

しわネット

2005
Oct
10月

ポータルサイト <http://www.town.shiwa.iwate.jp/>

No.681



めざせ、健康生活。

特集 **元気はつらつ**
健診結果を上手に使うで、



介護保険制度一部改正……7ページ
体協だより……8ページ
教育振興だより
「がんばれ子どもたち」
〜地域の大人が手をとり応援〜……11ページ
紫波町観光交流協会……16ページ



食育のすすめ

町長からのメッセージ

元気はつらつ紫波計画策定にあたり、町民アンケート調査を行った結果、健康について大事な要素は、第一位が食、第二位が運動、第三位がいやしでありました。このことから、食は最も重要と考えられているという調査結果が出されています。

食の大切さはわかっているけれども、種々の原因で実践できないのが「食育」ではないでしょうか。近年、社会構造の変化で家族が忙しく、料理の時間が取れなかったり、子どもだけの個食が増えたり、朝食を抜く子どもがいたりする傾向にあります。食の大事さがなおざりにされている状況です。我が国の最もバランスの取れた食事は、昭和三十年代の岩手県的一般家庭でとられていたメニューであると言われています。

くり、旬のものを中心に町内産供給を十六年度から本格的に実施しています。育ちの見える地元の安心な食材で、子どもたちが体も心も元気に成長してほしいと願っています。

我が国の食料自給率は、カロリーベースで四〇パーセントと先進国の中で最低です。このようなことから、国会では六月に食育基本法が可決され、十年後に自給率四五パーセントを目指すこととなっています。

当町としては循環型社会の構築の中で、食育を中核として位置付け、十月一日付定期異動の中で農林課内に「食育推進主幹」の部署を創設しました。

安全な食生活をとりもどすため、家庭、地域、学校そして町全体で食育に取り組み、町民の健康に寄与してまいります。

藤原 孝

「共生の森」育林ボランティア募集

平成14年から自然との共生、野生動物との共生を目的として、町民の皆さんで山王海地区の平成の森にコナラやミズナラ、クリなど実のなる広葉樹を植樹して「共生の森」をつくり、手入れをしてきました。

植樹した木は幼木のためまだまだ細く、冬のあいだ雪に倒されなければにやうに支柱で補強を行わなければなりません。森を守るため、一緒に育林作業をしてくれる仲間を募集します。小学四年生以下は保護者といっしょに参加してください。

●日時／11月12日(土)

午前9時〜12時

●場所／山王海ダム 平成の森

(サンビレッジ紫波に午前9時に集合し、バスで現地まで移動します)

●申込み、問合せ／11月7日までに環境課へ ☎672-2111 (内線5531) 有線01-89972

公園草刈作業についてのお詫び

日話西近隣公園において、5月下旬の草刈作業中に乗用草刈機から石が飛び、自家用車を破損させる事故が発生しました。調査をしたところ、周辺の家屋の壁、窓ガラスにも石があたつたと思われる箇所がありました。

ここに、作業の不注意をお詫びいたします。

今後は、作業について十分な注意をはらい、安全な公園管理に努めますのでご理解をお願いします。

お近くの公園につきましてはお気づきの点がありましたらご連絡ください。

地域整備課施設管理室

☎672-2111 内線5142



カメラ探検隊



●今月のタイトル
「雨上がりのフラワー」
表紙左下の写真は、小学生が環境探検隊で撮影したものです。



元気
はつらつ

健診結果を上手に使って、 めざせ、健康生活。



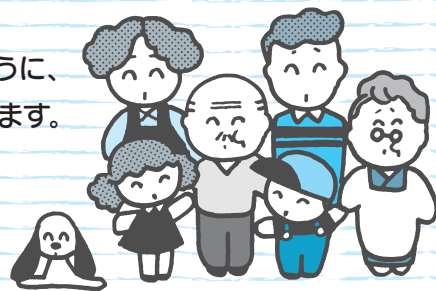
生活習慣病の早期発見の機会として、住民健康診断があります。

定期的に健診を受け、その結果をもとに
自分の健康状態を確認することが大切です。

「健康」が元気で幸せな人生を送るうえでの「資源」となるように、
栄養改善や運動を取り入れた生活の見直しが求められています。

皆さんはC判定をうけた項目について、
対策をとっていますか？

町の総合検診の結果から、
健康についてもう一度考えてみましょう。

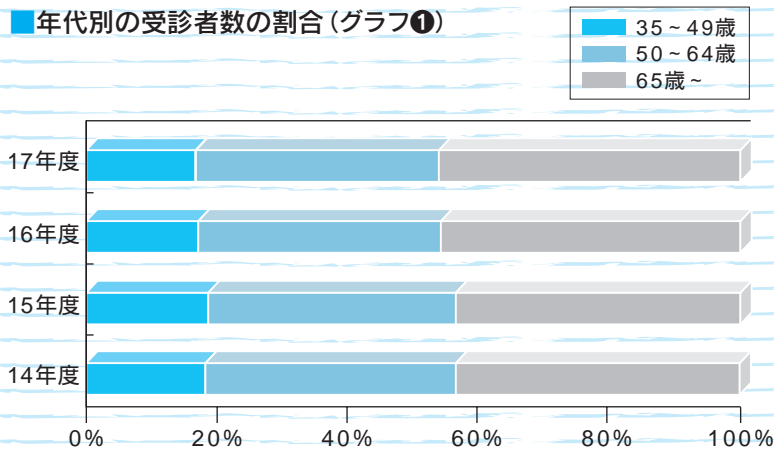


4914人が町の総合検診を受診

町の総合検診は35歳以上を対象として5月末から約1ヶ月間、地区公民館と保健センターを会場に実施しています。検査内容は循環器系を中心とした基本健診と、希望により各種がん検診などを年齢に応じて受診できます。

17年度は期間中男性1745人、女性3169人、計4914人が健診を受けました。受診者の6割以上が女性で、年代別にみると45.6パーセントが65歳以上です。壮年層は職域健診を受診する人が多いことからこのような結果になっています。

■年代別の受診者数の割合(グラフ①)



●健診結果の見方

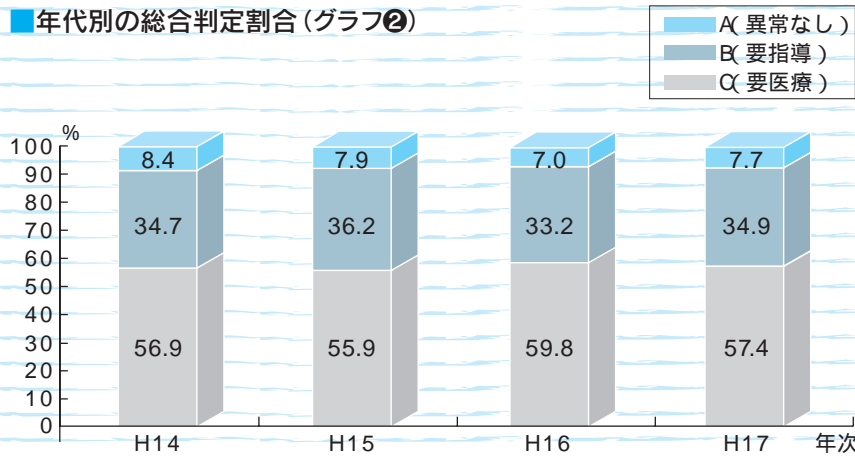
A判定 異常なし ◀ 今回の検査した範囲では異常ありません。

B判定 要指導 ▼ 所見のある項目については、日常生活に注意し、時々(年々)3回(検査を受け)てください。

C判定 要医療 ▼ 所見のある項目について精密検査または治療が必要と想われます。

17年度の基本健診の結果をお知らせします。C判定は放置すると命にかかわることもあるので、特にC判定に注目してみましょう。

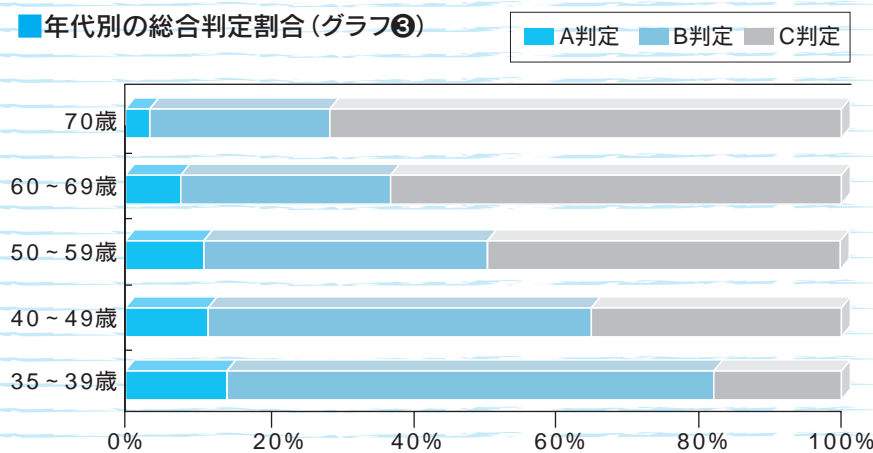
■年代別の総合判定割合(グラフ②)



総合判定では男性の61.4%、女性の55.2%がC判定を受けています。判定の割合はほぼ横ばいです。

男女とも5割を超す C判定(グラフ③)

■年代別の総合判定割合(グラフ③)



加齢とともにC判定の所見が多くなります。自分のライフスタイルを見直し、生活習慣病に対する知識を高め、対策をとることが必要になってきます。

加齢とともに増える C判定(グラフ④)



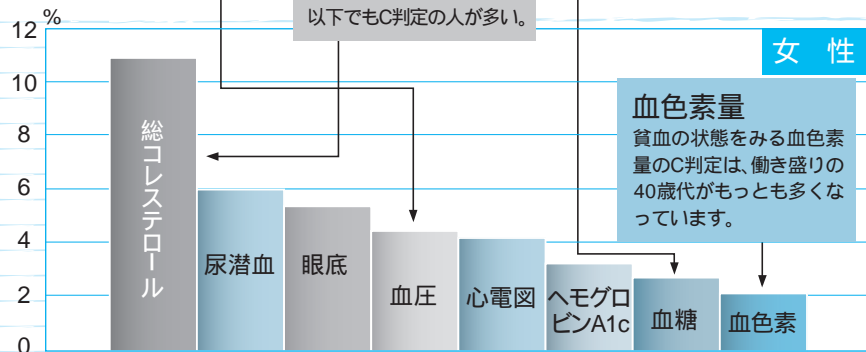
■C判定の項目別割合(グラフ④)



血圧値
C判定は40歳を過ぎるとUP。受診者全体のうち男性は10.5%、女性は5.6%と男性が女性の2倍。

総コレステロール
C判定は、50歳代がトップ。次いで60歳代。貧血と総コレステロールは40歳以下でもC判定の人が多い。

血糖値
受診者の4.6%がC判定で、60歳を過ぎると倍増。これも男性が女性の2倍以上多い割合でした。



血色素量
貧血の状態をみる血色素量のC判定は、働き盛りの40歳代がもっとも多くなっています。

男性は血圧値、

女性は総コレステロール値がC判定のナンバーワン(グラフ④)

検査項目別で見ると、男性は血圧値、心電図、眼底検査のC判定が多く、さらにY-GTP、血糖、肝機能の所見が多いのが特徴です。
女性は、総コレステロール、尿潜血、眼底検査のC判定が多くなっています。

特に気になる

C判定へのアドバイス

加齢とともに血圧は高くなりがち

血管も年齢とともに内側が狭くなり、弾力性・柔軟性を失い「動脈硬化」の状態に。これは生理的な変化ですが、肥満や食塩の取りすぎ、運動不足、喫煙など、長年の生活習慣が血圧の高低を左右します。

●予防のポイント

1. 減塩
2. 適正体重の維持
3. 節酒

4. 運動とバランスの取れた食事で血管の強化

●かかりやすい病気

1. 脳血管疾患(脳出血・脳血栓・脳塞栓等)
2. 狭心症・心筋梗塞・腎硬化症・腎不全
3. 心肥大・心不全

女性に多い貧血

貧血の状態をみる血色素量のC判定の最も多い原因は、鉄分の欠乏による「低色素性貧血」です。女性は月経や妊娠・出産授乳期・子宮筋腫、また、女性ホルモンの影響で、貧血を起こしやすいです。

●自覚症状

1. めまい・立ちくらみ
2. 動悸・息切れ
3. だるい・疲れやすい
4. 顔色が青白い
5. 頭痛・頭重感
6. 集中力の低下

●予防のポイント

規則正しい生活と栄養バランスの取れた食事をすること
1. 造血作用のある食品(A)や、鉄分の吸収効率を高める食品(B)の摂取

(A) レバー・卵黄・緑黄野菜・肉類
貝類など

(B) 緑黄野菜・果物・いも類など、レバー
卵黄・緑黄野菜・肉類・自類など

2. インスタント食品や外食
無理なダイエットは控える

3. 緑茶・紅茶・コーヒーを飲むときは、食後は避けること。

●貧血の影響

1. 血液凝固の低下
2. 体温調節の低下
3. 免疫力の低下

女性に多い総コレステロール

コレステロールは、女性ホルモンの関与が大きく閉経後は上昇傾向となります。高すぎても低すぎても問題で、多すぎると動脈硬化がすすみ、心筋梗塞が多くなり、低すぎると血管の柔軟性が弱くなり脳出血が多くなります。

コレステロールには、善玉(HDL)と悪玉(LDL)があり、異なる働きをしています。

善玉(HDL)コレステロール

…血管から悪玉(LDL)を引き出し、肝臓へ回収。

悪玉(LDL)コレステロール

…血管にコレステロールを運ぶ働き

中性脂肪は、皮下脂肪などの脂肪組織に貯えられ、必要に感じエネルギーになります。

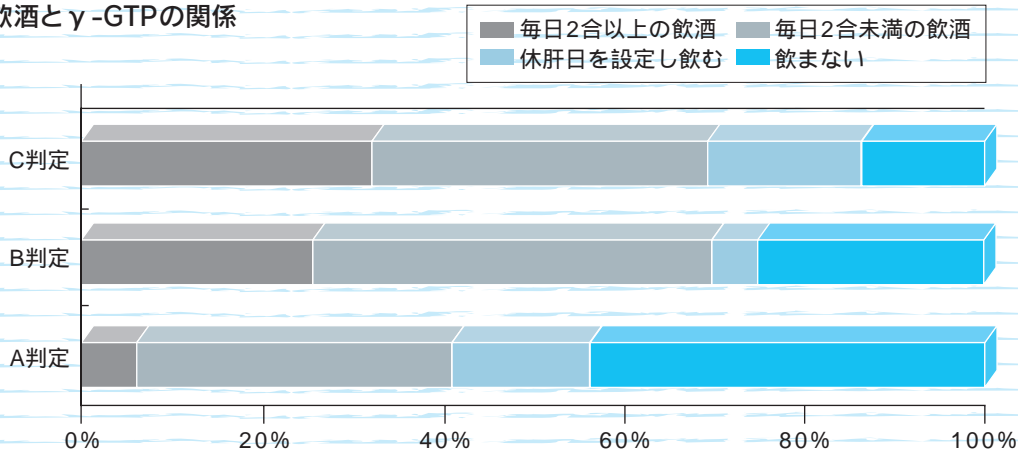
■あなたは、どのタイプ？

総コレステロール	中性脂肪	心配される病気
高い	正常	動脈硬化
正常	高い	糖尿病・肥満症・高尿酸血症 急性膵炎
高い	高い	動脈硬化・糖尿病・肥満症 高尿酸血症・急性膵炎

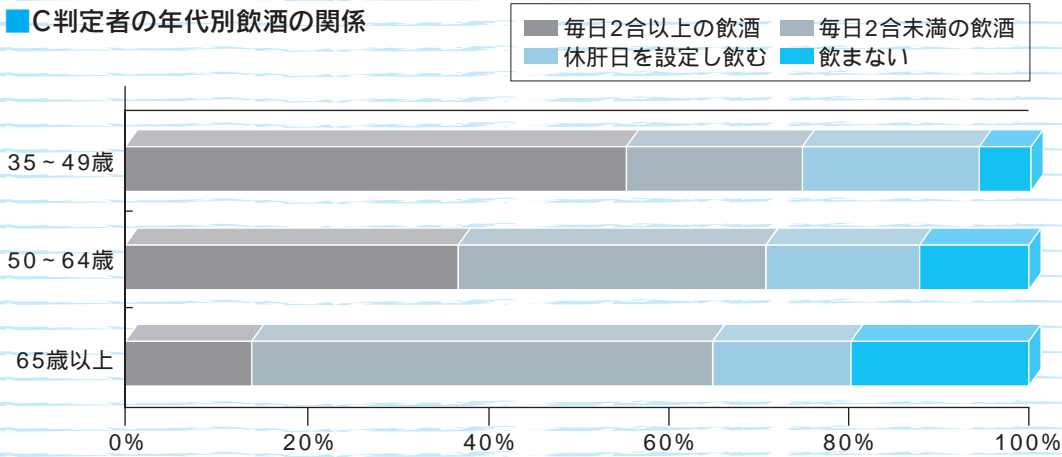
飲酒とγ-GTP(肝機能)の関係

γ-GTPは、アルコール性肝障害に敏感に反応し常習飲酒者ではしばしば上昇します。男性の88%がC判定で、特に毎日飲酒している層のC判定

飲酒とγ-GTPの関係



C判定者の年代別飲酒の関係



は69.2%と高い有見率となります。肝臓の機能が低下すると、アルコールは体内に蓄積され全身に害を及ぼします。脂肪肝や肝硬変、アルコール性肝炎の予防のためにも、お酒の適量を守り休肝日を設定することが肝心です。

保

健康センターでは、健診の結果からB判定の人を対象に、健康講座のご案内をしています。9月29日には今年2回目の「元気はつけん教室」が開催され、有酸素運動の代表格ウォーキングを行いました。参加した皆さんは、健診結果を持参し、今日の血圧や脈拍と比較し、互いの健康づくりを教えあっていました。

健康づくり実践者から一言

松岡 ミツ子さん(天淵)

夫のコレステロールと高脂血症が気になり、この教室で習ったことを家で実践しています。以前、食事療法をカロリー計算して実践したら、体重が減りすぎて力が出ないと言われたこともありました。定期的に健診を受けて数値を見ながら、油ものを控え、毎日の運動を欠かさないように気をつけています。さっぱりした食事は若い息子にはちよつと物足りないかもしれませんね。



鈴木 恵美子さん(日詰)

健診は毎年受けていましたが、今回は血糖値が境界値近くに判定されました。保健センターから案内がきたので驚いてこの教室に参加し、日々の生活を反省しています。食生活はもちろん、エアロビ教室にも参加することにして、運動不足にならないようがんばっています。健診結果をきっかけに健康を維持していきたいです。



有酸素運動は毛細血管を広げ、血圧を安定させたり、すい臓から出るインスリンを正しく作用させたり、善玉コレステロールを増やすなどの効果が期待されます。

あなたの循環器系健診の判定は？

もう一度健診結果を確認してみましよう。精密検査の紹介状が届いた人は、もう医師の診察は済みましたか？健診を機会に、自分の健康状態や普段の生活を見直して、健康の自己管理を心がけましよう。

生活改善を応援します！

生活習慣病を予防するために、町ではさまざまな教室や相談会を開催して



味噌汁の塩分測定



ウォーキングで健康づくり



います。皆さんの健康づくりにぜひ役立てください。(内容は保健センターにお問い合わせください)

1. 元気はっけん教室
2. 高血圧ストップ作戦
3. 健診結果の説明会・健康相談
4. 禁煙教室

健康に関する相談は随時、お気軽にお電話ください。
保健センター ☎672-4522

介護保険 よもやま話

介護保険室 ☎672-4522



介護保険制度が少し変わります。大きなところを確認しておきましょう。

10月から介護保険制度の一部が変わります

1 介護保険制度が少し変わります。大きなところを確認しておきましょう。

今回の見直しで保険給付の対象から外れるのは次の費用です。

- ① 介護保険施設(特別養護老人ホーム、老人保健施設、介護療養型医療施設)における「居住費」および「食費」
- ② ショートステイ(短期入所生活介護、短期入所療養介護)における「滞在費」および「食費」

③ デイサービス(通所介護)、デイケア(通所リハビリテーション)における「食費」

2 所得の低い人は居住費・食費の負担が低く抑えられています

所得の低い人には、自己負担に限度額をもつていきます。施設のサービスの利用費と限度額との差額は特定入所者介護サービス費として施設に補足給付されます。

● 補足給付の仕組み(食費の場合)

	利用者負担第1段階	利用者負担第2段階	利用者負担第3段階	利用者負担第4段階
対象者	高齢福祉年金受給者 生活保護受給者	課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の人	利用者第2段階以外の人 (課税年金収入80万円超266万円未満の人など)	第1~3段階以外の人
市町村税 世帯非課税	市町村税 世帯非課税	市町村税 世帯非課税	市町村税 世帯非課税	
42万円 基準費用額	補足給付 2.2~3.2万円 利用者負担 1.0~2.0万円	3.2万円 1.0万円	3.0万円 1.2万円	2.2万円 2.0万円
				利用者負担 ※利用者 と施設 の契約

※施設において現に要した費用が標準的な費用を下回る場合は、現に要した金額が基準費用額となります。

体協 だより

平成17年10月

発行
財団法人 紫波町体育協会
☎676-2650

◎財団法人紫波町体育協会五十周年記念事業◎

トップクラブに学べ！ 盛岡市立高校新体操部

テレビで放送されたこともあり、今、注目されている盛岡市立高等学校男子新体操部が九月二十五日、紫波町総合体育館で公開演技を行いました。十月の国体に向け二十三日から町で合宿を行い、最終日に総合体育館満員来場者の中、個人種目と団体演技を披露。高度な回転技や男子ならではの力強い迫力のある演技に会場は歓声につつまれました。



◎町民マラソン大会 参加者募集中!

スポーツの秋、マラソン大会を開催します。健脚を競う個人の部から、3kmをどのくらいのタイムで走るかを申告し、申告タイムに近い順番で順位を付けるファミリーの部まで盛りだくさん。詳細については総合体育館までお問い合わせ下さい。

開催日: 11月6日(日)

コース: 紫波中央駅前特設コース

集合場所: サン・ビレッジ紫波

種別 ◎個人の部

*小学生男子・女子の部 約3.0 km *中学生男子・女子の部 約6.3 km

*40歳以上男子の部 約6.3km *一般男子の部 約10.0km

*一般女子の部 約6.3km

◎継走の部

*小学生男子・女子の部(4人編成、1人約1.5km)

*中学生男子・女子の部(5人編成、1~3走約1.5km、4・5走約3km)

◎ファミリーの部 約3km(申告タイム制)

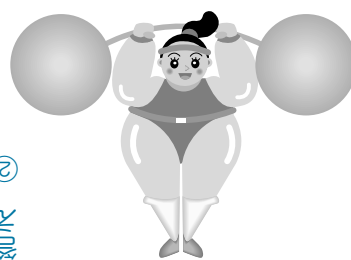
家族2人以上で一緒に走り、手をつないでゴール。

10月30日までに体育館にお申し込みください。

クイズ

より効果的なトレーニングを行うには、何が重要でしょうか？

- ① トレーニング前に栄養補給をする。
- ② トレーニング後にすみやかに栄養補給をする。
- ③ シャワーなどで汗を流し、リフレッシュする。
- ④ ビールなどのアルコールで水分補給をする。



② 正解



運動公園外周を回ると一周1km。ここは朝と夕方を中心に多くの皆さんにウォーキングコースとして利用されています。百メートル毎に町内の観光地などが描かれていますが、なんとこれは体協職員のお手製の看板です。ぜひ、ウォーキングと看板の絵をお楽しみください。

**紫波運動公園で
ウォーキングはいかが？**

平成17年度後期 紫波町スポーツ教室プログラム

教室名	内 容	期 間
トレーニング教室	競技力向上を目指している競技選手を対象として、トレーニング方法・コンディショニングについての実技・講義 対象：高校生以上の男女/定員：10人/会場：総合体育館 参加料：1,000円(トレーニング室利用回数券1冊進呈) 指導者：体育協会トレーナー	12月13日、20日 毎週火曜日(2回) 18:00~19:00
ちびっこ スポーツ教室	親子で思いっきり遊びます。子どもの感性、運動能力を伸ばします。 対象：幼児(2才以上)とその親/定員：25組/会場：総合体育館/参加料：2,000円(子ども2人目から500円増)/ 指導者：体育協会主事ほか	11月25日~12月16日 1月6日~1月27日 毎週金曜日(8回) 10:00~11:30
なぎなた教室	なぎなたの基本を指導します。「礼に始まり、礼に終わる」なぎなたの技術だけでなく、礼儀作法を学ぶこともできます。 対象：小学生以上の男女/定員：20人/会場：総合体育館 参加料：16才以上 1,500円(2,000円)・小中学生1,000円(1,500円)/指導者：紫波なぎなたクラブ	11月5日~12月24日 毎週土曜日(8回) 16:00~18:00
ヨガ教室	ホームヨガの基本を指導します。心と体の両面から健康に導きます。さまざまなストレスと運動不足の解消に。 対象：一般成人男女/定員：25人/会場：総合体育館 参加料：1,000円(1,500円)/指導者：金田一富子氏	11月19日~12月24日 1月7日~1月28日 毎週土曜日(10回) 10:00~11:30
水中運動教室	水中での運動なので関節に負担の少ない運動です。運動不足解消に適したプログラムです。 対象：16才以上の男女/定員：20人/会場：ラ・フランス温泉館プール/参加料：2,000円(3,000円)/指導者：体育協会職員ほか	11月1日~12月20日 毎週火曜日(8回) 19:00~20:30

- * 町外者の受講については()内の料金をいただきます(トレーニング教室は除く)。
- * 教室は初心者・初級者を対象として基本を中心に指導します。
- * 各教室とも、定員になり次第募集を締め切りますので、お早めにお申し込みください。
- * 開講2日前までに、5人以上の申し込みがない教室は開講致しませんのでご了承ください。
- * 参加料にはスポーツ安全保険料が含まれています。

10月12日(水)から総合体育館窓口で受け付け開始!

詳しいことは、総合体育館にお問い合わせください。

紫波町総合体育館 電話676-2650 / 有線01-3163

水の☆の水水しいお話

〈2〉

「地球上の水の量」

私たちは水の星に暮らしています。

地球上に存在する水の量は、おおよそ14億km³であるといわれています。そのうち約97.5%が海水であり、淡水は約2.5%しかありません。

この淡水の大部分が南極・北極地域などの氷で、地下水を含め河川水や湖沼水などとして存在する淡水は、地球上の水の約0.8%です。このほとんどが地下水で、比較的利用が容易な河川として存在する水の量は、地球上の水のわずか0.01%の0.001億km³ほどです。

～日本は水の輸入国って知っていますか？～

日本は農作物や工業製品をたくさん輸入しており、それらを生産するために使用される水の量を足し合わせると、日本全体で1年間に使用する量の約70%に相当する640億m³の水を年間で輸入している計算になります。私たちの生活は海外の水をもとになりたっているともいえます。

その水資源を含めた地球環境に注意信号が出ています。私たちのできることから地球を守る工夫を始めるには、まず、家庭でできるシャワーの出しっぱなしをなくすなどの水道の使い方を工夫して省エネを実践することです。小さな一歩ですが生活雑排水を減らすことがエネルギーの節約にもなり、水源の汚濁防止など地球規模の環境改善にも役立ちます。

(水道事業所)



小学校 陸上記録会

みんながんばりました。

小学校陸上記録会が

9月28日(水) 陸上競技場で開催されました。

町内11の小学校のアスリートたちが集い、トラック競技部門で3つの新記録ができました。

各校の応援団も真っ赤に日焼けしながらがんばって応援していました。



「サマーワーク」の高校生リーダーとして参加して今年で2年目になります。

今日は源流コース山登りをして大変だったけど、たっぷりと自然にふれあいました。かぶと山は、岩ばかりで怖くて、途中でまさしか登れませんでした。

仲間作りのときは、私が班長をやることになってすごく不安で、失敗ばかりしていたけど、みんなが私についてきてくれてよかったです。

サマーワークに参加するのは最後ですが、いい経験ができてよかったです。

山本末樹（紫波総合高校三年）



“がんばれ子どもたち!” ～地域の大人が手を取り応援～



学校と家庭と地域社会が
子どもたちのあるべき将来像を共有し、健全な育成を願って
中高生社会参加活動、地区教育振興運動の実践、
地域子ども教室などの活動を進めています。
一人でも多くの大人が、社会の中で子どもたちの健やかな成長のために
関心を持ってほしいと願い、そんな活動の一部を紹介します。

教振だより
27号
平成17年
10月

教育振興だより

紫波町教育振興運動推進委員会
紫波町教育委員会事務局（生涯学習課内） ☎672-3362

教育振興運動のおさらい

- ねが い…子どもたちの学力向上と健全育成
- 運動主体…子ども・親・教師・地域社会・教育行政（五者→5R運動とも言う）
- 基本目標…子どもの学習意欲の向上（子ども）・家庭教育の振興（家庭）・学校教育の充実（学校）・地域社会における教育環境の醸成（地域社会）・教育条件の整備（教育行政）
- 具体的運動主体…紫波町教育振興運動推進協議会（具体的には実践区事務局員）



野外炊飯

工藤 雅子 (紫波総合高校三年)

昨年私は、このサマーワークに参加し、自分で指示を出し、人を動かすことの難しさを知り、今度は、前よりも良い班になるようにしようと思いい、今年も参加しました。しかし、始めから班の人達をうまくまとめることができず、なかなかみんな楽しんでくることができませんでした。それでも夕食を作る時間になると、だいたひ話しもできるようになりました。夜のレクの時には、みんなけっこう楽しそうに、ダンスや高校生の考えたレクをやってくれたので、去年よりも良い二日間を過ごせたと思います。

佐藤 くるみ (紫波一中二年)

私は、この二日間をとおして自然と触れ合うことができ、また知らない人達との交流を深めることができました。はじめは、どんな人達が来るのかドキドキですごく緊張していました。でも、いろいろな人と仲良くすることができたり、いろいろなことを学ぶことができました。この経験で学んだことをこれから学校生活、または日常生活で生かしていきたいです。私達にアドバイスをしてくださった高校生のみなさん、スタッフのみなさんいろいろな迷惑をかけたりましたが、とても貴重な体験ができました。ありがとうございました。

サマーワークのスケジュール

- 1日目 入所式～活動班づくり～閑伊川源流探索～昼食～兜明神岳登山・追跡ハイク～野外炊飯～レクリエーション
- 2日目 朝のつどい～清掃～朝食～木トンボ作り～感想文～昼食～退所式



三浦 彩香 (紫波一中二年)
私は、サマーワークに参加してちょっとだけ成長したところがあつたと思います。二中や三中から来た人とも、人見知りの私でも自分から積極的に話しかけたりできました。反省点も一つあります。ナイトハイクが中止になつてダンスをしたとき、恥ずかしくて一緒にやらないでいたことです。注意されてバカだなあと自分で思いました。知らない人とも協力していけないと何もできないと思いました。このような改善点も見つかり、直していくように心がけたいと思います。またこのような行事があつたら参加したいと思ひます。



木トンボ作り

盛内 葉月 (紫波二中二年)

私は、サマーワークに参加して本当に良かったなあと思ひました。まず「仲間作り」をしたとき、すごく楽しい子ばかりですごく楽しかったです。かぶと山に登つた時、とても高くて怖かつたです。「向こうの山に仙人が住んでいるから暗号を出してみよう」と言われた時「やまびこだと思ふけど…」と思ひました。夜のカレーライスはすごくおいしかったです。テントで寝たのも楽しかったです。次の日は、木トンボ作りをしてたくさん学びました。たくさんさんの友達もできて、すごくいい思い出になりました。

根水 健博 (紫波二中二年)

このサマーワークで僕は、集団で行動する大切さを学んだ気がしました。それは追跡ハイクでの団結の必要性、班員一人ひとりの行動の重要性です。けれども反省を生かして行動できることはあまりありませんでした。これからは、このことを考えていきたいと思ひます。あと、木トンボを作る時、何か変に作つてしまつて、とても見るのが悲しい木トンボになりました。それがサマーワークでの一番悲しい出来事でした。



朝の集い



源流探索

咲山 美穂 (紫波三中二年)

今回サマーワークに参加してみても、初めてあつた人とグループになったこと、とても自然にふれたこと、区界の自然にふれ、自分で登山しながら、山の由来などを学び、自分達の県の中に、こんな自然があることを知りました。この自然は、壊してはいけないと思います。夕食作りやレクでお互いに協力し合い、二日目には仲のいいグループになつていたと思います。初めての人もキャンプを通して仲良くなれて良かったと思います。とてもいい体験でした。これを生かして、来年には立派なリーダーになつていきたいです。

サマーワーク

中高生社会参加活動リーダー研修会「サマーワーク」が7月30、31日に区界高原少年自然の家で行なわれました。中学生86人が、高校生、ボランティアスタッフにサポートされながら自然体験、団体活動をする中で、自分の役割を果たすことや初めての仲間と活動を共にする難しさや楽しさを経験しました。

菅川 博志 (紫波三中二年)

初めて会つた人達と徐々に仲良くなることができた。また、同じ三中生でも普段の学校生活では見られない良い点、悪い点をサマーワークで発見した。自分の新しい発見もたくさんあつた。「案外さびしがり屋だ」ということや、「話題を出すのが下手だ」ということだ。それを直そうと努力した。今度行く修学旅行では、この二日間を学んだことを生かしたい。

地域子ども教室で地域の教育力再生を

学校や公民館などに、安全・安心な子どもの居場所を設ける取り組みが行われています。地域の人やボランティアが、放課後や週末におけるスポーツや文化活動など、さまざまな体験や地域住民との交流活動を行う「地域子ども教室」です。

町では、赤石小学校、古館小学校、紫波第一中学校と紫波さぶり(日詰朝日田23-1)で、土曜日に学校の図書室を開放したり、趣味講座や文化活動を行ったりしています。学区内外を問わずどなたでも参加できます。

問合せ 生涯学習課 ☎672-3362



ボランティアによる読み聞かせ



仲間づくり



赤石子どもクラブ(パソコンクラブ)



古館子ども教室(図書室開放)



各地で取り組まれている活動を紹介

星山地区教育振興運動

「児童・生徒の健やかな成長を期し」

星山地区教振会長 阿部永晃



昨年十月二十九日に「地区教振運動の見直しを図り、児童生徒の健やかな成長を具体的に活動で応援する」とを旨として、星山地区教振臨時総会が開催された。

星山地区の皆さんは、教育振興運動に対して深く理解があり、積極的に参加してくれる。これは、「児童生徒の健やかな成長を願う」地区民の気持ちの表れだと思ふ。そして、夫々の役割分担を的確に担うために努力している地区の皆さんの姿を見ると、「地区が一体になった」との思いが出てくる。また、児童生徒の熱心な参加を見ると、「五者連携がさらに一歩前進した」と思ふ。

運動の先立ちとして、地区民の叡智と努力を結集して、児童生徒の健全育成に向けた運動の継続を決意している。平成十六年

一月 映画会（大野公民館・参加者多数）

二月 藤野静枝さん（東和町在住）の腹話術人形をつかった講演会



七月 二中学区5実践区・教振合同学習会（JA東部支所）

●藤井新一教育事務所主任社教主事による「県教育振興運動についての講話。」

●谷藤勇町社会教育指導員講演。

●彦部公民館で老人大学（彦部・星山合同）

●グランドゴルフ大会に7区9区の中学生手伝いをかねて参加。

八月 盆踊り大会に協力と参加（星山青年部主催）



長岡地区教育振興運動 「小学生がバリアフリー研究を発表」

長岡小学校六年生は、平成十六年度の修学旅行でバリアフリー化された仙台駅を見学しました。その後、老人のグループホーム「ゆうゆう北沢」へ訪問したことから、総合学習の時間と、休日を利用して福祉についてグループ研究をしました。

1グループ

（北田脩真、半田大士、佐々木紀仁）

紫波町のバリアフリーマップを作ろう

修学旅行で、仙台のバリアフリーマップを見て、紫波町でも作り、人に優しい町について考え、地域の皆さんに役立ててもらおうと思った。

はじめに校内での車椅子体験をやってみた。車椅子では、十五センチの段差は上れない。トイレの出入りは大変。学校に車椅子の方がいらしても自由に移動することが大変だ。仙台駅ではエレベーターの出入り口が別々、トイレはオストメイト対応で車椅子でも自由に移動できる。手すりがついていることを学習し感心した。

いよいよ町内の施設、福祉センター、役場、中央公民館、サンビレッジ紫波、県立紫波病院、ラフランス温泉館湯楽々、せせらぎ公衆トイレ、あらえびす記念館を見学して、テレビ番組「長岡小キッズニュース」を製作しフリーマップを発表。

研究をとおして紫波町は人に優しい町に少し近づいていると思った。仙台みたいにお年寄りも便利に過ごせる町になれば良いと思う。でも、僕たちが優しい町にしようという気持ちを持たないと、バリアフリーの施設がいくらあっても、「ひとにやさしい町」とは言えないと思う。

2グループ

（上和野康平、横沢太一、阿部葵、半田茉莉那、阿部美愛、高橋優海）

「ゆうゆう北沢」でお手伝い体験

ゆうゆう北沢を訪問して、お年寄りの気持ちや苦勞を知り、お手伝いをしようと思った。

訪問ではリコーダー演奏後、お年寄りやカルタや紙芝居で楽しい時間を過ごした。目にゴーグルをかけ字を読み書き、手首足首とチョッキに重りをつけて歩く「インスタントシニア体験」をやってみた。階段やボール投げなど私たちの普段の行動がお年寄りにとって、大変なことと分かった。お年寄りは、目が見えにくく、耳が聞こえづらいことを知ったので、大きな声で話し、大きくてはつきりした紙芝居の絵を選んだ。

僕たちはみんなで協力し、障害者やお年寄りも安全に生活できるような町にしたいと思う。そのために、ボランティア活動に積極的に参加することが大切だと思った。



17年度紫波町教育振興運動推進委員会 常任委員・事務局員の紹介

昨年度に役員の変更を行いました、10人の役員の交代がありましたので、本年度の役員を紹介します。

役職名	氏名	備考	
会長	佐々木忠夫	赤石地区教育振興運動実践協議会長	
副会長	後藤 利一	紫波総合高等学校長	
副会長	佐藤 剛	彦部地区教育振興運動実践協議会長	
監事	細川 昇	志和公民館長	
監事	坂本 崇宏	水分公民館長	
常任委員	小椋 孝郷	日詰地区教育振興運動実践協議会長	
	加藤 義男	古館地区教育振興運動実践協議会長	
	谷地 正喜	水分地区教育振興運動実践協議会長	
	新里 盛	上平沢地区教育振興運動実践協議会長	
	笹井 岳雄	片寄地区教育振興運動実践協議会長	
	阿部 永晃	星山地区教育振興運動実践協議会長	
	山下 研悦	佐比内地区教育振興運動実践協議会長	
	高野 基	赤沢地区教育振興運動実践協議会長	
	鷺盛 瑞良	長岡地区教育振興運動実践協議会長	
	佐藤 正治	紫波町校長会長(日詰小学校校長)	
	加藤寿美子	紫波町教頭会長(赤沢小学校教頭)	
	藤原 匡史	紫波町PTA連合会長	
	戸塚 秀一	紫波総合高校PTA代表	
	井上 博幸	紫波第一中学校教頭	
	田山 英治	紫波第二中学校教頭	
柴田 民雄	紫波第三中学校教頭		
実践区事務局(〇は事務局長)	日詰	〇牧野 幹 鈴木由利子	日詰小学校教頭 日詰公民館指導員
	古館	〇佐藤 真 横澤 育子	古館小学校教頭 古館公民館指導員
	水分	〇盛合 光子 武田 洋子	水分小学校教頭 水分公民館指導員
	上平沢	〇中村 互 鷹嘴 関雄	上平沢小学校教頭 志和公民館指導員
	片寄	〇相馬ゆみこ 鷹嘴 関雄	片寄小学校教頭 志和公民館指導員
	赤石	〇小笠原洋子 山内 玲子	赤石小学校教頭 赤石公民館指導員
	彦部	〇佐々木一成 長牛由美子	彦部小学校教頭 彦部公民館指導員
	星山	〇遠畑 浩明 長牛由美子	彦部小学校教頭 彦部公民館指導員
	佐比内	〇赤澤 真理 佐々木栄子	佐比内小学校教頭 佐比内公民館指導員
	赤沢	〇加藤寿美子 田村 幸子	赤沢小学校教頭 赤沢公民館指導員
	長岡	〇柴田 利一 横沢 きく	長岡小学校教頭 長岡公民館指導員

- 一、今年目標 ● 学校と家庭・地域社会が子供のあるべき将来像を共有する
- 二、具体的には ● 学校と地域社会の共通した到達目標の設定
 - 運動推進の成果を評価し常に見直しを図る
 - 長く活動するグループ及びリーダーの育成

活動していること

- 一、地区毎に
 - ① 学力向上に関すること
 - ② 健全育成に関すること
 - ③ 健康・安全に関すること
 - ④ 中高生社会参加活動に関すること
- 二、町全体で
 - 中高生社会参加活動
 - ① 中高生リーダー研修会(サマワーク)
 - ② 中高生社会参加活動実践交流集会
- 三、その他
 - ① 学社融合に関すること



紫波町教育振興運動推進委員会総会の様子

平成十七年
五月 彦部・星山地区合同ミニ
ティーの日
高橋一男スポーツトレーナー、盛
工ウエイトリフティング部盛田浩史
先生、紫波総合高自転車競技部吉
野鉄平先生による実技と講演



今後予定されている活動

- ① 地区神社祭典
小学生・神楽奉納
中学生・出店で販売協力
- ② 親と子供の映画会
- ③ 地区公民館清掃
- ④ 地区民運動会への参加と協力
- ⑤ 学校の収穫感謝祭への協力
- ⑥ スポ少活動への参加と協力
- ⑦ 家庭教育講演会



3グループ

(佐々木麻美、横沢彩奈、阿部千鶴、阿部愛美)

“ゆうゆう北沢”の皆さんに 贈り物をしよう

お世話になった皆さんに喜んでもらいたいし、お礼をしたいと思い、家庭科で教わったクツションとティッシュボックスカバーを作った。にこにこして受け取ってくれてうれしかった。

昼食の配膳と後片付けを手伝った。分けるのが大変だったが、一緒にご飯をいただいて、とても美味しかった。お年寄りの皆さんが、食器の片づけをし、「自分ができることは、自分でやる」のだから

思った。

“ゆうゆう北沢”の皆さんは、本当は家族と暮らしたいのではないかと思う。でも職員の皆さんが家族のように接しているのが良いなあと思う。これからは、自分の家族にもやさしくしたい。

この学びを通して、「ひとにやさしいまち、そして自分」と言うことについて考えることができて良かった。



紫波町観光協会が 新たにスタート

紫波町観光協会が
7月14日になんばザ・ホールにおいて総会を行い、
紫波町観光協会と名称の変更、組織再編を行い
新体制でスタートしました。



これまで観光協会は、高橋栄悦助役が会長を務め、35人の役員で構成、町政策経営課が事務局を担ってきました。総会では、既成概念にとらわれず、事業実施型の協会としていくことが確認され、観光・物産などの分野で事業を行っている商・農業者17人が理事として選任されました。事務局は、今年7月1日に設立されたまちづくり会社「株式会社よんりん舎」に委託することになっています。

後日行われた理事会では、会長に横沢大造さん、副会長に大野晴久さん、野村晴一さんの両名が選任されました。また、事業を実施するために、春夏秋冬の季節ごとの担当理事制とし、その取り組みを2ヶ月に1度の理事会において、確認することとしています。

新しく生まれ変わった協会は、観光情報の収集と発信を行うとともに、町内外の人が交わる事業を通じて、紫波の地域文化の向上と産業の発展に努めていきます。

観光交流協会の主な活動

町をもっと知る

バスツアー

今年度は、春夏秋冬4回の町民バスツアー、秋の仙台発着バスツアー2回、秋と冬の盛岡発着バスツアー3回を主催事業として企画（一部実施済み）しています。

「あなたは、遠方からお客様がきたとき、紫波町をご案内していただけますか？」と聞かれたら……。

昨年度から展開しているバスツアーは、「町民のみならず、町のことももっと知ってほしい」として、「知ったことは誰かに教えたくなる」という効果から、毎回定員を上回る応募があります。

みなさんも是非ご参加ください。

町のガイド役

「しゃ・べーる」

紫波町観光交流ボランティアが活動しています。

「しゃ・べーる」(久慈和子代表)は、商工会女性部の有志6人で発足しました。メンバーは月1回、郷土史研究家の方からお話を聞いて勉強し、紫波の方言による昔話の練習を行っています。協会主催のバスツアーでガイドを努め活躍しています。

※交流ボランティアガイドを募集しています。詳しくは、観光交流協会事務局にお問い合わせください。

会員募集中

観光交流協会では、会員を募集しています。

観光交流に関係する団体および個人はもちろんです、趣旨にご賛同いただける人であれば、どなたでも加入できます。会費は、個人が年額2,000円、法人団体は年額6,000円となります。

《事務局・問合せ先》

紫波町観光交流協会

(なんバザ・ホール向い)

所在地：日詰字郡山駅37番地

☎071-17505



観光交流協会会長 横沢大造さん

人が楽しめる町それは町民の誇りでもあり喜びでもあります。この紫波町に一人でも多くお招きする一助になればと新体制になった理事会で率先垂範を合言葉に、数は少ないが行動を起こそうと張り切っております。

また、この事が「観光交流協会ってな～に？」の答えにもなればと思っております。この思いに賛同いただきましてできるだけ多くの町民の皆さんが会員としてご参加下さいますようお願い申し上げます。

紫波町観光交流協会役員名簿

役職名	氏名	職業など
会長	横沢 大造	月の輪酒造店 代表
副会長	大野 晴久	紫波町商工会 会長
副会長	野村 晴一	野村胡堂・あらえびす記念館 館長
理事	石杜 茂	(有)紫波フルーツパーク 取締役総括部長
理事	大沼 啓之助	志和町商業会 会長
理事	久慈 和子	しゃ・べーる 代表
理事	鈴木 勝見	(株)よんりん舎 代表取締役
理事	高橋 栄悦	(株)紫波まちづくり企画 専務取締役
理事	高橋 節也	(農事組合法人)水分農産 代表
理事	高橋 次男	日詰駅前商工業振興協議会 会長
理事	中村 淳一	紫波町まつりを考える会 会長
理事	西在家 悦子	稲藤第一農産加工組合
理事	野原 光子	農事組合法人長岡中央果樹生産組合 組合長
理事	平館 良孝	紫波町芸能保存会 会長
理事	細川 千春	(有)紫波観光ぶどう園
理事	堀切 真也	紫波町産直連絡協議会 会長
理事	鱒沢 克美	志和稲荷神社
監事	藤尾 誠一	藤尾洋服店
監事	村松 弘實	紫波町収入役
顧問	田口 元三	紫波町観光協会 元会長



町の特産物を紹介する久慈さん(しゃ・べーる)



新役員の皆さん

お元気で長生きしてください

9/10

九月は各地区公民館で敬老会が開催されました。日語地区は中央公民館を会場に七十五歳以上の二百人が参加し、九十一歳以上の皆さんに町長から記念品が手渡されました。婦人会や中学生が運営のお手伝いをし、日語幼稚園の子どもたちの歌や、手品愛好家によるマジックショーが会を盛り上げました。



夫婦仲良く米寿のお祝い

9/1

今年、米寿を迎えた人は、町内に九十六人いますが、夫婦そろって八十八歳を向かえたのが、中央駅前にお住いの齋藤誠七郎さんハナさんご夫妻です。誠七郎さんは若いころ陸上の選手で、大会記録もだしているそうです。ハナさんは紫あ波せ本舗に買い物に行くことと、お友達と話すことを楽しみにしています。八王子から息子さんの新居へ数年前に越してきたのですが、紫波の環境を大変気に入って日々過ごしていらっしやいませ。



自転車でつなぐ農業青年の心

9/12

J A東北・北海道青年組織協議会が実施する「日本の食を守る青春チャリンコリレー」が八月に北海道を出発、十一月の東京ゴールを目指して行われています。JA岩手県青年組織協議会は九月八日に秋田からの自転車を引き継ぎ、県内の行政機関、マスコミ、商店、会社などに食と農に関するアピール活動を展開しました。



町を一緒に盛り上げたい 異文化交流

8/29~
9/14



国際ワークキャンプは、世界の若者が二〜三週間ともに生活しながら、環境保護、福祉、農村開発などに取り組む国際ボランティアです。町を訪れたのはエストニアと韓国そして関東の大学生八人です。音楽を通して小学生や老人との交流のほか、洋ナシの選果、茶道なども体験していきま

インフォメーション Information

紫波町ポータルサイト<http://www.town.shiwa.iwate.jp/>

お問い合わせ先/紫波町(代表) 672-2111

天体観望会 in 紫波総合高校

生徒が星空案内人となって、金星や火星が輝く中、みなさんを秋の夜空に招待します。定員は30人です。お早めに申し込み下さい。

- 日 時 10月28日(金) 午後5時30分
- 集合場所 紫波総合高校 第二体育館
- 問合せ 紫波総合高校 小野寺弘幸教諭
☎672-3690

岩手県警察音楽隊定期演奏会 へのお誘い

警察官、警察職員27人が、音楽隊発足40周年を記念して行う演奏会では、ダイナミックなドリル演奏も舞台いっぱいに行われます。お子さんからお年寄りまで幅広い曲目をお楽しみください。

- 日 時 10月29日(土) 午後2時開演
- 会 場 岩手県民会館
- 入 場 料 無料ですが整理券が必要になります。紫波警察署または盛岡、紫波地区内の交番、駐在所で配布しています。
- 問合せ 県警本部 県民課広報係
☎653-0110

介護ボランティア(お助け隊)養成

長寿健康課では介護ボランティア(お助け隊)養成講座を開催します。興味のある講座は1回のみでも受講できますので、お気軽に会場へお越しください。

- ◆時 間 午後1時30分~
- ◆会 場 保健センター
- ◆問合せ 介護保険室 ☎672-4522 有線01-8974
- ◆開催日と内容

10月17日(月)	認知症のあるお年寄りの理解
10月31日(月)	転倒予防運動体験
11月14日(月)	在宅介護のポイント
11月28日(月)	音楽セラピー入門
12月 5日(月)	介護食の作り方

佐比内地区火災防衛訓練を 行います。

消防団や婦人消防協力隊が水利確保、救命処置、初期消火などの訓練を行います。災害に備え多くの皆様のご参加、見学をお願いします。

- ◆日 時 10月30日(日) 午前10時30分~12時
 - ◆場 所 佐比内公民館周辺
 - ◆問合せ 消防安全室 ☎672-2111 内線3131
- ※公民館付近が通行規制されますのでご注意ください。

とことん知りたい

紫波の スポット



紫あ波せ本舗 IN 環境・循環PRセンター

町の資源循環を広く発信する施設「環境・循環PRセンター 紫波町産木材再生利用施設」が紫波中央駅待合施設となりに完成しました。ここでは「NPO 法人紫波みらい研究所」と「産直紫あ波せ本舗」が、循環型まちづくりや観光スポットのPR、特産品の展示販売を行っています。

9月28日からPRセンターでの営業を始めた紫あ波せ本舗は、町に8番目に誕生した産直で、赤石地区を中心に全町域から農産物が集まってきます。駅に隣接し、住宅地も近い通勤、通学途中に立ち寄って買える商品も数多く並んでいます。人気のおにぎりは町産米100パーセントで、具も梅干をはじめ町の食材が多く使われています。

また、町外の名産品、醤油やはちみつ、海産物なども好評で、帰省客が増えるころになると、岩手のおみやげとして冷麺がよく売れるそうです。



日本有数モチ米の産地

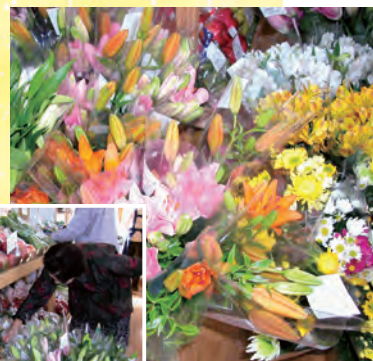
全国に誇るモチ米の産地として、家庭でも手軽にもっとモチ米を食べてもらおうと、求めやすい1キロパックのヒメノモチが常時売られています。またすぐに食べられるモチ加工品も取りそろえています。



虹の保育園火災の被害木材が建物に使われています。

色鮮やかな花が お客様をお出迎え

赤石地区は花を栽培している農家が多く、特にユリは一年中絶えることはありません。白、ピンク、オレンジなど大輪のユリ、大小さまざまなキク、アルストロメリアなどがオンリーワンの美しさを誇って店舗を華やかに彩ります。



店内に香ばしさを届ける手作りパン

毎朝漂うほのかな香りは、平沢の佐藤文字さんのパンが運んでくるものです。佐藤さんは農業のかたわらパン作りを勉強し、自分で収穫した野菜を具材に使うことも多いとか。商品として出してみると、自分の好みとお客様が買い求めるものに違いがあることに気付き、ますますやりがいいが出てきたそうです。



いただきもののりんごを入れて焼いたアップルシナモンロールが、思いがけずヒット商品に!



となりの駅待合施設では、町の工芸品の展示販売も行っています。あわせてお気軽にお立ち寄りください。

営業時間／午前9時～午後7時30分

問合せ／紫あ波せ本舗 ☎672-6900