

# 12

# 紫波ネット

2020・No.1045  
| 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



はげしく踊るところが好き  
みんな集まってやる練習が楽しい  
おねえちゃんといつもいっしょ

特集

02 フレイルってなんだろう？

- 目次
- 06 除雪作業にご協力ください | 07 振り返ろう 2020
  - 08 キラッとちゃ・ちゃ・ちゃんねる | 10 新型コロナ対策特集
  - 13 農業委員会だより | 16 豊かな公が息づくまち
  - 18 紫波あづまねトレイル 2020 | 20 健やかランド紫波

今月の表紙

二日町鹿踊保存会 [町指定無形民俗文化財]  
二日町こども鹿踊

奥野<sup>ことね</sup>琴音さん・村木<sup>こうき</sup>煌生さん

奥野<sup>あわね</sup>葵音さん・奥野<sup>はるね</sup>陽音さん (写真左より)  
[二日町地区在住]

城山公園が斯波氏の居城・高水寺城であった頃の1500年代に伝わった「二日町鹿踊」。他の鹿踊では見られない8人の2列縦隊による踊りが大きな特徴です。

紫波町は  
カナダの  
ホストタウンです。



紫波町HP

# フレイルって

# なんだろう？



出典:「食べて元気にフレイル予防」(厚生労働省)

※フレイルは、要介護状態に至る前段階として位置づけられますが、身体的脆弱性のみならず、精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味します。

「フレイル診療ガイド2018年版」(日本老年医学会／国立長寿医療研究センター、2018)

「この頃なんだか疲れやすい」「外出するのがおっくうになった…」そのように感じることはありませんか？

それはフレイル(虚弱)のサインかもしれません。フレイルは、生活機能の自立度が高い「健康」と日常生活に障害がある「要介護状態」との中間の段階です。多くの高齢者がフレイルを経て要介護状態になるので、フレイルを予防することが健康であるための重要なカギとなっています。フレイルになっても、早い時期に生活習慣を見直すことで回復や改善の可能性があります。

## ＼フレイル予防の三本柱／

フレイルを予防・改善するには、**栄養(食生活・口腔機能)**、**運動(身体活動)**、**社会参加**の3つを意識して日常生活を見直していくことが大切です。

### 栄養

中高年のときは肥満を避けてメタボ対策を心掛けてきた人でも、65歳を過ぎたら低栄養にならないようにすることが大切です。低栄養は免疫力の低下、老化の進行や筋力低下を引き起こす原因となります。低栄養を防ぐためにバランスの良い食事とタンパク質(肉や魚、卵など)を摂取しましょう。また、1人きりの食事(孤食)を避け、できるだけ家族や友達と一緒に食べること(共食)もフレイルの予防につながるといわれています。さらに食事をおいしく食べるためには口腔機能を維持することが大切です。食べこぼし、むせ、滑舌の低下などが現れたら早めに口腔ケア(毎食後の歯磨き、義歯の手入れ、歯科医院の受診など)を心がけましょう。



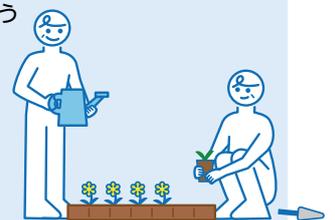
### 運動

筋力は年齢とともに衰えていってしまうものです。また、2週間寝たきりの状態になってしまうと、7年分の筋力を失ってしまうといわれています。フレイルを予防するためにも身体機能を維持していくことが大切です。身体機能を維持するためには、手軽な有酸素運動と筋力トレーニングが欠かせません。有酸素運動には、心肺機能を向上させ、動脈硬化を予防する効果があります。筋力トレーニングは、筋肉や骨などを鍛えるのに効果的で、転倒や骨折のリスクが少なくなります。日々の生活の中で少し意識を変えるだけで、フレイル予防へとつながるため、無理をせずにできることから始めていきましょう。



### 社会参加

家に閉じこもりがちな高齢者は、フレイルが進行しやすくなります。まずは外出をする機会を増やしましょう。外出することで人との交流の幅が広がり、日常生活が活性化します。そして、社会とのつながりが豊かなほうが、抑うつになりにくく、認知機能低下が起こりにくいといわれています。また、そこで築いた関係が、困ったときなどに相談しやすいという安心にもつながります。フレイル予防のためにも、積極的に社会参加をするようにしましょう。



## ＼フレイルを予防する町の事業を2つ紹介します／

### あなたも始めませんか？

## シルバーリハビリ体操

### シルバーリハビリ体操とは？

シルバーリハビリ体操は、もともとは茨城県のリハビリテーション専門医が脳血管疾患による片麻痺の人のために考案したものです。

この体操の特徴は、道具を使わずに「いつでも」「どこでも」「ひとりでも」気軽に取り組めるところにあります。また、何のためにどの筋肉を使い、どの関節をどのように動かすのかが明確な体操です。体操の内容は、関節の可動域を広げるもの、筋力の向上を図るもの、体幹を鍛え体のバ

ランスを改善するものなどがあります。寝ていても、座っていてもできる体操があるため、健康な人はもちろんのこと、高齢者、体力に自信のない人、障害を持つ人など、どのような人でも取り組むことができます。まさに健康づくりと介護予防を行うための体操といえます。

コロナ禍の中、自宅で過ごすことが多くなり、1日の動く量が減ったと感じている人などにも、自宅で気軽に取り組めることから、おすすめの体操です。



※効果には個人差があります。

シルバーリハビリ体操にはこんな効果があります！

●「起きる」「座る」「立つ」などの基本的な動作を組み入れた体操であることから…

▼杖をついて歩いていたら杖がなくても歩けるようになった

▼ふらつきがあった人が、以前よりも歩くのがスムーズになった

▼体の柔軟性が高まった

●「着替え」「入浴」「家事」などの生活動作を組み入れた体操であることから…

▼正しい体の動かし方が分かり、以前よりも動作が楽になった

など、体操を行った人からうれしい声が寄せられました。

ほかにもこんな効果が期待されます！

●体操に参加する側、指導する側とも自身の健康について見直すきっかけとなることから…

健康づくりや生きがいづくりにつながり、いつまでも若々しく、心と体の健康を保つことができます。

実際に、指導者自身の活力年齢が若返る効果が証明されています。女性でマイナス7・2歳、男性でマイナス14・5歳！(小澤多賀子「住民ボランティアによる介護予防体操普及活動の成果」、高齢者ケアリング学研究会誌、2015年)

●町の各地域の元気な高齢者自身が、指導者となり活動できることから…

住民主体の活動の場が増えることで、自分の地域について改めて考えるきっかけとなり、地域の住民同士で支え合う、「お互いさま」の気持ちが生み出されるようになります。地域のつながりが生まれ、ますます暮らしやすい町となります。

みんなが主役！元気な高齢者が  
増える取り組みを一緒に  
行いませんか？

町は、「シルバーリハビリ体操指導者※」  
を増やし(目標は指導者100人)、各地  
区の指導者が主体となって、近所の人  
士で気軽に体操ができ、「お互いさま」の  
気持ちで支え合える地域をつくりたい  
と考えています。

これからも住み慣れた地域で自分らし  
く、趣味や楽しみをもちながら、健康で  
若々しく、年を重ねても生きがいを持って  
生活していけるよう、今から少しずつ行  
動してみませんか。

※養成講習会の受講を修了した住民ボラン  
ティア

「紫波町いきいき健康推進隊」  
がシルバーリハビリ体操の普及  
を行っています！

シルバーリハビリ体操指導者が、各地  
区の体操教室などでシルバーリハビリ体  
操を指導しています。また、指導者が「紫  
波町いきいき健康推進隊」を結成し、各地  
区で活躍しています。現在の会員は59人  
です。

シルバーリハビリ体操教室に参  
加しませんか？

指導者が中心となって定期的に地域の  
皆さんが集まり、楽しみながら体操に取  
り組んでいます。

#### 主な活動場所

- ラ・フランス温泉館
- 志和公民館
- 日詰公民館
- 平沢中通り公民館
- 元気はつらつサロン  
などで活動しています。

#### 各地区の「この家」

地域からの依頼を受けて実際に地域へ  
出向き、体操を普及する活動を行って  
います。



## 地域の健康を支える仲間になりませんか？ / シルバーリハビリ体操3級指導者養成講習会 受講者募集！

シルバーリハビリ体操を地域の住民へ指導・普及するボランティアとして指導者を養成します。

日時	令和3年2月2日(火)、5日(金)、12日(金)、16日(火)、18日(木) ※全5日間 いずれも午前9時30分～午後4時
会場	JAいわて中央農業団地センター(JAパーフルパレス) 2F多目的ホール 桜町字上野沢38-1
内容	講義:介護予防とリハビリテーションの推進、解剖運動学(骨と筋肉、神経など) 実技:シルバーリハビリ体操 ※講習会の全過程を終了後、県から認定証を交付
対象員	おおむね50歳以上の町民で、 受講後にボランティア活動ができる人 約20人
受講料	無料(ただし交通費、昼食代は自己負担)
持ち物	動きやすい服装、筆記用具、上履き、昼食、飲み物
申込 問合せ	令和3年1月22日(金)までに、 長寿介護課 高齢者支援室に電話で申し込みください。 ☎672-2111内線1232



令和元年度3級指導者養成講習会の様子

# 「元気はつらつサロン」 （基準緩和通所型サービス）

## 元気はつらつサロンとは？

町は、話語りを楽しみながら、趣味活動やレクリエーション、軽体操などを行い生活機能の維持・向上を図ることで、意欲的・前向きに毎日を過ごすことができるよう、「元気はつらつサロン」を週に1回、通年実施しています。

「元気はつらつサロン」の会場は、町内に3カ所あります。自宅から会場までは、職員が送迎を行います。

会場	開催曜日
①ふれ愛交流館 (紫波町社会福祉協議会)	火・水・木・金
②ふれあいプラザ赤石 (紫波地域診療センター内)	水・木・金
③シニアプラザ佐比内	火

※3会場から、ご希望の会場を1カ所選択できます。人数などの都合により、会場や曜日の変更をお願いすることもあります。

☆利用料：1回あたり900円程度(昼食代含み)  
※会場により金額が異なります。  
※上記は1割負担の場合の料金です。一定以上所得者は2割または3割負担になります。

とある日の1日の流れ	
9:30頃	会場到着
10:00頃	介護予防活動
12:00頃	昼食
13:00頃	お昼寝
14:00頃	軽体操・レク
15:30頃	会場出発
※スケジュールは会場により異なります。	



### 「元気はつらつサロン」は、 どんな人が利用できるの？

- 町内在住の65歳以上の人で、基本チェックリスト(※)に該当する人
- 要支援1または要支援2の認定を受けている人
- ★ 要介護1以上の認定を受けている人は、対象外です

※「基本チェックリスト」とは、25項目の質問で構成される質問リストのことです。日頃の生活の様子や体の状態、栄養状態、外出頻度などを確認します。

問合せ 長寿介護課 高齢者支援室  
☎672-2111 内線 1232

### 「元気はつらつサロン」にはこんな効果があります！

定期的に外出する機会や同世代の人との交流する機会を持ち、楽しみのある生活を送ることで、認知症や身体機能の低下、閉じこもりを防ぐ効果があります。

実際に「元気はつらつサロン」を継続して利用している人から、こんな声がありました。

- 通うまでは緊張したけれど、会場で昔の友人・同級生と思いがけない再会があり、うれしかった
- 同世代の人とお友達になることができ、毎週、サロンに行く日が待ち遠しい
- サロンで軽体操に取り組むことで、前より体が軽くなった・足が上がるようになった
- サロンで創作した作品を通じて、家族との会話が増えた
- 外出ドライブで紅葉を見に行ってきた、きれいな景色に感動したなど、うれしい声が寄せられています！

雪の季節に  
なりました

# 除雪作業にご協力ください

町は、生活道路の交通確保のために町道の除雪作業を行っています。除雪作業をスムーズに行うためには、町民の皆さんのご理解とご協力が欠かせません。一人ひとりルールとマナーを守り、冬期間を安全・快適に過ごしましょう。

## 除雪作業をスムーズに行うため、次のことにご協力ください

- ・路上駐車はおやめください。
  - ・自宅敷地内の雪を道路に出さないでください。
  - ・吹きだまりなどで通行が困難な所や、凍結により融雪剤が必要な場合はご連絡ください。
  - ・町道に出ている段差プレートは自宅敷地内にしまってください。
  - ・町道に、自宅敷地へ車を乗り入れるための敷板や段差プレートなどを設置していると、除雪作業中に敷板を引っかけ除雪機が破損するほか、破損した部品が飛散するなど、事故の恐れがあります。
  - ・玄関先の除雪にご協力ください。
- 降雪による交通渋滞が発生しないように、少しでも早く広い範囲の道路を除雪するよう努めています。道路除雪により玄関先に置かれた雪の処理については、可能な限り皆さんのご協力をお願いします。

## 雪が降る前に庭木の枝や立木をご確認ください

庭木の枝が道路に張り出している家は、枝を切り落としましょう。道路に面した山林の所有者は、枯れるなどして倒れやすくなっている木を事前に確認し、処理しましょう。降雪による倒木が道路上をふさぐなど、交通の支障となる緊急の場合は、道路管理者が倒木を除去することがあります。あらかじめご了承ください。

## 除雪路線と除雪方法

除雪作業は幅員4.5m以上の道路を対象に、通勤通学に重要な路線(2車線の基幹路線、歩道)を優先して行います。その他の道路は、生活上利用度が高いと判断される生活路線を対象に行います。

除雪作業には、おおむね8時間程度かかります。積雪量・積雪時間・地域事情によって、除雪時間帯が異なりますのでご理解をお願いします。

## 除雪を行う積雪量の目安

地域の新規積雪量がおおむね10センチ程度に達したときに除雪を行います。

※10センチ以下の積雪でも、圧雪、わだち、吹きだまりなど、地域ごとの道路状況判断し除雪を行う場合があります。



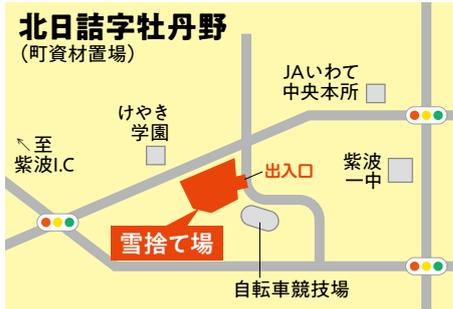
## 問合せ

町道→土木課 施設管理室 ☎672-2111 内線2160~2164  
国道4号→国土交通省 盛岡国道維持出張所 ☎636-0018  
国道4号以外の国道・県道→盛岡広域振興局 土木部 ☎629-6646  
高速道路→NEXCO(ネクスコ)東日本 ☎0570-024-024

## 雪捨て場のご案内

地域の一時的な雪捨て場として、右記2カ所のほか、住宅密集地では公園を開放します。

ご利用の際は、土砂・ごみなど雪以外のものが混入しないようお気をつけください。



※ 赤色が雪捨て場です。雪以外は捨てないでください。

# 振り返ろう 2020

今年も残りわずかとなりました。  
主な出来事を振り返ります。



【12月】野球の国際大会に出場 3選手が町長を訪問



【1月】消防出初め式 分隊行進

## 昨年12月

20日～28日

12歳以下の選手による軟式野球の国際大会に日本代表として日詰小の宮森健太さん、中嶋荒太さんが出場

28日～1月1日

中学硬式野球の国際大会に東北選抜として紫波一中の菊地祐輝さんが出場

## 1月

13日 消防出初め式

24日 オガールプラザ(株)代表取締役の岡崎正信さんが「ふるさとづくり大賞」総務大臣表彰を受賞

28日 盛岡信用金庫・NPO法人Wizと地方創生に向けた地域人材の育成に関する協定締結

## 3月

12日 暮らし心地の良いまち～持続可能な社会の実現を目指して～第3次総合計画が議決

30日 赤石こどもの家閉所式

31日 町コミュニティバス「すこやか号」が運行を終了

## 4月

1日 町デマンド型乗合バス「しわまる号」の運行を開始

7日 国が新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言を発出

## 6月

1日 水分交通少年団が交通安全の思いを込めてパレードを実施 41年間続いたパレードの歴史に幕

18日 町図書館が来館者150万人を達成

## 7月

6日 紫波サイダリー合同会社がホップサイダーの発売発表会開催

## 8月

3日 いわてグルージャ盛岡サッカー教室in紫波開催

25日 小中一貫校「紫波東学園」建設工事着工

## 9月

5日 さようなら役場旧庁舎イベント開催

20日 第300回あらえびすレコード定期コンサート

27日 第40回町ロードレース大会開催

## 10月

11日 第20回スポレクフェスタin紫波開催

11日 東北本線一ノ関～盛岡駅間開業130周年イベント開催  
ハイグレード車両「なごみ(和)」が同区間を特別運行

## 11月

8日 紫波あづまねトレイル2020開催

17日 日本郵便(株)と包括連携協定締結



【3月】赤石こどもの家閉所式



【4月】しわまる号出発式



【6月】水分交通少年団 交通安全パレード

【7月】ホップサイダー  
発売発表会



【8月】いわてグルージャ盛岡サッカー教室in紫波



【9月】第300回  
あらえびすレコード定期コンサート



【9月】さようなら役場旧庁舎イベント



【11月】紫波あづまねトレイル2020

# キラッとちがちがちがんねる

WEBも!



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、町内の児童施設で、日々の体験の中からさまざまなことを学び、「生きる力」の土台となる力を育てている子どもたちの様子が垣間見える一場面を紹介します。

## 育ちの芽 vol.10

東部保育所に隣接する裏山には、10メートル程の急斜面があります。そこには草花や木の実、虫とりができる原っぱや山道など、子どもたちの自然への興味をかき立てるものがたくさん。中でも傾斜がおおよそ45度の斜面を上まで登る通称「崖のぼり」が大好きな子どもたち。頂上を目指し、滑っても途中に生えているツルにつかまったり、足で踏んばったりしながら登るワクワク感や頂上までたどり着いた達成感から、「私、5回目!」「ぼくは10回目だよ!」と何度も繰り返し挑戦しています。

傾斜45度!



う、う…  
(つらい…)



3歳児の時のAくんは、5歳児に手伝ってもらっていました

昨年、3歳児から入所したAくんは、入所当初は周りの子どもたちの様子を見ても、あまり崖のぼりに乗り気ではない様子でした。保育士に手を引いてもらうなどして、恐る恐る挑戦していましたが、ある日、5歳児の男の子が「一緒に登ろう」と優しく誘い、手を取り、引っ張ってくれました。そのおかげでAくんは男の子と一緒に上まで初めて登ることができたのでした。

そして今年、4歳児に進級したAくん。5月になって、みんなで裏山に行くことになりましたが、久しぶりということもあって、あまり乗り気ではない表情。でも、お友だちに誘われると「やってみようかな…」という気持ちになった様子で、お友だちの応援も受けながら繰り返し挑戦しているうちに、

ついに1人で登りきることができました。

Aくんの「やったー」という歓声と満面の笑み。その表情は、何度も挑戦しやり切った達成感と満足感に満ちあふれ、輝いていました。

～東部保育所から～



あと少し…

今年は1人で登っているAくん

のぼるぞ!



## 保育者のまなざし

幼児期は体のさまざまな機能が発達し、多様な動き(走る、登る、降りる、跳ぶ、くぐる、押す、引っ張るなど)を獲得していく時期です。遊びを通じて、体を思いきり動かす気持ち良さを繰り返し体験することで「爽快感」や「わくわく感」、また時には「おじけづく」というような自分との「葛藤」など、さまざまな心の中にある思いを経験していくことで、「進んで運動しようとする気持ち」が養われるとともに、楽しみながら体の機能の発達が促されていきます。

3歳児の頃のAくんは、室内遊びを楽しむことが多かったことから、全身を動かして遊ぶ運動遊びにも興味や関心を持ってもらいたいと考え、外遊びや散歩、裏山遊びなどに誘い、体を動かす心地よさや楽しさなどが経験できるような環境づくりや場面設定をしてきました。そのような中、お友だちや自然との関わりの中で、徐々に自発的に体を動かして遊ぶようになったAくん。崖のぼりを通して、さまざまなことに挑戦してみようとする気持ちが育ってきています。

このように、遊びながら育つ心と体は子どもたちの「生きる力<sup>(※)</sup>」の基礎になっていきます。私たち保育士は、遊びの本質である「自発性」を大切にしながら、子どもの発達にとってより良い「保育環境」を日々意識しています。

※生きる力…多様な経験の積み重ねから、自分で課題を見つけ、自ら学び、自ら考え、主体的に判断し、行動し、よりよく問題を解決する能力であり、自らを律しつつ、他人と協調し、他人を思いやる心や感動する心など豊かな人間性とたくましく生きるための健康や体力

# ひとり親世帯臨時特別給付金の申請はお済みですか？



県(盛岡広域振興局)は、新型コロナウイルス感染症の影響を受けているひとり親世帯などを支援するため、給付金を支給しています。給付金には、基本給付と追加給付があります。要件を満たす人で、まだ申請していない人は、期限までに手続きをしてください。

## 1 基本給付

児童扶養手当を受給しているひとり親世帯などへ給付(児童扶養手当法に定める「養育者」の人も対象です)

### ■給付金の対象者

以下①から③のいずれかに該当する人(②、③は収入制限または所得制限があります)

- ①令和2年6月分の児童扶養手当が支給される人(令和2年8月に基本給付を支給済みです。手続きの必要はありません。)
- ②公的年金など(※1)を受給しており、令和2年6月分の児童扶養手当の支給が全額停止される人(※2)
- ③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて(仕事が減少した、求職活動に影響があった、内定が取り消されたなどで)家計が急変し、収入が減少するなど得られるはずの収入が得られなかった人(※3)

※1 遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償など。

※2 すでに児童扶養手当受給資格者としての認定を受けている人だけでなく、**児童扶養手当の申請をしていれば、令和2年6月分の児童扶養手当の支給が全額または一部停止されたと推測される人も対象**となります。

※3 同居の祖父母、父母、子などの直系の親族と同居の兄弟姉妹の減収なども対象です。

### ■給付額

1世帯5万円、第2子以降1人につき3万円

## 2 追加給付

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、収入が減少している人への給付

### ■給付金の対象者

上記、基本給付金対象の①または②に該当する人のうち、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて(仕事が減少した、求職活動に影響があった、内定が取り消されたなどで)家計が急変し、収入が減少するなど、得られるはずの収入が得られなかった人。(同居の祖父母、父母、子などの直系の親族と同居の兄弟姉妹の減収なども対象です。)

### ■給付額 1世帯5万円

#### 《給付金の支給手続き》

【左記①令和2年6月分の児童扶養手当が支給される人】

基本給付は8月に児童扶養手当支給口座へ支給済です。追加給付を受けるためには申請が必要です。届出様式をこども課へ直接または郵送で提出してください。

【左記②・③の人】

基本給付、追加給付ともに申請が必要です。申請書に必要事項をご記入の上、必要書類とともにこども課へ直接または郵送で提出してください。

■届出様式 県ホームページまたはこども課窓口にあります。

■申請受付期限

令和3年2月28日(日)

詳しくは県のホームページへ▶



こども課子育て支援室 ☎672-2111 内線3181

厚生労働省「ひとり親世帯臨時特別給付金」コールセンター ☎0120-400-903

# 新型コロナ対策特集

紫波町役場の連絡先 ☎672-2111 [FAX] 672-2311 (記載のない場合の市外局番は019です)

## 1 新型コロナウイルス感染症に関する相談・予防情報

### 新型コロナウイルス感染症やインフルエンザを疑う発熱などの相談・受診方法が変わりました

#### まずは、かかりつけ医に電話相談

発熱などの症状があり、受診を希望する場合は、まず、かかりつけ医などの身近な医療機関を受診する前に電話をして、受診について相談をしてください。

#### 相談する医療機関に迷ったら・・・

かかりつけ医がないなど、相談する医療機関に迷う場合は「受診・相談センター※」に電話で相談してください。  
(※従来の「帰国者・接触者相談センター」の名称が「受診・相談センター」に変わりました)

かかりつけ医または受診・相談センターの案内により、必要時には「診療・検査医療機関」を受診することになります。

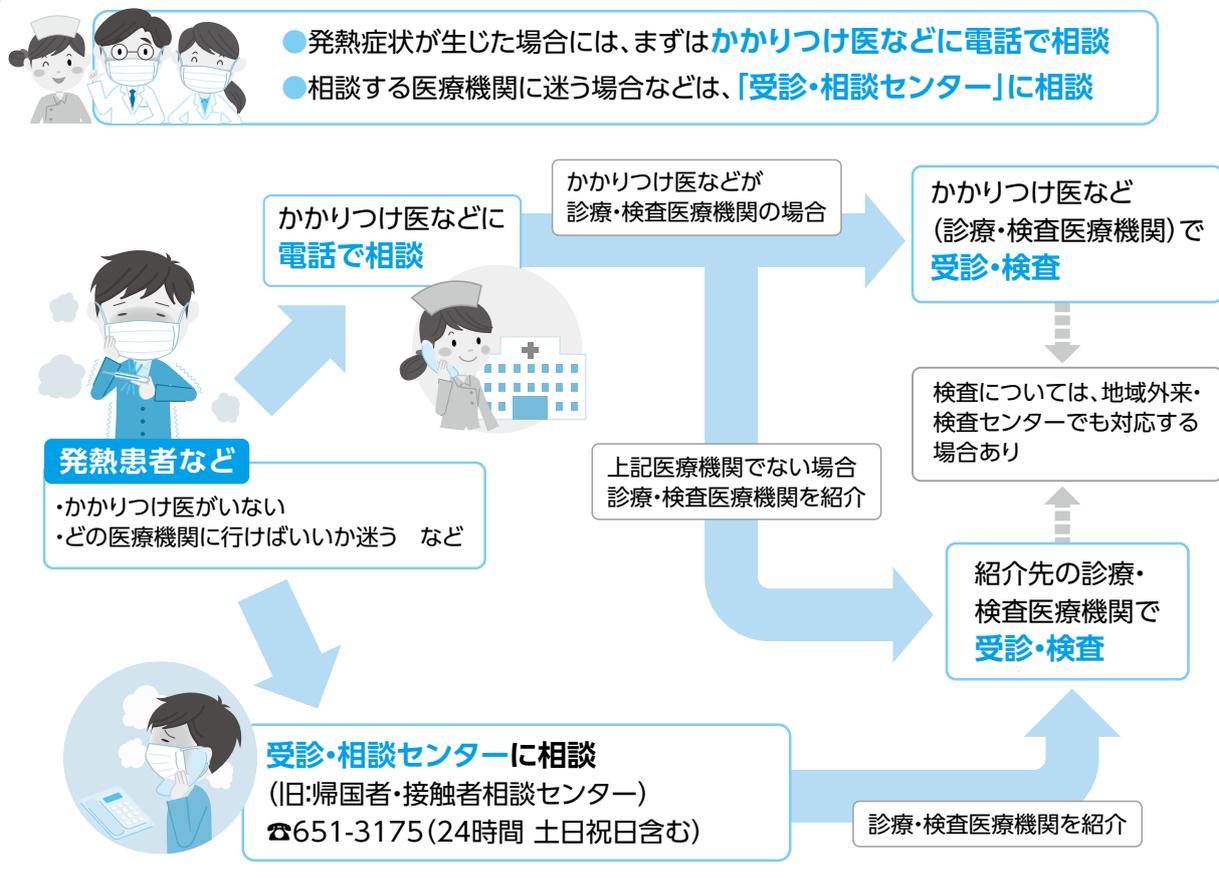
#### ■問合せ

岩手県受診・相談センター (コールセンター)

受付時間 24時間全日 (土日祝日を含む)

☎ 651-3175 FAX 626-0837

### 発熱症状のある人の相談・受診の流れ(令和2年11月～)



## 感染リスクが高まる「5つの場面」

これまでの感染拡大の経験から、感染リスクが高い行動や場面が明らかになってきました。新型コロナウイルス感染症の伝播は、主に「クラスター」を介して拡大することが分かっています。引き続き、感染リスクが高い行動を避けて、クラスター連鎖を抑えるよう、感染拡大防止にご協力をお願いします。

## 感染リスクが高まる「5つの場面」

### 場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で注意力が低下する。また、聴覚が鈍磨<sup>どんま</sup>し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用は感染のリスクを高める。



### 場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、例えば深夜のはしご酒では、昼間の通常の食事と比べて、感染リスクが高まる。
- また大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



### 場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話することで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、屋外ラオケや野外のバーベキューでの事例が確認されている。



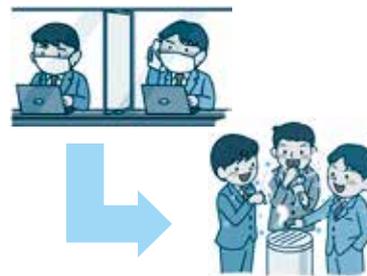
### 場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用施設での事例が確認されている。



### 場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での事例が確認されている。車やバスで移動する際の中中でも注意が必要。



### ■ 問合せ

新型コロナウイルス感染症に関する全般的な相談先  
 岩手県新型コロナウイルス感染症相談窓口（コールセンター）  
 受付時間 午前9時～午後9時（土日祝日を含む）  
 ☎629-6085 FAX626-0837

## 2 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)
令和3年1月26日(火)	2歳児歯科健康診査	中止	健康福祉課 ☎672-4522
令和3年3月2日(火)			



ホームタンクからの灯油流出による水質汚濁



## 油の流出事故に注意 しましょう



毎年、ストーブを利用する機会が増えるこの時期から、一般家庭のホームタンクや事業所のタンクから灯油などが漏れ出し、河川や用水路などへの流出事故が多発しています。その多くは、給油や移し替えの途中にちょっと目を離すなどの不注意や、普段の点検管理の未実施によるパイプの破損などが原因となっています。

河川を流れる水は、飲料水や農業用水などに利用されます。また、河川の周辺には、さまざまな生き物が生息し、みなさんの憩いの場ともなっています。流出した油はこれらの環境を汚染し、元の環境に戻すには多額の費用を要します。処理に要する費用は原因者の負担となりますので、パイプの点検をこまめに行うなど普段から十分に注意されるようお願いいたします。

もしものときのために、タンクへの防油堤の設置や、転倒防止のための足の固定をお勧めします。

**クマ出没注意!!**  
農作業時は、ラジオなどの音を  
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

■問合せ 環境課 環境室 ☎672-2111 内線2253

### SPOT NEWS



## 消防車両1台を更新

消防団第7分団第3部（赤石地区）の小型動力ポンプ付積載車を更新し、10月30日に交付式を行いました。購入費用は約1100万円で、第7分団の高橋周作分団長は「新たな車両を活用し、災害の被害を最小限に抑えるため、さらに精進してまいります」と決意を表明しました。

新しい消防車両と第7分団第3部の皆さん  
(前列中央は熊谷町長、その右隣は阿部団長)

# 農業委員会だより



## ●農業と地域を守る農地パトロール

農業委員会では、農地転用（宅地などにする）や売買の対象となる農地について、毎月現地の状況を確認し調査しています。

11月の調査は11月16日に、農業委員と農地利用最適化推進委員の3人で、転

用8件、売買3件、用途変更（田を畑に変更、携帯電話基地局の設置）4件について実施しました。

農地の利用状況については、定期調査のほかに随時パトロールを行い、適正な利用の呼び掛けや指導をしています。

## ●農地を転用するときには農地法の許可が必要です

許可を受けずに農地に建物を建てたり駐車場にしたりすることは法律で禁じられています。工事の中止や農地に戻す命令が出されたり、罰則として個人は3年以下の懲役または300万円以下の罰金、法人は1億円以下の罰金が科される場合もあります。

転用には上記のような基準があり、許可できない場所があるのでご注意ください。

## ●将来をサポートする積立年金 農業者年金

国民年金にプラスして加入することができる農業者年金は、農業者の老後を支える公的年金です。特に若い農業者は、早く加入するほど保険料の国庫補助が長く受けられます。

### 加入できる人の要件

- ① 国民年金第1号被保険者
- ② 年間60日以上農業に従事している人
- ③ 60歳未満

### 主な特徴

- ① 積立方式、確定拠出型なので少子高齢時代でも安心
- ② 保険料の変更、途中休止も可能
- ③ 保険料が全額社会保険料控除され、大きな節税効果
- ④ 80歳前に死亡したときは、遺族に一時金を支給
- ⑤ 農業担い手には保険料を補助（一定の条件あり）
- ⑥ 運用益は非課税、経費は国が負担

農業者年金基金のホームページで年金額のシミュレーションができます。加入の検討、ご相談は、農業委員会事務局または農業委員にお声掛けください。



農業者年金基金

検索

### 問合せ

農業委員会事務局

☎672-2111 内線2170



## 相談 Consultation

### 多重債務相談窓口

東北財務局盛岡財務事務所は、借入金を返済することが難しくなった人やご家族、亡くなったご家族に借入金があり、対応に困っている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

#### ■時間

月～金曜日(祝日、年末年始を除く)  
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

### 「お金とのつき合い方」などに関する出前講座

東北財務局盛岡財務事務所では、各学校や放課後児童クラブなどに出向いて、金融経済教育講座や金融詐欺犯罪未然防止などの出前講座を行っています。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

### 自衛隊採用相談会

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相談ください。

**申込不要**

■日時 12月20日(日) 午後1時～5時  
■会場 情報交流館1階 市民交流ステージ

■問合せ 自衛隊岩手地方協力本部 盛岡募集案内所  
☎641-5191



### 全国一斉 B型肝炎訴訟 無料電話相談会

B型肝炎被害対策東北弁護団の弁護士が、B型肝炎訴訟について電話で相談に応じます。

**申込不要**

#### <B型肝炎訴訟とは>

幼少時の集団予防接種により、B型肝炎に感染したと認められる患者に対し病態に応じて50万円～3600万円の給付金などが支払われる制度です。給付を受けるためには、国に訴訟をして証拠に基づき救済要件に該当することを確認したうえで国と和解などをする必要があります。

■日時 令和3年1月23日(土) 午前

10時～午後6時

■対象 B型肝炎患者またはそのご家族(患者が亡くなっている場合は、その相続人)

■相談電話 ☎022-721-3072、☎022-721-3073

■問合せ B型肝炎被害対策東北弁護士事務所(小野寺友宏法律事務所内) ☎0120-76-0152



## 募集 Recruitment

### 陸・海・空自衛官候補生の募集

自衛官候補生の採用上限年齢が「27歳未満」から「33歳未満」に引き上げられました。この機会にぜひご検討ください。学歴・資格は問いません。

■試験日 令和3年1月31日(日)

#### ■受付期間

12月4日(金)～1月18日(月)

■試験会場 陸上自衛隊岩手駐屯地(滝沢市後268-433)

■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

令和3年3月下旬～4月上旬

■問合せ 自衛隊岩手地方協力本部 盛岡募集案内所 ☎641-5191

### 参加者募集 ファミリー・サポート・センター援助会員養成講座 要託児相談

地域で子育てを支え合うための仕組み「ファミリー・サポート・センター(ファミサポ)」の援助会員になるための講座です。会員登録をするためには9科目全ての受講が必要ですので、登録を希望している人はこの機会に申し込みください。

※ファミサポの詳細については、こちらのQRコードからご覧ください。



■申込・問合せ 令和3年1月8日(金)までに、ファミリー・サポート・センターに電話またはファクシミリで、氏名・住所・年齢・連絡先をお知らせください。後日、決定通知で詳細をお知らせします。

紫波町ファミリー・サポート・センター ☎・FAX 656-1481

#### <開講科目・日時・会場>

科目名(主な内容)	月 日	時 間	会場
①事業を円滑に進めるために	1月22日 (金)	9:30～12:30	情報交流館 2階 大スタジオ
②子どもの栄養と食生活		13:30～16:30	
③安全・事故	1月23日 (土)	10:00～12:00	
④小児看護の基礎知識		13:00～17:00	
⑤身体の発育と病気	1月30日 (土)	10:00～12:00	
⑥心の発達とその問題		13:00～17:00	
⑦保育の心	2月5日 (金)	9:30～11:30	
⑧子どもの遊び		12:30～14:30	
⑨子どもの世話		14:45～16:45	

### お知らせ Notice

#### 調理業務に従事している調理師は、調理師業務従事者届を出しましょう

飲食店や給食施設などで調理業務に従事している調理師は、氏名、住所、その他事項を、2年ごとに就業地の都道府県知事に届け出ることが義務づけられています。

令和2年12月31日現在の状況を、就業地を所管する県保健所に届け出てください。就業地が盛岡市の場合は、県央保健所が届け出先になります。詳しくは県ホームページをご確認ください。

**届出期間** 12月31日(木)～令和3年1月15日(金)

※保健所窓口の場合は、令和3年1月4日(月)～15日(金)

**届出方法** 保健所窓口への提出、郵送、電子申請

**問合せ** 最寄りの県保健所または県庁県民くらしの安全課  
☎629-5322



#### 町内で死亡事故続発！～左右をよく確認し、余裕をもって行動しましょう～

本年は昨年に比べて交通事故が増加傾向にあります。特に今の時期は、1年で最も死亡事故が発生する時期です。下記2点に注意してください。

○運転者の皆さんは、**早めにライトを点灯し、右からの横断者に特に気をつけましょう。**

○歩行者の皆さんは、**車に早く気づいてもらえるように反射材を身につけましょう。**

運転手も歩行者も、お互いに事故に遭わない心遣いをお願いします。

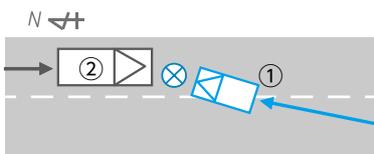
#### 町内の交通事故件数(10月末現在)

	2年	元年	増減
件数	45	38	+7
死者	2	0	+2
傷者	50	43	+7

#### 町内発生交通死亡事故

●6月16日(火) 晴 午前7時20分頃  
佐比内 国道396号

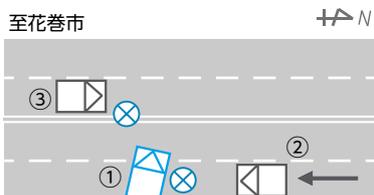
①が対向車線にはみ出し②に衝突。



①軽貨物車(68歳男性)死亡

●10月27日(火) 曇 午後7時25分頃  
桜町 国道4号

路外から右折した①が右方から進行してきた②と衝突。さらに①は左方から進行してきた③と衝突。



①軽乗用車(87歳男性)死亡

#### 交通事故発生マップを公開しています

身近な交通事故についての発生状況を確認することで、交通安全にお役立てください。

[スマートフォン版] [パソコン版]



**問合せ** 紫波警察署 交通課

☎671-0110

#### 教育資金を「国の教育ローン」(日本政策金融公庫)がサポート

高校、大学などへの入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融

資制度です。

**融資額** 学生・生徒1人あたり350万円以内

**金利** 年1.68% 固定金利 ※「母子家庭」、「父子家庭」、「世帯年収200万円(所得122万円)以内の人」または「子ども3人以上の世帯かつ世帯年収500万円(所得346万円)以内の人」は年1.28%

**用途** 入学金、授業料、教科書代、アパート・マンションの敷金・家賃など

**返済方法** 毎月元利均等返済(ボーナス時増額返済も可能)

**保証** (公財)教育資金融資保証基金(連帯保証人による保証も可能)詳しくは、ホームページをご覧ください。問い合わせください。

**問合せ** 教育ローンコールセンター

☎0570-008656

(ナビダイヤル)・

☎03-5321-8656



#### あなたの大切な遺言書を法務局が守ります

自筆証書遺言書は、自書さえできれば遺言者本人のみで作成でき、手軽で自由度の高いものですが、遺言者本人の死亡後に遺言書が発見されなかったり、改ざんされるおそれがありました。

そこで、令和2年7月10日から、遺言の利用を促進し、相続をめぐる紛争の防止を目的に、法務局が自筆証書遺言書をお預かりし、長期間適正に管理することで、自筆証書遺言の利点を損なわず、これらの不安を解消できるようにしました。ぜひ、本制度を活用ください。手続きには、ホームページまたは電話での予約が必要です。

#### 予約・問合せ

法務省手続案内予約サービス専用ページ  
盛岡地方法務局 供託課 ☎624-9857





## 自治公民館への備品整備が行われました

(一財)自治総合センターは、地域のコミュニティ活動の充実・強化のための取り組みを支援し、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。本年度はこの助成事業を活用して、樋ノ口公民館(星山地区)が会議用テーブルと椅子、エアコンを、牛ヶ馬場公民館(赤沢地区)が会議用テーブルと椅子、イベント用品などを整備しました。この助成事業については、毎年9月頃に要望を受け付けていますので、備品の購入や公民館の新築などの予定がありましたら、お早めに企画課地域開発室まで相談ください。

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



コミュニティ助成で整備された椅子(樋ノ口公民館)



コミュニティ助成で整備されたテント(牛ヶ馬場公民館)

■問合せ 企画課 地域開発室 ☎672-2111 内線2314

## 市民参加 皆様のご意見をお寄せください

### 意見公募①

#### 「選挙運動の公営に関する条例(案)」

公職選挙法の改正により、町村の選挙における選挙運動の公費負担の対象範囲を拡大できることとなりました。町は、立候補しやすい環境の整備を行うため、「(仮称)紫波町議会議員及び紫波町長の選挙における選挙運動の公営に関する条例(案)」の制定を目指し、条例(案)に対する意見公募を行います。

- 公募期間** 12月9日(水)～令和3年1月8日(金)
- 資料設置場所** 町ホームページ、各地区公民館、町図書館、ゆいっとサロン、選挙管理委員会
- 提出方法** ご意見・住所・氏名を記載し持参、郵送、ファクシミリまたは電子メールで提出してください。
- 提出先・問合せ** 選挙管理委員会事務局  
☎672-2111 内線2341 FAX 672-2311  
✉senkan@town.shiwa.iwate.jp

### 意見公募②

#### 「紫波町地域防災計画」、「紫波町水防計画」

紫波町地域防災計画と紫波町水防計画の素案がまとまりましたので、見直しの参考とするため、広く町民の皆さんからご意見を伺う意見公募を行います。

- 公募期間** 12月9日(水)～令和3年1月8日(金)
- 資料設置場所** 町ホームページ、各地区公民館、町図書館、ゆいっとサロン、消防防災課
- 提出方法** ご意見・住所・氏名を記載し持参、郵送、ファクシミリまたは電子メールで提出してください。
- 提出先・問合せ** 消防防災課 消防防災室  
☎672-2111 内線2360 FAX 672-2311  
✉e-bousai@town.shiwa.iwate.jp

※いずれも様式は自由。町外の方は、在勤・在学など町との関わりをお書きください。



# 町長室から こんにちは



紫波町長 熊谷 泉

7月29日に県内で初めての新型コロナウイルス感染者が確認されてから約4カ月、11月に入り急速に感染者が増えている。盛岡市内でのクラスター発生などにより沿岸地域にも波及しており、現在の人の往来から見て、県内のどこで感染者が出てもおかしくない状況である。

町内でも、11月から12月にかけて大人数で予定されていた、イベント、パーティー、忘年会が中止となったものも多い。国は、国内での感染拡大を踏まえて、寒冷な場面における感染防止の3つのポイントを示し注意喚起をしている。

一つ、基本的な感染防止としてマスク着用。人と人との距離を1mを目安に確保。3密を避ける。大声を出さない。そして、感染リスクが高まる「5つの場面」を例示している。【場面1】飲

酒を伴う懇親会等。【場面2】大人数や長時間におよぶ飲食。【場面3】マスクなしでの会話。カラオケなどでの感染事例が確認されているほか、車やバスでの移動時にも注意が必要としている。【場面4】狭い空間での共同生活。これは、寮などの共同生活の事例がある。【場面5】居場所の切り替わり。これは、仕事で休憩時間に入った時などに、休憩室、喫煙所、更衣室での気のゆるみや環境の変化により感染リスクが高まるとしている。

二つ、寒い環境でも換気の実施。  
三つ、湿度40%以上を目安に保湿。  
こまめな拭き掃除を呼び掛けている。

年末年始、人が集まる機会も多く、また帰省する家族もある中、辛口の話になってしまったが、皆さまそれぞれ良い新年を迎えられるよう、御祈念申し上げます。

## まるもり整骨院

紫波郡紫波町日詰字丸盛222-1 プラス第一ビル1F

☎019-671-1162 (予約優先)

平日  
夜10時  
まで



- 受付時間  
平日 9:00~13:00  
15:00~22:00  
土曜 9:00~13:00  
★土曜午後は予約のみ
- 休診日 日曜・祝日
- 駐車場 8台 (テナント共有)

## 2020年 好評発売中 新酒にごりワイン 赤・遅摘み/ロゼ



今年も  
おいしく  
できました!

(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

紫波ワイン 検索  
<https://www.shiba-fruitspark.co.jp/>

岩手県紫波町産葡萄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

## 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

## 相心館 ゆう

美容師  
募集

### おもいっまりチェンジ 美容室

楽しく♡ 楽しく♡

休館日 12月 13日・14日・20日・21日・28日

年末年始休館/12月31日～1月4日まで  
仕事始め/5日 9時スタート

携帯・スマホから  
ホームページに  
アクセス!



〒028-3303 紫波郡紫波町高水寺古屋敷6-31  
TEL019-676-5825  
<https://aisinkanyu.com/> ☎yu@posh.jp

# 秋色に染まる東根山を駆け抜ける 「紫波あづまねトレイル2020」初開催



「紫波あづまねトレイル2020」が11月8日に、フランス温泉館多目的グラウンドと東根山の登山道を舞台に開催されました。今年から紫波あづまねトレイルと名称を変更して、紫波あづまねトレイル実行委員会(西城克俊委員長)が開催の指揮をとりました。

今年63人が出場。急斜面の登り下りや絶景の紅葉スポットありの東根山約13キロの周回コースを力強く駆け抜けました。それぞれのペースで秋の東根山を完走した参加者は充実した表情でゴールしていました。

盛岡市からの参加者は「大会の開催に感謝しています。山の魅力を存分に感じて、気持ち良く走ることができました」と笑顔で話しました。

また、大槌町からの参加者は「下りでの疾走感がとても気持ち良かったです。童心にかえたような気持ちで楽しめました」とトレイルの魅力を語ってくれました。

地域おこし協力隊だより

# しわわ

shi·wa·wa



地域おこし協力隊  
安達 隆太さん

【担当】 商工観光課 地域おこし協力隊 ☎672-2111 内線5224

## 紫波あづまねトレイル 2020 無事終了!

東根山の山道を走るトレイルランニング大会「紫波あづまねトレイル2020」を開催しました。参加していただいた皆さん、関わってくださった全ての皆さん、ありがとうございました。

新型コロナウイルス感染症の影響で、規模の大幅縮小を余儀なくされま

3年連続の虹



したが、感染症対策を講じた上で、県内在住の63人に参加していただきました。雨が降ったりやんだりの天候ではありましたが、参加者や運営ボランティアの方々は、みんな笑顔でイベントを楽しんでくれたように感じます。新型コロナウイルスで中止となるスポーツイベントが多い中、新たな基準を模索しながら開催できたことは、大変意義深かったと感じています。積み重ねてきた経験や反省を生かして、今後も継続開催

してまいりますので、興味のある皆さまのご参加をお待ちしています。

協力隊としての3年の任期もいよいよ半年を切りました。今後は、大会の企画運営を行うNPO法人ランファイールドジャパンと共に、大会のみならず、ランニングイベントを紫波町中心に定期開催していき、走り問わずランニングに興味のある人のサポートを行っていきます。健康維持からトレイルランニングの入門まで、アクティブなランニングライフを応援します！引き続き安達をよろしく願います！



10人ずつのウェーブスタート

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**  
2020年 除外日 2021年  
12/29(水)~1/3(日)

◆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にご利用できません。



お問い合わせ ☎019-673-8555  
紫波町小屋数字新在家90番地  
ラ・フランス温泉館 検索 <http://www.lafrance.co.jp/>

お肌に優しいアルカリ性温泉  
**La France**  
ラ・フランス温泉館

まぶしさやチラツキ、紫外線、ブルーライトを抑える色の明暗がよくわかるから見やすい

見ることを楽しむカラーレンズ

# CAREER COLOR

キャリアカラー

運転免許の更新が心配だ、手元の文字、液晶画面が見えづらい…。そんなお悩みをお持ちの方、同度数でも見え方が改善する、キャリアカラーがオススメ!

(効果には個人差があります)

外出してもラク!  
文字も色の明暗もハッキリ!

家にいてもラク!  
パソコン画面を見続ける方に!

眼鏡屋 **目明かし堂**  
(有限会社 サトウ時計店)

オガール店  
672-5572

日詰店  
676-2838





# 紫波計画 7つの領域取り組み「たばこ」

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「たばこ」の分野では、喫煙により引き起こされる病気が減少することを領域目標にしています。

## たばこの影響は？



たばこによつて引き起こされる病気といえば、多くの人は肺がんをイメージするのではないのでしょうか。しかし、たばこは肺がんだけでなく、全身のさまざまな病気の誘因となることが分かっています。

たばこの煙の中に含まれる成分には、血の巡りを悪くする働きがあります。血の巡りが悪くなると血管が詰まりやすくなり、心筋梗塞や脳梗塞などの疾患が起こりやすい状態になります。また、食道がん、胃がんなど肺がん以外にもさまざまながんにかかる可能性が高くなることも分かっています。

そして、肺に炎症が起こり、気道

が狭くなるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気を引き起こす危険もあります。この病気は、「陸で溺れる」と表現されるほどの息苦しさを伴います。

さらに、妊婦の場合は、たばこの煙を吸い込むことで、妊婦自身の体だけでなく、おなかの中の赤ちゃんにも影響があります。生まれる時の体重が2500グラムを下回る「低出生体重児」や、妊娠37週未満で生まれる「早産」の可能性が高くなります。

## 加熱式たばこなら大丈夫？



加熱式たばこはここ数年で急速に普及が進み、紙巻きたばこに比べると健康被害が少ないというイメージを持っている人も多いようです。

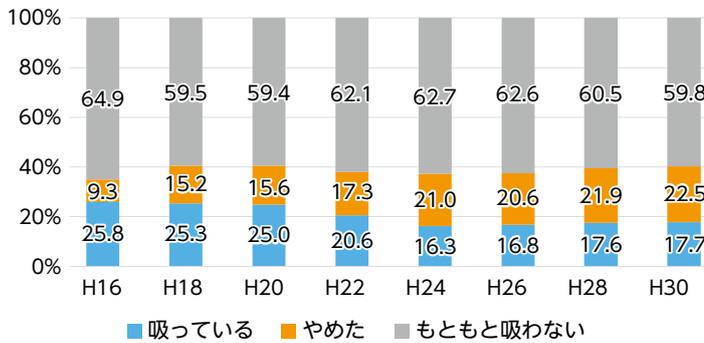
厚生労働省によると、加熱式たばこによる健康被害が紙巻きたばこに比べて少ないかどうかは、まだ明らかになっていません（厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイトより）。「加熱式たばこだから大丈夫」という思い込みをしないように注意が必要です。

## 町の現状

健康福祉課 健康推進室で2年おきに実施している「元気はつらつアンケート」の結果によると、たばこを吸っている人の割合は平成16年では25.8%、平成30年には17.7%と減少傾向にあります。喫煙者の割合は男女ともに40代が最も多く、年齢が高くなるほど減少する傾向があります。

また、たばこを「やめた」と回答した人は平成16年の9.3%から、平成30年は22.5%に上昇しています。

### たばこを吸っている人の割合



■問合せ 健康福祉課 健康推進室 ☎672-2111 内線1346

## 昔ながらの家庭の保存食

### 材料 [保存用]

キュウリ(または白うり)	酒かす(B).....	20kg
.....	ザラメ.....	4kg
.....	みりん.....	800cc
塩.....	焼酎.....	400cc
唐辛子(A).....	唐辛子(B).....	適宜
酒かす(A).....		



## キュウリのかす漬け ～奈良漬風～

ヘルシーレシピ



## 障がいのある人への 虐待をなくしましょう

平成24年10月1日に「障害者虐待の防止、障害者の養護者に対する支援等に関する法律（障害者虐待防止法）」が施行されました。

障がいのある人に対する虐待は、その人の尊厳を害するものであり、障がいのある人の自立や社会参加のために虐待の防止を図ることが重要です。障がいのある人への虐待が疑われる場合は、迷わず相談窓口へ相談しましょう。

### ○障害者虐待防止法とは

虐待によって障がい者の権利や尊厳がおびやかされることを防ぐ法律です。障がい者の家族などの負担軽減支援策についても規定されています。

### ○対象となる障がい者

身体障がい、知的障がい、精神障がい（発達障がいを含む）のある人

### ○虐待の種類

- 1 身体的虐待…たたかれる、部屋に閉じ込められて外に出られないなど
- 2 性的虐待…裸にされる、体を触られるなど
- 3 心理的虐待…仲間外れにされる、話しかけても無視されるなど
- 4 放棄・放置（ネグレクト）…病気になっても病院に連れて行ってもらえない、極端に食事や水分を与えないなど
- 5 経済的虐待…働いたのに賃金がもらえない、家族にお金を取り上げられ自由に使えないなど

### ○虐待かな?と思ったら

- ・家庭や施設などにおける虐待は  
→お住まいの市町村・県の広域振興局の窓口にご相談・通報
- ・会社などにおける虐待は  
→会社などのある県の広域振興局の窓口にご相談・通報

### ○相談窓口

- ・紫波町 健康福祉課 福祉推進室 …………… ☎672-6864 FAX 672-2311
- ・岩手県障がい者権利擁護センター（盛岡広域振興局）  
…………… ☎629-5448 FAX 629-5454
- ・岩手県障がい者110番（岩手県障がい者社会参加推進センター）  
…………… ☎639-6533 FAX 637-7626
- ・紫波地域障がい者基幹相談支援センター …… ☎601-2805 FAX 601-2826



## 元気はつらつ

### 禁煙にチャレンジ!

少しでも「やめたほうがいいかな…」と思った時が、禁煙の始めどきです。禁煙の方法としては、  
・禁煙外来を受診する  
・ニコチンパッチやニコチンガムな

どの禁煙補助薬を利用するか  
・カレンダーに吸わなかった日を記録する  
などの方法があります。

うまくいかなかったり、なかなか続けられない場合は、町の保健師がサポートしますので、ぜひ健

健康福祉課 健康推進室まで相談ください。



【レシピ提供】

紫波町食生活改善推進員協議会  
水分地区会員 水田 好子さん

### ワンポイント

●①の塩漬けのとき、表面に上がつてきた白い膜はペーパータオルで取ります。  
●保存食のため分量が多いです。作りやすい量で作ってみてください。

- 1 キュウリを塩漬けする。  
たるにビニール袋を敷き、キュウリと塩を入れ、袋の口を閉じて3カ月程おく。
- 2 塩漬けたキュウリを水洗いし、ざるに取って水気をきる。
- 3 たるに酒かす(A)とキュウリを交互に重ねるように平らに並べる。唐辛子(A)も加え、ペーパータオルを敷き、重しをして1カ月半程おく。ペーパータオルは時々取り換える。
- 4 新しいかすで漬け直す。  
たるにビニール袋を敷き、酒かす(B)、キュウリ、ザラメ、みりんの順に重ねて平らに並べ、最後に焼酎をかけ、唐辛子(B)をのせる。ペーパータオル、落しぶたをして袋の口を縛り、重しをして2〜3カ月おく。

身近なまちの話題について情報をお寄せください。



## 紫波かしわクラブ 秋季大会 優勝おめでとう



左から細川副監督、工藤監督、熊谷町長、深澤会長

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」(深澤剛会長)が、10月10日～11日・18日に行われた第11回岩手県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。副監督兼捕手の細川修一さんは「野球の基本に忠実に、選手たちに頑張ってもらいました」と喜びを語り、監督の工藤勇さんは「最高のメンバーに恵まれています。選手には、シーズンオフには

しっかり休んでもらい、来年夏の大会に臨みたいです」と先を見据えた熱い思いを話しました。

## 夜のとしょかん

### コロナ禍における暮らしの変化について語り合う

町図書館は、10月17日に夜のとしょかんを開催しました。第21回目のテーマは「アフターコロナの住まい方」。佐々木新さん(「人toひと」編集長)、佐々木琢子さん(たまくさ代表)、有原寿典さん(建築デザイナー)をゲストスピーカーに迎え、コロナ禍における暮らしの変化や、これからの暮らしへの向き合い方について語り合っていました。

佐々木新さんは「新型コロナウイルスで家の中に閉じ込められた時間を、自分と向き合うための時間と捉え、自分なりの物語を組み立てる時期に来ている」と話し、それに呼応する形でトークイベントの内容が深まっていきました。



左から佐々木新さん、佐々木琢子さん、有原さん

## 赤沢児童館でフラワーアレンジメント体験



お花が生けられるたびに湧き上がる歓声「きれい!!」



丁寧に作り上げました

株式会社盛岡生花地方卸売市場(橋本正博代表取締役社長)と、町内で食育と花育の活動を行うしわうーまん(大森友紀子代表)は、バルーンフラワーの田村正道代表を講師に、10月22日、赤沢児童館で花や緑と親しむ「花育」体験を実施しました。8人の児童が参加し、フラワーアレンジメントの作り方を花の専門家からマンツーマンで教わりながら、花とふれあい、優しさや美しさを感じる気持ちを育みました。5歳児の佐々木玲維ちゃんは「いろいろなお花があって楽しかった。きれいに作れたよ」と手作りのフラワーアレンジメントを満足気に眺めて喜びました。



## 駅ヴァイオリン応援活動 ～美しい音色に包まれた駅の待合室～

町は、芸術の秋の特別企画として、10月から紫波中央駅にヴァイオリンを設置し、駅の利用者の皆さんにヴァイオリンに親しんでいただいています。この活動に共感したヴァイオリニストの刈谷なつみさんが、10月27日～28日に紫波町を訪れ、駅の待合室や彦部小学校でヴァイオリンの生演奏を披露しました。刈谷さんは「この演奏会をきっかけに、たくさんの人にヴァイオリンに親しんでもらいたいです」と話しました。演奏を聴いた紫波一中の生徒は「弦の弾き方が滑らかで素敵な音色でした。演奏が聴けてとてもうれしいです」と笑顔で話しました。

## 紫あ波せお29給食月間 ～おいしい町産肉に舌鼓～

町は、10月29日から11月29日までを「紫あ波せお29給食月間」として、町産肉を使用した学校給食を提供しました。11月11日は、しわ豚のきのこ汁、しわ豚丼の具など、町産食材をふんだんに使用した献立で、JAいわて中央養豚専門部会（七木田一也部会長）から寄贈していただいたしわ豚の精肉約100kgを使用。児童・生徒からは、「肉が柔らかくておいしかった」、「もっと食べたい」、「命をいただくことに感謝した」などの感想が多数寄せられました。また、27日は、もちもち牛とごぼうのしぐれ煮などを提供しました。町は、今後も学校給食に町産食材を積極的に使用することで、子どもたちの地域産業への理解を促すとともに、郷土を愛する心を育んでいきます。



## 日野市と紫波町の姉妹都市お土産品の審査会



姉妹都市日野市と町は、11月12日にWeb会議システムZoomを使用し、姉妹都市お土産品の試作品審査会を開催しました。お土産品の試作品は、明星大学（落合一泰学長）の経営学部の学生54人が、商品のターゲットやニーズを想定した、姉妹都市土産ならではのストーリー設定、ネーミングやパッケージデザインを含めた開発に挑戦し、日野市の老舗和洋菓子店株式会社紀の國屋（田窪弘子代表取締役）の協力を経て完成したものです。紫波町からは審査員として、熊谷町長や武田平八町議会議長、鈴木弘幸日詰商店会長が出席。学生から全7品についてプレゼンが行われました。審査員から「若い感性が光る発表に感謝」、「どの作品も完成度が高い」との講評がありました。今後、審査の結果を踏まえて、商品化に向けて準備が進められます。

# 行ってみよ

地域みんなで共に育む学びの場

## Vol.7 古館公民館 ひよこひろば



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。

平成9年から活動している子育て支援ボランティア「ひよこひろば」。当時民生委員をしていた佐藤隆子さんと地域の方々が、「子育て家庭の支援が必要」と立ち上がりました。子育て経験者のほか、看護師や保育士の経験者などが集まり、子育て家庭の居場所を提供しています。

古館地区の子育て支援団体、「ひよこひろば」で行った、七五三参りの様子です。平成9年に活動を始めて23年、ちょうど450回目集まりになりました。

しわわん  
こんにはは

ひよこひろば代表  
佐藤 隆子さん

古館地区に  
来たよ!

子どもたちが  
神社でお参り  
しているワン!

11月11日  
木宮神社にて

### ひよこひろば・3つの目標

「ひよこひろば」には、3つの目標があります。地域で子育て中の保護者が、気軽に話し合える場を目指しています。

- 参加者みんなで楽しみましょう
- 手づくりにこだわります
- 絵本を楽しみましょう

絵本や紙芝居の読み聞かせをしているよ。朝の会の「はとぼっぴ体操」も人気なんだって!

七五三の袋もみんなの手づくりです!

はじめて参加した子どもにはマスクをプレゼントしているよ。毎月第2、第4水曜日の午前9時半〜11時に、古館公民館を会場に開催。飛び入り参加もOK!お友だちを伴って来てほしいワン!

手づくりマスク

10月には地域のりんご園で、りんご狩りを行いました。できる範囲で季節のイベントも開催しています。

手づくりおやつ

おやつレシピももらえるよ!

おやつ担当のスタッフが、毎回手づくりおやつを振る舞います。現在は感染症対策のため、持ち帰り用のおやつを用意しています。

りんご狩り

ひよこひろば  
(古館公民館)  
高水寺字土手77  
☎676-2323

活動予定は「キラッとちやちやちゃんねる」ホームページの「イベント」コーナーからご確認ください。

