

紫波ネット

11

人と地域をつなぐ広報紙

2018・No.995
| 岩手県紫波町 |



HPはこちら

ラグビーの素晴らしさを
世代を超えて伝えたい



今月の表紙

紫波オックスラグビースクール 高学年担当コーチ
吉田 泰隆さん (水分地区在住)

釜石シーウェイブスでウィングとして活躍し、現在は町内のラグビースクールでコーチを務める吉田さん。子どもたちの自主性を大切にしたい指導を心掛けているといいます。「One for all, All for one(一人はみんなのために、みんなは一つの目的のために)」、「ラグビーは少年をいち早く大人にし、大人に永遠の少年の魂を抱かせる」という2つの言葉を大切にしていると教えてくれました。

特集

地域で見守る認知症 ～認知症を知ることからはじめよう～

- 08 ようこそ!カナダのバレーボール女子代表チーム
- 09 環のくに紫波 | 10 体協だより
- 14 キラッとちゃ・ちゃ・ちゃんねる | 22 第35回産業まつり

地域で見守る認知症

～ 認知症を知ることからはじめよう～



志和地区のグループホームゆいっこで散歩を楽しむ利用者たち

高齢化が進む中、身近になっている「認知症」。認知症の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。

認知症は、徐々に進行していきませんが、早めに症状にあらわれた「治療と介護」を始めれば、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自宅ですぐすことが出来ます。

認知症の方々に寄り添い、共に生きるために、家族や大切な人が「認知症」になるかもしれないという考えを持ち、地域全体で支えていくことが大切です。

認知症を身近なこととして捉え、他人事ではなく自分事として考えてみませんか。

アルツハイマー型認知症

- ・最近のことを忘れる
- ・穏やかに進行する
- ・物忘れの自覚がない
- ・迷子、一人歩きをする
- ・今いつなのか分からない

脳血管性認知症

- ・脳血管障害が起こるたびに、段階的に進行する
- ・気分が落ち込んだり、何かをしようとする意欲がなくなる

レビー小体型認知症

- ・人や動物、虫などのリアルな幻視や妄想をみる
- ・手足のふるえや筋肉の硬直が起こる
- ・頭がはっきりしているときと、ボーっとしているときがある

前頭側頭型認知症

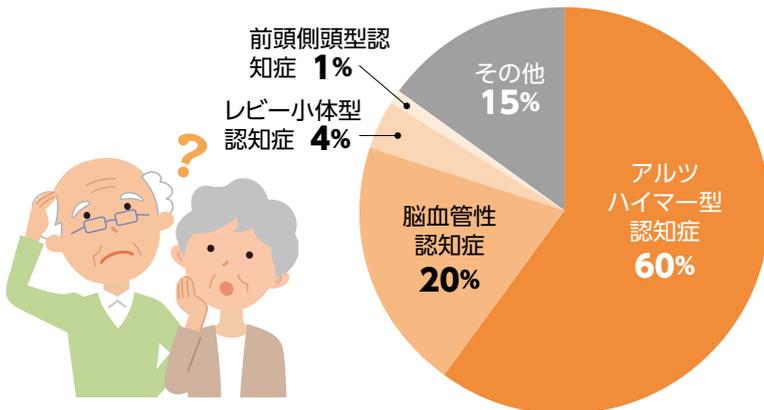
- ・抑制がきかなくなり、万引きや信号無視など社会的ルールに違反することがある
- ・同じパターンの行動を繰り返す

※必ずしも全ての症状が当てはまるとは限りません。

認知症って、何だろっ？

脳や体の病気が原因で記憶や判断力などが衰え、生活に支障が出る状態がおよそ6カ月以上継続している状態のことです。

一般的に認知症は、加齢とともに発症する可能性が高くなります。つまり、特別な出来事ではなく、年をとれば誰にでも起こりうる身近な病気といえます。



* 加齢による物忘れとの違い *

加齢による物忘れ

- 体験の一部を忘れる
- 物忘れを自覚している
- 探し物を見つけようとする
- 取り繕いが見られない



認知症による物忘れ

- 体験そのものを忘れる
- 物忘れの自覚が乏しい
- 物を誰かにとられたと
思い込む
- 取り繕いをする



※上記の症状により、日常生活に支障をきたすようになります。

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」

認知症を防ぐために

認知症のはっきりとした原因はまだ分かっていませんが、いろいろな予防策が挙げられています。特に、下記のような活動が効果的といわれています。

- **最も重要!** 人とよくコミュニケーションをとること



- 規則正しい生活習慣や有酸素運動(軽く息がはずむ程度のウォーキングなどの運動)

- 頭を使いながら指先を動かす知的な活動(囲碁・将棋、裁縫、文章の読み書きなど)



- 質の良い睡眠、日中30分程度の昼寝、朝起きたら太陽の光を浴びる習慣

閉じこもりがちで人との交流が少ない人は、認知症になりやすいといわれています。自分の地域・近所の方々と声を掛け合ったり、地域の行事や集会に参加したりするなど、積極的に交流することがとても大切です。

こんなことはありませんか？ ～認知症チェック～

- ① 同じことを言ったり聞いたりする
- ② 物の名前が出てこなくなった
- ③ 置き忘れやしまい忘れが目立ってきた
- ④ 以前はあった関心や興味が失われた
- ⑤ だらしくなった
- ⑥ 日課をしなくなった
- ⑦ 時間や場所の感覚が不確かになった
- ⑧ 慣れた場所で道に迷った
- ⑨ 財布などを盗まれたという
- ⑩ ささいなことで怒りっぽくなった
- ⑪ 蛇口・ガス栓の締め忘れ、火の用心ができなくなった
- ⑫ 複雑なテレビドラマが理解できない
- ⑬ 夜中に急に起きだして騒いだ

3つ以上あてはまるようでしたら、ご相談ください

※出典:国立長寿医療研究センター「認知症チェックリスト」
これらの症状によって日常生活に支障がある場合は、専門の医療機関に相談してください。



グループホームやすらぎでは、月1回の「お楽しみ昼食会」できりたんぼ作り挑戦(10月11日撮影)

家族が相談できるのはどこ？

▼**足垣さん** 地域包括支援センターは、家族の相談を親身になって聞いてくれるところだと思えます。介護支援専門員や民生委員、近くのグループホームを訪ねてみるのも良いと思います。

▼**作山さん** 施設の見学や入所申込の際に相談するという例もありますね。

▼**北田さん** 地域包括支援センターに来づらいつという人もいらっしゃるため、毎月情報交流館で「認知症なんでも相談」を開催しています。認知症地域支援推進員と本口参加されているグループホームの管

理者がさまざまな相談に応じていますので、気軽にお越しいただきたいです。

地域で見守るとはどのようなことですか？

▼**北田さん** 最近では、民生委員やボランティアの方々から地域の情報が入るようになりました。「近所の人の様子が以前と違い、心配だ」「あそこの家を訪問してみてほしい」という情報を、地域の人たちから私たちに伝えてもらえると助かります。また企業の方々などが「認知症サポーター養成講座を受講してください」があるので、とても心強いです。



▼**作山さん** 「認知症サポーター養成講座」の一番の目的は「認知症を理解してもらうこと」です。

認知症を理解して、具体的な対応の方法を学び、学んだことを生かして地域で取り組むことを提唱しています。

地域で見守るために、最初に何を見守るのかを理解しないと焦点が定まらない活動になってしまいます。そのため認知症とは何かを知ることはとても重要です。

地域で見守るための工夫やアドバイス

▼**足垣さん** 認知症の本人や家族にとって、地域で一番近い人は民生委員の皆さんや認知症支援推進員だと思います。地域と施設のつながりを持ち、町内会の集まりの中で出る地域の情報が施設にも伝わってくれば、見守りができるのかなと思います。

▼**北田さん** 私の住む地域では、月に一度開かれる常会で、認知症などの情報共有を図っています。地域の情報交換ができる常会は、見守りという点でも重要だと思っています。

地域との関係性を築くための取り組み



▼**横沢さん** もっと気軽に施設に来てほしいという思いがあり、平成23年から「やすらぎ珈琲館」を開催しています。

夏に数回開催していますが、地域の方々と利用者の交流の場になっていると思います。地域の民生委員や行政区长、公民館長の方々などが施設の運営推進委員を務めてくださっており、さまざまな意見を出してくださるほか、運動会や避難訓練などの行事に積極的に参加してくださるのもありがたいです。

▼**作山さん** 地域で見守る「みまもってネット」(P6に掲載)に関しては、「認知症とは何かを知ること」から取り組みを始めることが大切です。地域で勉強会を開催するのでもいいと思います。

行政と事業所の連携の良い例として、「しわ介護の日」という取り組みがあります。今年は、11月23日(金・祝)に情報交流館で開催します。私たちの施設も含めて町内の全事業所が関わっています。講演会や寸劇のほか、町内介護施設の紹介や介護用品展示・介護相談も行います。ぜひ会場にいらしてください。

▼**北田さん** 「認知症なんでも相談」コーナーでお待ちしていますので、悩みがあったら何でも相談してください。



グループホームゆうゆう北沢で、健康づくりのための体操を行う利用者たち(10月18日撮影)

誰もが安心して暮らせる地域づくり 〜認知症の人と家族を支える取り組みを活用しよう〜



○紫波町高齢者見守りネットワーク

事業「みまもってねット」

町は、地域全体で高齢者を見守り支え合うため、平成25年度から紫波町高齢者見守りネットワーク事業「みまもってねット」を行っています。

地域および事業所の見守り隊が高齢者をあたたかく見守り、連携・対応することで、早期に支援が必要な人に気付くことができる仕組みです。

声掛けのポイント

- ★なるべく1人で声を掛けましょう。数人で取り囲んだりすると恐怖心や警戒心を持たれます。
- ★後ろから声を掛けず、相手の視野に入ってから声を掛けましょう。
- ★相手のペースに合わせて、ゆっくり対応するよう心掛けましょう。穏やかに、分かりやすい簡潔な言葉で話すことが大切です。



みまもってねットイメージキャラクター みまこ

紫波町高齢者見守りネットワーク事業

みまもってねット

～結いの心で、高齢者をあたたかく見守っていきましょう～

見守り 本人

支援 地域包括支援センター 紫波町役場

高齢者見守りネットワーク イメージ図

《こんなこと、ありませんか？》

- ① 新聞や郵便がポストに溜まっている。
- ② 夜になるといつもならついているはずの明かりがつかない。(そのような日が何日も続く)
- ③ 不自然な服装のまま外出している。(ちくはくな服装、洋服の汚れが目立つ等)
- ④ つじつまが合わないことを言う。または、何度も同じことを言う。
- ⑤ 顔や体に不自然なアザがある。長時間、外にたたずんでいる。

「いつもと様子が違う…」「どうしたのかな？」というちょっとした気づきが大切です。

ご近所にお住まいの高齢者について、日常生活の中で心配なことや気がかりなことがあれば、「紫波町地域包括支援センター」にご連絡ください。

連絡先 紫波町地域包括支援センター 電話 671-1101
紫波警察署 電話 671-0110

※緊急の場合は、直接紫波警察署に連絡をお願いします。

○ひとり歩きSOSネットワーク

(徘徊)SOSネットワーク

町には、認知症の人が行方不明になったとき、速やかに関係機関(紫波警察署・捜索協力事業所など)に情報伝達され、多くの目で早期発見

につながる体制「SOSネットワーク」があります。事前にネットワークへの登録が必要になりますので、紫波町地域包括支援センターまでご相談ください。

認知症サポーターには「認知症の人を応援します」という意思を示す目印として、オレンジリングが渡されます。町内の認知症サポーター受講者数は4169人です。(平成30年10月現在の延べ人数)

○あなたも認知症サポーターになりませんか？
認知症サポーター養成講座
認知症を正しく理解し、認知症の人とその家族を温かく見守る応援者である「認知症サポーター」の養成講座を開催しています。

サポーターが増え、地域全体で見守り、応援できる町を目指しています。出前講座を開催していますので、受講を希望する人は気軽に問い合わせください。

※5人以上集まれば、講座の受講が可能です。受講料は無料で、専門の講師を派遣します。

○認知症初期集中支援チーム

自宅で生活している認知症やその疑いのある人、あるいはその家族が、認知症状による受診を拒んだり介護サービスの利用に結びつかなかったりする場合に支援していきます。

Q 認知症状によるこんな困り事はありますか？

・ 家族の助言に抵抗する

・ 認知症の症状が強く、対応に困る

・ かかっていた病院に行かない

・ 処方された薬を飲まない など

認知症専門医の助言を得ながら、保

健師・社会福祉士などの専門職がチー

ムとなり、家庭を訪問し、約6カ月集

中の困り事解決のために支援してい

くものです。

○認知症なんでも相談

町は、毎月11日前後に「認知症なんでも相談」を開催しています。認知症地域

支援推進員と町内に3カ所あるグルー

プホーム職員が相談に応じます。本人

や家族が不安や心配を少しでも感じた

ら、気軽に相談にお越しくください。相談日以外でも紫波町包括支援センターでは随時相談を受け付けています。

相談無料

■日時 12月11日(火)

午後2時～4時

■会場 情報交流館 1階

市民交流ステージ

地域に集いの場を…



引きこもりがちな高齢者の外出を手助けすることで、そこで知り合った人と「近所づきあい」が生まれます。小さな集いの場は、「コミュニティ」ができることに加え、認知症予防にも効果的です。

これから「集いの場」を作りたいと思っている場合は、町もお手伝いをしますので、ご相談ください。「店舗だった場所を開放し、高齢者が集える場所を作りたい」「家の離れを使って集いの場を作りたい」「近所の公民館を利用して集いの

場を設けたい」など、さまざまなお相談に応じます。

現在、高齢者が集う場の一つとして「この家」があります。一人暮らしや家の中で過ごしがちな高齢者の方々が公民館などの身近な場所に集まり、お茶を飲みながらおしゃべりを楽しむ場所が各地域にあります。地域のボランティアにより企画・運営され、健康相談や介護予防運動などの内容を実施することもあります。

また、高齢者の閉じこもりや生活機能低下を予防するための通いの場として、「元気はつらつサロン」通所型サービスがあります。週1回、交流し楽しみながら活動する場所で、町内3カ所に設置されてい

ます。

集いの場所では「シルバーハビリ体操」が行われています。この体操は、「立つ」「座る」「歩く」などの日常生活動作の訓練となります。「座る」ことができればトイレに行くことができます。「歩く」ことができれば外出することができます。町内では「いきいき健康推進隊」の皆さんが各公民館などを会場に体操を普及しています。

一人暮らしや高齢者のみの世帯が増えているため、普段から近所と交流し、困ったときに支え合えるよう、良い関係を築いておくことが大切です。お互いに見守り合

く関係になることが、地域の支え合いにつながっていきます。



いつでも・どこでも・ひとりでも気軽にできる「シルバーハビリ体操」

【問合せ】

地域包括支援センター(長寿介護課 高齢者支援室)

☎671-1101



ようこそ！カナダの バレーボール女子代表チーム 世界選手権に向けて、 町内で事前合宿

歓迎したほか、佐比内金山太鼓が披露され、迫力ある演奏で選手たちを歓迎しました。

25日には、町を拠点に活動する岡崎建設OWLSと練習試合を実施。観戦に訪れた約170人が、トップアスリートのプレーに声援を送りました。

また最終日となる26日には、オガール保育園（佐々木聖子園長）の園児54人と選手たちがオガール東広場で交流しました。園児たちは「Good Luck!」と英語で「Do your best!」と英語でエールを送り、「Good Luck!」の言葉と共にお守り代わりの折り紙を選手に贈りました。「選手たちと一緒に遊べて楽しかったです。試合を頑張ってください」と話した兵澤向日葵ちゃんと小野寺未桜ちゃん。

合宿を振り返って、カナダのマルチエロ・アボンダンザ監督は、紫波町は食べ物がいじく、オガールエリアにはバレーボール専用体育館もジムも飲食店もあるので便利でした。

練習試合の相手も素晴らしいチームだったので、もう1回試合をしたかったです。合宿期間が短かったのが残念ですが、世界選手権に向けての調整は万全です」と語りました。キャプテンのカイラ・リッチー選手は「もっと長い期間滞在できれば、大会に向けた調整がより上手くできると思います。オガールエリアは施設が整っているのでも、バレーボール以外のスポーツの合宿地としても活用できる可能性があるのでは」と評価しました。

2020年東京オリンピック・パラリンピック カナダのホストタウンに登録

町は、2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて、盛岡市と共同でバレーボール・カナダの事前合宿誘致を進めてきましたが、今年7月のホストタウン第九次登録の際に、すでに登録されている盛岡市のホストタウン登録を変更する申請を行い、8月31日に盛岡市と紫波町の共同によるカナダを相手国とするホストタウン登録の変更が認定されました。

今後も盛岡市と共同で、カナダを相手国とした国際大会などの事前合宿誘致、応援イベント、国際交流事業を共同で行ってまいります。



(左から)熊谷町長、マルチエロ・アボンダンザ監督、キャプテンのカイラ・リッチー選手、盛岡市の谷藤裕明市長



観客の声援を受け、力強いプレーを見せたカナダ女子代表チーム



風船遊びなどを通じて選手とふれあいました



「Good Luck!」と声援をおくった園児たち



家庭ごみ月別排出量

本年度上半期に、町内で排出された家庭ごみの量をお知らせします。

単位: kg

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	合計(上半期)	直近3カ年平均との比較
燃やせるごみ	380,350	430,900	410,660	393,620	433,700	403,280	2,452,510	102.11%
生ごみ	54,520	55,640	49,140	61,310	83,020	65,970	369,600	90.02%
資源ごみ	71,250	69,220	61,840	66,070	65,850	61,720	395,950	96.70%
大型・不燃ごみ	56,730	52,540	47,150	42,580	45,250	49,260	293,510	105.53%
その他	3,480	3,150	1,700	1,740	3,200	1,310	14,580	51.76%
計	566,330	611,450	570,490	565,320	631,020	581,540	3,526,150	99.55%

集団資源回収で、雑がみ回収に取り組みませんか？

燃やせるごみに一番多く紛れている資源は、「雑がみ」です。きちんと分別をすることで、燃やせるごみを大きく減らすことができます。



雑がみってなに？

新聞・雑誌・段ボール・紙パック以外のリサイクル可能な紙のことで、紙箱などにリサイクルされます。



雑がみの出し方

ステップ1 集めます

雑がみが出たら、紙袋に入れます。

- プライバシー保護のため、個人情報記載された雑がみは、破るなど工夫してください。
- 買い物などで受け取る紙袋をご利用ください。紙袋も雑がみ扱いなので、中身と一緒にリサイクルできます。

ステップ2 出します

集団資源回収を利用してください。
※集団資源回収の区分では、新聞、雑誌または段ボールにまとめて計上されることがあります。

雑がみにはどんなものがあるの？

- 【紙類】包装紙・学校などのプリント類・はがき・画用紙・メモ用紙・カレンダー・紙ファイル・コピー用紙・ダイレクトメール など
- 【箱類(たたんでください)】お菓子や食品などの箱・文房具やおもちゃの箱・ティッシュの箱・衣料品の箱 など
- 【袋箱】紙の手提げ袋・紙類・封筒など

混ぜてはダメなもの？

- ティッシュペーパー・金色や銀色の紙・汚れのひどい紙・食品の付いた紙・写真類・紙コップ・防水加工紙・カーボン紙・ビニールコート紙・感熱紙・シュレッダーにかけた紙類・紙おむつ・紙以外のテープ類 など
- ※ホチキスの針はとらなくてもOK!!

雑がみワンポイント アドバイス

～これであなたも雑がみ博士～

- 窓付き封筒: ビニールの部分は取り除いてね。(紙ならOK!)
- ティッシュの箱: ビニールの部分は取り除いてね。
- 紙袋: ひもの部分が紙以外なら取り除いてね。表面がビニールのものは入れないでね!

雑がみ回収に便利な雑紙回収専用袋を無料で配布しています。環境課へご相談ください。

【問合せ】環境課 生活環境室 ☎672-2111 内線2261



紫波町環境マイスター

新たに8人を認定

平成30年度環境マイスター養成講座修了式が10月13日、役場庁舎で行われました。平成17年から続いているこの講座は、本年度で14期目。町の身近な環境を考え、地域での環境保全活動などの担い手となる人材を養成するために開催されています。講座では、町内の環境のほか、再生可能エネルギー、気象などに関する講義や、実際に川に入って行う水生生物調査、施設見学などを実施。高校生2人を含む8人が全6回の日程を修了し、「環境マイスター」として新たに認定されました。

本年度の環境マイスター養成講座修了生の皆さん。認定者は、これまでで203人になりました。(前列中央右は熊谷町長、中央左は環境マイスター紫波 会長 佐藤喜一さん)

体協だより



[平成30年度]冬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	1500円	1200円

※申し込みの際は、会員登録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。

11月22日(木) 午後0時30分～受付開始

※町外者の受付は定員となっていない教室のみ11月29日(木)午前9時から受け付けます。

教室名(開講場所)	開催期間	内容・対象・定員・指導者	受講料
スケート教室 (石鳥谷アイスアリーナ)	12/15・16(全2回) 8:50～11:10 石鳥谷アイスアリーナ 入口集合8:50・解散11:10 (現地集合・解散)	初心者でもスケート靴の履き方から指導するので安心です。レベルに応じてクラス分けをして、基本滑走の指導をします。 対象:小学生以上/定員:40人/指導者:町スポーツ推進委員ほか	3000円 入場料・靴代込み
スキー教室 (網張温泉スキー場)	1/5・6・13(全3回) 8:00～16:30 紫波町総合体育館 正面玄関前集合 出発8:00、解散16:30 (バス送迎があります)	スキーの基本から応用まで、個人の技術レベルに応じてクラス分けをして実施します。 対象:小学3年生以上/定員:30人/指導者:町スキー協会員 ※最終日バッジテストあり(希望者)	9000円 別途リフト代がかかります(詳しくは総合体育館窓口まで問い合わせください)
スノーボード教室 (網張温泉スキー場)		個人の技術レベルに応じて指導します。貸出用の板(無料)があるので、問い合わせください。 対象:小学4年生以上/定員:10人 指導者:町スキー協会スノーボードクラブ ※最終日バッジテストあり(希望者)	
体育塾 キッズコース (総合体育館)	1/21、2/4・18、3/4・18 隔週月曜(全5回) 16:00～16:50	楽しくいろいろな運動を体験し、体を動かす楽しさを感じましょう。身体能力の向上には、幼児期からの多様な動作体験が重要です。 対象:満5才以上の未就学児/定員:15人/指導者:体育協会職員	2000円
親子 バドミントン教室 (総合体育館)	1/5・12・19・26 毎週土曜(全4回) 19:00～20:30	親子のふれあいを深めながらバドミントンを体験してみましよう。親子でラリーができるまでを目標に実施します。 対象:小学生と保護者/定員:12組(保護者1人に対して小学生1人)/指導者:町バドミントン協会 ※貸出用のラケット(無料)があります。 ※小学生、保護者ともに会員登録が必要です	3000円 (1組につき)
キンダー スポーツ教室 (総合体育館)	12/13・27、 1/10・24、2/7・21 隔週木曜(全6回) 10:30～11:30	さまざまな遊びを通じて子どもの発達に適切な運動体験をします。親子で触れ合いながら、思い切り体を動かしましょう。 対象:満2歳以上の幼児と保護者/定員:20組/指導者:体育協会職員 ※幼児、保護者ともに会員登録が必要です。	2000円 子どもが1人増えるごとに別途500円
元気いきいき教室 (総合体育館)	1/22・29、2/5・12 毎週火曜(全4回) 10:00～11:30	簡単なトレーニングで筋力の維持向上と、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。 対象:一般成人/定員:25人/指導者:体育協会職員	1500円

*1人につき1家族分の申し込みとなります。

*申込後、開講日の1週間以内となつてからのキャンセルについては、参加料(登録料含)の返金はできかねます。

*各教室ともキャンセル待ち5人まで受け付けます。開講7日前までに、5人以上の申込みがない教室は開講しませんのでご了承ください。

*スキー・スノーボード教室は降雪状況により開催を見合わせる場合があります。開催の可否については12月下旬のグレンデ状況で判断します。

*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。

*教室開講中の傷害事故などについて、加入する傷害保険で対応するほか主催者側では一切責任を負いません。

*教室中の様子を写真撮影することがあります。肖像権は(一財)紫波町体育協会に帰属し、広報活動などに使用させていただきます。

【問合せ先】(一財)紫波町体育協会(紫波町総合体育館内) ☎676-2650

報告**スポレクフェスタ in 紫波を開催しました 10/8**

秋晴れの中、「第18回スポレクフェスタ in 紫波」を紫波運動公園内と紫波総合高校弓道場で開催しました。当日は、ダブルダッチやストラックアウト、自転車模擬タイムトライアルのほか、ニュースポーツなど17種目を実施し、町内外から延べ約1900人が来場。各イベントでスポーツ・レクリエーションを楽しみました。(P23にも記事を掲載しています)



ストラックアウト(左)とバスケットボール(右)に挑戦する参加者

報告**平成30年度地区対抗競技大会途中報告**

全9競技の順位の合計得点で競われる地区対抗競技大会は、6競技が終了しました。残す競技はバレーボール競技(11月11日(日))、卓球競技(2月3日(日))、輪投げ競技(2月24日(日))の3競技となりました。途中経過は下記のとおりです。

1位: 古館地区170点、2位: 赤石地区140点、3位: 日詰地区87.5点 (10月14日時点)



白熱したプレーが繰り広げられた地区対抗野球大会

報告**優秀選手・優秀団体表彰式が行われました 9/29**

県民体育大会などでの連続入賞者および全国大会での活躍が認められた1選手と1団体を平成30年度体育協会優秀選手・優秀団体として表彰しました。

表彰者および団体は次の方々です。

- ・ 瀬川 忠義 (全日本少年少女武道錬成大会 第3位)
- ・ 桜町ラークスクラブ (岩手県シニアソフトボール大会優勝、同大会3年連続準優勝)



(左から)瀬川忠義さん、小川哲男体育協会会長、桜町ラークスクラブの高橋昌巳さん

報告**ロードレース大会を開催しました 9/30**

日詰商店街スタート地点の様子 (小学生・一般・ファミリー1.5kmの部)

日詰商店街特設コースを会場に、町ロードレース大会を開催しました。16種別に130人が出場し、沿道からの声援を受けながら日詰商店街を駆け抜けました。当日はあいにくの天候となりましたが、4種別で新記録が更新されました。



3K 5400円～1万4300円
 ○第2希望ヶ丘(昭和49年築、平屋) 1戸
 2K 6000円～1万6000円
 ※単身入居は1LDK、2Kタイプに限る。
 ※空室が発生した場合は追加します。
■申込・問合せ 11月15日(木)から
 11月28日(水)までの期間に、①申
 込書(都市計画課備付)、②住民票の
 写し、③収入額を証する書類、④そ
 の他必要に応じた書類などを提出。
 都市計画課 まちデザイン室
 ☎672-2111 内線2140

陸・海・空自衛官候補生の募集

10月1日より採用上限年齢が「27歳
 未満」から「33歳未満」に変更されま
 したので、この機会にご検討ください。
■試験日 12月9日(日)
■受付期間
 11月24日(土)～12月4日(火)
■応募資格 採用予定月の1日時点
 で18歳以上33歳未満
■入隊予定 平成31年3月末予定
■問合せ 自衛隊岩手地方協力本部
 盛岡案内所 ☎641-5191



相談

自衛隊なんでも相談会

自衛隊に興味のある人、自衛隊に関
 することを聞いてみたい人、公務員を
 希望している人、再就職を希望してい
 る人は気軽にご相談ください。※18歳以
 下の人は保護者同伴でお出かけくださ
 い。**■申込不要**
■日時 11月24日(土) 正午～午後5時
■会場 情報交流館 2階 小スタジオ1
■問合せ 自衛隊岩手地方協力本部

盛岡募集案内所 ☎641-5191

特設人権相談所

12月4日から10日までは全国一斉の
 「人権週間」です。12月5日のふれあ
 い相談に合わせて、人権相談所が開
 設されます。相談員は人権擁護委員の
 皆さんです。相談は個室で行われます
 ので、気軽にお出かけください。

■相談無料 **■申込不要**

■日時 12月5日(水)
 午前10時～午後3時
■会場 総合福祉センター 特設相談室
■問合せ 紫波町社会福祉協議会
 ☎672-3258



お知らせ

"いきいき岩手"結婚サポート センター「i-サポ」

「いきいき岩手」結婚サポートセンター

「i-サポ」は、県・市町村・主要民間団
 体が協力して、結婚したい人を応援し
 ています。会員登録制のマッチングシス
 テムによるお見合い事業や、婚活イベ
 ントの情報発信などを行っています。公
 的な取り組みにより個人情報がかかり
 守られ、費用は入会金の1万円のみ
 で2年間の活動ができます。

■入会条件 県内に在住または在勤
 で、結婚を希望する20歳以上の独身
 の人。県外在住の人でも結婚後、県
 に居住できる人であれば入会可能。

■開所時間
 平日 午前10時～午後7時、土日 午
 前9時～午後6時

■問合せ 全て予約制です。必ず電話
 をしてから来所してください。

i-サポ盛岡
 ☎601-9955
 盛岡市菜園1-3-6
 農林会館 6F



婦人検診 追加実施のお知らせ

6月に実施した婦人検診を受けられな
 かった人を対象に、追加で検診を
 実施します。本年度の対象者でまだ受
 診していない人は、この機会に受診
 してください。詳細は、広報『紫波
 ネット11月号』と一緒に配布した
 「婦人検診追加実施のご案内」を
 ご確認ください。

■日程 12月7日(金)・8日(土) 開場:午前8時30分/受付:午前9時～11時
■会場 役場 1階 はつらつホール
■対象 平成31年3月31日現在で、満年齢が奇数歳の人
■検診内容

名称	対象年齢	検診内容	料金
子宮頸がん検診	20歳以上	細胞検査	1300円
乳がん検診	40～64歳	乳房X線撮影2方向	1000円
	65歳以上	乳房X線撮影1方向	1000円

■問合せ 健康福祉課 健康推進室 ☎672-2111 内線1344

図書館 からの お知らせ

出張としょかん「観て学ぶ 野菜づくり名人 になる!コツと裏ワザ!」

直売所野菜づくりの名人が編み出した野菜づく
 りのコツと裏ワザを、映像を見ながら楽しく学び
 ます。**■参加無料** **■申込不要**

■日時・会場

- ①11月21日(水)午後1時30分～3時 赤石公民館
- ②11月22日(木)午後1時30分～3時 情報交流館 2階 大スタジオ

■解説 (一社)農山漁村文化協会仙台支部 水野 隆史さん
 (雑誌「現代農業」「うかたま」などを発行している農業専門の出版
 社です)

紫波町図書館調べる学習コンクール表彰式

第4回紫波町図書館調べる学習コンクールの表彰式を開催します。

■日時 12月1日(土) 午前10時～正午
■会場 情報交流館 2階 大スタジオ

【申込・問合せ】 イベントの詳細については、図書館カウンターまたは電話で問い合わせください。 紫波町図書館 ☎671-3746

暮らしの情報



催し

町食育推進フォーラム ～伝えよう!紫波の食文化、 学ぼう!日本の食文化～

伝統食の親子調理体験や二日町鹿踊りの観賞、食に関する講演会で、郷土に伝わる伝統文化に触れてみませんか。

■日時 11月25日(日)

午前10時～午後4時

■会場 JAいわて中央 本所 パールパレス

■時間・内容

※午前の部は農林課へ申し込みが必要です。

○午前10時～正午 親子調理体験教室
(対象:町内小学生の親子、定員:12組(24人)参加費:1組500円 要申込)

※午後の部は申込不要です。

○午後1時30分～1時45分

子どもたちによる「二日町鹿踊り」披露

○午後1時50分～2時10分

「伝えよう!紫波町の食文化」

説明:紫波食の匠の会「四つ葉のクローバー」

○午後2時20分～3時50分

「学ぼう!日本の食文化」

講師:分とく山 総料理長 野崎 洋光さん

(定員:200人 参加無料 申込不要)

■申込・問合せ 農林課 農業振興室

☎672-2111 内線2241

出張!介護予防講座 「転ばん教室」〈第1弾〉

いつまでも元気はつらつに年を重ねていくため、体操を中心とした介護予防のポイントを学ぶ教室を開催します。申し込みの上、ご参加ください。

■日程 12月7日(金)・14日(金)・21日(金)、平成31年1月10日(木)・18日(金)・25日(金) 午前10時～正午
※1月18日(金)・25日(金)はシルバーリハビリ体操のみ実施します。(午前10時～11時)

■会場 長岡公民館 大会議室

■対象 町内にお住まいの65歳以上の人 ※介護認定者は除く・長岡地

区以外の人でも会場まで来られる場合は参加可

■内容 シルバーリハビリ体操、体力測定、介護予防のミニ講話(口腔・栄養・認知症)

■参加費 1回200円

■申込・問合せ 11月26日(月)まで

長岡公民館 ☎676-3789

長寿介護課 高齢者支援室

☎672-2111 内線1231

元気づくり大会

テニスボールとタオルを使った簡単な運動で、冬場の運動不足を解消しませんか。参加無料

■日時 12月8日(土)

受付:午前9時30分

運動実技:午前10時～11時30分

■会場 総合体育館

■講師 (一財)紫波町体育協会

健康運動指導士 吉田 聡志さん

■持ち物 上履き、タオル、飲み物

■申込・問合せ 健康福祉課 健康推進室 ☎672-2111 内線1345

ワン・ワールド・フェスタ in いわて

(公財)岩手県国際交流協会は、「世界へトライ!」をテーマに、どなたでも楽しめる年に一度の県内最大の国際交流イベントを開催します。外国の遊び、文化紹介、異文化を体験できる部屋、カフェ&ランチ、和文化、ワークショップ、キッズコーナーなどがあります。詳細はホームページをご覧ください。入場無料 申込不要

■日時 12月8日(土)

午前10時～午後4時

■会場 いわて県民情報交流センター(アイーナ)4階・5階

■問合せ (公財)岩手県国際交流協会 ☎654-8900

FAX 654-8922

✉event-iaa@

iwate-ia.or.jp



家族介護者教室

自宅でご家族の介護をしている人を対象とした教室です。介護者の皆さま

んと交流しながら、リフレッシュしませんか。参加無料

■日時 12月14日(金)

午後1時30分～3時

■会場 情報交流館 2階 小スタジオ

■内容 ミニ講座「薬の正しい使い方 教室～介護に役立つ話～」

■対象・定員 在宅で要介護1～5の認定を受けている人を介護しているご家族 15人

■申込・問合せ 12月7日(金)まで

長寿介護課 高齢者支援室

☎672-2111 内線1233

※参加に際して、ショートステイなどの介護保険サービスの利用が必要な人は、担当のケアマネジャーにお早めにご相談ください。



募集

町営住宅の入居者募集

■申込資格

- ①住宅に困っている人
- ②町内に住所または勤務場所がある人
- ③同居予定者を含めた総収入が一定基準以下の人
- ④町税などの滞納がない人
- ⑤暴力団員ではない人

※シルバーハウジングは高齢者などを対象とした住宅のため、別途条件あり

■募集住宅・家賃(収入による)

○朝日ヶ丘北(平成5年築、3階建) 1戸
2DK 1万6100円～4万2800円

○朝日ヶ丘北(平成17年築、4階建) 3戸
1LDK 1万8500円～4万9000円

※シルバーハウジング

○朝日ヶ丘北(平成17年築、4階建) 1戸
2DK 2万2000円～5万8400円

※シルバーハウジング

○朝日ヶ丘北(平成17年築、4階建) 1戸
1LDK 1万8500円～4万9000円

○みどりヶ丘(昭和41年築、平屋) 1戸
3K 3600円～9700円

○的場(昭和44年築、平屋) 1戸

2K 3100円～8300円

○希望ヶ丘(昭和42年築、平屋) 1戸
2K 3200円～8200円

○第2希望ヶ丘(昭和48年築、平屋) 1戸
2K 4500円～1万1000円

○第2希望ヶ丘(昭和49年築、平屋) 1戸

キラッと★ちゃ★ちゃ★ちゃんねる

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、11月の児童虐待防止推進月間に合わせ、児童虐待防止についてお伝えします。

「児童虐待かも」と思ったらすぐにお電話ください 『未来へと命をつなぐ189』 ～11月は児童虐待防止推進月間です～



児童虐待とは、叩くなどの暴力だけではなく、子どもの心を傷つけることや、衣食住の世話をしないことなども指します。心や体を深く傷つける虐待から子どもたちを守るためには、一刻も早く虐待の兆候に気付き、必要な支援につなげることが大切です。

次のような親子の様子に気付いたら、迷わずにこども課または県福祉総合相談センターへご相談ください。連絡者や相談内容に関する秘密は守られます。

子ども	保護者
<ul style="list-style-type: none"> ・いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がある ・不自然な傷や打撲の痕がある ・衣類や体がいつも汚れている ・落ち着きがなく乱暴である ・夜遅くまで一人で家の外にいる 	<ul style="list-style-type: none"> ・小さい子どもを家に置いたまま外出している ・子育てに関して拒否的・無関心、または強い不安や悩みを抱えている ・子どものけがについて不自然な説明をする

●虐待の種類

〈**身体的虐待**〉殴る／蹴る／叩く／投げ落とす／激しく揺さぶる／やけどを負わせる／溺れさせる／家の外に閉め出す など

〈**心理的虐待**〉言葉による脅し／無視／兄弟間での差別的扱い／子どもの存在を否定するような言葉を浴びせる／子どもの目の前で家族に対して暴力を振るう(DV) など

〈**性的虐待**〉子どもへの性的行為／性的行為を見せる／ポルノグラフィの被写体にする など

〈**ネグレクト(育児放棄)**〉乳幼児を家に残して外出する／食事を与えない／ひどく不潔なままにする／自動車の中に放置する／重い病気になっても病院に連れて行かない／他の人が子どもに暴力を振るうことなどを放置する など

子どもを健やかに育むために～愛の鞭ゼロ作戦～

子育てにおいて、しつけと称して、叩いたり怒鳴ったりすることは、子どもの成長の助けにならないばかりか、悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。以下のポイントを心がけながら、子どもに向き合しましょう。

子育てに
体罰や暴言を使わない

子どもが親に
恐怖を持つとSOSを
伝えられない

爆発寸前のイライラを
クールダウン

親自身が
SOSを出そう

子どもの気持ちと
行動を分けて考え、
育ちを応援

詳しくはこちら▶

虐待の背景には、保護者の困難な状況や悩みが隠されている場合が多くあります。虐待はどの家庭でも起こり得る問題であることを意識し、社会全体で子どもたちを守っていきましょう。

あなたの1本の電話で救われる子どもがいます。
児童虐待かもと思ったらすぐにお電話ください。
(住んでいる地域の児童相談所につながります)
※一部のIP電話からはつながりません。



[問合せ・連絡先]
こども課 こども室 ☎672-2111 内線3190 / 岩手県福祉総合相談センター ☎629-9605

南部杜氏に富山 知倫さん (赤沢地区)



「酒造りを続けているのは楽しいからです」と笑顔で語った富山さん

平成17年から酒感での出稼ぎを始め、今年11月中旬から大阪府池田市の酒感で働くという富山さん。「酵母や麹菌など微生物が動きやすい環境をつくるのが仕事であり、手をかけたただいいものになるのでやりがいがあります」と酒造りの魅力を伝えました。

赤沢地区の富山知倫さんが、7月に花巻市で行われた南部杜氏資格選考試験に合格しました。この試験は酒税法、醸造学などに関する筆記試験と実技の馴き酒があり、度重なる努力の末に掴んだ合格に「今まで仕えた杜氏の方々と同じスタートラインに立つことができました。これからその方々の背中を追い、追いつけるよう努力したいです」と語りました。

まちづくりに大学生の若い力 チャレットワークショップ



現地散策や中間発表を通じて住民の意見を聞きながら、企画を練った参加者たち(写真は8月31日の中間発表の様子)

「学生と地域との連携によるチャレットワークショップ」が8月29日から9月2日まで開催されました。(一社)日本建築学会が主催し、テーマは「日話のまちづくりデザインを考える」。全国から参加した建築・都市系学生38人と講師合わせて約50人が実際に街を歩き、課題を洗い出し、日話商店街の活性化や旧役場庁舎の活用、オガールエリアと商店街をつなぐことなどをテーマに企画を練りました。

9月2日に町商工会館で開かれた最終発表会では6グループに分かれ、商店街裏通りの環境整備や、旧役場庁舎をチャレンジショップとして活用することなどを提案。盛岡市出身で秋田県立大学4年の高橋瑞さんは「紫波町をじっくり歩いたのは初めてでしたが、東西をつなぐ難しさを感じました。地元貢献したいという思いで、より実現性の高い提案を目指しました」と話しました。

オガールプロジェクトにおける 公民連携が2018年日本 建築学会賞(業績)を受賞



時折笑いを誘うエピソードを添えながら、思いを語った登壇者の皆さん

紫波町オガールプロジェクトにおける公民連携が2018年日本建築学会賞(業績)を受賞しました。受賞者は岡崎正信さんとオガールデザイン会議です。この受賞を記念して9月5日、情報交流館で「2018日本建築学会賞受賞記念シンポジウム」が開催されました。

受賞者である岡崎正信さんと、オガールデザイン会議のメンバーである清水義次さん、松永安光さん、佐藤直樹さん、竹内昌義さん、嶋田洋平さんが登壇。オガールデザイン会議の10年を振り返りました。

同会議の委員長を務める清水さんは「継続するまちづくりには、敷地主義を捨てて官と民が境目なくつながることが大原則。オガールデザイン会議はランドスケープやグラフィックなどさまざまな分野の担当で構成されているが、会議はそれぞれの担当を越えて議論する場」と話し、「エリア価値を高める投資が必要。周囲にまで価値が波及してこそオガールである」と未来を見据えました。その後、それぞれが夢ややりたいことを語り、最後は岡崎さんが「オガールは永遠に未完成と締めくくりました」。

町長メッセージ

熊谷 泉

1 時間16分17秒、このタイムは10月28日に当町で初めて開催した「あづまねマウンテントレイル2018」で優勝した秋田県横手市の高橋恒平さんの記録である。

この大会は「あづまねイイ山イイ湯だなプロジェクト実行委員会」主催だが、国の地方創生交付金事業を活用し、昨年からは東根山の周回コース(約10km)の整備など、準備を進めてきた。

5月には私もコースの下見をするために登ったが、日本山岳会岩手支部長の阿部陽子さんとIBC岩手放送の浅見智アナウンサーがラジオ放送の取材のため、同行してくれた。途中昼食もとったが、最高齢の私のペースに合わせた形で7時間を要した。おまけに私は太もものけいれんが

起きそうになり、漢方薬のステイックを4回も飲みながら1周した。

大会ではスポーツ用品店の協賛のほか、地元の水分区の皆さんには立哨員などのスタッフでお世話になった。前日からの雨でコースの状態は悪く、特にも山頂北側の下り坂は距離があり心配したが、滑って泥だらけになりながらも無事に全員が完走した。

初めての大会だったが、当日は町内はもとより東京方面などから170人が参加し、トレイルランニング愛好者からコースに関してまずまずの評価をいただいた。帰りにラ・フランス温泉につかった参加者からは喜びの声もいただいたので、所期の目的は達せられたのではないかと感じているところである。

初めの大会だったが、当日は町内はもとより東京方面などから170人が参加し、トレイルランニング愛好者からコースに関してまずまずの評価をいただいた。帰りにラ・フランス温泉につかった参加者からは喜びの声もいただいたので、所期の目的は達せられたのではないかと感じているところである。

スタッフ募集 株式会社JAシンセラ

- ①葬儀担当・祭壇施行・葬祭会館スタッフ【契約社員各2名】
《社員登用制度あり》勤務時間/8:00~17:00※残業有
 - ②祭壇施行・葬祭会館スタッフ、火葬場案内業務【準契約社員各2名】
勤務時間/要相談
- 給与/①月給129,000円~145,000円 ②時給770円
休日/シフト制(4週8休)、年次有給休暇、特別慶弔休暇
資格/要普通免許(AT限定不可)
待遇/制服貸与、交通費支給(2km以上)、マイカー通勤
①各種保険完備、各種手当有 ②労災、雇用保険加入

中央葬祭センター

※事前に電話連絡の上、履歴書(写真貼付)をご郵送ください。書類選考後、追ってご連絡致します。

お問合せ (株)JAシンセラ 担当:吉田 ☎639-3400(受付:平日8:30~17:30)

紫波町の英会話スタジオ
ワード・イングリッシュ・クラブ

オガールセンター
019-601-8585
4才(年中)~15才(中3)

無料体験クラス実施中!

ワードイングリッシュ 検索

注文住宅なら職人集団の会社
小松組へ

紫波町内に新居をお考えの方へ、当社施工で、当社所有の宅地(約64坪)を格安でお譲りします。
【場所】上平沢南馬場内 東北自動車道紫波ICより車で3分。上平沢小学校、紫波第三中学校まで徒歩10分

〒028-3305紫波町日詰字下丸森17 ☎019-676-3163

メガネが欲しいけど、運転免許証を返納したので
買いに行けないという方は、お電話ください。
送迎します。メガネが出来たらお届けします。
地元の認定眼鏡士の店だから安心です。

左のQRコードを開くと認定眼鏡士の説明がお聞きになれます!

オガール店 (紫波中央眼科となり) 019-672-5572
日詰店 (日詰商店街/バス停前) 019-676-2838

眼科処方箋承ります
「目明かし堂」検索

眼鏡屋 目明かし堂
(有限会社 佐藤時計店)

在宅向けの配食サービス
けんたくん

冷凍状態でお届け 宅配送料、代引き手数料 無料

電子レンジでチンするだけの健康管理食をお届けします。管理栄養士が献立を作成。高血圧、糖尿病、心臓病、腎臓病、人工透析等の食事制限に対応。食事療法に利用できます。生活習慣病予防を目的とした栄養バランスの良い普通食も。

在宅向けの配食サービス
けんたくん紫波・花巻店
☎0120-821-887
詳しくはホームページで <http://kentakun.ec-net.jp>

こずかた診療所 内科

■診療時間平日 9:00~12:00/13:30~17:30
■受付時間平日 8:30~11:30/13:15~17:00
■休診 土曜・日曜・祝日

介護老人保健施設 博愛荘

■施設概要 在宅復帰に向けた支援を目的に、医学的管理のもとに看護・介護及びリハビリテーション、その他日常生活のお世話をさせていただきます。
■利用対象者 65歳以上で介護保険の要介護1~5の認定を受けられた方。
※45歳以上の方は特定疾病の診断を受けなおかつ要介護1~5の方

矢中町大字又兵衛新田5-335 医療福祉多機能ビルケアセンター南昌(矢幅駅西口)
☎019-698-2015(代) ☎019-698-3033(受付)



地域おこし協力隊だより

地域おこし
協力隊
永井 尚子さん



しわわ
shi・wa・wa

■担当 商工観光課 地域おこし協力隊 ☎672-2111 内線2211

私が現在関わっている「あづまねイイ山イイ湯だなプロジェクト」の一環として、本年度最大の事業であるトレイルランニング大会「あづまねマウンテントレイル2018」が10月28日に開催されました。

大会当日は、オガールセンターのアウトドアショップ「Knotty」さんのおかげで、アウトドア好きの皆さんに喜んでいただけるようなバラエティに富んだメーカーさんが出店。DJブースからは気持ちの良い音楽が流れ、初心者から上級者までそれぞれのスタイルでトレイルランニングを楽しむ参加者が集まり、和気あいあいムード。会場は、みんなが醸し出すアットホームかつおしゃれで素敵な雰囲気になりました。

運営者としてはたくさんの方の反省や課題がありました。来場者からは「楽し

かったよ!」「大成功だね!」とうれしい言葉をかけていただき、心底ほっとしました。

あづまねマウンテントレイルは、8月6日から参加者の募集を開始しましたが、定員150人に対して、北海道から関東まで190人のエントリーをいただきました。初開催でありながら、1カ月にも満たない短期間にこれだけの参加者を集められたのは、紫波町の近隣エリアに、アウトドアの文化でつながる「コミュニティ」がすでに醸成されていたからだと思います。コミュニティは、意識や文化、目的を共有する人同士がつながることによって成されますが、自治会などの地域住民で構成される地域コミュニティがある一方、同じ趣味や文化でつながるコミュニティもあり。今回の大会は、山をフィールドにした外遊び好きの方々が緩やかにつながる「アウトドアコミュニティ」があつてこそ、成功できたのだと思います。

また、外遊び好きの人々は旅好きなことも多いので、旅先でコミュニティ同士がつながる、ということがあつてもアウトドアコミュニティの面白いところ。外遊びが好きなになると、気付いたら世界の人とつながってしまうなんてことが起きるかも。東根山を入口に、皆さんも外遊びに飛び込んで、世界とつながってみませんか。

11/15 発売

2018年 新酒にごりワイン

赤・遅摘み/ロゼ

(株)紫波フルーツパーク
紫波町遠山字松原1-11 道の駅紫波200m奥
☎019-676-5301

自園自醸ワイン 紫波

若手県産波産葡萄100%のこだわりワイン
お問い合わせは県内酒販店・スーパー・百貨店にて

今年もおいしくできました!

紫波ワイン 検索
<http://www.shiwa-fruitspark.co.jp/>

紫波町民 平日限定 入浴割引券

大人700円 → 400円 子ども350円 → 200円

※温泉館受付でこの紙面をご提示ください。※1枚で1グループ、期間中何回でもご利用いただけます。※上記金額はお一人様の入浴料金となります。

《割引券有効期間》平成30年12月28日まで

お問い合わせ 紫波町小屋数字新在家90番地
☎019-673-8555

お肌に優しいアルカリ性温泉

ラ・フランス温泉館

<http://www.lafrance.co.jp/>

美容師 募集中

一緒に美容室で働きませんか

お電話ください

【定休日】
11月5日・11日・12日
18日・19日・26日
12月3日・9日・10日
16日・17日・24日

相心館 ゆう 美容室

〒028-3303 紫波郡紫波町高水寺古屋敷6-31
TEL019-676-5825
http://www.7b.biglobe.ne.jp/~aisinkan_yu/
E-mail yu@posh.jp

ホームページでお得情報をご覧ください。
携帯・スマホからアクセス!



長年の喫煙が原因で起こる 肺の生活習慣病「COPD」の危険性

皆さんは、COPDという病気を知っていますか。COPDを日本語に訳すと「慢性閉塞性肺疾患」。別名「肺の生活習慣病」とも呼ばれます。

今年実施した元気はつらつアンケート調査(町民の健康に関する考え方や生活習慣に関する調査)の結果によると、「COPDという病気を知っている」と回答した人の割合は、わずか2割でした。

息切れや呼吸困難などの症状が現れます

長年の喫煙が主な原因で、肺や気



管支の組織が壊れ、息切れや呼吸困難などの症状が起こり、呼吸が上手くできなくなってしまいう病気で、初めは、咳や痰がでるため、風邪症状にも間違えられますが、病気が進行すると息切れが非常にひどくなります。最終的には、自力呼吸ができない状態となり、酸素ボンベが必要な生活となります。

合併症を引き起こすことも

COPDが進行すると呼吸機能が低下するため、思うように体を動かすことが困難となり、体全体が衰弱していきます。また、肺炎などの肺の病気だけでなく、心不全や骨粗しょう症、うつ病など他の病気を合併することもあります。

「禁煙」が一番の予防法

COPDにより壊れてしまった肺の機能は元に戻すことはできません。発症を防ぐためには、予防が最も大切です。

最大の予防法であり最高の治療法が「禁煙」といわれています。「今さら禁煙？」と思う人がいるかもしれませんが、禁煙の時期に遅すぎるといえることはありません。私たちの体は、禁煙を開始した直後から、たばこによるダメージを回復しようと動き始め、肺機能の低下を抑え、回復に至ることができるのです。

自分の肺で一生呼吸して快適な生活を送りたい人や、タバコを止めたいと思っている人は、ぜひ禁煙に取り組みましょう。

一口メモ

喫煙者の中で、火をつけない「加熱式たばこ」の普及が拡大しています。有害物質削減が強調され、健康リスクが少ない、受動喫煙の心配もないというイメージが広まりました。しかし、ニコチンやその他の発がん性物質を含むことには変わりはありません。

「加熱式たばこだから、大丈夫」という誤った解釈はしないように注意しましょう。





福祉

DVで悩んでいるあなたへ～一人で悩まず、まずは相談を～

「女性に対する暴力をなくす運動」11/12～25

夫・パートナーからの暴力や性犯罪、ストーカー行為、売買春、人身取引やセクシュアルハラスメントなどの暴力は、人権を侵害するもので、決して許されない行為です。

相手や周囲に配慮した言動を！

- ・親しさを表すつもりと言動であっても、相手を不快にさせる場合があると理解する。
- ・この程度なら相手も許容すると、勝手な憶測をしない。
- ・社会における地位・関係性が持つ影響力を理解する。
- ・酒席やその帰り道など、気持ちが緩みがちな場面では特に注意する。

しかし、暴力は繰り返され、エスカレートする傾向があり、被害者は次第に逃げようとする傾向があります。

- ・紫波警察署 生活安全課
紫波町桜町字大坪51-2
☎(671)0110
- ・岩手県福祉総合相談センター
盛岡市本町通三丁目19-1
☎(629)9610
- ・盛岡市中ノ橋通1-1-10
☎(604)3304
- ・岩手県男女共同参画センター(アイーナ6階) 盛岡市盛岡駅西通1-7-1
☎(606)1762

暴力はずっと続くわけではありません。多くのDV加害者に見られる特徴として、暴力の後、謝罪を繰り返す、プレゼントをするなど一転して優しくなります。このため、被害者も「自分も彼の嫌がることをしたから」と自分の落ち度やせいだと思いついて、「またまたま虫の居所が悪かったから」などと考えたりして、「暴力は一過性のもの」と思い込もうとする傾向があります。

- ・盛岡市中ノ橋通1-1-10
☎(604)3304
- ・岩手県男女共同参画センター(アイーナ6階) 盛岡市盛岡駅西通1-7-1
☎(606)1762
- ・岩手県福祉総合相談センター
盛岡市本町通三丁目19-1
☎(629)9610
- ・盛岡市中ノ橋通1-1-10
☎(604)3304
- ・岩手県男女共同参画センター(アイーナ6階) 盛岡市盛岡駅西通1-7-1
☎(606)1762

○DVのサイクルは繰り返され、エスカレートする傾向にあります。

○相談窓口
・もりおか女性センター
盛岡市中ノ橋通1-1-10
☎(604)3304

○DV(ドメスティックバイオレンス)とは、一般的に配偶者や交際相手などの親密な関係にある者から振るわれる暴力のことをいいます。
DVを目撃した子どもは心に大きな傷を負います。「児童虐待の防止等に関する法律」でも、子どもの目の前でDVが行われることは、児童虐待に当たるとされています。

に逃げる機会や気力を失っていきま。○配偶者暴力防止法(DV防止法)があなたの力になります。
DV防止法は、配偶者間の暴力の被害者を保護・支援するための法律です。婚姻の届出をしていなくても、事実上婚姻関係にある人や、元配偶者も含まれます。
一人で悩まず、まずはご相談ください。

■問合せ 健康福祉課 福祉推進室 ☎672-2111 内線1322

ヘルシーレシピ



材料 [直径20cmの蒸し缶1つ分]

小麦粉…………… 300g	重曹…………… 小さじ2
黒砂糖…………… 140g	水…………… 200cc
酢…………… 大さじ2	クルミ、ゴマ …… 適宜

一口メモ

「**がんづき**」のいわれ 生地の上の黒ゴマが満月の空を飛ぶ雁の群れのことから「雁・月」→「がんづき」になったといわれています。卵・牛乳不使用で、モチモチとして食べ応えがあります。

紫波町食生活改善推進員協議会 古館地区会員の皆さん

【がんづき】

作り方

- ①ボウルに黒砂糖、水を入れ、よく混ぜる。
- ②黒砂糖が溶けたら、酢を加える。
- ③②に重曹を入れ、泡が立ったら、小麦粉を加えてよく混ぜる。
- ④蒸し器にオープンシートを敷き、③を流し入れて、クルミとゴマを散らす。
- ⑤強火で20～30分蒸し、竹串をさして生地が付いてこなければ出来上がり。

【ポイント】・黒砂糖はしっかり溶かしましょう。・強火で一気に蒸すのがコツです。・クルミには青魚と同じ脂肪が含まれていますが、脂肪は少量でも高カロリーです。食べ過ぎに気を付けましょう。



9/11 イオンスーパーセンター(株)と災害時における協定を締結

イオンスーパーセンター(株)(東尾啓央代表取締役社長、本社:盛岡市)と町は、イオンスーパーセンター紫波古館店の開店に当たり「災害時等における食料品・生活物資の供給に関する協定」を締結しました。今後、町や町が災害時の相互応援協定を締結している自治体で災害などが発生した場合、同社は町の要請に基づき、食料品や衣料品、寝具類、日用品などを優先的に供給することとなります。東尾社長は「より早く地域の一員になりたいという思いから、災害時に物資を供給する協定の締結に至りました。災害発生時は、全国に展開する物流網を活用し、迅速に物資を供給します。また、防災の啓蒙活動にも積極的に参加していきたいです」と話しました。



協定書を手にする(左から)東尾社長と熊谷町長



(左から) 交通指導隊の中村市副隊長、千田署長、熊谷町長、紫波交通安全協会の深澤剛会長、紫波町交通安全母の会連絡協議会の桂川清子会長

9/27 交通死亡事故ゼロ9か月を達成!

町内で交通死亡事故が9カ月間発生しなかったことを受け、町は県警察本部長から賞賛状が授与されました。賞賛状は、紫波警察署の千田敬喜署長から熊谷町長に手渡され、千田署長は「今回の記録は関係団体の皆さまの活動の賜物です。これからも事故防止に向けてご協力をお願いします」と述べました。熊谷町長は「交通指導隊や交通安全協会、交通安全母の会の皆さんの協力のもと、記録継続と事故防止に向けて努力していきます」と、安全安心の町づくりへの決意を新たにしていました。

10/4 大きなサツマイモがとれたよ!

佐比内小学校(門ノ沢邦夫校長)の1・2年生13人と佐比内保育所(小田島恵所長)の3・5歳児6人は、小学校近くの「ピカリン農園」でサツマイモの収穫作業を体験しました。「収穫したサツマイモは、児童たちが10月下旬に産直で販売します。子どもたちは販売する楽しみも感じているようです」と佐比内地区教育振興運動実践協議会の山下研悦会長。2年生の鎌田紗帆さんは「大きいおいもがたくさんとれてうれしいです」と喜び、最後はみんなで収穫を手伝ってくれた地域の皆さんに感謝の気持ちを伝えました。



「たくさんとれたよ」と自慢げな子どもたち



10
8

スポーツで楽しく健康に♪

第18回スポレクフェスタin紫波が紫波運動公園などで開催されました。グラウンドホッケー教室には小学生8人が参加。元日本代表の早野(旧姓:小沢)みさきさんからドリブルやリフティング、パスなどの技術を学んだ後、試合にも挑戦しました。「教室の中で友達ができ、みんなと協力しながら試合ができて楽しかったです」と赤石小5年生の藤原一紗さん。早野さんは「ホッケー競技は道具を使うため習得するまでに時間はかかりますが、子どもたちが楽しんでくれているのでうれしいです。将来ホッケー競技をしてくれたらもっとうれしいですね」と思いを話しました。



白熱した試合を繰り広げた子どもたち



かわいらしい仮装で町長からお菓子を受け取った子どもたち

10
12

愛らしい仮装で ハロウィンパレード

子育て応援センターしわっせ主催のハロウィンイベントがオガール地区で行われました。おばけやキャラクターなど、こだわりの仮装に身を包んだ0歳児から3歳児までの子どもたち29人と保護者28人が参加。同地区内の店舗を回ってシールとお菓子をもらうシールラリーを楽しみました。役場庁舎では、シルクハットをかぶった熊谷町長からお菓子が配られる場面も。覚え立ての「トリック・オア・トリート」を一生懸命に唱える子どもたちに、周囲の大人たちは笑顔に包まれていました。

10
16

紫波地区更生保護サポート センターが開所

紫波地区の保護司の活動拠点となる「紫波地区更生保護サポートセンター」が、総合福祉センター2階に開設されました。同所で開かれた開所式には保護司など約50人が出席。紫波地区保護司会の新里哲之会長は「保護観察事件数の減少に向けて、この施設を拠点として紫波地区23人の保護司が地域に根ざした活動を続けてまいります」と決意を述べました。同センターには、月・火・木・金曜日の午前10時から午後4時まで企画調整保護司が常駐し、面接や相談支援、保護司の研修などを行います。



看板を掲げた(左から)盛岡保護観察所の後藤博一所長と新里会長

旬の食材・物産、町の元気が大集結!!

第35回産業まつり



全国有数のもち米産地
「もちまき大会」



紫波ひめ隊によるもち振る舞い



職業訓練協会コーナーで
巣箱作りに挑戦!



農産物争奪クイズ大会



介助犬の役割を学んだ
【JA共済はたらくワンワンランド】



花北青雲高校の
マイコンカーラリー



憧れの消防士さんになりきり



県フットボールセンターのグラウンドはキッズコーナーとして開放されました



東京都日野市の皆さん



とってもジューシーしわ黒豚の試食



JA女性部の皆さん



稲藤一のそばのそば打ち体験



オガール保育園



古館保育所



佐比内保育所



水分児童館

第35回紫波町産業まつりは10月13、14の両日、サン・ビレッジ紫波で開催され、約2万人の来場者でにぎわいました。

毎年人気の紫波ひめ隊によるもち振る舞いや地産地消スタンプラリー、長蛇の列ができたしわもちもち牛やしわ黒豚、しわ豚の試食、子どもたちの歌や踊り、もちまき大会やお菓子まき大会、マグロ解体ショーなど、今年も紫波の産物やイベントが盛りだくさん。14日のイベント終盤からはあいにくの雨模様でしたが、それまでは秋晴れの中、さまざまなイベントが実施されました。

来場者はこの秋に収穫されたばかりの旬の野菜や果物、丹精込めて飼育された牛や豚の肉など、紫波の恵みを堪能し、たくさんの方の笑い声が響き渡っていました。



保育園のお遊戯を見た後、ホタテ釣りやおいしい食べ物を堪能しました！

河野和男さん、明日香さん、春風(はるかぜ)君(9歳)、夕日(ゆうひ)君(6歳)、鞠花(まりか)ちゃん(3歳)(日詰地区)



青森県平内町のホタテ釣り大会



満1歳一升もち背負い



紫波食の匠の会「四つ葉のクローバー」の皆さん



紫波町消防団ラッパ隊による演奏披露

ステージイベント



さんさ好み



虹の保育園



PL岩手MBA



あづま幼稚園

行ってみよう

作画:かねた丸

めぐって学んで五感で
味わう紫波探訪⑥
「はちすずめ菓子店」

これは！
紫波町産の
リンゴだー！！



紫波のくだものが大好物

ドーン！

はちすずめ
菓子店へようこそ。
ここは、卵や牛乳を
使わないお菓子の
お店だよ。

あべしずか
阿部 静さん
はちすずめ菓子店 店主

ええっ？ どうして
卵や牛乳を
使わないの？



食物アレルギーを持つ
子ども、持たない子
どもも、みんなが同じ
おいしいものが食べら
れたら良いなと思っ
た。卵や牛乳を使わず
に、紫波町の小麦や果
物、野菜をたくさん
使っているよ。



「ビーガン」といって、肉や魚、卵や乳製品のほ
か、白砂糖や添加物を使わない食材から作る
お菓子が、はちすずめ菓子店の特徴です。



リンゴをたっぷり使
い、小麦本来の味が
するアップルパイが
人気商品です。

乳化剤なども使わず、
手作業で作られるお
菓子やキッシュ。

手作業ならではの、
おいしさ、作る人の
パワーが込められ
たお菓子たち。

リンゴの濃い味が
とってもおいしい！



※本物のねこには与えないでください



焼きたての
いい香り！
お店にも遊び
に来てね！



おいしいヴィーガン
パイ&キッシュ(双葉社)

コツはいるけど、
シンプルで簡単な
お菓子です。
お菓子教室や、
レシピ本もあるので
ぜひご家庭でも
挑戦してみてください！



一度食べたら
やみつきだよ！



あずりん
東根山で暮らす、ねこの子ども。ものづくりに興味があり「猫の手を貸す」ためにやってきた！
紫波のくだものが大好物！

【紫波ブランドの発信地へ！】 はちすずめ菓子店

- 住所 紫波町日詰字郡山駅53
- 営業時間 午前11時～午後4時
- 定休日 金・土・日曜(臨時休業あり)
- フェイスブック [はちすずめ菓子店](#)



阿部さんは、11月24日(土)開催の男女共
同参加セミナーにゲストと
して登壇予定です。(詳細は
「紫波ネット11月おしらせ版
(No.994)」P1に掲載)



ホームページ

町産小麦とリンゴのアップルパイ
や、季節の彩り野菜をたっぷり使った
キッシュが人気の、はちすずめ菓子
店。肉や卵、乳製品などの動物性食
材を一切使わず、砂糖や油も体に優
しい材料にこだわる、ビーガンのお店
です。お店では菓子類の販売のほ
か、11月からは冬季限定のお菓子教
室も開催。紫波町内外のイベント出
店も多いので、家族みんなで足を運ん
でみませんか。