



紫波ネット

2021・No.1063

| 岩手県紫波町 |

人と地域をつなぐ広報紙 ◆ S H I W A N E T



素直な心・感謝の心
ひとの言うことを聞く心
奉仕の心・思いやりを育む空手道

特集

循環型まちづくりの理念に基づいた町産材使用の学び舎が誕生

02 紫波東学園 校舎完成

- | | |
|--------------|-----------|
| 06 認知症を知ろう | 10 体協だより |
| 12 新型コロナ対策特集 | 14 暮らしの情報 |
| 18 協力隊だより | 24 行ってみよう |

紫波町スポーツ少年団・紫波町空手道

高橋碧斗さん^{あおと} [片寄地区在住]

高橋吉見さん^{よしみ} [赤石地区在住]

澤谷心々瞳さん^{さわやここみ} [日詰地区在住] (写真左から)

未就学児の団員もいる紫波町空手道では、子どもたちの自主性を尊重しながら規律正しい修練を続け、町体育協会主催武道寒稽古や武道大会のほか、県大会から全国大会の全てに参加しています。

紫波町は
カナダの
ホストタウンです。



紫波町HP



学区内の山林で育った木を構造材に使用。後世のために再び植林。

循環型まちづくりの理念に基づいた
町産材使用の学び舎^やが誕生

紫波東学園 校舎完成

小中一貫校「紫波東学園」の校舎が8月23日竣工を迎えました。平成12（2000）年、町で「すべては未来の子どもたちのために」と銘打って、「新世紀未来宣言」を発表し、翌平成13（2001）年には、循環型まちづくりを推進していくための基本理念を盛り込んだ「紫波町循環型まちづくり条例」を制定。以後、町は将来の町のあるべき姿の実現に向けて「環境・循環基本計画」を策定し、さまざまな取り組みを実践してきました。小中一貫校「紫波東学園」の校舎建設は、町が「環境・循環基本計画」に掲げる「循環型まちづくり」の理念に基づいています。



森を守り、森を生かす工夫 「山の憩いの村」を構想



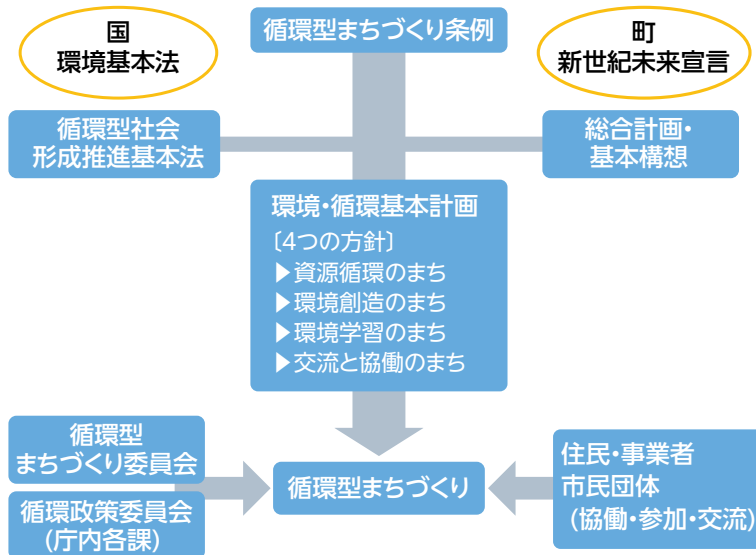
長岡牧野組合組合長 北田 友夫さん

紫波東学園の校舎に利用されたカラマツの森の保有者の集まりである長岡牧野組合の代表を務めています。近年の木材資源の状況や高齢化による働き手の不足という時代背景もあり、森の維持管理は容易ではありません。しかし、次の世代に森林の美しさや生物の多様性などを残したいという思いもあります。また、森林には水源涵養や土壌保全など環境保護としての要素もあります。さまざまな課題はありますが、環境保全に配慮し森を守る決意をしました。

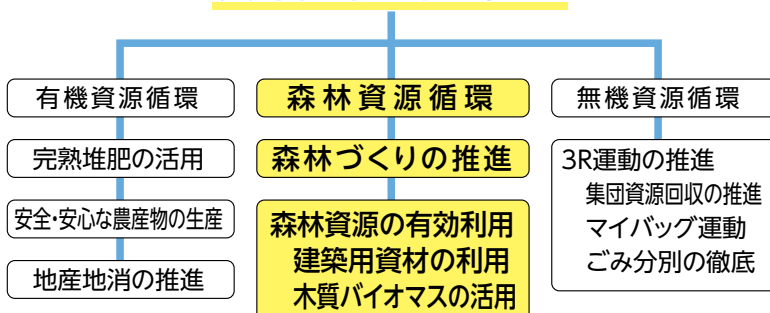
現在は、森を生かす工夫として、「山の憩いの村」という人の英気を養う森を創る構想を考えています。人々が好んで集う場づくりを森を守りながら取り組んでいきたいと思っています。

森を守り、森を生かす取り組み

紫波町の循環型まちづくり



資源循環の取り組み



●町の総面積の約57%が森林

森林面積は1万3603ヘクタールと全体の56.9%を占めており、森林構成については次のとおりです。

国 有 林	5,073 ^{ヘクタール}	37.3%
民 有 林	8,530 ^{ヘクタール}	62.7%
公 有 林	547 ^{ヘクタール}	4.0%
私 有 林	7,983 ^{ヘクタール}	58.7%

※長岡牧野組合の山林は私有林に含まれます。

●資源循環の取り組み ～森林資源の循環～

「環境・循環基本計画」に掲げる「循環型まちづくり」では、2030年に望む町の環境像の中で、「森林資源の循環を進める」ために「森林資源の活用と森林再生」に取り組むことを目標としています。

具体的な取り組み

- 間伐材などの未利用資源と町産木材利用の促進をする。
- 森林環境を創造し、森林が持つ多面的機能を発揮させる。
- 森林学習や作業体験を実施する。



紫波東学園校舎は 地元の木を使い、 オール岩手で建設

紫波東学園校舎の主な特長

構造材の100%町産材使用を実現

町産材が他の木材と混ざらないように管理されたことで構造材（梁・柱）の100%町産材使用が実現。建具には、地域産材を使用しています。

学区内で産出された資源を活用

紫波東学園の学区である赤沢地区から構造材を産出
構造材の本数
梁…471本（カラマツ）
柱…81本（スギ）

オール岩手で施工

伐採から製材、建設施工までの工程全てを岩手県の技術者たちが担当施工

地球環境に配慮した建物

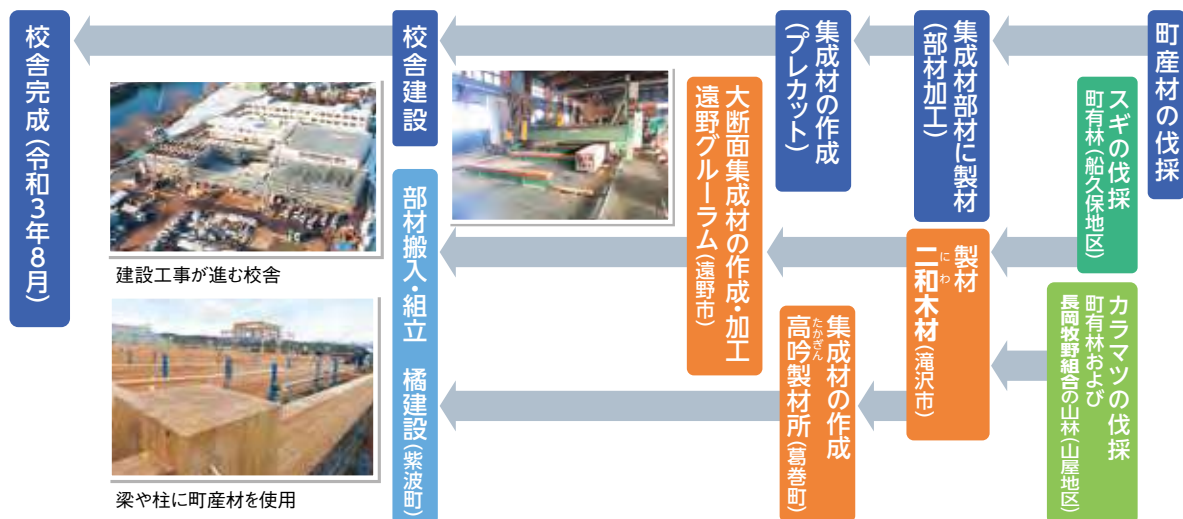
太陽光パネルの設置など地球環境に配慮した建築設計
・太陽光発電性能 10kW（出力容量）

■町内の主な木造施設

建築年度	施設名
平成13年度	紫波中央駅待合施設
平成14年度	えこ3センター （1次発酵棟）
平成15年度	上平沢小学校校舎 虹の保育園
平成17年度	環境・循環PRセンター
平成18年度	星山小学校校舎
平成22年度	古館ふれあいホール
平成23年度	長岡小学校屋内運動場
平成24年度	オガールプラザ
平成26年度	オガールベース 紫波型エコハウス
平成27年度	役場庁舎
平成29年度	オガール保育園
令和3年度	紫波東学園



紫波東学園ができるまで (木の伐採から建設まで)



町産材を学校に使うことで、町の森の魅力に気づいてほしい

紫波町の森の魅力を考えるときに最初に気づくのが、山主が関心を持っている山林が比較的多いことです。きちんと手入れされている森が多いと感じます。森を守りながら生かすために大事なことは、森に入ったときの「ああ、きれいだな」という感覚を森に関わる人たちが大切にしていること。

また、森を守る上で重要なのは、資源として利用することです。木材の需要を増やして使うことが手入れにつながり、良質な木材が産出できるようにになります。そのことが、木材を適正価格で使うことにつながり、資源が循環していきます。

これから森を守り、生かす取り組みを進めるために、まず町民の皆さんが町にきれいな森があることに気づく必要があります。町産材を学校に使うことで町の木材に親しんでいただき、森の魅力に気づいてほしいと思います。

製材を担当

有限会社 二和木材(滝沢市)
代表取締役 小笠原 清貴さん



「紫波東学園で活用予定の町産木材」森から加工場までの見学ツアー」開催

令和2年9月5日、紫波東学園で活用する町産木材を山から切り出し、製材、集成材に加工するまでの工程を現地に行き視察見学するツアーがNPO法人紫波みらい研究所の主催により開催されました。

参加者は、この視察見学を通して、森林の公益的機能や森林整備の重要性について理解を深めました。



女牛町有林の伐採現場

認知症を 知ろう

～心に寄り添い、
地域で見守る～

高齢化が進む中、身近になっている「認知症」。認知症になった本人やその家族が自分らしく暮らしていくためには、私たち一人ひとりが認知症について正しく理解し、本人や家族の心に寄り添うことが大切です。

認知症にはいくつかの種類があり、症状にあった「治療と介護」を早めに始めれば、進行が緩やかになることがあります。また、家族や周囲の人も早いうちから正しい知識を持ち、助け合うことができれば、認知症の人も家族も安心して過ごすことができます。



認知症って何だろう

認知症とは、脳の病気などで脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりして、情報の分析や記憶、思い出す機能が低下し、普段の生活に支障をきたす状態のことをいいます。

認知症の本人の不安に 向き合うために

グループホームやすらぎ（赤石地区）の管理者 澤山和子さんに、認知症の人に接する上で心掛けていることについて伺いました。

「自分らしく」、「その人らしく」生きるために、そのお手伝いをするのが私たちの大きな使命だと思っています。認知症だからというフィルターを通さず、一人の人間として、人生の先輩として尊厳を守り、決してその人の声を置き去りにしないよう、全身を耳にして傾聴の姿勢を心掛けています。

私たちの体制作りも大切な役目です。心と体が健康であること、そして磨くべきは介護技術に加えて、介護センスではないかと考えています。想像力・観察力・機転力・柔軟性など、スタッフ個々の介護センスを磨き、入居者の皆さんの今と未来を支えていきたいと思っています。

認知症は特別な病気ではなく、暮らしの障がいだといえます。その人が不便に感じている部分をお手伝いすることで、その人らしい生活がこれからずっと続けられるようにと願いながら、そして私たちの志や姿勢が、認知症の人が安心して暮らせる町づくりへの一助となればと思います。

加齢による物忘れとの違い

加齢による物忘れ	認知症による物忘れ
体験の一部分を忘れる	体験の全てを忘れてしまう
物忘れしたことを自覚できる	物忘れをしたことを自覚できない
日にちは多少間違えても、季節は間違えない 人、場所などは覚えている	日時、人、場所などがわからなくなる

(例) 加齢による物忘れは「何を食べたか思い出せない」、認知症による物忘れは「食べたこと自体を忘れる」



グループホーム(認知症対応型共同生活介護)とは？

認知症の人が少人数で共同生活をします。できるだけ家庭に近い環境で、ケアスタッフのサポートのもと、一緒に食事を作ったり洗濯や掃除などをしたり、みんなで分担して生活しています。また、入浴や排せつなどの介護が必要な人には、一人ひとりにあわせたケアを提供しています。

認知症の人と接するときのポイント

認知症になる可能性は誰にでもあります。最初に症状に気づき、誰よりも不安になって苦しむのは本人です。認知症を理解して、さりげなく自然でやさしいサポートを心掛けましょう。

3つの「ない」

- ① 驚かせない
- ② 急がせない
- ③ 自尊心を傷つけない

7つのポイント

- ① まずは見守る
- ② 余裕をもって対応する
- ③ 声を掛ける時は一人で
- ④ 後ろから声を掛けない
- ⑤ 優しい口調で
- ⑥ 穏やかに、はつきりした話し方で
- ⑦ 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

早期に受診が大切

認知症は時間とともに進行していく病気です。早期に気づいて適切な治療を始めれば認知症の進行を遅らせたり、症状を軽減したりできます。早めに主治医や専門医に相談しましょう。

認知症の人やその家族を支える仕組み

相談場所

● 紫波町地域包括支援センター

(役場1階 長寿介護課内)

社会福祉士・保健師・ケアマネジャーが連携し、認知症をはじめ高齢者のさまざまな相談に応じ、適切な支援につなげます。また、専門の医療機関につなげる認知症地域支援推進員がいるので気軽に相談してください。

■ 問合せ ☎ 67111101(直通)

● 認知症なんでも相談

町内3カ所のグループホーム(認知症対応型共同生活介護)の職員と町の認知症地域支援推進員が認知症に関する相談会を定期的に行っています。本人や家族が不安や心配を少しでも感じたら、気軽にお越しください。

■ 日時 10月8日(金)、11月11日(木)、12月7日(火)、令和4年1月13日(木)、2月8日(火) いずれも午後2時～4時

■ 会場 情報交流館1階 市民交流ステージ

■ 問合せ

紫波町地域包括支援センター
☎ 67111101(直通)

● 岩手県基幹型認知症疾患医療センター(岩手医科大学附属病院)

認知症に関する相談の対応や、専門医療の提供、かかりつけ医や地域包括

支援センターとの連携などを行っています。

■ 問合せ ☎ 65217411

月～金曜日 午前10時～午後4時

認知症講座

● 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは「認知症について正しい知識を持ち、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者」のことです。町は「認知症サポーター」を育成するための講座を実施しています。

■ 講座内容 認知症の基礎知識や具体的な対応ポイント

■ 対象 町内に住んでいる人、町内の事業所や学校などの各種団体

町から専門の講師を無料で派遣します。5人以上の参加があれば講座を開催することができます。

■ 申込・問合せ

紫波町地域包括支援センター
☎ 67111101(直通)

認知症カフェ

● しあわせカフェ

■ 日程 偶数月の第3金曜日

■ 会場 しあわせキッチン(片寄字山田前293-1)※月曜定休日

■ 問合せ ☎ 61317008



このコーナーでは毎月、町の子育て支援情報など、子どもに関する情報をお伝えしています。

今回は、紫波町子育て応援センター「しわっせ」を利用している親子の様子から、子どもの成長を紹介します。

現在1歳8カ月の芽実^{めぐみ}ちゃんは、生後6カ月頃から当時3歳のお姉ちゃんと子育て応援センター（以下、センター）に遊びに来ていました。最初は人見知り^{ひたひた}が激しく、センターの職員が近づいては「エーン」、友達が近づいては「エーン」と泣くことが多く、お母さんにぴったりくっついて離れられず、後追いが始まってからも、お母さんの姿がちよつとも見えなくなると激しく泣いていました。その後、お姉ちゃんが幼稚園に通い始めてからも、お母さんは芽実ちゃんを連れてセンターに通い続けてくれました。1歳を過ぎた頃から少しずつ職員にも慣れ、手と手のタッチができるようになり、抱っこされることも嫌がらないようになって、今では友達と一緒に関わって遊べるようになりました。友達とおもちゃの貸し借りをしたり、順番で遊んだり、お片づけをしたりすることも覚えた芽実ちゃんです。

～紫波町子育て応援センター「しわっせ」 ひろばより～



芽実ちゃん（写真右）
お父さん・お母さん・お姉ちゃんと4人家族です。



「はい、どうぞ」
「ありがとう」
「かして」
「いいよ」のやりとり
もできるようになって、
友達とままごと遊びを
楽しんでいる芽実ちゃん。
（写真右）

心の成長を一緒に見守ってもらいました

姉の入園により、芽実と家に2人である機会が多くなりました。芽実は家族以外に対しての人見知りが激しかったので、友達や先生とのふれあいを経験させようとセンターに通いました。初めは先生の顔を見ただけでも大泣きすることもあり「大丈夫なのかな」と心配でした。「人見知りは成長の証し」という先生の言葉を励みにセンターに通い続けたところ、徐々に泣くことが少なくなりました。場所に慣れ、人に慣れ、今では自発的に友達と関われるようになり、センターの預かり保育を利用できるまでになっています。

就園前に同年齢の友達と関わる機会が社会性を身に付ける上で貴重な体験になったと感じます。できることもどんどん増えると同時に、心も大きく育っている姿を、これからも先生方と一緒に見守っていかれたらと思っています。

芽実ちゃんママより

人との関わりで「社会性」が育っていきます

個人差はありますが人見知りは生後6カ月頃からみられるようになります。これは「いつも一緒にいる人（お母さん・お父さん・きょうだいなど）」と、そうでない人の区別がついてきた」、または「他者に興味を持ち始めた」ことで始まるといわれています。

子どもの成長過程の一つである人見知りが長く続くと「友達と遊べないのでは？」と心配になったり、後追いが激しいと育児以外のことに時間を割けなくなったりするかもしれません。

人見知りの強かった芽実ちゃんは1歳を過ぎた頃から友達と一緒に遊べるようになりました。お家の人に見守られている安心感の中で、家族以外の人とさまざまな経験を積み重ねながら遊ぶ経験は、社会性を育てる上でも、とても大切なことだと感じます。

センター職員より

町長室から こんにちは



紫波町長 熊谷 泉

カナダ女子シッティングバレーボールチームが8月15日朝、町に到着し事前キャンプに入りました。選手11人、コーチとスタッフ7人です。選手は下肢などに障がいがあり、片方もしくは両方の足に義足をつけています。新型コロナウイルス感染症対策のため、行動範囲がオガールインと役場庁舎向かいのスポーツジムなどに制限されました。

到着の翌日に練習風景を見せていただきました。シッティングバレーボールのコートは一般のバレーボールより一回り狭く、ネットの高さも半分ぐらいで行われます。選手全員が座った姿勢で、サーブ、ブロック、スパイクをするため、体幹が鍛えられています。鋭い気合で打ち出されるボールが飛び交っていました。オガール保育園の子どもたちも窓越しではありま

したが、小旗を振りながらカナダチームを応援してくれました。紫波の食事も好評でした。本番では町での滞在で培った力を存分に発揮したものと思います。

お盆あたりから県内の新型コロナウイルス感染が拡大し、県独自の緊急事態宣言が発令されるまでになりました。

町はワクチンの数を接種率80%と見込み、必要数を確保しています。接種率は65歳以上では85%となりました。64歳以下の接種率は、8月30日時点で60%台です。特に感染力の強いデルタ株の感染拡大は心配です。町は、町内の実施医療機関（P13参照）で、ワクチン接種の予約を受け付けていますので、接種を希望する人はお早めにご予約ください。

相心館 ゆう美容室

秋のお洒落には綺麗さが一番
注目されてる「キュア・トリートメント」30%OFF

新型コロナウイルス感染対策の為、お客様着用のマスクはサロンで準備しております。店内マスクの着用・手指消毒のご協力を引き続きお願い致します。



携帯・スマホからアクセス!



休館日
9月12日・13日・19日・20日・27日・28日 / 10月4日・5日・10日・11日・17日・18日・25日・26日

T028-3303 紫波郡紫波町高水寺古屋敷6-31
TEL019-676-5825
https://aisinkanyu.com/ ゆう@posh.jp

レンズ交換 しませんか?



今お使いのお気に入りのメガネを
レンズのみ交換できます。

他店購入の
メガネも OK!

ついに! マスクを掛けても くもりにくいレンズ

認定眼鏡士の店・眼科処方箋承ります

眼鏡屋 有佐藤時計店
目明かし堂

オガール店
☎672-5572

日誌店
☎676-2838

オガール店は紫波中央眼科の東隣です



介護保険
適用

リハビリ特化型デイサービス パワフル紫波

午前部 3時間 午後部 3時間 の2サイクル制



☎019-681-0105

紫波町北日誌字外谷地913番地1
☎siwa.rihabiri@powerfulsiwa.co.jp

店舗移転のお知らせ

まるもり整骨院



- 受付時間
平日 9時～13時
15時～22時
土曜 9時～13時
午後休業
- 休院日 日曜・祝日



新住所 岩手県紫波郡紫波町日誌字朝日田59-11

☎019-671-1162 (予約・お問合せ)

※コロナ感染対策のため、事前予約にて承っております。
ご協力頂きますようよろしくお願いします。

体協だより



【令和3年度】後期スポーツ教室のご案内

会員登録料 (保険料込)	幼 児	児童生徒	一 般	65歳以上
	500円	800円	1,500円	1,300円



9月28日(火)午後0時30分～総合体育館窓口で申込受付開始

※町外在住者は10月5日(火)から受付開始

申し込みの際は会員証をご持参ください。本年度、会員登録をしていない人は手続きが必要です。

教室名(会場・講師)	開催期間など	内 容	受講料
体育塾 1年生コース (総合体育館ほか、体協職員)	期間:10/27～3/9(10回)、水曜 17:30～18:20 対象:小学1年生 定員:16人	楽しくいろいろな運動経験を積み、総合的な運動能力の習得を目指します。	3,700円
体育塾 2・3年生コース (総合体育館ほか、体協職員)	期間:10/28～3/3(10回)、木曜 17:30～18:30 対象:小学2・3年生 定員:20人(各学年10人)	遊びを取り入れた運動プログラムを通じて、総合的な運動能力の習得を目指します。	3,700円
体育塾 高学年コース (総合体育館ほか、体協職員)	期間:10/25～3/7(10回)、月曜 17:30～18:30 対象:小学4～6年生 定員:18人	さまざまな動作の習得を図り、運動能力向上を目指すプログラムで実施します。	3,700円
新体操教室 キッズコース (総合体育館、菊池佳奈子さん)	期間:11/30～2/8(6回)、火曜16:30～17:20 対象:満5歳～小学1年生の男女 定員:10人	ボールなどの用具を使いながら、女子新体操の動作を取り入れてコーディネーション能力を高めるプログラムを行います。	3,200円
新体操教室 ジュニアコース (総合体育館、菊池佳奈子さん)	期間:11/30～2/8(6回)、火曜17:30～18:30 対象:小学2～6年生の男女 定員:20人	ボール、リボンなどの用具を使いながら、良い姿勢や柔軟性を高めることを目的としたプログラムを行います。	3,200円
元気いきいき教室 (総合体育館ほか、体協職員)	期間:10/19～11/9(4回) 毎週火曜10:00～11:30 対象:成人 定員:15人	簡単なトレーニングで筋力の維持増進と、ニュースポーツで頭と体を楽しく使い健康増進を目指します。	1,500円
親子リズム体操教室 (総合体育館、瀬川はるみさん)	期間:10/20～11/17(4回) 毎週水曜10:00～11:00 対象:満1.5歳以上の幼児と保護者 定員:10組	さまざまな遊びを通じて子どもの発達に適した運動経験をし、親子でふれあいがらリズムに合わせた運動を行います。	2,000円 子ども2人 目から別途 500円

注意事項

- (1) 申し込み後、教室開講日の1週間以内となつてからの受講キャンセルについては、参加料(登録料含む)の返金はできません。
- (2) 各教室ともキャンセル待ち5人まで受け付けます。また、開講1週間前までに、5人以上の申し込みがない教室は開講しません。
- (3) 学年ごとに定員を定めている教室は、学年ごとの申し込み状況により調整をすることがあります。
- (4) 天候、災害などにより日程を変更する場合があります。
- (5) 教室は初心者、初級者を対象として、基本を中心とした内容で実施します。
- (6) 教室開講中の傷害事故などについて、応急処置をするほかに、加入する傷害保険の補償内での対応とします。
- (7) 教室を受講するにあたり知り得た個人の情報は、体育協会の規程に基づき慎重に取り扱います。また、教室中に写真を撮影することがありますが、写真の著作権は(一財) 紫波町体育協会に帰属し、広報活動に使用することがあります。
- (8) 新型コロナウイルス感染症関連の状況が急変した場合は、教室を延期または中止とする場合があります。
- (9) 新型コロナウイルス感染症対策の観点から、会場内の換気、手指の消毒、その他感染の危険が高まる行為の回避にご協力ください。また、発熱や風邪の症状が見られる場合は欠席するようお願いいたします。

施設紹介

幼児高齢者 体育室



平均台、滑り台、トランポリンなどで思い切り体を動かしませんか。ソフトブロックやロディなどもあります。さまざまな動作を体験することが幼児の脳と体の発達につながります。(冷暖房完備)

※新型コロナウイルス感染予防のため、最大10人までの入室とします。

また、小学生は入室できませんのでご了承ください。

■使用料 紫波町民 保護者1人につき50円(12月以降100円)

紫波町民以外 保護者1人につき150円(12月以降450円)

参加者募集 ロードレース大会

紫波運動公園内特設コースを会場に、ロードレース大会を開催します。仲間や家族などで、それぞれのペースで楽しみながら公園内を走り抜けましょう。お誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

■日時 9月26日(日)小雨決行

午前8時～8時40分 参加者受付

午前9時10分～ 種別ごとに競技スタート

※中止の場合は開催当日の午前7時までにホームページでお知らせします。

■会場 紫波運動公園内特設コース

■参加資格 小学生以上の健康な人。ファミリーの部は完走できる場合は幼児可。

■種別

1.個人の部

(1)小学生男子・女子の部(低・中・高学年別)…1周(約1.5km)

(2)中学生男子・女子の部…2周(約3.0km)

(3)一般男子・女子の部…2周(約3.0km)

2.継走の部(1チーム4人編成)

男子・女子の部(1人1周約1km)

※年齢制限なし。申し込みが3組に達しない種別は開催し

ません。

3.ファミリーの部(家族2人以上で1周を走り、手をつないで一緒にゴールする)

(1)申告タイムの部：予想タイムを申告し、申告したタイムに近い順番に順位を決する。

(2)競走の部：速さを競う。

■参加料 小中学生1000円、高校・一般1500円、継走の部1組2000円、ファミリーの部1200円

■申込 9月17日(金)までに総合体育館へ参加料を添えて申し込みください。申込締切日以降のキャンセルおよび主催者の責めによらない事由により大会を中止した場合は参加料の返金ができません。

■注意事項 発熱や風邪症状がある場合は、参加を見合わせるようお願いします。また、新型コロナウイルス関連による緊急事態宣言の発令および社会情勢により大会を中止する場合があります。その際は参加料を返金します。



前回大会の様子

報告

令和3年度町地区対抗競技大会途中経過報告

本年度は、全7競技(野球競技中止)を開催しています。地区対抗競技大会は2競技(ゴルフ・ゲートボール)が終了しました。残る競技は、テニス、ソフトボール、グラウンドゴルフ、卓球、輪投げの5競技となります。



ゲートボール競技の様子

〈総合得点による順位〉 (途中経過)

1位：古館地区 38.75点

2位：赤石地区 30点

3位：赤沢地区
長岡地区 20点
(8月31日時点)

報告

トップクラブに学べ ～男子新体操を開催～

盛岡市立高校男子新体操部とホークジュニアの選手が、アクロバティックな技や見る人を引きつけるダイナミックな演技を披露しました。インターハイシミュレーション演技会として、本番さながらの緊張感の中、華麗な演技で町内外から駆けつけた約110人の観客を魅了しました。

力強いアクロバティックなパフォーマンスを魅せる盛岡市立高校男子新体操部の選手



報告

町360歳ソフトボール大会終了 ～世代間・地域間の交流を深める～

本年度で41回を数える町360歳ソフトボール大会を、6月27日、7月4日の2日間にわたり開催しました。選手9人の合計年齢が360歳以上で競う本大会は、町内自治公民館および地区から27チーム約500人の選手が参加し、ソフトボールを通じて交流を深めました。



たくさんの好プレーが見られました

〈結果〉

1部 優勝 上町公民館A/準優勝 桜田公民館A/第3位 日詰14区・宮手公民館

2部 Aブロック 優勝 上町公民館B/準優勝 蔭沼公民館/第3位 中陣公民館・箱清水公民館

Bブロック 優勝 日詰17区/準優勝 桜田公民館B/第3位 日詰駅前公民館・大巻公民館

その他ご不明な点は下記の相談窓口にお問い合わせください。

●町の状況やワクチン接種の受け方などを聞きたい

紫波町新型コロナワクチンコールセンター

【受付時間】午前9時～午後6時(土日祝日含む)

☎ 606-8025 FAX 606-8031 (聴覚に障がいのある人向けの窓口)

●医学専門的なことを聞きたい

岩手県新型コロナワクチン専門相談コールセンター

【受付時間】24時間全日(土日祝日含む)

☎ 0120-89-5670

2 個人向け支援情報

宿泊割引の対象施設が決まりました 観光宿泊施設緊急対策事業

町は、町内の宿泊施設を利用した際の宿泊料の一部を割引する事業を実施しています。この機会にぜひ町内の宿泊施設をご利用ください。

対象宿泊施設

対象施設	電話番号
ラ・フランス温泉館ホテルゆらら	673-8555
本野旅館	676-3002
紫波ビジネスホテル	676-5850
紫波グリーンホテル	676-6333
オガールイン	681-1256
宿はこや	090-6492-5161
たまくさ	090-7065-7822

割引対象者や割引額などについて、詳しくは町のホームページ、または紫波ネット2021年8月号P4をご覧ください。宿泊プランは、上記対象宿泊施設にお問い合わせください。

※新型コロナウイルス感染症の拡大の状況によっては、事業を中断・終了する場合があります。



■問合せ

商工観光課 商工観光係

☎672-2111 内線2214

低所得の子育て世帯に対する「子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯以外分)」の給付要件追加のお知らせ

紫波ネット総合版2021年7月号P11でお知らせした給付金の対象者の要件について、厚生労働省から追加のお知らせがありました。右記の下線部が追加部分です。詳しくはこども課子育て支援係にお問い合わせください。

■特別給付金の対象者

以下の(1)、(2)の両方に該当する人

※令和3年度に子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯分)の支給を受けた人は対象外

(1) 令和3年3月末時点で、18歳未満の児童(一定程度の障がいのある児童の場合は20歳未満)を養育する父母などの養育者(令和4年2月末までに生まれた新生児なども対象となります)

(2) 令和3年度住民税(均等割)が非課税の人、または令和3年1月以降に新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が住民税非課税相当(※1)となった人

(※1) 原則は、令和3年1月以降の任意の1カ月の夫婦の収入または所得を比較し、収入または所得が高い方が新型コロナウイルス感染症の影響を受けて住民税非課税相当の収入となっている場合は該当します。ただし、令和3年度分の市町村民税均等割が課税のため給付金の支給対象とならなかった人(児童手当などの受給者や中学校修了以降の児童の養育者のうち主たる生計維持者)の方が収入が低く、その配偶者などの方が収入が高いため申請者となる場合は、家計として、申請者(児童手当受給者などの配偶者など)またはその配偶者など(児童手当受給者など)のうち少なくとも一方が新型コロナウイルス感染症の影響により減収するなどしていれば該当します。(なお、減収だけでなく、新型コロナウイルス感染症の影響で就職が難しくなるなどし、新型コロナの影響がなければ得ていたはずの収入が得られなかった場合も該当します。)

■問合せ

こども課 子育て支援係 ☎672-2111 内線3185

新型コロナ対策特集

1 新型コロナウイルスワクチン接種情報

ワクチン接種についてのお知らせ (9月2日時点)

町は、12歳以上の人まで対象を広げて接種を進めています。接種を希望する人は早めの予約をお願いします。サン・ビレッジ紫波での集団接種では、2回目の接種が始まっています。

集団接種の2回目接種の予備日を設定

2回目の接種日に都合がつかない人向けに予備日を設定しました。2回目接種日の変更を希望する場合は紫波町新型コロナワクチンコールセンターにご連絡ください。

※インターネットでの変更はできません。

1回目の集団接種で、武田／モデルナ社のワクチンを接種した人は、2回目も同社のワクチンを接種する必要があります。町内の実施医療機関では同社のワクチン接種を受けられません。同社のワクチンを使用している集団接種は下記の予備日で終了しますのでご注意ください。

●集団接種の2回目接種の予備日

9月25日(土)午後2時～

9月26日(日)午後1時～

詳しい接種時間は予約変更時にご案内します。

他の予防接種との接種間隔に気を付けてください！

原則として、新型コロナワクチンとその他のワクチンは同時に接種できません。いずれのワクチンを接種してから、2週間の間隔を空ける必要があります。

また、18歳以下の人が接種を受ける際は、必ず母子健康手帳を持参し、他の予防接種履歴を医療機関に提示してください。また、2回目の新型コロナワクチン接種後は、接種券の接種済証を母子健康手帳の予防接種ページに貼り付けるなどして保管してください。

母子健康手帳を紛失した場合の再発行手続きについては、健康福祉課に問い合わせください。

15歳以下の子どもが接種を受ける場合は、保護者の署名と同伴が必要です

予診票の署名欄には保護者の氏名を署名し、接種時は保護者が同伴してください。保護者の署名がない場合は、ワクチン接種を受けられません。

新たに12歳になった人へ接種券を郵送します

ワクチン接種の対象である12歳になった人には、誕生月の月末に接種券を発送します。誕生月の翌月1日からワクチン接種の予約ができます。接種方法は、町内の実施医療機関での個別接種となります。詳しくは接種券に同封する案内をご覧ください。

住民票の所在地が変更になった場合は接種券の再発行が必要です

住民票の所在地が変わると、変更前の自治体で発行された接種券が使用できなくなります。2回のワクチン接種が終わっていない人で、今後ワクチン接種を希望する人は、転入先の自治体で接種券の再発行を受けてください。

●紫波町に転入した人

転入前の自治体から発行された接種券と本人確認書類を持参し、健康福祉課窓口で手続きをしてください。

●紫波町から転出する人

町から発行された接種券を用意し、転出先の自治体で手続きをしてください。

これからワクチン接種を希望する場合は？

町内の実施医療機関で接種を受けてください。ワクチン接種の予約は、個別に郵送した予約案内、町のホームページ、またはコールセンターでご確認ください。各医療機関は、接種日にあわせて随時予約を開始しています。

※医療機関には電話などでの直接の問い合わせはしないでください。

※集団接種の予約受付は終了しています。

新型コロナワクチンに関する情報をLINEで発信しています。

町の
ホームページ



紫波町LINE
公式アカウント



ご協力をお願いします。

■対象者

無作為抽出。対象者には事前に「ご協力のお願いはがき」が届き、その後調査票が送付されます。

■回答方法

インターネットまたは紙回答

■問合せ 自動車起終点調査サポートセンター ☎0120-105-606

【受付期間】10月上旬～12月下旬
※日・祝日を除く 午前9時～午後6時

①「マイナポイント」の申請期限が12月末まで延長

令和3年4月末までにマイナンバーカードを申請した人が付与対象になるマイナポイントの申請期限が令和3年12月末まで延長されました。マイナンバーカード受け取り後にマイナポイントを申し込み、本人名義のキャッシュレス決済サービスを利用することで、マイナポイントを受け取ることができます。マイナポイントの申請がまだお済みでない人は、この機会にぜひ申請してください。

詳細は、総務省のホームページをご確認ください。

■問合せ 商工観光課 商工観光係
☎672-2111
内線2214



② 地域コミュニティセンター整備事業補助金(町の補助事業) 申請受付中

町は、自治会や自治公民館などが設置する地域コミュニティセンターの整備に対し、補助金を交付しています。

令和4年度の補助金要望を受け付けますので、新築や大規模な工事、水洗化などの予定がありましたら、お早めに企画課までご相談ください。なお、屋根の塗り替えや、壁の張り替えなどの修繕は対象になりません。

■要望受付期限 9月30日(木)まで

■補助対象になる主な工事と補助率

新 築	床面積(㎡)×2万円 限度額 200万円
増 築	増築面積(㎡)×1.5万円 限度額 150万円
改築・バリアフリー改修・トイレ水洗化など	工事費の1/3以内 限度額 50万円

■申込・問合せ

企画課 地域開発係
☎672-2111
内線2322

③ コミュニティ助成事業(宝くじの助成事業) 申請受付中

(一財)自治総合センターは、地域のコミュニティ活動を充実・強化する取り組みを支援し、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上を図るため、宝くじの社会貢献広報事業としてコミュニティ助成事業を実施しています。

令和4年度の要望を受け付けますので、備品の購入や公民館の新築などの予定がありましたら、お早めに企画課までご相談ください。

■申請希望の連絡 9月17日(金)まで

■申請書の提出期限 9月30日(木)まで

一般コミュニティ助成事業(備品の整備など)	100万円から250万円まで
コミュニティセンター助成事業(自治公民館の建設など)	事業費の5分の3以内で1500万円まで

■申込・問合せ 企画課 地域開発係
☎672-2111 内線2322

紫波ネットの広告を募集しています

■掲載料

1枠1万1000円(税込み)

■申込・問合せ

企画課 総合政策係

☎672-2111 内線2311

✉sougo@town.shiwa.iwate.jp



英会話&英文法



秋の新入会キャンペーン実施中!

入会金無料・レッスン料1か月分無料などお得な特典がたくさん! 英会話はレッスン経験豊富で優しい外国人講師の先生と、英文法は日本人講師と学びます。小学校5・6年で英語の成績がつかます。今年度から中学校での英語学習内容がレベルアップしています。

9/30(木)・10/13(水)・11/16(火) 午後4:00～5:00 スクールにて
10/24(日)午後1:30～3:30・11/3(水) 午後2:00～4:00 やはば一く1階

※やはば一く開催は予約不要です。スクール開催はご予約いただきますとご案内がスムーズです。※マスク着用・検温・手指消毒にご協力お願い致します。※状況によっては予告なく変更または中止となる場合がございます。ご了承下さい。

上記日以外の体験レッスンも大歓迎!

LINE
はじめました
友だち登録
してね♪



無料体験レッスン受付中!

019-697-2220

マスク着用の徹底、アクリル板使用、アルコール消毒、換気など、感染症防止対策を行っています

プリンス
英米学院



詳しい内容、お得なクーポンはこちらから↓

盛岡南校 ドコモショップとなり
紫波郡矢巾町又兵衛新田7-209-1F

プリンスの
ここが安心

●ネイティブ講師による英会話 ●日本人講師による英文法
●安心の月謝制 ●振替レッスンOK ●英検・英検Jr.・TOEIC IPテスト認定校



お知らせ Notice

9月10日は「下水道の日」 下水道・浄化槽の使い方を 振り返りましょう!

下水道や浄化槽にタオルなどの異物を流してしまうと、配管が詰まったり、下水道の「中継ポンプ」が故障したりします。また、誤って雨水などを「污水管」に接続している事例があります。「下水道の日」を機会に、今一度正しい使用方法を確認し、これからも多くの皆さんが快適に暮らせるよう、下水道・浄化槽の「気配り利用」をお願いします。

①異物を入れない

タオル・紙おむつはもちろん、ティッシュペーパー・ウェットティッシュなど、水に溶けないものは流してはいけません。

②雨どいの水などを「污水管」へ流さない

雨水を「污水管」に流してしまうと、雨天時に水量が多くなり、道路のマンホールから汚水が溢れるなどの重大な事故につながる危険性があります。

■問合せ 下水道課 下水道施設係
☎672-2111 内線2120

農業委員に高橋伸夫さんを任命



優良な農地を守るために活動する農業委員に、高橋伸夫さん(古館)が8月1日付で任命されました。任期は令和5年7月19日まで。所属は農地調整小委員会です。

■問合せ 農業委員会事務局
☎672-2111 内線2170

胃がん検診を実施します

申込不要

日程	対象地区
10月 1日(金)	日詰11～21区
10月 2日(土)	古館13～19区
10月 3日(日)	日詰1～10区
10月 4日(月)	赤石1～10区
10月 5日(火)	古館1～7区
10月 6日(水)	彦部・佐比内
10月 7日(木)	水分
10月 8日(金)	赤沢・長岡
10月 9日(土)	古館8～12区
10月10日(日)	赤石11～20区
10月11日(月)	志和

※対象地区以外でも受けられます。

■受付時間 午前6時30分～9時

■会場 役場1階 はつつホール

■対象者 40歳以上(令和4年3月31日現在)

■検査内容 胃部X線検査(バリウムを飲む検査)

■料金 1500円

※70歳以上、身体障害者手帳1～3級・療育手帳・精神保健福祉手帳を提示した人、生活保護受給者は無料

■持ち物

- ・胃がん検診受検票
- ・保険証(本人を証明するもの)
- ・下足入れ袋

※胃がん検診受検票は、4月に配布した住民検診のお知らせ(黄色の封筒)に同封しています。転入などで受検票がない人は、健康福祉課に問い合わせください。

■感染症対策にご協力ください

- 次のような症状がある人は受診を控えてください。
- ・37.5度以上の発熱や風邪症状が2週間以内にあった
- ・2週間以内に、新型コロナウイルスの患者やその疑いのある人との接触歴がある
- 会場の混雑による密集を避けるため入場制限を行う場合があります。
- 受付前に外でお待ちいただくことが

あります。また、会場内の換気を行うため、寒くない服装でお越しください。

■問合せ 健康福祉課 健康係

☎672-2111 内線1343

「緑の募金」募金活動について

町は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、家庭募金の活動を延期していましたが、感染拡大防止を最優先とするため、今年の活動は見送ることにしました。次の公共施設に募金箱を設置して受付します。

■設置場所 町役場庁舎(庁舎案内)、中央公民館、情報交流館

■設置期間 10月29日(金)まで

■その他 領収証が必要な人は、直接、環境課で募金をお預かりします。

[令和2年に取り組んだ事業]

団体名	取組内容
城山に新たな里山を創る会	御蔵坂沿道東側の杉の木を伐採(森林環境整備事業) 名札銘板設置、看板設置(名木維持支援事業)
紫波みらい研究所	平成の森の下草刈り(森林環境整備事業)
日詰21区自治会	低木の植樹(環境緑化苗木配布事業)

■問合せ 岩手県緑化推進委員会紫波支部(紫波町環境課内)

☎672-2111 内線2261

全国道路街路交通情勢調査と自動車起終点調査にご協力ください

国土交通省東北地方整備局 岩手河川国道事務所では、道路交通の利用実態を把握し、道路の計画、建設、管理などの基礎資料を得ることを目的に、おおむね5年ごとに全国一斉に車の所有者などに、ある1日の車の利用状況をアンケートで調査します。県内の目標台数は約1万5000件です。



相談 Consultation

ほいくのしごと 出張相談会

保育に関する就職相談のほか、専任コーディネーターから保育に関する情報提供などを行います。保育士として働きたいけれど未経験の人、プランクがあって心配な人、何から始めたらいいか迷っている人など、一度保育士・保育所支援センターに相談してみませんか。学生からの相談も受け付けます。

予約優先

日時

10月26日(火) 午前10時～正午

会場

情報交流館 2階 小スタジオ1

申込・問合せ 岩手県保育士・保育所支援センター ☎637-9605



募集 Recruitment

新設校 「紫波東小学校」の校章 デザインを募集します

令和4年4月、東部地区の5小学校は新設校「紫波東小学校」として開校し、紫波第二中学校との施設一体型小中一貫校としてスタートします。新たに開校する紫波東小学校にふさわしい校章デザインを広く募集します。

応募資格

町内在住の人、町に通勤・通学している人、町にゆかりのある人

応募期間 9月28日(火)まで(※応募は1人1点とします)

応募方法 作品の応募は、所定の応募用紙を使用し、郵送または電子メールで学務課学務係に提出して

ください。

応募条件 応募条件などの詳細は、募集要項をご覧ください。募集要項と応募用紙は町のホームページからダウンロードできます。

資料設置場所

各地区公民館、役場
庁舎案内、学務課、町のホームページ



申込・問合せ

学務課 学務係
☎672-2111 内線3150
✉w-schmark@town.shiwa.iwate.jp

注意! クマに注意!

クマの目撃情報が多数寄せられています。おなかをすかせたクマを引き寄せないためにも、残飯などの餌になるものを屋外に放置しないようにしましょう。

[問合せ]
環境課 環境係 ☎672-2111 内線2250、2252

避難指示(警戒レベル4)で必ず避難!～避難情報が変更になりました～

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	行動を促す情報
5	災害発生又は切迫	命の危険 直ちに安全確保!	緊急安全確保 ※1
~~~~~〈警戒レベル4までに必ず避難!〉~~~~~			
4	災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示 ※2
3	災害のおそれあり	危険な場所から高齢者等は避難 ※2	高齢者等避難 ※3
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	各種注意報(気象庁)
1	今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報(気象庁)

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではないなどの理由から、警戒レベル5は必ず発令されるものではありません。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。

※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

詳しくは、本紙と一緒に全戸配布する「警戒レベルに関するチラシ(保存版)」をご覧ください。

**問合せ** 消防防災課 消防防災係  
☎672-2111 内線2360

**ラ・フランス 温泉館 紫波町民入浴割引**

**町民限定**  
Special Price

大人 700円 → **420円**  
小人 350円 → **220円**

**サウナ好評営業中**

◆上記金額はお一人様の料金となります。◆ラ・フランス温泉館フロントで「運転免許証」「保険証」など紫波町民であることを証明できるものを提示ください。◆土・日・祝祭日およびGW・お盆・年末年始期間等の当社が指定する期間はご利用できません。

お問い合せ ☎019-673-8555 La France 紫波町民入浴割引

紫波町小屋敷字新在家90番地  
ラ・フランス温泉館 検索 https://www.lafrance.co.jp/



# 紫波町エコチャレンジ・プランの取り組み結果を報告します



町の組織および施設における全ての事務・事業から発生する二酸化炭素の排出を抑制することを目的に策定した「紫波町エコチャレンジ・プラン」の計画期間の満了に伴い、取り組み結果を報告します。

## 【計画の概要】

- 目 標** 庁舎など町の施設から出る二酸化炭素排出量を、平成26年度を基準年度として令和2年度までの計画期間中に5%削減  
 平成26年度の二酸化炭素排出量：6,333,860kg → 目標排出量：6,017,167kg
- 計画期間** 平成28年4月～令和3年3月
- 対象範囲** 町の施設、公用車など

## 【平成26年度(基準年度)および令和2年度(最終年度)の二酸化炭素排出量】

項 目	平成26年度(基準値)		令和2年度	
	使用量	二酸化炭素排出量	使用量	二酸化炭素排出量
ガソリン	31,815.4 ℓ	73,865kg	26,560.7 ℓ	61,665kg
軽 油	62,760.4 ℓ	162,233kg	63,062.8 ℓ	163,015kg
灯油	299,789.2 ℓ	746,320kg	292,963.6 ℓ	729,328kg
A重油	253,730.0 ℓ	687,515kg	315,880.0 ℓ	855,918kg
L P G	26,277.7m ³	156,820kg	13,059.1m ³	77,934kg
電 気	7,626,239kwh	4,507,107kg	7,238,180kwh	3,756,615kg
排出量合計	—	6,333,860kg	—	5,644,475kg

## 令和2年度削減率

R2排出量 (5,644,475kg) : H26排出量 (6,333,860kg) ÷ △**10.9%**

目標である「平成26年度比5%削減」は達成となりました。引き続き2050年までに町の温室効果ガス排出量ゼロを目指して、町の施設などから取り組みを推進していきます。



■問合せ 環境課 環境係 ☎672-2111 内線2251

おかげさまで協力隊の任期も残り1年弱となりました。現在は協力隊の卒業後に向けて準備を進めています。

昨年、日詰商店街で若者の交流拠点としてリノベーションした「YOKOSAWA CAMPUS」では定期的にイベントの開催や、大学生と連携したイベントの企画を行っています。6月12日に日詰商店街で行われた「さんさん朝市」では、昨年9月から約1年間にわたって商店街の活性化について検討を重ねてきた若手県立大学のみよしゼミの4人の学生と



地域おこし協力隊  
南條 亜依さん



【担当】企画課 地域おこし協力隊 ☎672-2111 内線5126

共にさんさん踊りの企画を手伝いました。延べ1000人を超える方々に足を運んでいただき、とてもすてきなイベントになりました。

また、6月27日には、iWater Fashion Mediaを運営する県立大学の学生とフリーマーケットを開催しました。当日は、古着の販売だけでなく駄菓子やドリンクなどの販売も行いました。

県独自の緊急事態宣言の発令に伴い、今月のイベントの開催を見送りましたが、感染症対策に留意しながら、さまざま



県立大生が華麗なさんさん踊りを披露

まなイベントを仕掛けられるよう、引き続き準備を進めていきます。

また、リノベーションまちづくりの推進に向けて、空き店舗、空き家の物件情報を募集しています。日詰商店街周辺や農村地域の空き物件など、空き家に関する相談などでも構いませんので、気軽にご連絡をいただけると嬉しいです。新規事業者への紹介など、まちのにぎわいづくりにつなげていきます。

コロナ禍で身動きが取りづらい状況ですが、その中でもできることを最大限に取り組み、若者のチャレンジを応援し、共に伴走できるように頑張っています。

**南昌福祉の里**  
～医療・保健・福祉三位一体で  
質の高い療園～

医療法人社団 帰厚堂

**南昌病院**

■診療科目 内科／脳神経内科／リハビリテーション科／脳神経外科／循環器内科

■診療日 月曜～金曜 ■休診 土曜・日曜・祝日

■診療時間 9:15～17:00  
(受付時間:8:30～12:00、13:00～16:00)

〒028-3621 矢巾町広宮沢第1地割2番181  
TEL:(697)5211・FAX:(697)5215

介護老人保健施設  
**敬愛荘**

TEL:(697)3288・FAX:(697)0641

**紫波フルーツパークの  
ぶどう狩り**

9月下旬まで開催中!

感染症対策を行っております。マスクの着用、検温、手指の消毒にご協力をお願いします。

(株)紫波フルーツパーク  
☎019-676-5301

紫波町連山字松原1-11 道の駅紫波200メートル奥  
紫波ワイン 検索 <http://www.shiwa-fruitspark.co.jp/>



# 岩手県紫波町公式アプリ「しわなび」がリリース

株式会社エルテスと町の公民連携プロジェクト第一弾である「しわなび」が、9月8日にリリースされました。エルテスから町民の皆さんへのメッセージをお伝えします。

「しわなび」を通して効率的に行政サービスをお届けしていきます。



株式会社エルテス  
代表取締役 菅原 貴弘さん

「しわなび」は行政と町民をデジタルでつなぎます。デジタルでつなぐことは、効率的になるということです。「しわなび」は皆さんに効率的に行政サービスを提供するというコンセプトです。

去る8月7日、町内で「しあわせ弁当」という町産食材を利用した弁当を提供するプログラムを実施しました。しかし告知の浸透がわからないことから需要が読めず、廃棄や欠品リスクがあるという事態に陥りました。このような時、デジタルを活用した事前予約制にすることで、効率よく提供ができると考えます。皆さん「しわなび」をぜひご利用ください。

「しわなび」はスタート地点。暮らしを快適にするアプリを引き続き提供していきます。



株式会社エルテス  
DI本部 システム開発部  
部長 佐藤 哲朗さん

本日「しわなび」を皆さんに公開できることに喜びを感じています。

開発当初、皆さんに喜ばれるアプリとは何か、どのようなアプリを開発するべきか、途方に暮れることもありましたが、町内の皆さんからご意見、ご助言をいただきながら、この日を迎えられることを非常にうれしく思います。

近日公開予定のお散歩アプリや、各種申請手続きのデジタル化など、皆さんの暮らしをより快適にできるよう、引き続き尽力していきます。アプリを利用いただき、たくさんのご意見やご要望をお寄せください。

## アプリの特徴



アプリホーム画面から直接町のホームページへアクセス可能。必要な情報をすぐに確認できます。



アプリ一覧から町に関連するアプリをすぐに起動できます。



今後、お散歩アプリなどで得られたポイントを使った懸賞やイベントを企画していきます。

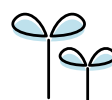
## 「しわなび」の利用方法

右記のQRコードを読み込み、アプリをインストールします。

Android 端末の人はこちらから



iOS 端末の人はこちらから



# 元気はつらつ紫波計画 7つの領域の取り組み ～良い睡眠で、からだもこころも健康に～



町は、町民一人ひとりが健康な状態で長生きし、元気はつらつな人生を送るために「元気はつらつ紫波計画」を策定しています。

この計画では、食生活や運動、たばこ、生活習慣病など、7つの領域に分けて健康づくりを推進しています。

今回紹介する「心と休養」の分野では、毎日の生活に充実感を感じる人が増加することを領域目標にしています。昨年度に行った元気はつらつアンケート調査では、睡眠で休養が十分に与えられている人の割合は67.6%で、わずかながら減少傾向にあります。睡眠は健康を維持するために欠かせないものです。睡眠の重要性を理解し、質の良い眠りを確保することが大切です。

十分な睡眠がとれないと、体や心にさまざまな影響を及ぼします。睡眠時間が足りないと、イライラが募ったり集中力が低下しやすくなり、仕事のミスや事故などの原因にもなります。寝不足の状態が続くと交感神経が活発化

して高血圧を誘発したり、インスリンの働きが悪くなり血糖値が上昇し、糖尿病の原因になることもあります。また、免疫力が低下してしまい、感染症にもかかりやすくなってしまうのです。年齢やライフスタイルに応じた適切な睡眠習慣をもちましよう。

## 睡眠の世代別ポイント

＜若い世代＞～中高生など～

●夜更かしを避け、体内時計のリズムを保ちましよう

・床に就いた後に携帯電話を使ったり、ゲームをしたりして活動すると、生活が夜型化します。  
・頻繁に夜更かしすると体内時計がずれていきます。起床直後に太陽光に当たり、体内時計のリセットをしましよう。特に夏休みなどの長期休暇後は注意しましよう。

＜働く世代＞～20代から60代前半～

●疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠をとしましよう

・睡眠不足が長く続くと疲労回復は難しくなります。毎日、必要な睡眠時間を確保することが大切です。

・仕事中に眠気が生じる場合は

20～30分の昼寝が効果的です。

＜熟年世代＞～60代後半から～

●朝晩メリハリ、昼間に適度な運動でよい睡眠をとしましよう

・高齢になるほど必要な睡眠時間は短くなります。無理に長時間眠ろうと寝床にとどまるとかえって睡眠の質が低下します。

・日中は適度に体を動かすなど、生活にメリハリをつけましよう。

＜スムーズに寝付くコツ＞～世代問わず～

・自分に合った方法でリラクセスを心掛ける。



・ぬるめを感じる湯温でゆったりと入浴する。

・夕食後は、カフェインを含むコーヒーや緑茶などの摂取を控える。

＜よく眠れない場合は＞

よく眠れない人が注意したいのが、「不眠」と「うつ病」との関係が非常に深いということです。もし、不眠が2週間以上続くようであれば、それは「うつ病」のサインかもしれません。そんなときは一人で悩まず、専門の医療機関やかかりつけの医師に相談をするようにしましよう。

■問合せ 健康福祉課 健康係 ☎672-2111 内線1344

9月は、お月見(十五夜)です!  
～お月見団子のアレンジメニュー～

### 材料

[4人分] 1人分栄養価…エネルギー146kcal、食塩相当量0.7g

ホウレン草	50g	ニンジン	50g
団子粉	50g	団子粉	50g
水	適宜	おろし汁・水	適宜
ダイコン	50g	干し椎茸	5g
団子粉	50g	玉ネギ	1/2個
おろし汁	適宜	鶏ガラスープ	4カップ
		塩・こしょう	少々



3色野菜  
団子碗

ヘルシーレシピ



# 「みんなでつなごう いのちとこころの絆」 ～9月は自殺防止月間です～

福祉と健康  
すこやか  
情報室



令和2年の人口動態統計によると、全国の自殺者数は2万2222人、県内の自殺者数は256人でした。県では、平成15年以降は減少傾向にありましたが、令和2年は全国と同様、前年比増となりました。県の自殺死亡率は21.2で、6年ぶりに全国で最も高位となりました。

県は、9月を「若手県自殺防止月間」とし、一人でも多くの自殺を防ぐため、自殺予防に取り組む社会づくりに向けて、「みんなでつなごう いのちとこころの絆」をキャッチフレーズに、各市町村や関係機関・団体とともに、啓発事業や各種相談支援などに取り組んでいます。

## 大切な人の悩みに 気づいてください

つらい気持ちを抱えている人を支えているのは、多くの場合、家族や友人、職場の同僚など身近にいる方々です。私たちは誰でも悩んでいる人と関わる可能性があります。まず、声をかけることから始めてみませんか？



## あなたも誰かの ゲートキーパー

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことをいいます。

### 気づき

眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど、大切な人の様子が「いつもと違う」と感じませんか？もしかしたら、悩みを抱えているかもしれません。一見、他人には幸せそうに見える生活の変化でも、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。

### 声をかける

大切な人が悩んでいることに気づいたら、勇気を出して声をかけてみましょう。「元気がないように見えるけど、大丈夫？」「なんだかつらそうだけど、よかったら話して」など声をかけてみてはどうでしょうか。

### 傾聴

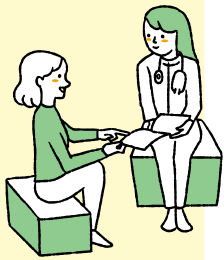
本人の気持ちを尊重して、耳を傾けましょう。心配していることを伝え、悩みを真剣な態度で受け止めましょう。本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう。

## つなぎ

早めに専門家に相談するように促しましょう。相談窓口に確実につながることができると、相談者の理解を得て、相談先に直接連絡を取ると良いです。

### 見守る

相談先につながった後も、必要な時には相談に乗ることを伝えます。相談先につながらなくても、温かく寄り添いながらじつくりと見守りましょう。



## もし、あなたが悩みを抱えていたら、 一人で悩まずに相談してください

### 【こころの健康に関する相談窓口】

- 岩手県精神保健福祉センター ☎622-6955  
月～金曜日 午前9時～午後6時
- 岩手県県央保健所 保健課 ☎629-6574  
月～金曜日 午前9時～午後4時30分
- 紫波町役場 健康福祉課 福祉係 ☎672-2111  
月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

■ 問合せ 健康福祉課 福祉係 ☎672-2111 内線1322



【レシピ提供】  
紫波町食生活改善  
推進員協議会 日誌  
地区会員の皆さん



● 団子は冷凍保存できません。自然解凍し、きな粉やお汁粉などを合わせるとおやつにもなります。好きな野菜を使って、さまざまな野菜団子を作ってみましょう！

● ダイコン、ニンジンはおろし汁も使います。野菜の水分量により、加える水の量を調整してください。

### ワンポイントメモ

- ① ホウレン草は柔らかくゆで、みじん切りにする。ダイコン、ニンジンはすりおろす。干し椎茸は水に浸して戻したら薄切りにする。玉ネギは薄切りにする。
- ② 3色の団子を作る。粉に野菜・水を少しずつ加え、耳たぶ程の柔らかさにこねる。
- ③ 5分ほど置き、団子に丸め、沸騰した湯でゆでる。浮き上がってきたら1分ほど待ち、冷水で冷やし、水切りする。
- ④ 鍋に椎茸・玉ネギ・スープを入れて中火であくを取りながら煮て、塩・こしょうで調味し一煮立ちする。
- ⑤ 3色団子を椀に入れ、④のスープを注ぐ。

## 紫波かしわクラブ 県50歳野球大会で優勝



(左から)  
北條直文事務局長、工藤勇監督、茅野克己会長、熊谷町長

生涯野球を目指して活動している町の野球チーム「紫波かしわクラブ」(茅野克己会長)が、6月26日～27日・7月3日に行われた第36回県50歳野球秋季大会で優勝し、熊谷町長へ報告に訪れました。

紫波かしわクラブのメンバーは現在50人超の大大所帯。力だけではなく技術も充実した多くのメンバーの活躍で、本大会4度目の優勝となりました。熊谷町長は「次の大会でもぜひ紫波かしわクラブの名前をとどろかせてほしい」とエールを送りました。

## カナダ男子バレーボールチーム事前キャンプ

### 佐比内金山太鼓で歓迎



拍手を送るカナダ選手団



佐比内金山太鼓の力強い演奏

町はオガール東広場で7月18日、東京2020オリンピックにおける事前キャンプで町に訪れたカナダ男子バレーボールチームの歓迎セレモニーを行いました。

気温が35度を超える猛暑の中、佐比内金山太鼓保存会の熱のこもった演奏で、選手たちを激励しました。カナダ選手団は、日本が誇る和太鼓の勇壮な響きを味わい、セレモニー関係者全員に大きな拍手を送りました。セレモニー終了後、キャプテンのゴードン・ペリン選手から、太鼓を打った小学4年生の高橋 龍矢さんへカナダ代表のユニホームがプレゼントされました。

## 片山さつき参議院議員が登壇 自治体DXセミナー開催



(左から)菅原代表取締役、片山参議院議員、熊谷町長

町は情報交流館の大スタジオで7月26日、『スーパーシティ 社会課題を克服する未来のまちづくり』の著者である片山さつき参議院議員を講師に迎え、自治体DXセミナーを開催しました。セミナーの前半では、株式会社エルテスの菅原貴弘代表取締役が登壇。「紫波町と目指す、民間主導のデジタルPF」と題し、デジタル化の推進による住民サービスの向上への思いを語りました。セミナー後半では、片山さつき参議院議員が、「スーパーシティが目指すこと」と題し、住民が幸せになるために、DX推進に求められていることを語りました。参加者は、デジタル技術とデータを活用し、地域をどのような形で次世代に引き継ぐかについて理解を深めました。

# 「まちの話題」

身近なまちの話題について情報をお寄せください。





## 生涯学習セミナー 宮大工さんのおしごと見学会を開催



ピタッと組み合わせる組木



美しい彫刻が施された虹梁と  
宮大工の皆さん

町は、北上川堤防築堤工事に伴い社殿が移転する志賀理和氣神社（通称：赤石神社）で、宮大工さんのおしごと見学会を7月30日に開催しました。

参加者は、禰宜の田村寛仁さんから志賀理和氣神社の歴史などについて講義を受けた後、宮大工の菊池棟梁から社寺建築の工法などについて講義を受けました。

新築工事中の社殿内部の見学にあたり、菊池棟梁が、木材を巧みに組み合わせる「組木」や檜鉋の実演を行い、宮大工の伝統技術で参加者を魅了しました。

北上市から訪れた中学2年生の菊池琢磨さんは「元々ものづくりが好きで大工さんの仕事に興味があって参加しました。熟練の技術で彫られた彫刻の繊細さに驚きました」と新しい社殿を前に喜びの表情で話しました。

## PFUブルーキャッツと 包括連携協定締結 ～スポーツ振興と地域の活性化～

町と日本バレーボールリーグ機構に加盟するPFUブルーキャッツ（蓮池学部長）は7月27日、包括的連携協定を締結しました。同協定は、バレーを「する」「観る」「支える」ことなどを通じて、年齢や性別、障がいの有無などに関わらず全ての人がスポーツの価値を享受できるように、町のスポーツ振興と地域の活性化などを定めたものです。



（左から）蓮池部長、熊谷町長



（左から）高橋支社長、熊谷町長

## 第一生命保険株式会社盛岡支社と 包括連携協定締結 ～安全・安心な暮らしの実現や地域の活性化～

町と第一生命保険株式会社盛岡支社（高橋博樹盛岡支社長）は8月3日、包括的連携協定を締結しました。同協定は、双方が有する人的・物的資源を有効に活用して、安全・安心な暮らしの実現や地域の活性化などについて定めたものです。





こわん

紫波に住んでいる、しばいぬの妖精。紫波の子どもたちと、紫波の食べものが大好き。48人(ひき!?)のきょうだいがいるよ。

紫波町情報交流館で10月15日、16日に開催される「ふれあいフェスタ」は、障がい者に関する正しい理解を広め、ふれあいや交流を通じて障がい者の自立や社会参加を目的とした活動です。コロナ禍の昨年から、絵画などのアート展示を中心に開催。ぜひ足を運んでみてください。

# 行ってみよう

多様性を認め合い支え合う地域



Vol.4

## 紫波町 ふれあいフェスタ2021

### ふくしまつり 紫波町ふれあいフェスタ2021

10/15(金) 午後1時30分～5時  
10/16(土) 午前10時～午後1時  
会場 紫波町情報交流館

【主な内容】

- 絵画作品、文芸作品などの展示
- 町内福祉団体などのパネル展示
- 障がい者とその家族がテーマの「家族の写真展」



しわワンこんにちは！  
ふれあいフェスタは、  
絵画や文芸、写真展などの  
アートを楽しむ  
イベントです！

・ふれあいフェスタ2021  
実行委員会 事務局  
村松 敏彦さん

今日は、  
10月に予定されている  
「紫波町ふれあいフェスタ」  
のご案内をしていくワン！



しわワン

### 昨年(ふれあいフェスタ2020)の 受賞作品がこちら



「しあわせ」  
高橋 瑞枝さん画



「バナナ」  
八嶋 ゆかさん画



「ひだまりの職員」  
加藤 遼一さん画



昨年の展示の様子

### 作品募集中!

9月17日(金)まで  
作品を募集中だワン。  
絵画、写真、文芸など、  
壁に展示できる平面  
作品が対象。詳しくは、  
問い合わせしてみてくださいね!

アートを通じた  
社会参加を目的に、  
町内の障がいの  
ある方々の作品  
を展示するよ。



たくさんの人に  
見に来てほしいワン!

障がい者アートの  
人気は高まって  
いるので、ぜひ  
見に来てくだ  
さい。展示や体験  
を通して交流が  
広がることを  
願っています。



・ふれあいフェスタ2021  
実行委員会 実行委員長  
細川 恵子さん



紫波総合高校 福祉・健康系列3年生の皆さん

障がい者とその家族がテーマの写真展示にも注目。  
町内親の会に、写真撮影とインタビューをするのは  
紫波総合高校 福祉・健康系列3年生の生徒たち。  
どんな展示になるか、とっても楽しみだワン!

作画:かねた丸

ふれあいフェスタ2021実行委員会  
二日町字古館356-1  
紫波町総合福祉センター内  
☎672-3258

紫波町社会福祉協議会のホームページで、展示作品の募集の詳細をご確認いただけます。

