑い歓声が起る楽しいひとときとなりました。

参加した山田高校の生徒は「山田町とは違う雪景色の中で、雫石高校の皆さんと交流できて楽しいです」と笑顔で話していました。



積雪を踏み締め力一杯綱を引く生徒たち



的確に災害の状況を伝えることができました

1/23 少年消防クラブ防災体験学習開催 防火や防災に関する知識などを学ぶ

昨年の11月から3回にわたり、盛岡西消防署雫石分署で、少年消防クラブ防災体験学習が開催されました。この体験学習は雫石町婦人消防協力隊（櫻小路孝子隊長）が企画したもので、町内の少年消防クラブに所属する子どもたちに、分署職員などから防火や防災に関する知識や災害時に役立つ知恵などが伝えられました。

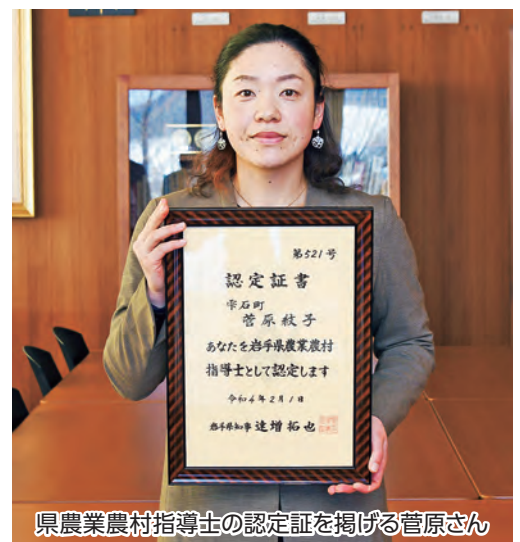
1月23日に開催された第3回の体験学習では、119番通報の訓練と救命講習、役場防災課による非常持ち出し袋の解説などが行われました。子どもたちは災害場面のイラストを見ながら訓練用の電話装置を使って的確に状況を伝えたり、2人1組で心臓マッサージを行いながら助けを呼びAEDを準備する訓練を通じ、救命処置を行うことで命を救える確率が上がることや、心臓マッサージは体力を消耗するため、助けを求め複数人で対応することが重要といったことを学んでいました。

2/9 地域の農業・農村振興に意欲的に取り組む 菅原さんが岩手県農業農村指導士に認定される

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県知事から「岩手県農業農村指導士」に認定された菅原紋子さん（中沼）が町役場を訪れ、猿子町長に認定を報告しました。

（有）ファーム菅原の常務取締役でもある菅原さんは、自社オリジナルの特別栽培米（減農薬・減化学肥料）の生産販売を行う傍ら、2018年に「岩手県農業法人協会岩手アグリ新世会」初の女性会長に就任、翌2019年には「雫石町農業振興青年クラブ」の会長に就任し、企画運営面でもリーダーシップを発揮しました。また、町内の若手農家とともにホップ栽培に取り組む「しずくいしホップチャレンジ」への取り組みや、郷土料理「重っこ料理」の普及啓発など、農業経営だけでなくとどまらず広く活躍されています。

菅原さんは、「技術を受け継ぎ、米の生産や売上の向上を目指し、農業経営がより良くなるように取り組みたい」と意気込みを語っていました。



県農業農村指導士の認定証を掲げる菅原さん



お弁当とお楽しみグッズが配布されました

2/12 子どもたちと地域とのつながりを深める「しずくいし子育て子ども食堂」開催

今年度3回目となる「しずくいし子育て子ども食堂」が、御所公民館で開催されました。

今回の子ども食堂は、新型コロナウイルス感染症の拡大状況に配慮し「町とSDGsとの関わりに関するクイズ」と、「サッカー J2 いわてグルージャ盛岡の応援フラッグぬり絵」を参加者に事前配布し、それらに回答・色塗りしたものを当日御所公民館に持参することで、お弁当および今回の子ども食堂の趣旨に賛同した地域の皆さんや地元企業から届いたお楽しみグッズと交換できるという「お弁当配布形式」で行われました。

「とり劇場」(板橋)さんによるお弁当には町内産の「グルージャ米」が入り、容器は「循環型食器 edish (エディッシュ)」を使用。お弁当やお楽しみグッズを通じ、家庭ごとに子どもたちと地域の皆さんや企業とのつながりを深め、SDGs への取り組みを考える機会となりました。

2/15 郷土芸能の伝承と発展に顕著な貢献 町民栄誉賞受賞者・細川チエさんご逝去

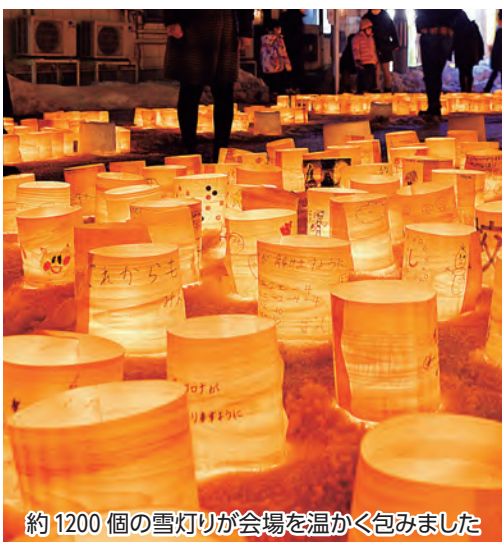
郷土芸能の伝承活動を行う「雫石郷土芸能伝承活動細川会(以下、「細川会」)の会主を務められた細川チエさん(下春木場)がご逝去されました。

細川さんは、郷土芸能の伝承を目指し、長年にわたりその卓越した手腕で次代の民謡民舞を担う人材の育成に尽力されました。細川会は、全国最高峰の大会「民謡民舞全国大会」において最高部門賞である「内閣総理大臣賞」に通算4回輝いたのをはじめ、文部科学大臣賞を10回、厚生労働大臣賞を3回、経済産業大臣賞を3回受賞。2005年、郷土芸能発展への顕著な貢献や、各種大会で優秀な成績を多数収め雫石町の名を全国に広め、町民に明るい希望と活力を与えた功績により、同年に制度が制定された町民栄誉賞の初めての受賞者となりました。

また、主催するチャリティー発表会の収益金を約40年にわたり町社会福祉協議会に寄付するなど、社会福祉へも多大な貢献をされました。



民謡民舞全国大会内閣総理大臣賞に輝き、賞状を掲げる細川さん(中央・2018年)



約1200個の雪灯りが会場を温かく包みました

2/18 たくさんの願いを込めた灯りが灯る 第6回「しずくいし雪灯り」開催

今年で6回目となる「しずくいし雪灯り」(雫石地区地域づくり会議、よしゃれ通り周辺JV.、雫石商工会青年部主催)が、町まちおこしセンターしずく×CAN駐車場およびよしゃれ通り商店街を会場に開催されました。

町内で生産された経木で作られ、児童や生徒をはじめとする町内の皆さんによって絵や願いごとが描かれた雪灯りは、これまでの同イベントで一番多い約1200個。好きなキャラクターのイラストや、「コロナが早くなくなりますように」「これからもみんな仲良く」などの願いが描かれた雪灯りは、ろうそくに照らされ温かみを含んだ光を放ち、時折雪が降る会場を明るく染めていました。

会場には家族連れを中心にたくさんの方が訪れ、一つひとつの雪灯りの絵柄を眺めたり、自分が絵を描いた経木を見つけて指さしたりと、それぞれの楽しみ方で今年の雪灯りを満喫していました。

地域活性化起業人 ～卒業～

雫石町と起業人

佐藤 京太郎

広報をご覧の皆さま、こんにちは。雫石町地域活性化起業人の佐藤京太郎です。

3月31日をもって任期満了となった事をご報告させていただきます。

昨年4月より雫石町に着任し1年間という短い期間ではございましたがさまざまな事業に携わらせていただきました。

雫石川での鯉のぼり掲揚式、東京オリンピック・パラリンピック聖火リレーサポート、富士市交流事業サポート、イケてるおやじ&マダム学園運動指導、七ツ森地域交流センターをはじめ各公民館、保育園、小学校での運動指導、登山サポート、特定保健指導サポート、接客接遇研修講師、YouTube撮影、ラジオ出演、SNS開設などなど、通常のスポーツクラブでの業務では味わえない業務に、新たな発見がありとても充実した日々を送ることができました。

▲京太郎さんが指導するトレーニング動画



1年間のねぎらいを込めた断髪式

その中でも雫石町の皆さまの温かさにたくさん触れられたことが一番の財産となりました。業務でお伺いする各地域や自宅近隣の皆さまには家族共々非常に助けていただきました。

また、プライベートで参加した「復活第42回雫石裸参り」では雫石に集まる漢の雄姿、家族や仲間、地域を想う熱さを身をもって感じ、携わることができて非常に感謝しています。

今回の起業人事業に携わっていただいた皆さまに深く感謝すると共に私から皆さまへのラストメッセージです。何事も目的・ゴールをもつ

て「考動（考えて動く）」することとポジティブ思考で物事を捉えることで日常生活が変わります。健康はすぐには訪れません。日々の積み重ねが1カ月後、1年後、10年後に自身の健康として返ってきます。さまざまなイベントやお祭りがある雫石町ですが「後の祭」を開催しないように地域一体となって考動していただければ幸いです。皆さまのご多幸と雫石町の更なる発展を願っています。またお会いできる日を楽しみにしています！



苦楽をともにした生涯学習スポーツ課の皆さんと

個別指導で優しく シニア・スマートフォン教室を開催

西山公民館



個別に操作の指導を受ける受講生の皆さん

※各地区公民館だよりから記事一部抜粋しています。

1月20日から2月3日までの毎週木曜日にシニア・スマートフォン教室（昼の部）を開催しました。70代以上の4人が受講し、スマートフォンの基礎知識やインターネット・SNSについての講義を受けたのち、実践形式でLINEの使い方を個別に教わっていました。受講生は普段使い慣れていないカタカナ言葉の理解など、苦戦しながらも一生懸命に取り組んでいました。本講座は次年度も開催予定です。



あとがき

●「わが家のアイドル」、実に3カ月ぶりのお子さん紹介です。少子化の影響でしょうか、年を経るごとに応募が減っていくように感じます。そんなご時世ではありますが、お子さんの3歳という区切りの写真をデジカメやスマホだけではなく、広報紙でも残してみたいかがでしょう。引き続き皆さんのご応募をお待ちしています。（中）●疲れたときこそ軽めに体を動かすアクティブレスト。私の場合は買い物にでかけた際には入り口から離れた位置に駐車し、少しでも歩く距離を確保しています（入り口から遠い駐車場は他の車も少なく事故に遭わなさそうでもある）。少だけ生活を変えるだけなのでなんの苦もありません。アクティブレスト、おすすめです。（明）雫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▷☎019-692-6371をご利用ください。