# の装皮ネッ

2020 · No.1033 岩手県紫波町

人と地域をつなぐ広報紙 🧇 S H I W A N E



# 02 町の魅力を世界に向けて発信

07 新型コロナ対策特集 | 14 キラッとちゃ・ちゃ・ちゃんねる 15 環のくに紫波 | 16 豊かな公が息づくまち

17 食育パートナーを紹介します | 19 地域おこし協力隊だよりしわわ 20 健やかランド紫波 | 22 公民館だより | 24 行ってみよう

# 八重畑 史広さん [山屋地区在住]

山屋田植踊保存会理事

奥州藤原氏の時代より今に伝わる「山屋田植 踊」は、国の重要無形民俗文化財に指定されてい ます。八重畑さんの担う大きな役割の一つが後 継者育成です。「踊りの中にある所作の意味を伝 えることを大切にしたい」と抱負を語っています。





# 町の魅力を 世界に向けて発信 現代若者流儀2020特集・STSHの活動

「グルーバルな町づくりを、グローバルな時代に生まれた私たちが」と、町在住の高校生が新しい時代のための若者目線の活動を提唱し、今年3月から活動を始めています。次世代を担う若者たちが、どのような視点から活動を進めているのか、その発想のアイデアと活動の様子を紹介します。



STSHは、「紫波町に住む10代の子たちが住みたいと思える町づくり」を目指し、高校生が立ち上げた任意団体です。 STSHの名称は、活動の使命「**Share my Town Share our Happy**」から頭文字をとって団体名としたものです。代表の吉田くるみさん、デザイン・企画担当の岩越菜妃さん、撮影・管理担当の久慈詞音さんが活動を紹介してくれました。

<sup>★</sup>特集では、高校生の皆さんの記述による言葉(発信情報)を生かしながら構成を行っています。



# STSH蒙立STORY 3人の出会いと始まりの物語





Shion 久慈 詞音

2002年10月 宮古市生まれ

撮影管理 Manager 岩手県立花巻農業高等学校 食農科学科3年



Nanoha 岩越 菜妃 2002年4月 秋田県大館市生まれ

企画デザイン Designer 岩手県立盛岡第三高等学校3年



Kurumi 吉田 くるみ

2002年12月 盛岡市生まれ

代表 Representative director 岩手県立不来方高等学校 外国語学科 3年



幼少期久慈市で生活

小3から書道を始める

日詰小学校で詞音さんと菜妃さんは同級生



書道を始める(古館小学校)

d pho A

町の書き初め大会で菜妃さんとくるみさんが出会う



## 紫波第一中学校で3人が出会う

学校の修学旅行で同じグループとなる・それぞれ別の高校へ進学



くるみさんのやりたいこと

高校は海外 言語で授業 英語・スペ

LAのいとこと 英会話 小さいときから 豊富なアメリカ

高2の12月に カナダヘ

自身が普段 活用している メディア 日本35% 海外65%

町に帰って独り歩き・町のあたたかさ

私もやりたい・くるみさんの呼びかけに快諾

町の魅力を発信しようと呼びかけ

2019年2月・高2のインターンシップ 来はまちのために働きたいと思った



2019年9月 親しい友達が集まってオガールでピクニック 魅力発信の最初のイメージ・みんなこのまちが好きだ~!



〈紫波町を世界に〉をテーマに2020年1月に活動スター 2月24日「STSH」誕生

# STSH~紫波町を世界に~アイデアマップ

◎高校生が伝えたいことをわかりやすくまとめてみました



# **\Share my Town Share our Happy/**

(若者が紫波町の魅力をSNSを通し、お互いにシェアする。そして、そこで見つける小さな幸せ、大きな幸せを分かち合って欲しい。)

Our goal is to show off Shiwa's fun sode to foreign countries, as well as among Shiwa's young people.

(私たちの目標は、紫波のファンを若者の間で増やすこと、そして、彼らと共に紫波のファンを世界中に作ること。)

# 活動実績

2020年2月24日 STSH設立 2020年3月企画

女子高校生二人のサイクリング旅

2020年3月22日 オガール取材 2020年4月企画

オガールしか勝たん!!

2020年5月企画

ポスター撮影・第一期生募集

# ●3月企画

「女子高校生二人のサイクリング旅」 紫波町のおしゃれなカフェをめぐる企画 〈取材先〉

- ○はちすずめ菓子店
- ○ミルクホールマイカ
- ○4832 The SUGAR

# ●4月企画「オガールしか勝たん!!」

「オガールしか勝たん!!」とは「オガールが一番好き」という意味の若者言葉。現代の若者に強く伝えるイメージとして使っています。

# 〈取材先〉



- 〇株式会社オガール 代表取締役 岡崎 正信さん
- OYOKOSAWA CAMPUS
  - 代表取締役 南條 亜依さん
- ○NPO法人アウルズ紫波スポーツアカデミー 綱嶋 久子さん
- ○オガールイン 支配人 福士 克行さん
- ○しわっせ 主任保育士 坂下 貴子さん
- ○Knotty 上野 裕樹さん
- ○The BAKER 太野 成美さん
- ○紫波町情報交流館 松本 秀人さん

# RAMEMO

# ●「女子高校生二人の サイクリング旅」より

ミルクホール マイカさんのソフトクリーム、 濃厚でなめらか、インスタ映え









穴場的スポットとして、隠れ家的なお店がこだわりのミルクホールマイカ。扉を開けると店長のあさみさんがお帰り~と迎えてくれます。そして日詰商店街を盛り上げていくのは私たちだと力強く語ってくれました。

あさみさんとお話をしに!おいしいこだわりソフトクリームを食べに!ぜひミルクホールマイカへ~!!たっしーさんにもお会いできました!!すてきなお写真ありがとうございます。

4月企画
「オガールしか勝たん!!」より
紫波町情報交流館 松本 秀人さん

町で働く大人たちに学生向けインタビューする企画の2回目は、紫波町情報交流館で音楽スタジオの管理を担当し、そして音楽活動をする若者に夢を与えている松本秀人さん。

松本さんはSTGM(ステゴマ)としてプロ活動もしていました。高校2年生のときに友人と2人で大阪ヘヒッチハイク。アルバイトをしながら生活し、2007年大阪でメジャーデビュー。松本さんはその活動をしているうちに初めて、高校生で親元を離れ大阪での生活を送らせてくれる親のありがたみに気づいたとおっしゃっていました。夢を追いかけ、プロ活動経験のある松本さんは今、若い子たちの音楽活動を支援しています。情熱があれば夢を実現できるという姿を見せてくださった松本さん。松本さんは若い子たちが集う音楽イベントにも挑戦したいとおっしゃっていました。

# HELLO

# STSH高校生 一朗生墓集!!

一緒に紫波町を発信してくれる 高校生を募集します。





## ●締め切り

# 6月30日(火)

- ●活動内容
- 主な活動は月に1回の企画をともに考え、アポから全てをこなし実行、その後は記事や動画にして発信。
- ●応募方法 STSH高校生一期生メンバー募集ページより

STSHホームページ https://sstsh48.wixsite.com/website-1



STSHインスタグラム @stsh\_48



# 参加してみませんか。主役は紫波町在住の高校生

# 流行りに乗せた、グローバルな新しい町づくり

STSH一期生メンバーの募集を始めました。紫波町に住む高校生、一緒に紫波町の魅力を若者らしく発信していきましょう!!!!

多くの応募お待ちしています。応募方法はホームページから!!

インスタグラムのプロフィールからホームページへのアクセスも可能です!





町の魅力を広く伝えていきたい。県外に出たとしても町の魅力を伝え続けるつもりです。隠れ家的な魅力あるいろんな店があると思います。お気に入りは「ミルクホールマイカ」です。ひっそりとした、悩みの相談もできる場だと思います。

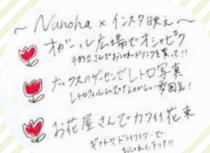
# Shion X家波スタイル

- · knotty 7·ルーフ・ラン 趣火曜日 走み着集!
- ·志和稲荷神社 柳神木亦神秋的
- のかりりり食堂である場

米・コモ汁 おかかり自由!

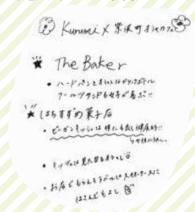


これまでは県外に出ても、町に戻る 気は無かったのですが、今は戻っても いいと思い始めています。服飾デザイナーになって、ふるさとに帰るのもいい かも。町の魅力は、進化する町であること。新しいことに挑戦している町の姿が 印象に残っています。





ふるさとの町にいる今を大切にして、その魅力に気づいてほしい。私が気づいた町の魅力は、何かやりたいことがあれば、地域が受け入れ、応援してくれること。私は田んぼのある風景が大好きで、通学路も田んぼのある道を通るようにしています。



# 新型コロナ対策特殊

# 2 個人向け支援情報

# (1) 新型コロナウイルス感染症の影響による保険 税(料)の減免

町は、新型コロナウイルス感染症の影響により収 入が前年より著しく減少した人などに対して、保険税 (料) の減免を予定しています。

- ■対象となる保険税(料) 国民健康保険税、介護保 険料、後期高齢者医療保険料
- ■主な要件 国民健康保険、介護保険、後期高齢者医 療保険の加入者または加入者がいる世帯で、以下に 該当する場合

対 象 者	減免割合
1 新型コロナウイルス感染症により、 その人の属する世帯の主たる生計 維持者が死亡、または重篤な傷病を 負った人	全額
2 新型コロナウイルス感染症により、その人の属する世帯の主たる生計維持者の事業収入や給与収入などの減少が見込まれ以下の全てに該当する人(1)事業収入などのいずれかの減少額が前年の当該事業収入などの額の10分の3以上であること(2)前年の所得の合計額が1,000万円以下であること(3)減少することが見込まれる所得以外の前年所得の合計額が400万円以下であること	一部 または 全額

※現時点の国の基準に基づいてのお知らせとなりま す。申請方法、要件などの詳細については、下記担当 までご連絡ください。

## ■問合せ ☎ 672-2111

- ○国保税について
  - 税務課 課税室 内線2274~2276
- ○国保税の納税相談について
  - 税務課 収納推進室 内線2280、2283、2284
- ○介護保険料について
  - 長寿介護課 介護保険室 内線1220~1223
- ○後期高齢者医療保険料について 町民課 保険年金室 内線1240~1242

#### 1 町長メッセージ

くことになります ら除かれ、すでに県による緊急事 態宣言を5月25日に解除しまし 経済の活動レベルを引き上げてい トロールしながら、段階的に社会 後は、国全体で感染リスクをコン 月14日に緊急事態宣言の区域か た。岩手県については、先んじて5 コロナウイルス感染症の緊急事 和2年4月7日に発出した新型 態措置は解除されております。今 利用を再開しております。公共 接)の回避のため、収容定員の半 施設は、3つの密(密閉、密集、密 分程度以内での利用とするなど

また、町では、町の公共施設の

ます。 なものがあります。町といたしま はいえ、経済に対する打撃は甚大 いただき国や県の支援とあわせ しております。ぜひお問い合わせ しても、新型コロナウイルス感染 てご活用くださるようお願いし 症対策として各種支援策を準備

「3つの密」を避けましょう

換気の悪い「密閉空間」を避

願いします。 ておりますので、ご理解のほどお 町民の皆さまにおかれまして

3

国は、感染の状況などから、令

いなどの基本的な感染症対策に 活様式」の実践例である身体的 を避けることに加え、「新しい生 予防のため、あらためて、3つの密 は、新型コロナウイルス感染症の 距離の確保、マスクの着用、手洗

ついてご協力をお願いします。

こまめに手を洗いましょう マスクを着用しましょう 人との間隔を空けましょう

3 2

令和2年6月1日 紫波町長

感染防止の3つの基本 新しい生活様式」の実践例

間近で会話や発声をする 「密接場面」を避けましょう

けましょう

2

部利用を制限させていただい

緊急事態宣言が解除されたと

# 多数が集まる「密集場所」を 避けましょう

# 泉

# 紫波ネット 2020年 6月号

7

# 2 個人向け支援情報

# (2)新型コロナウイルス感染症の影響による傷病手当金の申請

紫波町の国民健康保険または後期高齢者医療保険に加入している人が、新型コロナウイルス感染症の影響により、 事業主から給与の支払いを受けられないときは、傷病手当 金が支給される場合があります。

■対象者 以下の全てを満たす人に限ります。

- 1 紫波町の国民健康保険または後期高齢者医療保 険に加入している。
- 2 会社などから給与の支払いを受けている。
- 3 新型コロナウイルス感染症に感染した。または発熱などの症状があり感染が疑われるために仕事に行けなかった日がある。
- 4 3の仕事に行けない期間に、会社から給与の支払いがない。または一部しか支払われなかった。

#### ■申請について

傷病手当金の支給申請を希望する人には手続きの詳細を説明しますので、事前に町民課までご連絡ください。

なお、新型コロナウイルス感染症の影響により郵送による申請をお願いする場合があります。

■問合せ 町民課 保険年金室

○国民健康保険に加入中の人 内線1261~1265○後期高齢者医療保険に加入中の人 内線1240~1242

# (3)特別定額給付金

「新型コロナウイルス感染症緊急経済対策」の一つとして、対象者1人当たり10万円の給付をしています。

- ■対象者 令和2年4月27日(基準日)時点で紫波町の住 民基本台帳に記録されている人。申請者は、原則として 基準日現在の世帯主です。
- ■申請期限 令和2年8月11日(火)
- ■申請方法 各世帯に配布している申請書に本人確認書 類、□座確認書類を添付し、申請してください。

詳しくは、町ホームページをご覧いただくか、総務課まで問い合わせください。

■問合せ 総務課 総務室 内線2340



# 3 事業者向け支援情報

# (1)紫波町地域企業経営継続支援事業費補助金 (家賃補助)

町は、新型コロナウイルス感染症のまん延による売上減少を背景に、経営を圧迫する固定費の一つである店舗などの賃借料(家賃)の一部を町が補助金として交付し、事業の継続に向けた取り組みを支援しています。

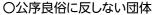
#### ①対象経費

町内に所在する店舗などの賃貸借契約に基づく家賃で、 令和2年4月から令和2年9月までの連続する3カ月分

#### ②補助額

- (ア)売上が前年の同月比で30%以上50%未満減少の場合…家賃月額の25%(上限5万円/月)
- (イ)売上が前年の同月比で50%以上減少の場合…家賃月額の50%(上限10万円/月)
- ③補助対象者(次の条件を全て満たす事業者が対象)
- (ア)小売業、飲食業、宿泊業、サービス業を営む町内に本 社のある法人、または町内に主たる事業所を有する個 人事業主
- (イ)令和2年2月から令和2年9月のひと月の売上が前年の 同月比で30%以上の減少、または休業した事業者で、 今後、売上の30%以上の減少が見込まれるもの
- (ウ)通年営業しており、週におおむね5日以上営業していること
- (工)令和元年度以前に町税などの滞納がないこと
- (オ)以下のいずれにも該当しないこと

○特定の宗教、政治または選挙活動を目的 としない団体



詳しくは町ホームページをご覧いただく **合物**か、商工観光課まで問い合わせください。



# (2)セーフティネット保証・危機関連保証について

町は、新型コロナウイルス感染症により影響を受けている中小企業者の皆さまへの支援措置として、「セーフティネット保証」および「危機関連保証」制度の認定を行っています。詳しくは町ホームページをご覧いただくか、商工観光課まで問い合わせください。

### ■セーフティネット保証とは?

中小企業者の皆さまの資金繰り措置支援として、信用 保証協会が一般保証とは別枠で融資額を保証する制度 です。

岩手県を含む47都道府県全てがセーフティネット保証 4号における指定地域に指定されました。また、セーフティネット保証5号の対象業種の追加指定も行われています。

#### ■危機関連保証とは?

売上高などが急減する中小企業者の一般保証および セーフティネット保証とはさらに別枠で 100%保証が利用可能となる制度です。

# ■問合せ

商工観光課 商工観光室 内線2211



# 4 農業者向け支援情報

# (1)特別貸付つなぎ資金利子補給補助金

#### ■補助対象者

新型コロナウイルス感染症により影響を受けている町内 の畜産農家

## ■制度概要

日本政策金融公庫の農林業セーフティネット資金による 融資を受ける場合に、融資が受けられるまでのつなぎ資金として、農業資金を融資する金融機関からの借入金に 対する利子の全額を補填します。

# (2)肥育素牛導入緊急支援事業費補助金

#### ■補助対象者

市場で肥育素牛を導入予定の町内の畜産農家

#### ■制度概要

岩手中央農協が実施する肥育素牛導入事業を行う場合 に要する経費の一部に対し補助金を交付します。

#### ■補助額

- ・肥育素牛を導入する場合:1頭当たり5万円
- ・町内繁殖農家が生産した肥育素牛を導入する場合:1頭 当たり7万円

詳しくは町ホームページをご覧いただくか、農政課まで問い合わせください。

■問合せ 農政課 農業振興室 内線2240



# 今後の追加支援を予定しています

町は、個人、事業者、農業者向けに6月の補正予算により追加支援を予定しています。 詳細が決まり次第、広報『紫波ネット』、町ホームページでお知らせします。

# 5 施設の利用制限の状況

以下の施設は、当面の間利用に一部制限があります。

施設名
情報交流館
中央公民館
地区公民館
(日詰、古館、水分、志和、赤石、彦部、佐比内、赤沢、長岡)
総合体育館·運動公園
サン・ビレッジ紫波

施 設 名		
子育て応援センターしわっせ(子育てひろば)		
虹の保育園子育て支援センター(子育てひろば)		



詳しくは町ホームページを ご覧ください。

# 6 イベント情報

# 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止または延期としたイベント

イベント情報についての最新の状況は、町ホームページをご覧ください。



予定日	イベント名	中止·延期	問合せ先(担当課)	
6月中旬	令和2年度まちづくり座談会	延期	企画課 ☎672-68	84
6月23日(火)	マタニティ&ママのほっと広場/離乳食教室	中止	健康福祉課 ☎672-45	22
6月28日(日)	IBC岩手放送・紫波町長杯 第55回岩手県 自転車ロードレース選手権大会	中止		43
6月30日(火)	産後リラックス♪ヨガ	中止	健康福祉課 ☎672-45	22
8月1日(土)~8月2日(日)	トップクラブに学べ〜男子新体操〜	中止	生涯学習課 ☎672-52	43
8月上旬	早稲田大学合宿講義受入「自転車シーズン実技」	中止	生涯学習課 ☎672-52	43
8月9日(日)	紫波夏まつり	中止	商工観光課 ☎672-69	13

# 7 感染予防情報など

(1)日常生活を営む上での基本的生活様式 (「新しい生活様式」の実践例)

# 日常生活を営む上での基本的生活様式

- □ こまめに手洗い・手指消毒
- □ 咳エチケットの徹底
- □ こまめに換気
- □ 身体的距離の確保
- □ [3密]の回避(密集、密接、密閉)
- □ 毎朝、体温測定、健康チェック発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で痞養









換気

咳エチケット

手洗い

# (2)体の健康を保つために

# 外出自粛中のフレイル(生活機能低下)の 進行を防ごう!

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止する ためには、一人ひとりが不要不急の外出を自粛し、他 者との接触を8割程度減らすことが必要です。

特に中高年齢者については、屋内で過ごす時間が 長くなると活動量が低下し、体力の低下や生活機能 の低下(骨や関節、筋肉などの運動器が衰えるフレイ ルやロコモティブシンドローム、認知症、生活習慣病 の発症など)をきたすリスクが高まります。

生活機能の低下(フレイルなど)を防ぐために、外 出自粛中は右記のポイントを取り入れ、体の健康を 保ちましょう。



# 先の見えない自粛生活 フレイルの進行を予防するために

- 動かない時間を減らしましょう 自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう!
- ●座っている時間を減らしましょう!
- ●筋肉を維持しましょう! 関節も固くならないように気を付けましょう!
- ●日の当たるところで散歩程度の運動を心掛けましょう!



- しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を!
- ●こんな時こそ、しっかりバランス 良く食べましょう!



- │ お□を清潔に保ちましょう │ しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを
- ●毎食後、寝る前に歯を磨きましょう!
- お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。



- ■家族や友人との支え合いが大切です!
- ●孤独を防ぐ! 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を。
- ●買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを。



# ご家族からも高齢の両親へ声を掛けましょう!

■問合せ 長寿介護課 高齢者支援室 内線1232

# 8 テイクアウト対応店舗紹介

町内の飲食店を応援するため「紫波町テイクアウトマップVol.1」を作成された紫波新聞から情報提供いただきま した。和食、洋食、中華にスイーツ、各店舗自慢のメニューを自宅で楽しめます。詳細は紫波新聞(新第116号・6月1 日発行)をご覧ください。

店名	住 所	連絡先	定休日	おすすめメニュー
紫波農園	小屋敷字焼野82-1	<b>☎</b> 673-7477	火·水曜日	農園ピザ ※テイクアウトのみ実施
あぐりちゃや	片寄字山田前441	<b>☎</b> 673-7684	不定休	日替わり弁当
しあわせキッチン	片寄字山田前293-1	<b>☎</b> 613-7008	月曜日	からあげ弁当
AZUMANE 倉庫	下松本字上渡89-3	<b>☎</b> 601-2855	火曜日	オードブルセット(2、4人前) ※テイクアウトのみ実施
藤屋食堂	日詰字郡山駅46	<b>☎</b> 672-3020	不定休	かつ丼(岩手県産豚ロース使用)
立呑処 SUNSET	日詰西2-1-6	☎090-6223-9679	木曜日	タコライス
はちすずめ菓子店	日詰字郡山駅53	⊠hachisuzume22@ gmail.com	木、日曜日 (臨時休業あり)	スタンダードアップルパイ
食道かわむら	日詰字郡山駅184-2	<b>☎</b> 676-2148	第1、第3日曜日	チャーシュー
山人 YAMANDO	日詰字東裏110-1	☎090-2848-6757	不定休	晩酌セット(厚切牛タンステーキと お好きなお酒)
天狗寿司	日詰字東裏5	<b>☎</b> 676-2651	月曜日	並、上、特上寿司各種
ビアック・大盛軒	日詰字郡山駅75	<b>☎</b> 672-2813	月曜日	定番ランチセット
なんバザ・ホール	日詰字郡山駅226	<b>☎</b> 672-4131	土、日、祝日	日替り弁当
あづまある	日詰字郡山駅33-1	店頭でご注文下さい	土、日、祝日	焼きそば
レストラン&カフェ ルッシュ	日詰字郡山駅165-1	<b>☎</b> 613-5925	月曜日	オムライス
お食事処 松竹	日詰字郡山駅96	<b>☎</b> 672-2732	第2、第4木曜日	ソースかつ丼
レストラン寿苑	桜町字下川原71-1	<b>☎</b> 676-3955	月曜日	ナポリタン
満腹工房 福龍	日詰字郡山駅187-3	<b>☎</b> 676-4723	水曜日	カツ丼
VILLA ROSSO tre 紫波	桜町2-1-1	<b>☎</b> 681-7888	お正月のみ臨時 休業あり	マルゲリータ
じゃじゃめん八番	紫波中央駅前2-3-12 オガールベース内	<b>☎</b> 672-2848	月曜日(月曜日が祝日の時は翌日)	冷麺各種(辛・じゃじゃ冷麺・普通)
ミルクホールマイカ	日詰字郡山駅210-1	<b>☎</b> 618-8098	日曜日、不定休	濃厚ソフトクリーム
大衆食堂 GIRAFFE	紫波中央駅前2-3-3 オガールプラザ東棟1F	<b>☎</b> 613-2278	不定休(ご連絡く ださい)	タラフライ弁当
中桜飯店	紫波中央駅前2-3-12 オガールベース内	☎080-3334-1256	水曜日の午後	特別お持帰りセット(唐揚げセット、餃子セット)
Potato deli Mameta	紫波中央駅前2-3-3 紫波マルシェ内	☎080-6021-5860	不定休	コロッケサンド
703NK カフェ & 雑貨の店	平沢松田11-10	☎090-4889-0501	火曜日、不定休	おにぎり、つけものセット
レストラン&カフェ かりん亭	遠山松原7-8	<b>☎</b> 601-3632	年末年始のみ	煮込みハンバーグ
ふる里レストラン ぶどうの樹	佐比内字馬場80-1	<b>☎</b> 674-2299	冬季のみ不定休	ポークカツカレー

「紫波町テイクアウトマップ」は来月以降Vol.2の発行も計画されています。テイクアウトマップ への掲載を希望する事業者は紫波新聞事務局(☎671-1755)までご連絡ください。



# 

# ● 6月は食育月間です

6月は食育月間です。また、毎月19 日は食育の日です。これを機に、いつ もの食生活を振り返り、健康な体へ の第一歩を踏み出しましょう。

#### 第一歩はこれだ!

- 一日の良いスタートを切るため に、朝食を食べる
- 手洗いうがいをする
- 「いただきます」、「ごちそうさま」 のあいさつをする
- ・正しく箸を持つ

食に関する情報 は紫波の食ナビで 発信中です。



# ■問合せ

農政課 農業振興室

☎ 672-2111 内線 2241



# 催し,Event

# ☆ 教科書の展示会

保護者や教育関係者など広く一 般の方々を対象に、令和3年度に使 用する教科書を展示します。中学校 用は令和3年度に新たに発行される もの、小学校用、高校用は現在使用 されているものを展示します。

■日時 6月12日(金)~6月27日(土) ※月曜日を除く

火~金:午前9時~午後6時 土日:午前9時~午後5時

- ■会場 盛岡市立都南図書館(盛岡 市永井24-90-2)
- ■問合せ 学校教育課 学校教育室 ☎ 672-2111 内線 3141



# 相談 Consultation

# ◎ 認知症なんでも相談

町内に3カ所あるグループホーム (認知症対応型共同生活介護事業 所)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に応じま す。どなたでも相談できますので、お 気軽にご相談ください。

## 申込不要 相談無料

- ※新型コロナウイルス感染拡大防止 のため、中止する場合があります。
- ■日時 7月11日(土)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 長寿介護課 高齢者支援室 ☎672-2111 内線1231

# □ 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、ブランク 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 要予約 相談無料 す。

- ■日時 毎月第2水曜日 午前 10 時 ~午後2時 ※8月は第3水曜日
- ■会場 ハローワーク盛岡 (盛岡市紺屋町7-26)
- ■問合せ 岩手県保育士・保育所支 援センター ☎637-4544

# ◎「電子マネーとのつき合い 方」などに関する出前講座

東北財務局盛岡財務事務所は、 金融経済教育や金融犯罪の未然防 止などの出前講座を行っています。 電子マネーとのつき合い方やキャッ シュカード詐欺の手口などについ て、地域や各種団体の会合に出向い て説明します。気軽に問い合わせく ださい。 受講無料

■申込・問合せ 東北財務局 盛岡財 務事務所 理財課 ☎625-3353

# ◎ 多重債務相談窓口

東北財務局盛岡財務事務所は、 自らの収入で返済しきれないほどの 借金を抱え、お悩みの人からの相談 に応じています。秘密は守られます。

#### 相談無料

- ■相談専用電話 ☎622-1637

月~金曜日(祝日、年末年始を除 <)午前8時30分~午後4時30分

■問合せ 東北財務局 盛岡財務事 務所 理財課 ☎625-3353

# クマ出没注意!!

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。

また、外で作業する際は ラジオなどを周囲に聞こ える音量で流しましょう。



## ■問合せ

環境課 環境室 ☎672-2111 内線2252

紫波即录》 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。 紫波町小屋敷字新在家90番地

# 暮らしの情報

# LIFE INFORMATIONS SEATE TO THE TO THE TOUR LET



# お知らせ Notice

# ❸ 紫波夏まつり中止

8月9日(日)に予定していた紫波夏まつりは、実施に向け準備を進めてまいりましたが、新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、町民の皆さまや来場されるお客さまの健康と安全確保を第一として、令和2年の開催の中止を決定しました。

紫波夏まつりを楽しみにしておられた皆さま、また、支えてくださる協力者の皆さまにはこのような決断となってしまい大変残念ですが、ご理解のほどよろしくお願いします。

- ■問合せ 商工観光課 商工観光室
  - ☎ 672-2111 内線 2212

# (1) IBC岩手放送・紫波町長杯 第55回岩手県自転車ロー ドレース選手権大会中止

6月28日(日)に予定していた本大会は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止となりました。楽しみにしていた町民の皆さまには申し訳ございませんが、ご理解のほど、よろしくお願いします。

- ■問合せ 岩手県自転車競技連盟
  - **2** 090-1062-6222

# ① 児童手当現況届の提出 は6月30日(火)まで

6月以降の児童手当を受給するためには『児童手当・特例給付 現況届』の提出が必要です。対象者にはあらかじめ現況届の用紙および返信用封筒を送付していますので、期限までに提出してください。

### ■提出書類

◎ 『児童手当・特例給付 現況届』 印字内容を確認・修正し、必要事 項をご記入の上、受給者氏名欄に 押印をお願いします。

- ◎受給者の健康保険証の写し
- ◎上記の他にも書類が必要となる場合があります。詳しくは送付している通知でご確認ください。
- ■提出方法 同封の返信用封筒に必要書類を封入の上ご返送いただくか、こども課へご持参ください。 ※新型コロナウイルスまん延防止のため、郵送提出を推奨しています。
- ■提出先・問合せ

こども課 子育て支援室

☎ 672-2111 内線 3181

# **★ 民生児童委員が決まりました**

欠員となっていた地域の民生児 童委員が決まりましたので、お知ら せします。

#### ■新しく委嘱された民生児童委員

- ・水分4民生区(担当行政区8・9区) 佐藤 けい子さん
- ■問合せ 健康福祉課 福祉推進室
  - ☎ 672-2111 内線 1320

# 

町は、在宅介護で紙おむつを常 時使用しているご家庭に尿とりパッ ドなどを支給します。

■対象 町内に住所があり、自宅で 生活している要介護3以上の認定 を受けている人(※現在入院中の 人や施設入居中の人は対象外)

### ■支給品

尿とリパッドなど1カ月相当分

# ■申請

6月17日(水)~7月8日(水) 「介護保険証」「認印」を持参の上、 長寿介護課で申請手続きをしてく ださい。

- ※申請書は町内の居宅介護支援事業 所にもあります。
- ■支給 内容を審査の上、支給決定 通知後に役場1階はつらつホールで

お渡しします。(9月中旬頃を予定)

- ■問合せ 長寿介護課 高齢者支援室
  - ☎ 672-2111 内線 1232

# 

県は、新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえ、県民の皆さまが県内の生産者や企業が生産する商品を知って、消費することで、地元生産者や企業を応援し、地域全体を元気にしていくためのキャンペーンを展開しています。

#### ■キャンペーンの主な取り組み

- ・県産品の優先的な仕入れ
- ・キャンペーンのロゴの掲載による消 費者へのPR



買って、食べて地域を元気に応援キャンペーン

・協力店における独自販売促進企画 の実施

この取り組みにご協力いただける事業者は、県ホームページから参加申込書をダウンロードし必要事項を記入の上、ファクシミリまたはメールで申し込みください。協力事業者は、県ホームページなどを通じ

てその取り組みが 紹介されるほか、の ぼり旗などが提供 されます。



また、県内企業や生産者を応援する「買うなら岩手のもの」総合サイト

を公開しています。 こちらも登録お願い します。(サイトへ の掲載は無料です)



## ■問合せ

県商工労働観光部 産業経済交流課 ☎629-5536 FAX 623-2510 ☑AE0003@pref.iwate.jp



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。今月は、本年度から新たに町に開園した2園の小規模保育事業所、「瑞穂こぐま保育園」と「赤石うさぎ保育園」をご紹介します。

※小規模保育とは、0~2歳児の子どもたちを定員6人以上19人以下で行う保育のことをいいます。



**WEB**も

# \*

# 瑞穂こぐま保育園

「瑞穂こぐま保育園」(熊谷研哉園長)は今年4月、北日詰地内の住宅街に開園しました。土曜日には同じ系列園である古館こぐま保育園で合同保育が行われています。熊谷園長は「利用者の少ない土曜日の保育を2園合同で行うことで、平日に多くの職員を配置することが可能になり、目の行き届いた手厚い保育を行うことができています。保育者にとっては、ゆとりをもって子どもたちと接することができるほか、休みが取りやすい環境にあるといえると思います」と話していました。



#### 瑞穂こぐま保育園の基本情報

[所在地] 北日詰字白旗90-19 [電話] 656-8155 [受入年齢] 0歳児(満2カ月)~2歳児(3歳になって最初の3月末まで) [利用定員] 12人 [開所時間] 午前7時30分~午後6時30分 [休園日] 日曜日、祝日、年末年始



# 赤石うさぎ保

「赤石うさぎ保育園」(作山光子園長)は今年4月、赤石保育園の西側に開園しました。子ども一人ひとりとの関わりを丁寧に行うことができるなど、小規模の特性を最大限に生かせるよう工夫しているとのことです。作山園長は「保育室と調理室が近いので、子どもたちが調理の音や匂いを感じることができ、食育にもつながると思います。家庭的な雰囲気を子どもたちに感じてもらいたいです」と思いを話していました。

# 赤石うさぎ保育園の基本情報

[所在地] 南日詰字箱清水145-7 [電話] 658-8135 [受入年齢] 0歳児(満2カ月)~2歳児(3歳になって最初の3月末まで) [利用定員] 12人 [開所時間] 午前7時30分~午後6時30分 [休園日] 日曜日、祝日、年末年始

〈担当·問合せ〉 こども課 子育て支援室 ☎672-2111 内線3180



の生活環境のことや













することで電気使用量の低減

テレビなどを消して読書を





や絵本との出合いや家族との

コミュニケーションを図るこ



止につながります。また、本 が削減され、地球温暖化の防 を図り、二酸化炭素の排出量

取り組もう!」と皆さんに呼 を消して読書、読み聞かせに とができます。 レビやゲーム、パソコンなど 町では岩手県とともに「テ

びかけています。

# 別により地球温暖化防止! 3R運動でごみの減量・分

があります。 きるだけ買わないなど生活 スタイル全般を見直す必要 ましょう。使い捨て商品はで ごみの発生自体を抑制し

)必要なものを必要な分だけ 買いましょう。

▶修理やアイデア工作で捨て ●欲しい人に譲りましょう。 ないように工夫しましょう。

使えるものを選びましょう。 )フリーマーケットやリサイク )買い物をするときには、長く ルショップを利用しましょう。

# (再資源化)

ものを処分するのではなく どうしても再利用できない

●食材は最後まで使いきり、食 う。 べ物は残さず食べきりましょ

> るために決められたルールに 原料や燃料として再資源化す

従って分別し、正しく排出す

ることが大切です。

●地域の集団資源回収やスー

一酸化炭素の削減で地球

の負担を軽減ー

●マイバッグ持参でレジ袋、紙 袋、余分な包装などは断りま しょう。

どは詰め替えできる商品を )洗剤、シャンプー、調味料な 選びましょう。

# [2] Reuse (リユース) (再使用)

がけましょう。 を長く大切に使うことを心 不用になった家具を必要な ましょう。着なくなった服や ものを選び、製品を直したり 容器を洗ったりして使用し 人に使ってもらうなど、モノ 何度でも繰り返し使える

[3] Recycle (リサイクル)

しましょう。いらなくなった モノは資源としてリサイクル

> ●資源ごみは正しく分別し、き ●生ごみを堆肥化しましょう。 パーなどの拠点回収に協力 れいな状態で出しましょう。 しましょう。



# ゴミの焼却は禁止

野焼き禁止の例外として取 取った草の焼却は廃棄物の 原因になりやすいことから の迷惑になります。また一度 と多量の白煙が発生し周り く乾燥させないで焼却する で燃やすことは、法律で禁止 にたくさんの焼却も火災の り扱われていますが、草をよ されています。田・畑で刈り 分に注意が必要です。 家庭ごみをドラム缶など



# 古い消火器はリサイクルへ

扱店に相談してください。 むかえた消火器の廃棄は取 本体の腐食により思わぬ事故 いうときに使えなかったり につながります。 耐用年数を 古くなった消火器はいざと



担当〉環境課環境室 (672)2111 内線2250

# 犬・猫の飼い主の責任

す。マナーを守って飼育しま 惑をしている方々から、多 くの相談が寄せられていま ナーが守られないことに迷 しょう。 犬や猫の飼育について、

散歩のときは、ふんは必ず持 ち帰りましょう。

)猫はなるべく室内で飼うよ うにしましょう。

▶飼う意思がないのに野良猫 しょう。 に餌を与えることはやめま

# 豊かな公が息づくまち

町は3月19日、地域づくり活動補助金の審査会を開催しました。例年、公開で審査会を開催していましたが、今回は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、非公開とし役場2階の会議室で実施しました。当日は、公募を含む7人の審査員が見守る中、1団体が実演を交えながら活動にかける熱い想いを発表。この事業案は「補助金の趣旨に見合うもの」として採択され、これから想いの実現に向けて活動を展開していく予定です。

採択された事業の内容をお伝えします。

スタートアップ補助
スラックライン
体験会
(スラックライン
紫波)

年齢を問わず、運動が苦手でも楽しめるスラックラインを、もっと多くの人に知ってもらい、世代間の交流や健康増進につなげたいという思いから、体験会を企画します。体験会はオガール広場などで、「知ってもらう」、「やってみる」、「続けてみる」のステージ別に開催し、楽しみながら続けられる工夫を凝らす予定です。

●審査員から 今までにない、新しい切り□の事業だと感じました。目新しいスポーツである「スラックライン」を、世代間交流のツールとして、また子どもたちが気楽に集い、自由に体験できるものとして活用されることを期待します。オガールだけではなく町内各地での活動も検討していただくとともに、リスク管理を徹底し、明るく元気に頑張ってください。



新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえ、7月から本格的に活動を開始する予定です。体験会の情報は広報『紫波ネット』などでもお知らせします。

# 紫波町地域づくり活動補助金とは・・・

町の皆さんの柔軟な発想による地域の活性化や課題解決への取り組み、また、それに取り組むNPOやボランティア団体、自治会などの組織づくりを支援するために助成するものです。スタートアップ補助金(上限10万円)、ステップアップ補助金(事業費の3分の2/上限30万円)の2種類があります。募集については、広報『紫波ネット』2月号(令和3年2月発行)でお知らせする予定です。

# 人と人、人と情報をつなぐ拠点 市民活動支援センター「ゆいっとサロン」

情報交流館内のゆいっとサロンは、個人・ボランティア団体・ NPOの皆さんの活動のサポートをしています。活動していて

困ったとき、情報を発信したいと思ったとき、またはなにかを始めたいと思ったときは、ぜひ一度、ゆいっとサロンを訪れてみてください。



# 今年度に予定している事業

・ゆいっと茶話会

気軽に参加できる市民交流サロンです。(隔月開催) 次回開催予定:7月17日(金) 午後3時~4時

ゆいっと事業診断

市民活動の相談支援を行います(月1回開催)。 事前にメールで相談申込書をお送りください。

・ゆいっとスタディ

「あなたの『気になる』を市民活動に変えよう」をテーマに、11月・1月に開催します。 ギレくはゆいっとサロンに問い合わせください。

詳しくはゆいっとサロンに問い合わせください。 Facebookページもご覧ください。



# 「STORY」〜紫波のいきいき人々〜

ゆいっとサロンの情報誌「STORY」は、ゆいっとサロンの活用方法や、町内で活動する方々、市民活動の事

例を紹介しています。各地区公民館や産直などにも置いてありますので、ぜひご覧ください。



# ■開設日時

水・金・日曜日(午後0時30分〜4時30分) 上記以外の時間は、情報交流館総合案内で相談 を受け付けます。

- ■場所 情報交流館 1階 市民スタジオ内
- ■運営 オガール企画合同会社
  - ☎676-2468 [AXX 672-3618(情報交流館共通)

⊠yuitto@nifty.com

# トナーを紹介します

町は、食育推進取り組みの一つとして、町内で食育に 関わる活動をしている個人や団体を「紫波町食育パート ナー」として登録しています。

食育パートナーは、町内教育機関などの依頼に応じ て、調理体験や農業体験への協力、地域の食文化や食 習慣の伝承などの活動をしています。

令和2年5月18日現在、「食育パートナー」として活動 している15個人・団体の皆さんを紹介します。

食育パートナーは現在も募集中です。食 育パートナーの活動は紫波の食ナビで発 信しています。



紫波の食ナビはこちらから

※食育パートナーの皆さんに子ども会や地域活動などの講師を依頼したい場合は、農政課までご連絡ください。

## ■ 問合せ 農政課 農業振興室 ☎672-2111 内線2241

▶食育パートナーの活動紹介 食育パートナーの協力のもと行われた体験の一部を紹介します。





紫波さびバーガーの販売 (産業まつり)

要相談



幼児から一般までを対象に、りんご栽培の作業体験、指導



令	和2年度 紫波町食育パ-	-トナー <b>一</b> 覧	(敬称略)
No.	氏名または団体名	活動地域	活動內容
1	小澤 由香里	町内全域	幼児から一般を対象に、お菓子作りや伝統食、家庭料理、保存食品、 薬膳料理の指導など
2	稲藤第一農産加工組合	町内全域	小・中学生から一般までを対象に、当組合が栽培したそば粉を使用 し、そば打ち体験指導など(岩手県食の匠)
3	NPO法人 紫波みらい研究所	町内全域	一般を対象に、食の講座(伝統食、郷土料理など)開催、収穫体験の コーディネートなど
4	とびっちキッズ農業体験実行委員会	志和地区	保育園児・小中学生を対象に農業体験指導(米づくり、合格餅づくりなど)、販売体験への協力。みそ作り、漬物作りの指導など
5	株式会社 紫波フルーツパーク	紫波フルーツパーク内	フルーツパーク内の農園・体験工房で、小・中学生から一般を対象 に、果樹栽培やピザ作り体験の指導など
6	細川 玲子	町内全域	幼児から一般を対象に、米粉料理をはじめ、伝統食や郷土料理、みそ・豆腐加工の指導など(岩手県食の匠)
7	藤原 利子	町内全域	幼児から一般を対象に、野菜ソムリエとして、「野菜の魅力」を伝えます。
8	今 ゆかり	町内全域	ハーブコーディネーターとして、小・中学生から一般を対象に、ハーブを使った料理、地産地消のお菓子・料理づくりの指導など
9	横沢 きく	手作り工房きくぱん	小・中学生から一般を対象に、南部小麦粉を使用して、パン作りやお 菓子作りの指導など(岩手県食の匠)
10	髙橋 厚子	県内	幼児から高齢者を対象に「食育」と「運動」の両資格を生かした事業への協力
11	吉田 正子	町内全域	小・中学生から一般を対象に、お菓子作りをはじめ、米粉料理や伝統 食作りの指導(岩手県食の匠)
12	吉水 敦子	要相談	幼児から小・中学生を対象に、お菓子作りの指導
13	細川 栄子	町内全域	幼児から一般までを対象に、郷土料理や味噌作りの指導など
14	佐藤 有記	古館地区	幼児から一般までを対象に、野菜の収穫体験や天ぷら作りの指導

15 田上 新

# 町長室

紫波町長

熊谷 泉

事態宣言により、国内が重苦しい空 ウイルスの感染者数や、特別措置法 気に包まれていたが、ようやく薫風 なった。毎日報道される新型コロナ よぎ一年で一番過ごしやすい季節と とともに開放された気分である。 により4月7日に発出された緊急 々が新緑に輝き、早苗が風にそ

粛協力があったと思うが、もともと 経過しており、県外への出入りの自 症対策に伴う経済の落ち込みは深 時的なもので終わり、授業はもとよ る。おかげで町内の学校の休校も 疎らなる地域だと改めて感じてい 密」に配慮して行われている。 岩手県は感染者が確認されずに スポーツ少年団の活動も「3つ かし、新型コロナウイルス感染

がっている職種もある。町も国の 刻で、町内でも大きく売り上げが下

す

とが大切である。 ぞれのお店を利用していただくこ が、基本的には町民の皆さまにそれ 消費を一気に取り戻すことは難しい にも限りがある。自粛で落ち込んだ 小企業の支援をしているが、財源 創 生臨時交付金などでそれらの

密を避け、人との間隔を空ける、マ そちらへの参加をお願いしたい。 紫波夏まつりは中止とした。その代 式」の実践をお願いしたい。 スクを着用する、こまめに手洗いを わりに日詰商店街を中心に小規模 る、を基本とした「新しい生活様 流れも復活してくる。引き続きる これからは徐々に県外からの人 イベントを企画されているので あるが、例年多くの人でにぎわう このような状況の中、誠に残念で

0)







# 感じています。

います。

人のつながりの大切さを

のつながりのありがたさを強く感じて 積ませていただき、業務を通じて知り たなつながりが生まれたりと、人と人 これまで協力隊として多くの経験を 合った事業者さんや生産者さんから新 刀隊としての最終年度となりました。 早いもので、本年度が地域おこし協

宿

地域おこし協力隊 佐々木 由美子さん



【担当】 企画課 地域おこし協力隊 ☎672-2111 内線5126



しくお願いします。

いきたいと思いますので、どうぞよろ 将来の基盤づくりも引き続き頑張って 頂いています。人のつながりを大切に ディレクターとして少しずつお仕事を PRなどの支援を行うクリエイティブ て商品企画やデザイン製作、ブランド 任期終了後の進路を見据え、副業とし 持ちしかありません。個人としては、 えていただいていることには感謝の気 新たな仲間も増え、たくさんの人に支

ご夫婦や矢巾町のヨハクデザインさん ン」というテーマで、はこやの木戸さん 暮らしについて話す機会をいただきま 手移住交流体験ツアー」で、紫波での いる首都圏在住の人々が参加する[岩 と一緒に岩手での仕事や暮らしのこと た。場所は赤沢・山屋の「箪笥工房 2月始めには、岩手に移住を考えて はこや」さん。「地域資源×デザイ

> れています。紫波町図書館にも寄贈-わり、彫刻技法などの解説がまとめら いて、伝統文様の意味や浮世絵との関 の模様染めに使われてきた「型紙」につ て出版されました。江戸時代から着物 紙図鑑』(加茂瑞穂/著・青幻舎)とし わっていた仕事が書籍『ニッポンの型 そしてこの春、私が京都で長年携

『二ッポンの型紙 図鑑』ぜひ ご覧ください!

について話をしたり、質問などに答え

ました。自身の経験を話すことでまた



みてくださ 力に触れて 統文様の魅 ひ日本の伝 たので、ぜ

おうちメガネ 家にいる時ぐらい眼をラクにしてあげよう!

レンズを操やし地の 少人数対応で 対策安心 部的建了

。 家での生活が長くなり ・長時間のパソコン

- ・スマホで目が疲れる。 ・なんだかピントが合いにくい。

電話いただきましたら送迎いたします。再度ご来店していただか くてもいいよう出来上がったメガネを配送いたします。お気軽にご相談下さい。

眼鏡屋 目明かしき (有限会社 サトウ時計店)

1対1だから

オガール店 672-5572

日詰店 676-2838



2020年

2020年7月3日金•7月4日�

午前9:00~午後5:00

フェア期間中オール10%OFF

〒028-3305 紫波町日詰字郡山駅132 ㈱佐藤政行種苗 日詰営業所 TEL019-672-4331

# 食は元気はつらつの源



てもらうために「元気はつらつ紫波計 で長生きし、元気はつらつな人生を送っ 推進しています。 ど、7つの領域に分けて健康づくりを 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 町は、町民一人ひとりが健康な状態

事をする人が増えること』を目標にし ています。 では、『食品群の組み合わせを考えて食 平成30年度の元気はつらつ紫波計画 今回紹介する「栄養・食生活」の分野

は53・3%でした。 組み合わせを考えて食べる人の割合」 のアンケート調査によると「食品群の

意識して食事をし、免疫を高め、病気に 負けない体づくりをしましょう。 基礎となります。「食べ方」「選び方」を 食べることは、元気に過ごすための

# 食事はおいしく、バランスよく

べましょう。 るために、主食・主菜・副菜をそろえて食 体に必要な栄養素をバランスよくと

なります 物を多く含み、体を 麺類などで、炭水化 豆製品などを使った 主菜…魚、肉、卵、大 動かすエネルギーに 主食…ごはん、パン、



え·常備菜

2まとめて下ごしら

たり1~2皿) コツとる (1食あ

加熱した野菜を冷 茹でる、炒めるなど

凍保存しておく

理で、ビタミンやミネ 副菜…野菜、海藻 を作るもとになりま 脂質を多く含み、体 料理で、たんぱく質や おかずの中心となる 果物などを使った料



※平成30年国民健康・栄養調査による

するだけ、煮るだけ、炒めるだけ、



273:38と1日の目標量3508 4gで、男性290.9g、女性 と野菜摂取量の全国平均は281:

以上に達していない状況です。

整えます。

みなどの具沢山汁がおすすめです。 野菜をたつぶりとるコッ

肉や豆腐、野菜たつぷりの豚汁やひつつ

おかずをそろえるのが難しいときは、

# 113食にわけてコツ 夫することで無理な 大変ですが、少し工 く食べられます。 一度に食べるのは





多く含み、体の調子を ラル、食物繊維などを 主食、主菜、副菜を

揃えると、自然とバランスのとれた食事

になります。

# 外食も工夫次第でバランス食

しょう。 選ぶときは、野菜や果物などを足しま コンビニやテイクアウトのメニューを

麺や丼ものなどを定食に替える 和え物や サラダなどをプラス 主食を1つにして サラダとゆでたまご に替える おにぎりに カップラーメンなど

がけましょう。「たくさん」より「まんべ か確認し、色々な食品を食べるよう心 ものは無いか、不足しているものは無い んなく」がポイントです。 普段の食事で偏って摂り過ぎている

3手間をかけず簡単 常備菜をつくって 備する (洗って出す に出せる野菜を常



# 旬の山菜を楽しみましょう

[4人分]

1人分栄養価…エネルギー464kcal 塩分1.3g

わらび(ゆで) …… 3本 タケノコ(ゆで・ひめたけ) ······3本 生椎茸……2個 油揚げ……1/2枚 醤油…… 大さじ2 酒…… 大さじ2





# 福祉亡健康の情報(建やカリラント

# ひとにやさしい駐車場利用証制度のご案内

社と健康 こやか 青報室



動車内のルームミラーなどの見やすい るため、「ひとにやさしい駐車場利用 る車いす用の駐車場の適正利用を図 きます。 さしい駐車場区画を利用することがで 場所に掲示することにより、ひとにや 証」を発行しています。「利用証」を自

県は、公共施設や商業施設などにあ

身体障害者相談員と

⑥体幹不自由:5級以上 ⑤下肢不自由:6級以上 ④上肢不自由: 2級以上 ③平衡機能障害:5級以上 ②聴覚障害:3級以上 ①視覚障害:4級以上

⑦非進行性脳病変

(上肢機能):2級以上

町は、4月1日付で下記の方々に対して 障害者相談員を委嘱したのでお知らせし ます。任期は2年間です。

知的障害者相談員を紹介します

障害者相談員は、地域に暮らす障がい者 の日常生活などの相談に応じ、必要な指導 や助言を行い、関係機関との連携を図りな がら、障がい理解の普及・啓発に努めます。 気軽にご相談ください。

# ○身体障害者相談員

⑨各種内部機能障害:4級以上

(下肢機能):6級以上

介護保険で要介護1以上の認定を受

けている人

⑧非進行性脳病変

- ・長谷川 頴幸さん (☎672-2168)
- (**2**676-5289) ・柴田 富榮さん
- (**2**672-3290) 森田 雄一さん
- 力さん (**2**672-6824) 杉浦

## ○知的障害者相談員

- ・佐々木 さやかさん (☎672-3359)
- (**2**676-2965)



療育手帳のAを交付されている人 交付されている人 妊産婦の人 ている人

妊娠中または出産日から1年未満の 上記以外で負傷などにより6カ月以 された人 内に歩行困難であると医師に診断

# ○必要書類

- 対象者であることを証明する書類
- 診断書(※負傷などが理由の場合) (各種手帳、受給者証)
- 運転免許証などの身分を証明する書 類(※代理の人が申請する場合)

○申請・問合せ 福祉環境部 福祉課 盛岡広域振興局

○対象者

身体障害者手帳を交付されており

次に該当する人

難病のため特定疾患医療受給者証を

精神保健福祉手帳の1級を交付され

FAX (629) 6579 ☎ (629) 6567

岩手県 ひとにやさしい駐車場

※持参、郵送またはファクシミリで申 し込みください。

●もち米をとぎ、半日から一晩

水に浸しておく。

2わらびは3㎝の長さ、タケノ

コは斜め薄切り、椎茸は薄切

り、ニンジンは千切り、油揚げ

※申請用紙は役場健康福祉課で配 らダウンロードできます。 布、または岩手県ホームページか

〒020-0023 盛岡市内丸11-1

❹浸したもち米をざるにあけ

て水を切り、蒸し器で20分蒸

32と醤油、酒を合わせる。

は短冊切りにする。

⑥再び蒸し器で15~20分蒸す。

蒸す時間は、もち米の 様子をみて調整してく

⑤火を止め、もち米をボウルに

あけ、3を混ぜる。

【レシピ提供】 紫波町食生活改善推進員協議会 佐比内地区会員 伊藤昌子さん

してください。

• 具を煮てから混ぜても良い ないように煮汁の量を加減 ですが、米の汁気が多くなら

ださい。



# 公民館だより

Culture School & Circle Activities

〉「教室・講座の活動紹介」(

さまざまな企画を用意して、皆さんの参加をお待ちしています。 気になる教室がありましたら気軽に問い合わせください。



町内9つの地区公民館では、本年度前期もさまざまな企画を用意し、皆さんの参加をお待ちする予定でしたが、現在活動を自粛、縮小しています。

今回は、これまでの講座・教室の様子や現在の活動の一部を紹介したいと思います。今後の予定については、環境が整い次第 お知らせします。

なお、最新の公民館の活動状況などは、ホームページをご覧くただくか、中央公民館(☎672-3372)に問い合わせください。



# 日詰公民館 ☎671-1642

## ● 木工教室

昨年度、好評だった「初心者木工家具教室」。講師の後藤さんは、伐採の際に出た端材を利用し、子どもたちが木に触れるきっかけ作りを応援してきました。大きな木から小さいパーツを準備することは、想像以上に手間がかかりますが、誰にでも作れて、気軽に挑戦できることを1番に考え、親子で楽しめる教室を開催しています。ステイホームの今は、手軽に自宅でできる工作として「輪切り小枝DEお顔のマグネット」を紹介しますので写真を参考にしてみてください。





# 志和公民館 ☎671-7112

## ● 一閑張り教室

一閑張りとは、紙漆細工のこと。カゴやザルなどの日用品に、和紙を何度も張り重ねて、柿渋や漆を塗り補強したものです。剝がれにくいのりの配合や、和紙の絵柄や文字は先生のオリジナル。そこに参加された皆さんの思いが加わり、個性豊かな作品が完成しました。好評につき、今後も継続し開催する予定です。詳細は決まり次第お知らせしますので、興味のある人はぜひご参加ください。





## 古館公民館 ☎676-2323

# ● リメイク教室

古館公民館リメイク教室は、小川先生を講師に、月2回、第2・第4火曜日の10時からお昼まで、10人ほどのメンバーが集まって活動しています。今は、みんな元気に再開できる日を心待ちにしていま



す。今回は、これからの時期、農作業の帽子の下にかぶると汗取りにもなる便利な「ちょいかぶり」の作り方をご紹介します。ご自宅で手軽にできますので、ぜひお試しください。

#### ●準備する物…手ぬぐい・タオル・布など(約90m×38m)

#### ●作り方

① 手ぬぐいを中表にして 半分に折る うら

② 長い部分の 片方を縫う 1cm - うら ぬう 3 ②の縫い目を下に写真の ようには「よから7.5cm

ように広げ上から7.5cm、 三角に15cmの所を縫う 7.5cm ぬう

# ④ 頭に合わせカーブをつけ縫う





丸みをつけて、さらに縫うこ

とで、角がなく、かぶりやすく

⑤三角部分は切り、端は、ほつれにくいよう ジグザグ縫いにする など始末する。



端を折って縫う始末をすると、きれいなう えに程良い重さで被りやすいです。用途に よって長さを変えても便利です。いろいろ とアレンジして作ってみてくださいね。

# 赤石公民館 ☎676-3999

# ● 手作りマスク

「赤石婦人会つるし飾りの会」と「つるし飾りサークル」は、日頃のつるし飾りづくりと併せて、手作りマスクもつくりました。既製品のマスクがなかなか手に入らないので、得意の針仕事を生かして、市販のマスクを解体し型紙を起こし、家にある材料を持ち寄り、アイデアを出し合いながら手作りしました。活動自粛中に作り貯め





たマスクは、5月13日に赤石放課後児童クラブに寄贈しました。現在は、公民館まつりの発表展示を楽しみに活動しています。



# サイクルラック贈呈式

、 Ĉycle take(伊藤岳暁代表)はサイクルラック3台を町に贈呈しました。サイクルラックは、ロードバ イクなどのスタンドのない自転車を、サドルをひっかけて駐車できるスタンドです。オガールエリア内 の眼鏡屋目明かし堂、The BAKER、ファミリーマートオガール紫波店付近に設置されました。熊谷町 長は、「自転車のまち紫波町で、多くの町民、子どもたちに使ってもらいたいです。ありがとうございま す」と述べました。伊藤代表は「オガールエリアと調和するように、木材を使用してサイクルラックを作 りました。町民にもっと自転車に乗ってお出掛けしてほしいです」と笑顔で話しました。



# 100歳おめでとう 佐藤 ヨシさん(大巻)

入所する志和地区の施設で、お祝いに駆けつけた熊谷町長、家族から盛大にお祝いを受けた佐藤 さん。同じ施設に入所されている人とお話をしたり、甘いものを食べたり、テレビを見たりすることが 今の楽しみといいます。若いころは米や野菜などの農業と牛の世話をしながら、7人の子どもたちを育 てました。

91歳頃までゲートボールを楽しんでいたという佐藤さんは、長寿の秘訣を「苦をしないこと」と笑顔 で話しました。佐藤さんに対し、熊谷町長は「これからも元気でお過ごしください」とお祝いの言葉を贈 りました。

町内の100歳以上のご長寿は佐藤さんを含めて19人で、男性4人、女性15人です。(5月末現在)

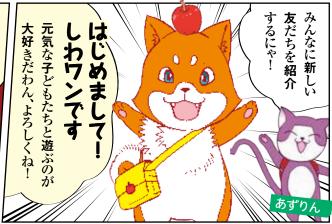


紫波に住んでいる、 しばいぬの妖精。 紫波の子どもたち と、紫波の食べもの が大好き。48人(ひき!?) のきょうだい がいるよ。

る場所を提供しています。村が一ルプラザにある紫波を提供しています。就学前の子どもを対象に、みんなが集まって一切象に、みんなが集まって一町子育て応援センター「し















紫波町子育で応援センターしわっせ 紫波中央駅前二丁目3番地3 オガールプラザ東棟2階 ☎671-2200(月~土曜、午前9時~午後4時)

しわっせチャンネル YouTube しわっせ Q



