

KOHO

TONO

広報遠野

9

2019
No.171

広報遠野は「永遠の日本のふるさと遠野」の
元気を発信する総合情報誌です。

Public Relations Magazine published by Tono city hall.

折り込み 休日当番医日程表(下半期)

特集
健康 す す め
生活の め め め

◎第2特集
私の選択
遠野で働き、暮らす

とじ込みチラシ

サレルノ祭り

キラッと、遠野人。

ターンズ
佐々木二雅さん
(埼玉県からUターン)

青春のトーク
小松利哉さん
(株式会社かばら勤務)

★今月号の表紙 稲荷穴まつり会場で躍動する和太鼓集団・和會なごみかい
(宮守町)。和太鼓の鼓動が響き渡り、見る人を感動させました。

第17代「緑のふるさと協力隊」

ゆり 大竹 侑理さん

22歳＝埼玉県出身、宮守町達曽部在住＝

伝統芸能の奥深さに感激!



Profile

1997年埼玉県生まれ。國學院大学文学部を卒業。『遠野物語』に魅かれ、緑のふるさと協力隊として遠野に着任。現在、宮守町達曽部で人生初の一人暮らしをしながら、農業、伝統芸能などを体験し、地域に密着した活動を行っている。

互いに活かす道を見つけないと、遠野と都市の魅力が活かせない。互いに活かす道を見つけたら、遠野ファンを公言し、はにかみます。

幼少期から妖怪や幻想文学が好きだったという大竹さんは、大学で近現代日本文学を専攻。『遠野物語』を学び、日常の自然と非日常の妖怪が結びついた世界観に心惹かれました。物語の舞台に思いを巡らせ、大学4年時、自動車免許取得のため来遠。その時、イメージしていた物語の世界が目の前に広がりました。滞在中、初めて見た遠野まつりも大竹さんを魅了。し踊りの華やかで勇ましい舞を見て、ますます遠野に興味が増えました。「着任先に遠野がなければ協力隊になっていませんでした」と遠野ファンを公言し、はにかみます。

互いに活かす道を見つけたら、遠野ファンを公言し、はにかみます。

隊員になって5カ月。農作業や伝統芸能、イベントへの参加などさまざまな活動を体験。その中でも特に関心を寄せるのは地域のお祭りです。都会のイベントと違い、遠野では主催者と参加者に壁がなく、みんなで力を合わせてまつりを作り上げていると感じています。また、大竹さんは地域の芸能団体に幅広く参加。長年地域コミュニティの中心になっていることと、代々継承する人たちが積み上げた思いの強さに感動。「言葉では言い尽くせない魅力がある」と夢中で取り組んでいます。

9月は任期の折り返し地点。秋の遠野も楽しみで、登山やキノコ採り、狩猟の付き添いもしてみたいと笑顔を見せる大竹さん。「都市と遠野、どちらの生活も知る自分だからこそ、それぞれの魅力を互いに活かす道を見つけたら」と目を輝かせていました。

遠野と都市の魅力を互いに活かす道を見つけないと



1_さくらまつりの南部入部行列では、清心尼公に仕えるつぼねの装いで練り歩きました 2_市内で農作業に挑戦中。この日は太田幸志さんの畑でナスの収穫をお手伝い 3_めがね橋夜まつりで下郷さんさ踊りを披露。まつりでは司会も担当しました 4_消防演習でのドリル演奏。練習の成果を堂々と発揮しました

広報遠野

Contents 目次



- 03 クローズ・アップ
- 04 特集 健幸スズメ 生活の
- 10 私の選択 遠野で働き、暮らす
- 14 遠野テレビ加入金・使用料変更
- 16 総合カレンダー
- 18 折り込み 休日当番医日程表(下半期)
- 22 学びのいずみ “わ”で奏でる東日本応援コンサート2019 in 遠野/令和2年市成人式実行委員募集 ほか
- 24 インフォメーション
- 26 キラッと、遠野人。
- 28 遠野文化研究センターだより/遠野で起業に挑戦中!/伊香学のチャタヌーガ now!
- 30 まちの話題
- 32 イベント情報/とじ込みチラシ
- 34 みんなの広場
- 36 青春のトーク ほか

Statistics 各種統計

市の人口(7月末現在)
 男性:12,899人(-26)
 女性:13,879人(-16)
 計:26,778人(-42)
 高齢化率:39.2%(+0.1)
 世帯数:10,775世帯(-11) ※()内は前月比

交通事故発生件数(7月中)
 物損39件 人身3件 死者0人

救急車出動回数(7月中) 93件

火災発生件数(7月中)
 建物0件 林野0件 車両0件 その他0件

Public Relations 広報広聴

ホームページのご案内
 情報満載の市ホームページでは、広報遠野の最新号やバックナンバーもご覧いただけます。

遠野市

市政なんでも相談箱のご案内
 市への意見・提言、広報遠野への感想などは、主要施設に設置している「市政なんでも相談箱」(右図)か、市ホームページの「お問い合わせ」までお寄せください。



環境フロンティア遠野 写真コンテスト作品募集

テーマは『大好き、遠野!』。お気に入りの遠野の写真をお寄せください。

- 【参加資格】 アマチュアの人
- 【テーマ】 『大好き、遠野!』…あなたが大好きと感じる、お気に入りの遠野の写真を募集します。
- 【応募規定】 応募作品は未発表の作品とし、他の写真コンテストへの併用応募はご遠慮ください。
- 【応募方法】 カラーまたはモノクロプリント四つ切り(ワイド可能)に▷作品タイトル▷氏名▷連絡先▷撮影場所一を添えて郵送してください。
- 【賞】 最優秀賞:1人、優秀賞:2人、佳作:若干名(予定)
- 【展示】 応募作品は『環境フロンティア遠野写真展』で展示
- 【注意事項】 被写体が人物の場合、被写体となった人から事前承諾を得てください。主催者は、肖像権やその他のトラブルについて、一切の責任を負いません。作品の使用権は環境フロンティア遠野および遠野市に帰属します。



平成30年度最優秀作品『夏』
 撮影者/浦田優子さん(宮守町)

募集締切 **9月27日(金)**

応募先・問い合わせ
 〒028-0592 遠野市中央通り9番1号
 環境フロンティア遠野事務局(市環境課内)
 ☎62-2111(内線564)



健康で幸せな生活を 目指す取り組み

「いちにーさんっ、にーにーさんっ」「足を広げて、ゆっくり体を前に倒していきましょう」。遠野市民センターや市内各地区センターなどから、ストレッチや筋肉トレーニングに励む掛け声が聞こえてきます。そこには、明るく、楽しそうな表情を浮かべる市民の皆さんがいます。

集まっているのは、「健幸ポイント事業」の参加者。平成28年10月から始まった本市の事業です。同事業は、市民が気軽に運動できるキッカケ作りと健康で幸せな生活の実現を応援するもので、平成21年4月にICT事業という名称で取り組みが始まりました。

事業開始から10周年 広がる「健幸づくり」の輪

取り組みが始まった平成21年の参加者は約150人。健幸ポイント事業に名称を変えた平成28年から「運動教室」と「ポイント」が導入され、事業内容が充実。10周年を迎えた本年4月の加入者は1,200人を超え、健幸づくりの輪が広がっています。参加者の平均年齢は60・8歳。18歳から95歳の市民が参加しています。

参加者は、活動量計(歩数計)を身に付け、歩くことを基本に健康づくりに取り組んでいます。事業では、運営を受託している㈱びーぷるの看護師と管理栄養士、運動指導士などが週1回、



特集 健幸生活の ススメ

「健幸生活」
皆さんは、この言葉から何を想像しますか？
「健幸」とは、「健康」と「幸福」の文字を組み合わせた言葉。
「幸せ」を感じるタイミングは、
おいしいご飯を食べている時間、
それとも、家族や友人と過ごしているとき？
健康で幸せな生活を送るために、
皆さんは何か取り組んでいることがありますか？
本特集では、平成28年10月から始まった「健幸ポイント事業」について紹介します。



遠野市民センターで行われた「運動教室」に祖母と一緒に初参加していた香音ちゃん(6歳)。感想は？…「楽しかったよ♪」

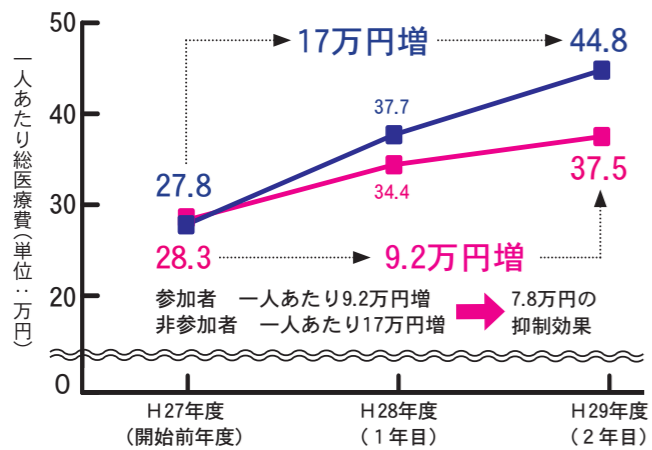
お財布にも効果あり！ 医療費減&ポイント獲得

市内各地区を訪問。参加者の歩数や健康状態を確認する測定会と運動教室を行っています。運動教室は、ストレッチや筋トレを実施。メニューは、参加者に無理がないように運動指導士が考えています。同教室で運動を続けた参加者のなかには、「前よりも歩くのが楽になった」「畑仕事が楽になった」「重い荷物が持てるようになった」など、効果を実感している人もいます。運動を指導している㈱びーぷるの佐々木政洋さんは、「筋肉は、特に50代から使えない続けると落ちてしまう。でも、使え続ければ50代からでも伸びる。歩くことで病気の予防・改善だけでなく、がんや認知症の予防なども期待できるんですよ」と事業の効果を語ります。

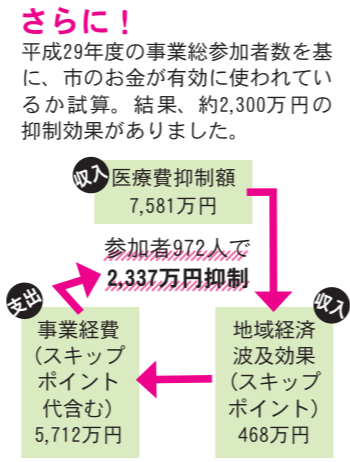
平成28年10月から、㈱つくばウエルネスリサーチ(千葉県)と連携し、運動やスポーツの習慣化による医療費抑制効果の分析を行っています。その結果、平成29年度の参加者一人あたりの年間医療費で約78,000円の抑制効果が生まれました(下図)。また、ポイントが貯まる仕組みも参加者に好評です。▽入会しましたポイント▽がんばりますポイント▽健診受けたよポイントなど、健康づくりの取り組みがポイント化。市内登録店で利用できる「スキップカード」になって、参加者に届きます。医療費と地域経済にも嬉しい波及効果が生まれています。

健幸ポイント事業参加者の医療費が抑制されています

健幸ポイント事業に参加している人の医療費が、参加していない人に比べて「約7.8万円」抑制されている検証結果が出ています。



★検証方法
事業参加者と性別・年齢・総医療費が一致または類似する人を抽出して、つくばウエルネスリサーチが統計・検証したもの。



運動教室のスタッフにインタビューしました

無理なく、楽しく健康づくりをサポートします



株ピーぶる
遠野ICTコーディネーター
健康運動指導士

まさひろ
佐々木 政洋さん

62歳＝宮守町罇沢＝

◎プロフィール
大学で運動による体の変化を学び、
神奈川の医療機関に就職。32年間、
運動療法に携わる。帰郷し、現職。

前職では、糖尿病や高血圧、肥満など生活習慣病を有する患者さんに運動で病気を治療する仕事をしていました。現在は、「健幸ポイント事業」の運動教室を担当。教室は、体をほぐし全身を鍛えること、そして、楽しく運動を続けられるよう年齢や体力に合わせてメニューを考えています。ストレッチや筋トレは、柔軟性と筋力を高め、足腰が鍛えられるので動きやすい体づくりに効果的です。運動を続けて、膝の痛みや血圧、体重などが改善された人、「歩けるようになった」「参加前はできなかったことができるようになった」と喜んでくれる参加者もいます。1日1万歩以上歩く人は健康な人が多いという研究結果もありますが、歩数や運動の適量は個人によって違います。皆さんがもっとももっと元気になれるように、体力の変化や健康状態を見ながら、無理なく・楽しく健康づくりに取り組めるようにお手伝いできればと思っています。



株ピーぶる職員の皆さん。
事業は今年で10周年。測定や運動教室で皆さんの健康づくりをサポートします。

個人や企業で参加できます！

募集中!

事業参加者を随時募集しています。お得に、楽しく、健康づくりを始めてみませんか？

★対象

- ①原則40歳以上の市民
- ②市内事業所(年齢制限なし)

★必須条件

次のいずれもできる人▷活動量計を携帯▷歩数データを定期的に登録・送信▷体組成計の測定▷アンケート調査に協力

★参加費用

ポイント管理料：500円/年
参加料：500円/毎月
※他、活動量計電池代など実費

★申込方法

対象①：市健康福祉の里や各地区センター備え付けの「申込用紙」を提出。まずは、各施設の職員に気軽に声掛けください。

対象②：電話で申し込み

★申し込み・問い合わせ

市健康福祉の里医療連携室または健康長寿課(☎62-5111)

詳しくは…[遠野 健幸ポイント](#)

申込用紙は、
市ホームページからもダウンロードできます。
市HP「QRコード」→



④タニタの「からだカルテ」
⑤BMIや筋肉量など、詳しく調べられる体組成計



入することができます。まずは気軽にお問い合わせください。
★問い合わせ 市健康福祉の里医療連携室(☎62-5111内線36)

活動量計を持って歩くだけ！

知っ得②

事業は、貸与される活動量計(歩数計)を持って取り組みます。専門スタッフが個人ごとの1日の目標歩数を設定。どれくらい歩けばいいのかわからない人も目標を持って取り組むことができます。週1回、各地区で開催する測定会や運動教室も活用しながら、自分に合った健康づくりを行うことができます。



知っ得③

ポイント獲得でお得!

1ポイント(pt)=1円

1年間で受け取れるポイントは、最大13,200円分。会費は、管理料と毎月の参加料の合計が6,500円なので、最大6,700円お得です！主なポイントと内容を紹介します。

行きましたポイント
各地区で開催される計測会や運動教室などに参加して獲得！
最大 **200pt** / 月

がんばってますポイント
毎月の平均歩数に応じたポイント。
最大 **800pt** / 月

変わりましたポイント
BMIや筋肉率が改善、または基準内で維持した場合。
最大 **1,000pt** / 3カ月

日頃の健康づくりがスキップポイントに

知っ得①

健康づくりの努力や成果に対してポイントを付与。貯まったポイントは、スキップカードとして受け取れます。すずらん振興協同組合が発行する同ポイントは、市内約150店舗で利用できます。

12カ月、会費6,500円で…
最大13,200ポイント
スキップカード26枚・13,200円分
※上記ポイントは、令和2年1月末までに得られる最大ポイント数です。



健診を受けたよポイント
特定健診結果を市に提出した場合。
1,000pt / 年度

健康になったよポイント
特定健診結果の改善度合いに応じてポイント獲得。
2年目以降 **3,000pt** / 年度

送信しましたポイント
コンビニエンスストア「ローソン」のLoppiを使って歩数データを送信した場合。
最大 **200pt** / 月

健康づくりと一緒にポイントが獲得できる「健幸ポイント事業」。頑張った分ポイントは貯まり、スキップカードとして還元されます。事業を知って、お得な健康づくりを試してみたいかでしょうか。

知っ得! 「健幸ポイント事業」で健康とポイントをゲットしよう!

歩いてポイント獲得! 楽しみながら健幸づくり



各地区で開催する運動教室の様子

「健幸生活」あなたも一緒に始めませんか？

「健幸ポイント事業」の参加者は、10年で約8倍に増え、活動の輪が広がっています。参加者からは運動の成果や事業の楽しさなど、充実した様子を聞くことができます。同事業や参加者の感想なども参考に、皆さんも健康で幸せな生活を目指してみませんか？



佐々木 司さん
=宮守町宮守=36歳
株式会社かばら勤務



小笠原 香織さん、茂さん
=上組町=59歳、56歳



菊池 フコさん
=綾織町=72歳

「歩く」ことで得られる効果

有酸素運動の代表例としても知られるウォーキング。「最近お腹周りが気になって」「体重を減らしたいから」などダイエットとして取り組んでいる人もいるかもしれませんが、もちろん、有酸素運動は体脂肪をエネルギー源とするため、脂肪の減少に効果的。また、血中の中性脂肪を分解する酵素を活性化させる働きもあるので、脂質異常症や動脈硬化の改善も期待されます。ですが、習慣的なウォーキングの健康効果は他にもたくさんあるのです。

広く知られているのは、高血圧や糖尿病など生活習慣病の改善・予防効果。私たちの体は、歩くことで血中の血圧を下げるタウリンやプロスタグランジンEという物質が増加します。血中のブドウ糖が使われるため、血糖値を下げる効果も生まれます。正しい姿勢や歩幅など、歩き方を意識すると、筋力向上や関節の動かせる範囲(可動域)が広くなります。筋バランスが整うことで腰痛改善にも効果を発揮。また、歩く習慣がある人ほど、心肺機能が強化され心血管疾患のリスクが低下することも研究で明らかになっています。その他にも、運動による適度な刺激がカルシウムの吸収を促進。太陽光を浴びることでカルシウムの吸収を助けるビタミンDが体内で作られるので骨の強化にも役立ちます。さらに、ウォーキングは体だけな

く「心」にも良い効果をもたらします。脳内の神経伝達物質「セロトニン」は「幸せホルモン」とも呼ばれ、リラックス効果をもたらします。同物質を増やすには、▽太陽の光▽運動▽食事の3つが重要。ウォーキングは、太陽の光を浴びながら適度な運動に取り組むことができる、うってつけの方法ではないでしょうか。

歩いて健康、ポイント獲得 心も体も健幸に！

歩くことで得られる効果はたくさんありますが、注意点もあります。それは、無理せず、個人に合った運動をすること。健幸ポイント事業では、専門スタッフが行政と連携し、皆さんの健康づくりをサポート。自分に合った運動の強度がどれくらいなのか、測定結果や運動の様子、会話などを基にアドバイスしてくれまます。また、健康づくりに一緒に励む仲間が存在も同事業の魅力のひとつ。運動教室の会場では、市民の皆さんの笑顔がたくさん。ちょっと辛い運動も誰かと一緒だから頑張れて、楽しさ、そして幸せへと変わっているのかもしれない。

健幸づくりで貯まったポイントの使い方は、好きな食べ物や新しい靴を買ったり、小学校や自治会に寄付したりとさまざまです。程よい運動と人との交流で心も体も健幸に！。そんな健康生活を、まずは、歩くことから一緒に始めてみませんか？

まずは、歩いて楽しんでみる

会社が今年の8月から登録して参加しました。歩数は携帯アプリでも計れるけど、なかなか続かない。普段から歩数計を持ってみると1日の歩数が気になって、歩いて行ける場所には歩こうと思うようになりました。仕事現場では、「なんぼ歩いだ？」などの会話も。出退勤時には、血圧計と体組成計で計った数値を見て、社員同士盛り上がっています。事業の内容はまだ理解できていないけど、歩いて・健康になって・お金にもなる。まずは、それくらいの感覚で楽しんでみようと思っています。



散歩する長男の涼平くん(左)と司さん

無理のない運動で効果は無限

夫婦で参加して3年目。健幸ポイント事業の運動教室を見かけたとき、参加者の楽しそうな姿が印象的でした。参加してみたら、無理のない運動で楽しい。専門スタッフが体のことや食事のアドバイスもしてくれるので、安心して続けられています。運動を続けて体は柔軟になり、筋力もアップ。五十肩も改善しました。以前は息が上がった散歩も今では楽しみで、街の知らない一面を発見することも。人との交流や新たな出会いもあり、孤独予防・見守りにもつながるように感じています。



ステップ台を使ったエクササイズにも参加

運動もポイントも全部楽しい

毎朝、近所の同級生と散歩するのが日課。楽しいことを話しながら歩くすとスッキリします。退職後から健康づくりを始めて、事業には初年度から参加。歩数計など最初はなんだべって感じですが、慣れるととっても簡単。最近は参加者も増えて活気がある。運動は一人でやっても続かないけど、運動教室に行けば友達に会えるし、ちょっときつい筋トレもみんなとやると楽しくて。貯まったポイントは、友達と旅行の応募に使ったりします。当たるかドキドキするのも楽しみのひとつです。



ローソンのロッピーで歩数計データを送信

NEW! 本年10月から「健幸ウォーキング事業」始めます

たくさんの効果が期待できるウォーキングを市民の皆さんに楽しんでもらえるような取り組みを始めます。詳しい内容などは、決定後、本誌などでお知らせします。

★内容

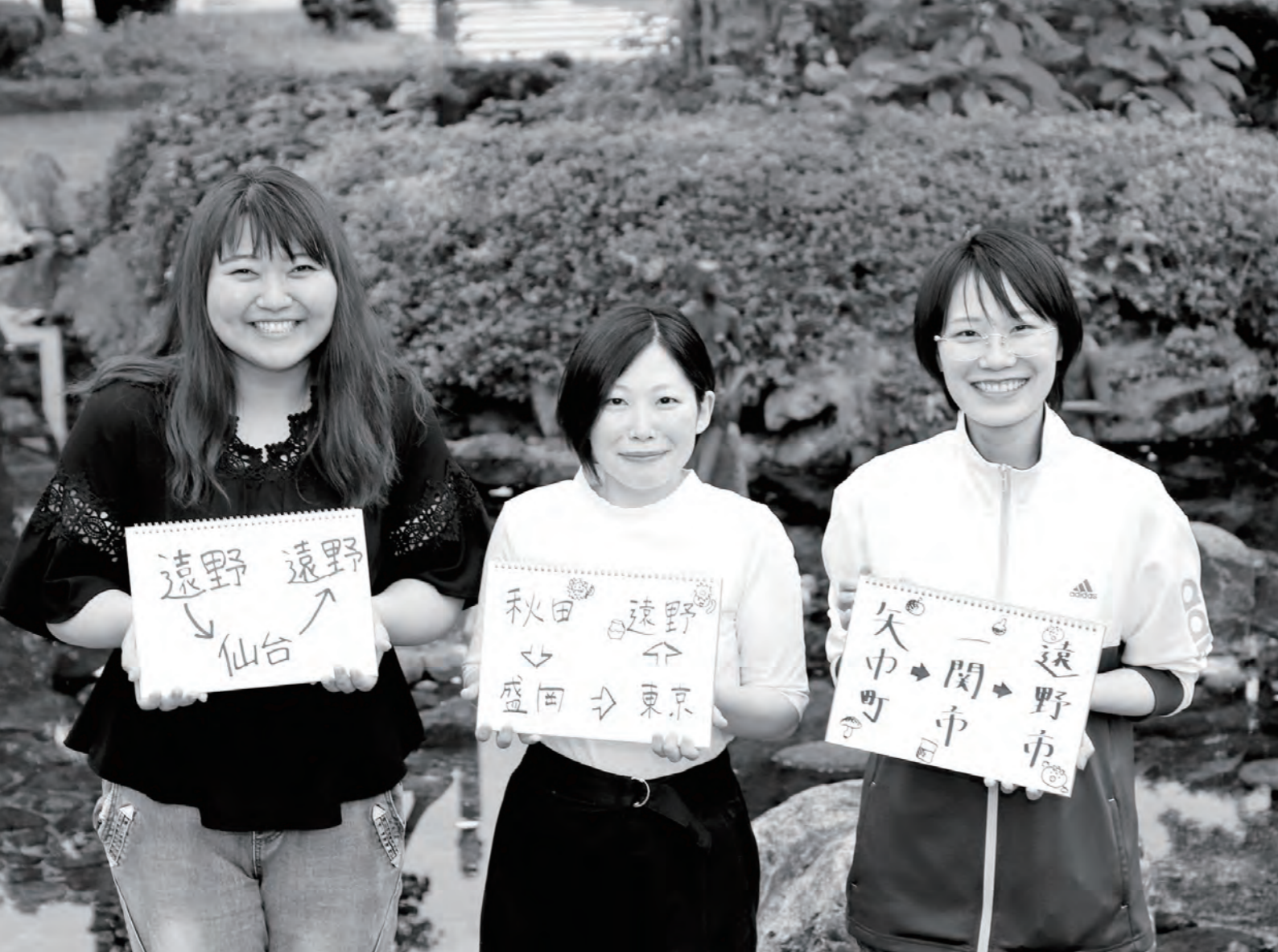
専門スタッフがウォーキングする際の姿勢や歩幅など、正しい歩き方を教えます。また、市内各地区センターを拠点に、ウォーキングを楽しむ機会を増やしていきます。

★問い合わせ

市健康福祉の里医療連携室(☎62-5111内線36)



市街地のおすすめウォーキングコースや遠野遺産などを掲載したマップ。マップは市健康福祉の里にあります。



◎第2特集 私の選択 遠野で働き、暮らす

人口減少と人手不足は産業や地域の活力を衰退させる恐れがある重要な課題。本特集では、遠野で働き、暮らすことを選んだ若者に本市での生活について聞きました。会話のなかに、活力あふれる未来をつくるためのヒントが含まれているかもしれません。

【利便性増す交通網】

豊かな自然環境や文化が息づく遠野。古くは、遠野南部家1万2千5百石の城下町で、内陸と沿岸を結ぶ宿場町として栄えました。平成30年11月、遠野・宮古両市民の長年の願いだった「一般国道340号立丸峠工区」が完成。さらに平成31年3月には、東北横断自動車道釜石秋田線の「遠野―遠野住田間」が供用開始され、同自動車道は全線開通を迎えました。道路交通網が整備されたことで、内陸と沿岸へのアクセス環境は利便性を増し、人やモノが行き交い、経済の活性化が期待されています。

【人材確保という課題】

利便性が増した交通網を生かした企業の動きも見られます。本年6月、自動車用補修ゴム製品の国内トップシェアを誇る大野ゴム工業株式会社（東京都）と同ゴム工業製品の管理・輸出を担う株式会社ビッグフィールド（同）が本市と事業所立地協定を締結。本市にビッグフィールドの本社を移し、釜石港を活用した同社製品の輸出などを展開する予定です。さらに同ゴム工業は、遠野工場での製品増

産も検討。3者が連携して新たな雇用創出や地域経済活性化を目指しています。他にも、本市には全国に誇る高い技術を持つ企業が立地。事業拡大に向け設備投資を進める企業もあります。東北有数のホップ産業や先人が守り育ててきた農林業など、キラリと光る技や伝統もあります。産業と地域を発展させ、次世代に守り伝えていくには、それぞれの立場で役割を担う人材が欠かせません。

【働き、暮らす場所】

学生が就職先に求めるアンケートの上位に▽給与▽やりがい▽休暇―と答えた結果があります。本市にもさまざまな魅力がありますが、同様に他市町村にも多くの魅力があります。では、市内で働き、暮らす人はどんな思いを持ちながら生活しているのでしょうか。市外で暮らした経験を持ち、現在、市内で就業し生活する3人の女性の声をご紹介します。

◎ Profile ①名前②居所③勤め先④仕事内容⑤主な経歴

- ①菊池 華恵さん(左)
- ②上組町
- ③萩原印刷株式会社遠野事業所
- ④本作り、印刷など
- ⑤遠野→進学のため宮城県へ→遠野で就職

- ①北川 岬さん(中)
- ②土淵町
- ③社会福祉法人とおの松寿会
- ④調理業務
- ⑤秋田県出身→進学のため盛岡へ→東京などで就業→結婚・遠野へ

- ①藤原 紅葉さん(右)
- ②松崎町
- ③岩手東亜DKK株式会社
- ④電極製造と検査
- ⑤矢巾町出身→進学のため一関市へ→遠野で就職



出版社からの依頼を受けて、初校原稿を確認する菊池さん



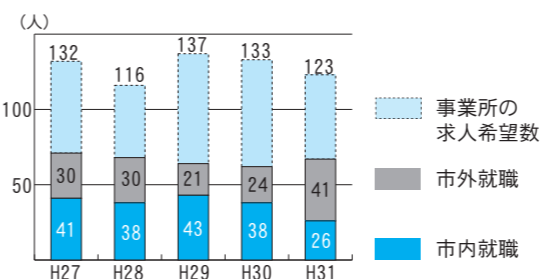
養護老人ホーム長寿の森吉祥園で食事の仕込み作業にあたる北川さん



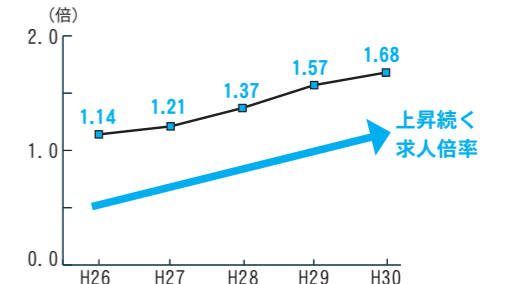
酸やアルカリの測定などに使われる水質計のpH電極を製造する藤原さん

←3人が語った内容は、次のページへ。

市内の高校生就職内定数・事業所求人希望数



市内求人倍率の推移



【遠野の雇用状況】

遠野で働く、暮らす

も、若手には帰ろうと思っ
た。就職活動をする中、仙
台へ。就職は、できれば地
元に帰りたいと思っていま
した。就職活動をする中、
東京で働くことを考えたこ
もあつたけど、具体的にイ
メージできなくて。そんな
中で、今の勤め先の仕事が
遠野に合うので、今もここ
で働いています。遠野で働
くことに決めたのは、ここ
で働きたいと思ったので、
遠野で働くことに決めたの
です。遠野で働くことに決
めたのは、遠野で働きたい
と思ったので、遠野で働く
ことに決めたのです。



必要なのは、働く人が増
やらないかなと思います。
必要なのは、働く人が増
やらないかなと思います。

必要なのは、働く人が増
やらないかなと思います。
必要なのは、働く人が増
やらないかなと思います。

思いを語る

遠野で働き暮らす 3人に話を聞きました

※敬称略

Qなぜ遠野に

華恵／高校卒業後、進学のため
仙台へ。就職は、できれば地
元に帰りたいと思っていま
した。就職活動をする中、
東京で働くことを考えたこ
もあつたけど、具体的にイ
メージできなくて。そんな
中で、今の勤め先の仕事が
遠野に合うので、今もここ
で働いています。遠野で働
くことに決めたのは、ここ
で働きたいと思ったので、
遠野で働くことに決めたの
です。遠野で働くことに決
めたのは、遠野で働きたい
と思ったので、遠野で働く
ことに決めたのです。

岬／私は、結婚を機に夫の故
郷、遠野に移住しました。東京に
居たときから、夫とは子育てす
なら田舎のほうが良いよと話し
ていて。結婚後、初めて遠野に
来たときは、「あ、山だ」とい
う印象。生まれが沿岸なので、
緑の多さが印象的でした。あと、
虫もちょっと多いかな(笑)。でも
抵抗なく遠野に嫁ぎました。

Q遠野での暮らし

岬／遠野に来てから、前職の経
験を生かそうと調理関係の仕事
を探しました。ハローワークや夫
の親族などの協力もあり、就職
先はスムーズに決まりました。出
産も経験し、仕事をしている中
で、遠野で子育て支援が充実し
ていると感じています。学童保
育、児童クラブが無料だし、保
育料も安い。職場も産休や育休
を理解してくれました。子育て
用品の買い物が、店同士が近
いし、必要な物は揃えられる
程度揃えられる。仕事をしな
がら子育てするには住みやす
いと感じています。



紅葉／私は、スーパーで売
っている魚が面白いなと。内
陸部ではあまり見かけない魚
が売ってあって。釜石が近い
からなのかな？トビウオが売
ってるときは、「わあー！」と
特別なものを買ってみたい
けど、食糧だとか、平日過
ごす分には不便してないです。
岬／遠野は色々なお祭り
がありますよ。地元では夏
のお祭りは1回とか。一緒
にお祭りに行ったり、庭で
バーベキューしたり。地
域内でも交流がよくある。
いろいろな交流があつて、
みんな仲良く過ごしている
のがいいなと思います。人
との新しい繋がりができ
て寂しさもなくていいです。
華恵／遠野はイベントた
くさん。遠野のイベントカ
レンダーを見ると予定がび
っしり。この前、友達を誘
ったら、「その日は地域の祭
りだからごめん」と断られ
ました(笑)。でも、そうい
う所も遠野の良さかなと思
います。遠野に戻ってきて、
良かったなと思います。



うのは、友達も帰ってきた
ときに「おかえり」と迎
えられること。友人们は
みんなが帰ってくる場
所に居られるのが幸
せです。
紅葉／私は学生時代に仲
良かった友人が北上に
居ますが、1時間か
からず会える。地元
の矢野にも1時間か
らず行けるし、盛岡
や北上、釜石など、
どこに行くにもだ
いたい1時間。遠
野って、意外と交
通の便がいいな
と思います。



岬／車は必要です。遠野に
来るときは、車の準備
をして来ました。でも、
夜の遠野は星がきれい
です。秋田にいたとき
は、遠野の星を見るこ
とはできなかったです。
車があればドライ

プロも楽しめる、静かな夜も遠野
の魅力だと思います。

Q仕事の状況は

華恵／向上心のある職場。み
んな引つ張られ、私も成長でき
ているように思います。紙の納品
とか力作業の時には男性社員が
気遣って優しくしてくれます。

岬／介護現場では人手不足の
課題があります。私は調理を担
当しているので仕事内容は
ある程度決まっています。
勤務時間も安定していま
す。前の仕事は顔の見えないお
客さんに料理を提供していま
した。今は、利用者さまのこ
とを考えたメニューを考えて
いるので、ご飯を食べるの
が嬉しいです。

Q遠野の魅力UPに必要なこと

華恵／一人暮らしを考えたこ
とがありますが、遠野の家賃が
けっこういい値段です。
紅葉／遠野の賃貸住宅は世帯
向けのイメージ。家を借りて
一人で住むには生活が苦しく
なってしまう。単身の賃
賃が安いかなと思います。

Q遠野の魅力UPに必要なこと

必要なのは、働く人が増
やらないかなと思います。
必要なのは、働く人が増
やらないかなと思います。

～「遠野」でがんばりたいあなたを「応援」します～ 市奨学金返還支援補助金

市は、市内中小企業等の人材確保と若い世代の活躍を応援するため、市内事業所に就業した対象者に奨学金返還費用を補助しています。

補助を受けるには申請が必要です

詳しくは…
遠野市 奨学金返還 検索
市ホームページで、
求人情報も確認できます

- 対象者※下記①～④の要件を全て満たす人
 - ①40歳未満で遠野市に住所がある
 - ②高校や大学、短大、専門学校などで在学中に奨学金の貸与を受け、遅延なく返還している
 - ③市税を滞納していない
 - ④平成31年4月以降、市内の事業所に就業した
※雇用期間の定めがある就業や自営業、公務員は対象外です

■対象の奨学金
▶日本学生支援機構(第1種・2種奨学金)▶遠野市奨学金▶その他(大学や地方公共団体、公益法人などが実施する奨学金で市が認めるもの※要相談)

■補助額
月12,000円を上限に奨学金返還額の1/2(1,000円未満切り捨て)

■補助対象期間
就業した月または返還開始月から最長20年間
※補助は奨学金の返還が終了する月、40歳に達する月まで

■手続方法
承認を受ける(12月末まで)→交付決定→補助金請求
詳しくは、市ホームページまたは、問い合わせください。

■問い合わせ
市商工労働課(☎62-2111)

岩手県移住支援事業
県内への移住・就業で最大100万円支給
東京一極集中の是正や県内中小企業等の人手不足解消、移住者の経済的負担軽減のため、県も皆さんを応援します。

■対象 東京圏から県内に移住し、①就業②起業した人
(※平成31年4月以降の転入など要件あり)

■支給額 ①最大100万円②最大200万円

■問い合わせ 県定住推進・雇用労働室(☎019-629-5588)
または、市商工労働課(☎62-2111)

使用料を「前納」している場合は「追加納付」

平成31年4月に、1年分のテレビおよびインターネット使用料を「前納」している人は、増額分の追加納付をお願いします。納付方法は個別に通知しますので、ご確認ください。

【例】 テレビ使用料 タイプA	変更後の前納額	(A) 2,850円×6カ月=17,100円
		(B) 2,910円×6カ月=17,460円
		((A)+(B))×11/12=31,680円…①
追加納付額	①-(前納済額31,350円)= 330円	

❌ 変わりません「減免制度対象世帯のテレビ使用料」

▷生活保護受給▷満70歳以上で一人暮らし・市県民税非課税▷満75歳以上の市県民税非課税▷重度の障がい者(身体・精神・知的)がいる市県民税非課税一の世帯は、減免制度を拡充しますので、テレビ使用料は変更ありません。

問い合わせ
市ICT担当(☎62-2111内線233、244)
遠野テレビ(☎63-1711)

本年10月から変更 遠野テレビ 加入金 使用料

消費税の引き上げに伴い、遠野テレビ加入金と使用料の金額が変わります。減免制度が適用されている場合は、金額の変更はありません。主な変更内容をお知らせします。詳しくは、問い合わせください。なお、10月中旬までに個別の変更内容を通知しますのでご確認ください。

➡ 変わります「加入金と使用料」※()は増額分

加入金	63,000円	➡	64,170円(+1,170円)
-----	---------	---	------------------

※加入時に支払う料金で、引き込み工事などの費用です

テレビ基本 使用料 【月額】	タイプA(HD)	2,850円	➡	2,910円(+60円)
	タイプA(4K)	3,150円	➡	3,210円(+60円)
	タイプB	1,800円	➡	1,840円(+40円)
	タイプC(HD)	2,350円	➡	2,400円(+50円)

※タイプC(HD)の利用には、別途「多機能STBレンタル料」が必要です

有料 チャンネル 使用料 【月額】	WOWOW	2,484円	➡	2,530円(+46円)
	スター・チャンネル	1,620円	➡	1,650円(+30円)
	衛星劇場	1,296円	➡	1,320円(+24円)
	グリーンチャンネル	1,296円	➡	1,320円(+24円)

インターネット 基本使用料 【テレビにも 加入している 場合の月額】	Aコース	2,250円	➡	2,300円(+50円)
	Bコース	2,660円	➡	2,710円(+50円)
	Cコース	3,350円	➡	3,420円(+70円)
	Dコース	4,100円	➡	4,180円(+80円)

※インターネットのみ加入している場合は、上表の料金とは異なります

おさらい！ 各種公共料金が変わります

本年10月1日から消費税が10%に引き上げられます。これに伴い、市の各種公共料金が変わります。

変更となる施設使用料やサービス手数料などの詳細は、利用する各施設に問い合わせください。

なお、主な変更内容は、配布済の『広報遠野増刊号』もっと知りたい！遠野の予算10、11ページで紹介しています。



11

◆6~7カ月児健診(H31. 2月生)、BCG予防接種 里13:00~
■紙類・プラ製容器包装/遠野町②、青笹町、宮守町宮守第5区の大平、宮守町鱒沢
●登記相談会(予約制) 10:00~

12

■紙類・プラ製容器包装/土淵町、上郷町
●行政相談 宮10:00~

13

■紙類・プラ製容器包装/遠野町①、附馬牛町

14

★S L 銀河運転日(釜石行き)

18

◆1歳児健康相談(H30. 9月生) 里9:30~
◆1歳6カ月児健診(H30. 3月生) 里13:00~
■ペットボトル・缶(飲料用)/遠野町②、青笹町、宮守町宮守第5区の大平、宮守町鱒沢
●心配ごと相談 宮10:00~
●行政相談 本13:00~

19 ☆食育の日

■ペットボトル・缶(飲料用)/土淵町、上郷町

20

◆母と子のリフレッシュクラス産後ヨガ(要予約) ね10:00~
◆育児相談(乳幼児) 児10:00~
■ペットボトル・缶(飲料用)/遠野町①、附馬牛町
●人権相談 宮10:00~
●心配ごと相談(弁護士) 総10:00~

21

★S L 銀河運転日(釜石行き)

25

◆育児相談(乳幼児) 里9:30~
◆3歳6カ月児健診(H28. 3月生) 里13:00~
■びん・プラ製容器包装/遠野町②、青笹町、宮守町宮守第5区の大平、宮守町鱒沢
●登記相談会(予約制) 10:00~
●消費者救済資金融資相談(予約制) 市13:00~

26

●弁護士無料法律相談(予約制) 市10:00~
■びん・プラ製容器包装/土淵町、上郷町

27

◆母と子のリフレッシュクラス和みヨガ(要予約) ね10:00~
■びん・プラ製容器包装/遠野町①、附馬牛町

28 ☆いわて減塩の日

★S L 銀河運転日(釜石行き)

2

■もえないごみ・粗大ごみ/遠野町②、青笹町

3

■もえないごみ・粗大ごみ/土淵町、上郷町、宮守町宮守第4区②、第5区(笠平・雪谷沢・関谷・大平)・第7区、宮守町鱒沢
●弁護士無料法律相談(予約制) 市10:00~
●花巻年金事務所出張相談(予約制) 本10:30~

4

■もえないごみ・粗大ごみ/遠野町①、附馬牛町、宮守町宮守第1~3区・第4区①・第5区(笠平・雪谷沢・関谷・大平を除く)・第6区、宮守町達首部
●心配ごと相談 総10:00~

5

★S L 銀河運転日(釜石行き)

9

◆6~7カ月児健診(H31. 3月生)、BCG予防接種 里13:00~
■紙類・プラ製容器包装/遠野町②、青笹町、宮守町宮守第5区の大平、宮守町鱒沢
●登記相談会(予約制) 10:00~

10

◆妊婦教室 ね14:00~
◆日本脳炎予防接種 里12:40~
■紙類・プラ製容器包装/土淵町、上郷町
●行政相談 宮10:00~

11

◆日本脳炎予防接種 里12:40~
■紙類・プラ製容器包装/遠野町①、附馬牛町

12

休日当番医日程表を

折り込んでいます。

下半期分です! (10月~来年3月)

Table with columns for medical and dental services, listing dates and locations.

①取り外す

使い方

②目立つ場所に貼る



健康ポイント 対象事業

第20回 民話のまち 遠野ウオーキング大会

- 時間 9時開会(雨天決行)
会場 土淵地区センター集合
料金 300円(小学生以下無料)



土淵地区センター発着の▷山口水車▷たかむろ水光園▷かっぱ淵一を巡る周回コースです。約12キロ、または5キロのショートコースを一緒に歩きませんか? 県ウオーキング協会主催「岩手路ウオーキングリーグ美しい日本の歩きたくなるみち『遠野物語・土淵のみち』」を同時開催。

申し込み・問い合わせ
民話のまち遠野ウオーキング協会事務局(☎090-4559-3334)

結核予防週間

9/24 ▶ 9/30

結核は、結核菌によって、主に肺に炎症を起こす病気です。昔の病気と思われがちですが、平成28年中には、県内で131人が結核と診断されています。初期症状は▷タンが出る▷咳が2週間以上続く▷体がだるいーなど。症状が続くときは、早めに医療機関を受診しましょう。

問い合わせ

結核に関する問い合わせ
県中部保健所保健課(☎0198-22-4952)
健診・予防接種に関する問い合わせ
市健康長寿課(☎68-3185)

休日当番医&薬局

Table listing on-call doctors and pharmacies by date and service type (Medical, Dental, Pharmacy).

【注意】遠野病院(☎62-2222)は、救急指定病院。救急患者に限り診療します。

医科

※医科の休日当番医は、診療科を問わず診療します

診療時間▷午前9時～午後5時

遠野市医師会

10月	6日(日)	13日(日)	14日(月)体育の日	20日(日)	22日(火) <small>即位礼正殿の儀が行われる日</small>	27日(日)
	とおの宮本眼科 ☎62-2035	中央診療所 ☎62-2277	上組町ほほえみ スキンクリニック ☎68-3330	時田 医院 ☎62-2147	あいずみ 医院 ☎63-2021	川上 医院 ☎62-2051
11月	3日(日)文化の日	4日(月)振替休日	10日(日)	17日(日)	23日(土)勤労感謝の日	24日(日)
	菊池俊彦 クリニック ☎62-8600	千葉 医院 ☎62-4039	中央診療所 ☎62-2277	とおの宮本眼科 ☎62-2035	上組町ほほえみ スキンクリニック ☎68-3330	守口 医院 ☎63-2170
12月	1日(日)	8日(日)	15日(日)	22日(日)	29日(日)	31日(火)年末
	時田 医院 ☎62-2147	川上 医院 ☎62-2051	あいずみ 医院 ☎63-2021	菊池俊彦 クリニック ☎62-8600	千葉 医院 ☎62-4039	守口 医院 ☎63-2170
1月	1日(水)元日	2日(木)年始	3日(金)年始	5日(日)	12日(日)	13日(月)成人の日
	とおの宮本眼科 ☎62-2035	中央診療所 ☎62-2277	上組町ほほえみ スキンクリニック ☎68-3330	時田 医院 ☎62-2147	川上 医院 ☎62-2051	あいずみ 医院 ☎63-2021
	19日(日)	26日(日)				
	千葉 医院 ☎62-4039	菊池俊彦 クリニック ☎62-8600				
2月	2日(日)	9日(日)	11日(火)建国記念日	16日(日)	23日(日)天皇誕生日	24日(月)振替休日
	守口 医院 ☎63-2170	とおの宮本眼科 ☎62-2035	中央診療所 ☎62-2277	時田 医院 ☎62-2147	上組町ほほえみ スキンクリニック ☎68-3330	川上 医院 ☎62-2051
3月	1日(日)	8日(日)	15日(日)	20日(金)春分の日	22日(日)	29日(日)
	あいずみ 医院 ☎63-2021	菊池俊彦 クリニック ☎62-8600	千葉 医院 ☎62-4039	守口 医院 ☎63-2170	とおの宮本眼科 ☎62-2035	中央診療所 ☎62-2277

歯科

※祝日は診療しません

診療時間▷午前9時～正午

遠野歯科医師会

10月	6日(日)	13日(日)	20日(日)	27日(日)	
	打越 歯科医院 ☎60-1010	松原 歯科医院 ☎68-3222	沼崎 歯科医院 ☎62-4108	かしわばら 歯科クリニック ☎67-2010	
11月	3日(日)	10日(日)	17日(日)	24日(日)	
	ながね 歯科医院 ☎62-6454	飯高 歯科医院 ☎62-8917	宮守 歯科診療所 ☎67-2225	アベ 歯科医院 ☎62-3166	
12月	1日(日)	8日(日)	15日(日)	22日(日)	29日(日)
	遠野歯科 クリニック ☎62-2101	両川 歯科医院 ☎62-3211	佐藤 歯科医院 ☎62-0303	打越 歯科医院 ☎60-1010	松原 歯科医院 ☎68-3222
1月	5日(日)	12日(日)	19日(日)	26日(日)	
	沼崎 歯科医院 ☎62-4108	かしわばら 歯科クリニック ☎67-2010	両川 歯科医院 ☎62-3211	飯高 歯科医院 ☎62-8917	
2月	2日(日)	9日(日)	16日(日)	23日(日)	
	アベ 歯科医院 ☎62-3166	宮守 歯科診療所 ☎67-2225	遠野歯科 クリニック ☎62-2101	ながね 歯科医院 ☎62-6454	
3月	1日(日)	8日(日)	15日(日)	22日(日)	29日(日)
	佐藤 歯科医院 ☎62-0303	打越 歯科医院 ☎60-1010	松原 歯科医院 ☎68-3222	沼崎 歯科医院 ☎62-4108	かしわばら 歯科クリニック ☎67-2010

保存版 休日急患診療当番医日程表 下半期分(令和元年10月～令和2年3月)

【お願い】

都合により当番医を変更することがありますので、
受診する際は事前に電話で確認ください。

この日程表に関する問い合わせは、市医療連携室(☎62-2111)まで！

遠野病院

県立遠野病院は、
救急患者・重症患者・紹介患者のみ診察します。

県立遠野病院は、市内で唯一の救急指定病院です。
救急患者や重症患者など、命に関わるケースに対応するため、
軽い症状の病気、ケガなどの診察は、基本的に受け付けていません。
緊急ではない場合は、まず、お近くの医院を受診するようにしましょう。

問い合わせ
県立遠野病院
☎62-2222

こども

急な発熱などで心配な時は、
「こども救急電話相談」まで！

お子さんが急な病気などで心配な時、経験豊かな看護師がアドバイスします。
「受診したほうがいいかな…」と迷った時は、まず、お電話を！

★年中無休
★19時～23時受付

#8000 または 019-605-9000

問い合わせ・場所

◆各種健診・予防接種・健康相談・各種教室

問 市健康福祉の里母子安心課 (☎68-3186)または宮守総合支所 (☎67-2111)

■ごみ収集日(もえるごみ除く)

問 市環境課(☎62-2111内線565)または宮守総合支所(☎67-2111) ※遠野町①=遠野町12区・13区、松崎町4~8区/遠野町②=遠野町1区・3区・5~7区(石倉除く)・14区/遠野町③=遠野町2区・4区・石倉・8~11区・15区/宮守町宮守第4区①=相ノ山・欄場・沢田1班・駅前・東洋レンズ岩手工場脇/宮守町宮守第4区②=オノ神・沢田2班・吉金・赤沢川

○行政相談

問 市総務企画部政策担当 (☎0198-62-2111内線217)

○心配ごと相談・無料弁護士相談

問 遠野市社会福祉協議会 (☎0198-62-8459)

○弁護士無料法律相談

多重債務者弁護士無料相談(いずれも予約制)

問 遠野市消費生活センター (☎0198-62-6318)

○人権相談

問 盛岡地方務局花巻支局 (☎0198-24-8311)

○消費者救済資金融資相談(予約制)

問 県消費者信用生活協同組合北上事務所(☎0197-61-0133)

○傾聴サロン

問 市健康福祉の里福祉課 (☎0198-68-3193)

○登記相談会(予約制)

問 盛岡地方務局花巻支局 (☎0198-24-8311)

○花巻年金事務所出張相談(予約制)

問 花巻年金事務所 (☎0198-23-3351)

開催場所は、次のとおり省略して標記しています

- 市…市民センター
- 里…遠野健康福祉の里
- 児…宮守児童館
- 宮…宮守総合支所
- 総…総合福祉センター
- と…市役所とびあ庁舎
- 本…市役所本庁舎
- ね…ねっとゆりかご
- ち…ちょボラ
- あ…あすもあ遠野

総合カレンダー Calendar

9月 ▶▶▶ 10月

15 ☆とおの家族の日

★S L 銀河運転日(花巻行き)

22

★S L 銀河運転日(花巻行き)

29

★S L 銀河運転日(花巻行き)

6

★S L 銀河運転日(花巻行き)

16 ☆敬老の日

■ペットボトル・缶(飲料用)/遠野町③、綾織町、宮守町達曽部

23 ☆秋分の日

■びん・プラ製容器包装/遠野町③、綾織町、宮守町達曽部

30

7

■もえないごみ・粗大ごみ/遠野町③、綾織町

17

■ペットボトル・缶(飲料用)/小町、松崎町第1~3区、宮守町宮守(ただし、宮守第5区の大平除く) ◎多重債務者弁護士無料相談(予約制)市10:00~ ◎傾聴サロン ち 10:00~

24

◆予防接種(四種混合、ヒブ、肺炎球菌、不活化ポリオ、B型肝炎) 里 12:40~ ■びん・プラ製容器包装/小友町、松崎町第1~3区、宮守町宮守(ただし、宮守第5区の大平除く)

10月1

■もえないごみ・粗大ごみ/小友町、松崎町第1~3区 ◎傾聴サロン ち 10:00~

8

◆予防接種(四種混合、ヒブ、肺炎球菌、不活化ポリオ、B型肝炎) 里 12:40~ ■紙類・プラ製容器包装/小友町、松崎町第1~3区、宮守町宮守(ただし、宮守第5区の大平除く) ◎人権相談 市 10:00~ ◎交通事故巡回相談(予約制) 市 13:00~

遠野テレビ【番組案内】

★日本のふるさと「遠野まつり」生中継 生放送 9月21日(土)▷10時~ 再放送 9月21日(土)▷18時~ 22日(日)▷12時~、18時~ ★日本のふるさと「遠野まつり」郷土芸能パレード前編 9月28日(土)、29日(日)▷13時~、20時

問い合わせ 遠野テレビ(☎63-1711)

【お知らせ】 遠野テレビ使用料の減免措置があります。詳しくは… 遠野テレビ加入促進 検索

早期発見・早期治療は、日々の予防から！ 乳がん・子宮頸がん・骨粗しょう症予防検診

女性を対象にした各種検診を9月26日(木)から行います。検診は、あなたの健康を守る大切な時間です。機会を逃さず、検診を受けましょう。

乳がんは40・50歳代、子宮頸がんは20・30歳代の年齢に発症する確率が高く、患者数は世界的に増加しています。この年代は、子育てや仕事などに多忙で、検診を受ける機会を逃してしまいやすい時期。両がんは、発見が遅れてしまうと命にかかわる恐れがありますが、早期に治療を始めれば9割以上の確率で治ると言われています。「早期発見・早期治療」につなげるためには、定期的にがん検診を受ける

ことが大切で、2年に1回の受診が推奨されています。骨粗しょう症は、加齢とともに骨量が減少して骨がもろくなる病気。自覚症状がなく、沈黙の病とも言われています。高齢者の場合、骨折が原因で寝たきりになる可能性もある見過ごせない病気です。女性に多い病気です。治療により骨量の減少を防ぐことも可能。定期的に検診を受けて自分の骨量を知り、若いうちから予防に努めましょう。

対象者と料金

種別	対象者	料金
乳がん 検診	・40歳以上の偶数年齢の女性 ・無料クーポン券対象者(41歳女性)	①…▷70歳以上▷市民税非課税世帯▷生活保護世帯=無料 ②…①以外で国民健康保険被保険者=1,000円 ③…①②以外の人=2,000円
子宮頸がん 検診	・20歳以上の偶数年齢の女性 ・無料クーポン券対象者(21歳女性)	①…▷70歳▷市民税非課税世帯▷生活保護世帯=無料 ②…①以外で国民健康保険被保険者=500円 ③…①②以外の人=1,000円
骨粗しょう症 予防検診	25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性	①…▷70歳▷市民税非課税世帯▷生活保護世帯=無料 ②…①以外で国民健康保険被保険者=500円 ③…①②以外の人=1,000円

※対象者年齢は令和2年4月1日現在です。 ※骨粗しょう症予防検診は、対象者のみ受診できます。

※乳がん・子宮頸がんは対象者以外も受診できますが、料金は全額自己負担。詳細は、問い合わせください。

検診日程 受付時間 ※10日のみ/13時~14時半、17時~18時半

	乳がん・子宮頸がん	骨粗しょう症
9月	26日(木)	遠野浄化センター
	27日(金)	午前:小友地区センター 午後:綾織地区センター
	28日(土)	遠野健康福祉の里
10月	1日(火)	午前:ふるさと交流館 午後:達曽部地区センター
	10日(木)	遠野健康福祉の里※
	23日(水)	午前:附馬牛地区センター 午後:土淵地区センター
	24日(木)	午前:青笹地区センター 午後:上郷地区センター
	25日(金)	みやもりホール
	26日(土)	遠野健康福祉の里
12月	7日(土)	遠野健康福祉の里

「予防検診」を受けましょう



受検票とがん検診の無料クーポン券は、地区の保健推進委員から直接、または、市から郵送で対象者に届けます。

【無料クーポン券の対象者】

- ▶乳がん検診 昭和53(1978)年4月2日~昭和54(1979)年4月1日生まれ
- ▶子宮頸がん検診 平成10(1998)年4月2日~平成11(1999)年4月1日生まれ

◎問い合わせ 市健康長寿課(☎68-3185)

図書館情報

おすすめ本



『イチロー引退会見全文』 一般
国際情勢研究会 編
本年3月21日。28年のプロ野球生活で数々の金字塔を打ち立てたイチロー選手が引退。現役に幕を閉じ、語った思いとは。引退会見の全文と略歴、流儀を掲載。



『はい！こちら子ども記者相談室デス！』 一般
かめおか子ども新聞 著
「結婚できるか心配」「若者が会社をやめる…」。大人の悩みを子ども記者がズバリ解決。子どもが書いて大人が読む『かめおか子ども新聞』の人気コーナーを書籍化。



『世界の外あそび学じてん』 児童
こどもくらぶ 編さん（今人舎）
どうして世界中に同じようなあそびがあるの？ 世界各国の外あそびを種類別に分けて紹介。鬼ごっこやドッジボールなど、日本と世界で遊び方はどう違うのか学ぼう！



『あついあつい』 児童
垂石 真子 作（福音館書店）
あついあつい…ペンギンが涼しい場所を探しに出発！ アザラシやカバ、ゾウたちと一緒に探したけど暑くてクタクタ…。あっ、海だ！ みんなで一緒に、ざっぶ～ん！

移動図書館・休館日

◆**移動図書館**▷10日＝宮守町宮守・達首部①▷11日＝土淵町▷12日＝綾織町▷18日＝松崎町・鷺崎町▷19日＝上郷町▷20日＝早瀬町～宮守町鱈沢▷24日＝青笹町▷10月1日＝小友町・宮守町鱈沢▷10月2日＝市内福祉施設▷10月3日＝宮守町宮守・達首部②▷10月4日＝附馬牛町
◆**休館日** 市立図書館＝9月9・16・23・30日 宮守ゆうYOUソフト館＝9月9・17・24・30日 博物館＝9月30日
※移動図書館の運行表は、市ホームページに掲載しているほか、各地区センターに備え付けています。

イベント

子ども映画会『むしむし村の仲間たち』▷日時 10月5日(土)、11時～、市立図書館視聴覚ホール
芸術の本展 芸術の秋にちなんだ本約150冊の展示、貸し出しをします。▷期間 9月11日(水)～10月6日(日)
ミニコーナー ラグビーの本、お月見・敬老の日の本よみかぜのひろば▷日時 9月22日(日)、11時～、児童コーナー

問い合わせ 市立図書館 (☎62-2340)

“わ”で奏でる 東日本応援コンサート2019 in 遠野

～遠野市民センター自主事業～



“かもめが翔んだ日”でおなじみ
渡辺 真知子 さん

出演
★山口マリー くるみ ee
★遠野市民バンド
ニュー・リパティーズ
★遠野少年少女合唱隊
★遠野高等学校吹奏楽部・音楽部
★遠野緑峰高等学校吹奏楽部
ほか

日時 10月5日(土) (開場14時) 開演15時
場所 市民センター大ホール

入場無料 ただし、入場整理券が必要です

◆**入場整理券配布所**
市民センター、とぴあ、風の丘、みやもりホール、めがね橋直売所、各地区センター

主催：「わ」で奏でる東日本応援コンサート in 遠野実行委員会
共催：遠野市、遠野市教育委員会
特別協賛：セイコーホールディングス株式会社
後援：遠野市芸術文化協会、テレビ岩手、岩手日報社
主管：(一財)遠野市教育文化振興財団

問い合わせ ▶▶▶ “わ”で奏でる東日本応援コンサート in 遠野実行委員会 ((一財)遠野市教育文化振興財団事務所内) ☎ 62-6191

第125回 遠野遺産

The Tono Heritage

遠野遺産認定第155号 無形遺産

上宮守神楽

所有者 上宮守神楽保存会 代表 佐藤 隆司 推薦者 上宮守文化振興会

上宮守神楽は、上宮守西風地区で伝承される、遠野八幡神楽の兄弟神楽。その舞は、遠野の殿様が遠野街道を行き来したときに、旅館の番頭に教え、西風の人たちに伝えられたとされています。古くは悪魔払いのために、青笹や松崎、達首部などを歩いたとも言われています。明治の初め、落雷による火災で巻物や道具を焼失しますが、明治中期に山伏であった宮守清によって再興。現在は、毎週の練習で舞を継承し、地域のまつりや遠野まつりなどで披露しています。

MEMO
住 宮守町上宮守西風地区
問 宮守地区センター(☎67-3288)

全3回 マナビイクラブ 「パッチワーク教室」参加者募集

さまざまな色、形、大きさの布をつなぎ合わせて変化に富んだ図柄を作り出す、パッチワーク教室の生徒を募集しています。

▶日時 10月16日(水)、23日(水)、30日(水)、13時半～15時半
▶場所 勤労青少年ホーム集会室 ▶講師 (公財)日本手芸普及協会公認指導員 前田谷勝子氏 ▶参加料 500円(材料代) ▶持ち物 裁縫道具 ▶定員 15人 ▶問い合わせ (一財)遠野市教育文化振興財団(☎62-6191)

10/20 市史編さん講座「江戸と国元の墓所 ―遠野南部家28代義顔公の場合―」

義顔の治世は、40年余りの長きにわたり、宝暦・天明年間の大飢饉や天明4年(1784)の遠野大火など大変な時代でした。翌年に亡くなる義顔の埋葬と法要の様子を『八戸家傳記・後編』の解説と墓所の改葬から解説します。
▶時間 10時～11時半 ▶場所 市立図書館視聴覚ホール ▶講師 元八戸市立図書館長、遠野市史編さん委員 藤田俊雄氏 ▶参加料 無料 ▶申込方法 前日までに電話申し込み ▶申し込み・問い合わせ 市市史編さん室(☎60-2800)

各種講座 イベント

募集 マナビイクラブ 「詩吟を楽しむ会」

初心者を対象とした詩吟を体験できる教室。日本の伝統芸道に触れてみませんか。どなたでも参加できます。
▶日時 初回9月29日(日)、以後10月～3月の日曜日、毎月2回程度開催、13時半～15時半 ▶場所 市民センター講義室ほか ▶講師 遠野吟詠会 ▶参加料 無料 ▶問い合わせ 遠野吟詠会 佐々木順一(☎62-8266)

9/28 「ボイストレーニング講座」参加者募集 ～歌うことが好きな人、あつまれ～！～

いい声で歌うポイントや、日本語を美しく歌うコツを楽しく学ぼう！
【キッズボイストレーニング教室】▶時間 10時～10時45分 ▶対象 小中学生 ▶参加料 無料 【大人向けボイストレーニング教室】▶時間 13時半～15時 ▶対象 高校生以上 ▶参加料 500円 【共通事項】▶場所 勤労青少年ホーム音楽室 ▶講師 千石史子氏(ソプラノ歌手・声楽家) ▶歌唱曲 オー・シャンゼリゼ、カントリーロード ▶定員 各コース25人 ▶持ち物 手鏡 ▶問い合わせ (一財)遠野市教育文化振興財団(☎62-6191)

令和2年遠野市成人式 「はたちのつどい」実行委員募集

令和2年1月12日(日)に開催予定の市成人式「はたちのつどい」をつくり上げる実行委員を募集しています。仲間と一生に一度の経験をしてみませんか？
▶対象 1999年4月2日から2000年4月1日生まれで、市成人式に出席予定の人 ▶活動内容 成人式の企画および運営 ▶募集締切 9月30日(月) ▶問い合わせ 市生涯学習スポーツ課(☎62-4413)



JICA海外協力隊2019秋募集

独立行政法人国際協力機構(JICA)では青年海外協力隊・海外協力隊・シニア海外協力隊を募集します。
▶募集締切 9月29日(日) ▶対象 日本国籍を持つ、1949年10月1日～2000年4月2日生まれの人
詳しくは、JICA東北ホームページ(https://www.jica.go.jp/tohoku/)または電話(022-223-4772)で問い合わせください。

お知らせ

**9月23日～9月29日は
秋の大掃除週間です！**

- 家庭と事業所では…**屋内の掃除のほか、建物周辺環境整備にも努めましょう
- 自治会などでは…**地域で行う清掃や沿道のゴミ拾いなどに積極的に参加しましょう
- 問い合わせ** 市環境課(☎62-2111内線565)

9月30日まで「岩手県自殺防止月間」実施中

本県の年間自殺死亡率は減少傾向ですが、平成30年人口動態統計において全国で3番目に高い状況です。一人一人が悩んでいる人に気づき、話を聞き、必要な支援につなげるなど、社会全体で自殺予防に取り組みましょう。

- 相談窓口** こころの相談電話(☎019-622-6955)※9時～21時
- 問い合わせ** 市福祉課(☎68-3193)

相談でお金や暮らしの悩み解決の糸口を

消費者信用生活協同組合によるお金や暮らしの悩みなどの無料相談会を開催します。専門スタッフや弁護士と一緒に解決の糸口を見つけませんか。※要事前予約

- 日時** 9月14日(土)、10時～16時
- 会場** 信用生協釜石事務所

■**対象の相談** ①お金(多重債務など)②遺産相続③不動産売買④税金等公共料金の滞納⑤DV・離婚問題⑥その他、暮らしの悩み

- 予約・問い合わせ** 信用生協釜石事務所(☎0120-101-965)

9月14日(土)「シルバー110番特別相談デー」

高齢者や家族を対象に法律や医療、年金などの相談に専門家が応じます。また、約600点の福祉用具の見学・体験ができます。詳細は、問い合わせください。

- 時間** 10時～15時
- 相談方法** 来所(岩手県福祉総合相談センター3階)または電話(フリーダイヤル0120-84-8584)
- 問い合わせ** 岩手県高齢者総合支援センター(☎019-625-0110)

「高校再編計画」出前説明会を開催します

高等学校再編計画(後期計画)策定に向けて皆さんの意見を聞くため、県教育委員会の出前説明会を開催します。※予約不要

- 日時** 9月17日(火)、18時から
- 会場** あえりあ遠野交流ホール
- 問い合わせ** 高校再編を考える市民会議事務局(市学校教育課☎62-4412)

「全国一斉！ 法務局休日相談所」開設します

登記や相続、近隣問題、いじめなど、日常生活の心配ごと相談に

弁護士や司法書士などが応じます。※相談無料・秘密厳守

- 日時** 10月6日(日)、10時～16時
- 場所** ①盛岡地方法務局本局(盛岡第2合同庁舎) ②同法務局宮古支局(宮古合同庁舎)
- 予約電話番号** ①019-624-9861 ②0193-62-2337
- その他** 相談は予約者優先。当日は、10時半から「相続セミナー」を同法務局本局で開催します。
- 問い合わせ** 盛岡地方法務局総務課(☎019-624-9861)

「合同労働相談会(無料)」開催のお知らせ

弁護士、社会保険労務士、県労働委員会委員などがパワハラや退職、解雇など労務問題全般の相談を受け付けます。

- 日時** 10月6日(日)、10時～15時(14時受付終了)
- 会場** アイーナ(盛岡市)
- 予約電話番号** 0120-610-797
- その他** 当日は、電話相談も可能。岩手労働局が受け付けます(9時～16時、☎0120-980-783、携帯電話からは☎019-604-3002)
- 問い合わせ** 岩手労働局雇用環境・均等室(☎019-604-3010)

岩手県行政書士会遠野支部による無料相談会

岩手県行政書士会遠野支部は、▷相続▷遺言▷農地転用▷車庫証明▷各種書類作成一など、暮らしに関わる行政手続きの相談に応じる無料相談会を開催します。

- 日時** 10月7日(月)、10時～15時
- 場所** 遠野市交通安全会館
- 問い合わせ** 岩手県行政書士会事務局(☎019-623-1555)、遠野支部事務局(☎0198-62-2971)

お子さまの教育資金を支援「国の教育ローン」

高校や大学などの入学時・在学中に必要な費用が対象の公的融資制度です。子ども1人につき350万円以内を固定金利(年1.71%、7月末時点)で利用でき、在学中の返済は利息のみにすることが可能。詳細は、問い合わせください。

- 問い合わせ** 教育ローンコールセンター(☎0570-008656または☎03-5321-8656)

募集

「市国民健康保険運営協議会委員」を募集！

国民健康保険条例の制定や改廃、税率に関する事など重要事項を審議する委員を募集します。審議は、年2回程開催する国民健康保険運営協議会で行います。

- 募集人数** 4人
- 任期** 3年間(本年11月1日～令和4年10月31日)
- 応募資格** 市内在住で国保に加入している20歳以上の人
- 応募締切** 9月30日(月)、必着 ※選考結果は応募者へ直接連絡
- 問い合わせ** 市市民課(☎62-2111内線144)

「グラフィックデザイン科」受講生募集中！

チラシ・ポスターのレイアウトや画像の編集、インデザインを使った冊子レイアウトを学習。最新のmacOSを使ってイラストレーターやフォトショップなどを学べる充実のコース！ビジネスマナー講習や職場実習などさまざまな学びで再就職を支援します。

- 定員** 14人
- 訓練期間** 10月1日(火)～令和2年1月31日(金)
- 訓練施設** 遠野高等職業訓練校
- 対象者** 公共職業安定所長から職業訓練のあっせんが受けられて、▷公共職業安定所に求職手続きをしていて、訓練終了後3カ月以内の早期就職を希望▷キャリア・コンサルティングを受け、ジョブ・カードが交付済一のいずれにも該当する人
- 受講料** 無料(ただしテキスト代12,000円、保険料は別途必要)
- 募集期間** 一次募集▷9月11日(木)まで 二次募集▷9月13日(金)～19日(木)
- 申込方法** ハローワーク遠野に申し込み
- 申し込み・問い合わせ** ハローワーク遠野(☎62-2842)

「けいりょう」強化月間の標語を募集します！

経済や社会、学術の発展の基礎となる計量。日常生活の向上や製造・流通上の品質管理の推進、環境保護などの標語を募集します。

- 募集締切** 9月13日(金)

■**問い合わせ** 一般社団法人 計量計測技術センター(☎019-639-0909)

イベント

9月29日(日)「リンパ浮腫がんサロン」を開催

医療リンパドレナージセラピスト、緩和ケア認定看護師の熊谷幸子氏を講師にリンパ浮腫、がんケアについて理解を深めます。※参加無料。電話申込(先着25人まで)。

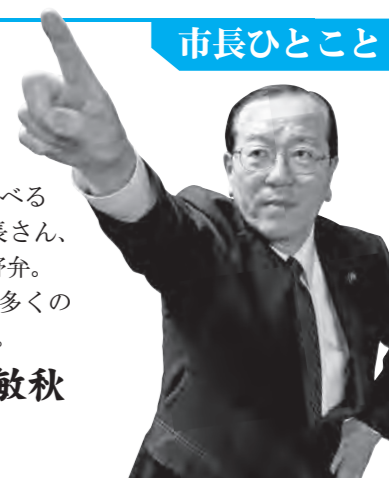
- 時間** 13時～15時半
- 場所** 市健康福祉の里
- 内容** 講話と懇談
- 申し込み・問い合わせ** 盛岡かたくりの会事務局(☎019-667-2440)、市健康長寿課(☎68-3185)

ありがとうございました！

本市にお寄せ頂いたご厚意を紹介

- ▶**【寄付金】(7月中)**
- ▶**遠野ロータリークラブ様(菊田隆会長)**…10日、ホストタウン事業の振興に役立ててほしいと10万円が寄せられました。
- ▶**【物品寄付】(7月中)**
- ▶**『Stop! 熱中症』協賛事業者様(遠野市医師会ほか)**…17日、市民への熱中症予防の注意喚起として暑中見舞いはがき7,600枚(471,200円相当)が寄せられました。
- ▶**【個人版ふるさと納税】(7月中)** 118件(2,065,000円)

市長ひとこと



での日本語でした。どこを見ても人人人!! 唯一の会話は「これを」「現金デスカ」だけ。ようやく乗り込んだ新幹線。窓から見える緑豊かな風景の一品が加わり、ゆっくり食べる弁当は格別でした。遠野に着くなり、「市長さん、どっちゃんってきたのすか?」と温かい遠野弁。間もなく「日本のふるさと遠野まつり」。多くの人たちの心行き交う2日間が待っています。

遠野市長 本田敏秋

どっちゃん? まっちゃん!

「どっちゃん(どちらへ)」「まっちゃん(まちへ)」。先月、市内一日市通りと穀町で行われた夏まつりで行き交う市民の皆さんが交わっていた言葉です。先般上京した際、遠野へ戻る新幹線が早朝でしたので7時前に食堂へ。そこには既に長蛇の列。聞こえてくる会話は外国語でした。駅弁にしようと考え、駅の売店へ。やはり長蛇の列。品定めをして注文すると、「現金デスカ!」。困った表情

古文書講座「楽しく学ぶ古文書」

全6回 古文書の解読だけではなく、古文書から見える歴史も楽しく学べます。

- 日時** 10月11日、11月8日、12月13日、1月10日、2月14日、3月13日 18時半～20時
- 場所** 市立図書館視聴覚ホール
- 講師** 市史編さん調査研究員 菊池秀男氏
- その他** 参加無料、先着20人まで
- 申し込み・問い合わせ** 市史編さん室(☎60-2800内線339)



お知らせ

鍋城大学9月講座

「もうすぐ上がります! 消費税」

10月から実施される消費税の軽減税率制度への理解を深め、かしい消費者を目指しませんか。

- ▶**日時** 9月27日(金)、13時半～
- ▶**場所** あえりあ遠野中ホール ▶**講師** 釜石税務署
- ▶**対象** 市内在住でおおむね60歳以上の人 ▶**参加料** 500円
- 問い合わせ** 遠野地区公民館(☎62-4411)

お知らせ

第35回全国小学生陸上競技交流大会

スタート特訓実り 全国6位に輝く!

佐々木 悠希^{ゆうき}さん 土淵小5年

8月10日、横浜市の日産スタジアムで同大会が開かれ、佐々木さんが5年男子100mに出場。予選上位8人で優勝を争うA決勝に進出し、全国6位入賞(記録13秒57)に輝きました。

佐々木さんは、6月に行われた県大会後、スタートを重点的に練習。日本代表選手の映像を研究し、自分で考えたメニューで調整を重ねました。

全国大会前には、自己ベストを大きく更新する13秒45を記録。勢いそのままに、全国大会予選で自己新をさらに縮める13秒43をたたき出しました。

佐々木さんは「全国6位はうれしいけれど、メダルがもらえる3位まであと0.1~2秒。全国の表彰台に立つためにスタート直後の体勢を改善しています」とさらなる高みを目指します。



第67回全国高等学校家庭クラブ研究発表大会

四姉弟で災害対策研究 文部科学大臣賞を受賞

菊池 音羽^{おとほ}さん 不来方高2年(宮守町鱒沢)

全国大会は8月1、2日、兵庫県姫路市文化センターで開催。菊池さんが、ホームプロジェクトの部に出場し、全国最高賞に当たる文部科学大臣賞を受賞しました。同賞の受賞は同校初の快挙です。

菊池さんは、「菊池家災害対策本部」~四姉弟で災害を切り抜ける!~の題目で、家庭でできる災害対策について発表。大人に頼らずに、災害時のさまざまな状況や家族の身体的な状況を整理して、きょうだいでできることを改めて見直した内容が高く評価されました。

発表内容は、妹と二人の弟と協力

して約1年間研究。防災グッズの見直しや即席スリッパ・かっぱ作り、非常食作り、ハンディキャップを持つ祖母の避難などを盛り込み、災害対策の重要性を伝えました。

菊池さんは「受賞は協力してくれた人たちのおかげ。皆さんが防災や障がいを考え直すきっかけになってほしい」と思いを込めました。

協力して災害対策に取り組んだ4きょうだい / 左から 叶夢くん(遠野西中2)、音羽さん、愛理さん(花巻南高1)、星那くん(鱒沢小6)



- ### 各種表彰
- ※敬称略
- ◆第14回市内小学校水泳記録会(7月30日、市民プール) ※優勝者のみ
- 男子
- ▽共通100m平泳ぎ 千葉蒼太(宮守6) 1分55秒90
 - ▽共通100m自由形 菊池結飛(青笹6) 1分30秒11
 - ▽5年25mバタフライ 佐々木悠希(土淵) 18秒65(大会新)
 - ▽6年25mバタフライ 菊池陽頼(遠野北) 21秒41
 - ▽4年以下25m背泳ぎ 菊池崇伍(遠野北) 22秒62(大会新)
 - ▽5年50m背泳ぎ 百済眞裕(達磨部) 52秒08
 - ▽6年50m背泳ぎ 高成丸龍(小友) 50秒94
 - ▽4年以下25m平泳ぎ 岩崎翔琉(遠野) 25秒00(大会新)
 - ▽共通100m個人メドレー 佐々木悠希(土淵5) 1分38秒74
 - ▽5年50m平泳ぎ 多田航輔(鱒沢) 55秒26
 - ▽6年50m平泳ぎ 千葉蒼太(宮守) 55秒85
 - ▽共通50mバタフライ 及川汰篤(小友6) 42秒95
 - ▽5年50m自由形 佐々木悠希(土淵) 35秒68(大会新)
 - ▽6年50m自由形 及川汰篤(小友) 39秒88
 - ▽4年以下25m自由形 岩崎翔琉(遠野) 21秒29
 - ▽共通4×25mメドレーリレー 遠野北(小原千慧・佐藤来樹・菊池陽頼・小笠原瑞起) 1分30秒39
 - ▽共通4×50mリレー 土淵(中村流唯・吉田倅晟・立花直太郎・佐々木悠希) 2分58秒38
- 女子
- ▽共通100m平泳ぎ 小笠原莉緒(青笹6) 1分55秒22
 - ▽共通100m自由形 藤原楓(綾織6) 1分

第101回全国高等学校野球選手権岩手大会

攻守にわたり躍動 2年連続県頂点に

酒井 直也^{なおや}さん 花巻東高2年(遠野東中出身)



同校初の2年連続甲子園出場を懸けた同大会で、酒井さんは遊撃手(ショート)として全試合フルイニング出場。自慢の堅守と、巧みな打撃で優勝に大きく貢献しました。

ショートは守備のリズムを生み出す大事なポジション。全体練習後に繰り返し捕球を練習。大会を通してノーエラーと、守備からチームに流れを引き寄

せ、打撃でも準決勝で試合を決める勝ち越し打を打ち存在感を示しました。

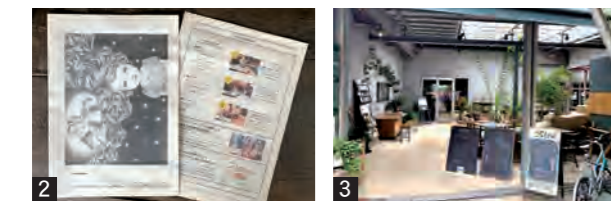
3年生が引退し、チームは次のステージへ。酒井さんは「甲子園はケガの影響で満足にプレーできなかった。強みの守備を強化しながら、勝負強い打撃を意識して、春と夏はチームで日本一を目指します」と力を込め、練習に汗を流しています。



1_ 仲間に向け懸命に声援を送る児童
2_ ゴールまであと少し。がんばれ~!

遠野に移住し起業を目指す皆さんを紹介 Vol.17
遠野で起業に挑戦中!

平成28年から市と(株)ネクスト commons が手がける「ローカルベンチャー事業」。遠野に移り住んだ10数人の起業・事業化に向けた活動の様子やイベント情報などをお伝えします。



1_ 白球を追いかける青春時代を過ごした宮本隊員 2_ 毎月発行される広報誌「つくる大学通信」。誌面のデザインを担当しています 3_ 着任当初は、東京都や県内の飲食店、施設を回る視察研修を実施。遠野市での拠点運営に向けた研究を行っています

新たな隊員が仲間入りしました!
 本年7月から新たに着任したのは、奥州市出身の宮本拓海隊員。本号では、宮本隊員を紹介します。

Q 遠野に来る前はどんなことをしていましたか?
 高校卒業後、岩手県内で行政職として勤務しました。その後、徳島県神山へ移住。宿泊施設の運営に携わっていました。

一昨年、地元の奥州市に戻り、ウェブや広告の制作会社に所属。記事執筆

や編集業務を行っていました。
Q 遠野に来てからどんな活動をしていますか?
 一日市商店街にある「Commons Space (commons スペース)」の運営に携わっています。また、市内外に向けた広告物の作成やイベント企画なども担当しています。

Q 今後の目標や取り組みたいことを教えてください。
 遠野は、昔からとても魅力的に感じていた地域。まずは市内のお店やイベントなどに訪れて、地域のことを深く知りたいです。

遠野文化研究センターだより とおのじん ー其の16ー

遠野人

★筆者 くまがい わたる 熊谷 航

遠野文化研究センター主任。1980年、一関市藤沢町生まれ。遠野に移住し10年。市広報を担当後、遠野文化研究センターに異動。以後、遠野の文化発信に努める。



遠野文化研究センターの活動に興味を持っていただけるような情報をお届けしています。今月は、遠野のお盆行事についてです。

お盆に帰省し、お墓詣りに行った。掃除をしようと墓石の上から水をかけたところで小学生の姪に、上からかけたら駄目、と注意をされた。下からかけて、最終的に上にかけるのだと言う。私は聞いたことがなかったので尋ねてみると、とあるテレビで見たいらしい。おそらくどこかの風習なのだろう。



設置されたムカイトロゲ

お盆の風習は地域性がいろいろあるので面白い。遠野ではその年に家族が亡くなれば、仏様が初盆に帰ってくる時の目印となる「ムカイトロゲ」(灯籠竿)を立てる。そのムカイトロゲに付ける布は男性が白、女性が赤、と決まっているものと思っていたが、どうやら性別問わずどちらも白とか赤というところもあるらしい。110年前に遠野を訪れた柳田國男も「～紅白の旗を高く掲げて魂を招く風あり」と『遠野物語』の序文に書き記している。

ムカイトロゲのほかにも、遠野ではさまざまな盆行事が行われる。小友町で行われている「新精霊」は、8月14日に初盆の寺、墓、家で地域の人が集まり太鼓をたたきながら念仏を唱える風習である。徳昌寺、光岸寺、智恩寺などで行われる「舟っこ流し」は、舟に火を付けて川に流すことで、仏様を送り出す意味合いを持つ。宮守町の達曽部地区での「湧水念仏」は、念仏衆と呼ばれる地区民が、寺や墓前で太鼓と笛、鐘、手平鉦を奏でて死者を供養する。地域性があって興味は尽きない。ちなみに、これらの盆行事は私の故郷には現在確認できない。あったのかもしれないが、もう伝わっていないのかもしれない。

「お盆」とはそもそもどういう行事なのか。かなり簡単に言うと、先祖や死者の霊を家に迎えて供養する年

中行事である。新暦か旧暦で7～8月に行われ、遠野では、地域によって異なるが、大体8月13～16日に行われる。仏様をお迎えするときに焚くのが「迎え火」というもので、遠野では「新精霊」や「まつ火焚き」がそれに当たる。仏様は、盆期間中に各家に特別に設置される「盆棚」に迎えらる。そして「送り火」で、仏様は戻って行く。先ほど紹介した「舟っこ流し」が「送り火」にあたる。盆踊りもその名のお盆行事で、先祖や死者を供養する意味合いを持つ。遠野では「遠野まぬけ節」がそれにあたり、有名な徳島の阿波踊りも盆踊りの一つである。

人びとの暮らしは移ろい行くものであるし、変えないように強要することもできない。ただ、テレビで見た内容を真似る際にはよく考えていただきたい。遠野で先祖代々続けられてきたことが失われ、日本全国どこも同じになってしまい、地域性が失われる危険をはらんでいる。遠野にはまだ、たくさんの風習が残っている。お盆は家族が集まるせつかくの機会である。来年は、テレビよりも身近な古老の話に耳を傾けてみてはどうだろうか。



遠野まぬけ節

★講座のお知らせ

遠野文化研究センター講座
女性は誰でも民俗学者! ? 「遠野のヨメ日記」から

遠野の女性と暮らしの民俗を、イラストを交えながら分かりやすく紹介します。博物館の解説見学もあります。

- ◆日時 9月14日(土)10時～12時
- ◆場所 遠野市立図書館視聴覚ホール
- ◆講師 遠野文化研究センター 前川 さおり
- ◆申込 開催日の前日までに電話にて受付



★問い合わせ: 遠野市東館町3-9(遠野市立博物館内)/TEL:60-2800/FAX:62-5758/MAIL:tono100@city.tono.iwate.jp

まなぶ **伊香学のチャタナーガNOW! Vol.16**

米国チャタナーガ市との交流を、派遣職員・伊香がお伝えします!

庁舎内でミニコンサート

夏のミニコンサートシリーズは6月から月に1度、チャタナーガ市役所で開催されました。同シリーズは、音楽を通して市民にさまざまな文化に触れてもらおうと市多文化室が主催。8月13日、本年最後のコンサートのゲストは、ラキユア真萩さんとエルサー明子さん。三線や三味線演奏を披露し

て日本の文化を届けました。2人は、同市から約160km北東に位置する米国ノックスビル市に住む日本出身者。チャタナーガ市近郊には約100人の日本人が住んでいるそうで、会場には日本人の姿も見られました。参加者らは、日本の楽器や歌の説明に興味深そうに聞き、庁舎に響き渡る心地よい音色と歌声に耳を澄ましていました。



1_ 市役所内に心地よい音色が響きました
 2_ 演奏を披露したエルサー明子さん(左)とラキユア真萩さん



★お知らせ
 活動の様子は、遠野テレビや(一財)遠野市教育文化振興財団のフェイスブックでも公開しています。ぜひご覧ください。

財団のフェイスブック
 FB 遠野市教育文化振興財団



遠野文化フォーラム 東北民謡の父 武田忠一郎の贈り物 子守唄と民謡



上 佐々木善善賞の受賞者と文化研究センター所長・顧問ら 左 伸びやかな歌声で客席を沸かせた原直之氏

遠野の豊かな文化的資源を生かしたまちづくりを考える「遠野文化フォーラム」(遠野文化研究センター主催)は8月10日、市民センターで開催され、市内外から360人が参加しました。

第1部では、佐々木善善表彰式を実施。遠野少年少女合唱隊がわらべ歌・子守唄を披露しました。音楽文化研究家の長田暁二氏と、同センター顧問西館好子氏の対談も行われました。第2部は、武田氏の娘婿で民謡歌手の原直之氏が公演。遠野まめけ節保存会と本市在住の民謡歌手・菊池信夫氏とともに、武田氏が復活に尽力した「遠野まめけ節」を披露しました。来場者は、東北民謡の父・武田忠一郎氏について理解を深めました。

8月20～23日 大府市小学生都市間交流

大府の児童が遠野を満喫

友好都市・愛知県大府市から小学生20人が4日間の日程で来遠。遠野小学校を訪れた児童と同小6年生は、両市の歴史や魅力を紹介する発表やゲームを通して交流を深めました。



遠野で4日間さまざまな体験をしました

また、後方支援資料館では東日本大震災発生時の様子を学習。カッパ釣りや馬との触れ合い体験など、遠野の文化も満喫しました。

8月11日 第33回遠野市少年消防クラブ防火野球大会

白球を追いかけ防火を誓う

クラブ員の健全な育成を目的に行われた同大会は、遠野運動公園で開催。市内8チームが出場しました。開会式では綾織野球スポーツ少年団の鈴木比呂斗くんが選手宣誓。試合が始まると、選手たちはグラウンドで全力プレーを見せました。激闘の末、達曽部スポーツ少年団が3度目の優勝を果たしました。



決勝戦は目を離せない好ゲームになりました

8月13日 令和元年度めがね橋夜まつり

地元芸能団体が幻想舞台彩る

同まつりは道の駅みやもり緑地広場特設会場で行われ、地元の芸能6団体が出演。鮮やかにライトアップされためがね橋を背景に、和太鼓演奏や神楽、鹿踊りなどを披露し、舞台を彩りました。当日は、約300人が来場。観客は、地元芸能団体の演舞や奏でる音に魅了され、幻想的な雰囲気にも包まれました。



下郷さんさ踊りも披露されました

8月15日 第29回遠野納涼花火まつり

故郷の空に満開の花火

遠野納涼花火まつりは早瀬川緑地公園グラウンドで行われ、市民や帰省客ら約2万人が光と音の共演を楽しみました。今年は、約460もの企業・団体・個人から多くの協賛を得て開催。18種類のスターメインなど計5,000発の花火が次々と夜空に広がり、観客は拍手と歓声を送っていました。



空いっぱいに広がる花火は遠野の夏の風物詩

8月2日 チャレンジ防災スクールTONO2019

楽しみながら防災を学ぶ

同スクールは、市総合防災センターで開かれ、市内の小学4～6年生26人が参加。自然災害から安全に身を守るため、防災マップづくりに挑戦しました。非常食のカレーライスを実食したほか、消火活動や煙が充満した部屋からの避難なども体験。児童は楽しみながら、防災について学び、理解を深めました。



相談しながら防災マップ作り

8月4日 2019稲荷穴まつり

いわての名水に親しむ夏

達曽部地域づくり連絡協議会が主催した同まつりには、親子連れなど約500人が来場。ステージでは、郷土芸能や子どもたちによるダンスなどが披露されにぎわいを見せました。稲荷穴の名水を使ったコーヒの振る舞いや流しそうめん、ニジマス釣り体験なども行われ、思い思いの夏を楽しみました。



やった～！ニジマス釣れたよ！

7月22日 杉原千畝研究会が遠野に初訪問

杉原千畝と妻幸子のゆかりの地巡る

第二次世界大戦時、ユダヤ難民にビザを発給し多くの命を救った杉原千畝。杉原千畝研究会のメンバーら41人が本市に初めて訪れました。杉原の妻・幸子さんの父・菊池文雄さんが本市出身であることから実現。一行は、蔵の道ひろばの杉原千畝顕彰碑や生家などを訪れ、杉原夫婦の功績に思いを巡らせた。



杉原千畝顕彰碑の前で記念撮影

7月28日 柏木平特設会場での夏の合同イベント

夏を盛り上げるイベントに熱狂

「柏木平リバーサイドまつり」「全国やぶさめ競技第13回遠野大会」が同時開催され、市内外から約2,000人が来場。会場では、歌謡ショーや魚つかみ取り体験などが行われました。やぶさめ競技大会には、全国各地から33人が出場。人馬一体の迫力ある妙技に、観客からは大きな声援が送られていました。



3頭が一気に駆け抜ける大迫力の団体戦

重文千葉家 1日限りの大公開！

平成28年から保存修理工事が進む国指定重要文化財の千葉家が8月4日、1日限定で公開され、市内外から約300人が来場。工事中の千葉家が保存修理工事見学・解説会が開かれ、参加者は世紀の大修理を目に焼き付けました。当日は、いしがきまつり2019も開催。千葉家に伝わる道具を使った体験や夏野菜の漬物試食販売などが行われ、会場はにぎわいを見せました。修理工事は令和6年に完了予定。千葉家の大修理を成功させるため、現在、ふるさと納税を活用した応援プログラムを実施しています。

- 1_修理中の千葉家内部
- 2_石垣積みに挑戦！崩れないように積めるかな？
- 3_応援プログラムの詳細は市ホームページまで



サレルノ市との姉妹都市締結35周年記念イベント

サレルノ祭り

La Festa Salernitana 2019

ラ・フェスタ・サレルニターナ

ランチ&ライスで気分はイタリア♪

柴田泰孝

カンツォーネ
ライス



イタリア仕込みの伸びやかな歌声で、ナポリ民謡やオリジナル曲を披露します。

◎しばた やすたか 岩手町出身。洗足学園音楽大学声楽科卒。2006年～2014年にイタリア・ミラノへ留学。柔軟で力強い歌声を持ち、クラシックからロックまで、ジャンルを超えた歌手として評価されている。音楽のみならず、映画、CMなど幅広い分野で活躍中。



ワインのお話

厳選ワイン試飲コーナー

松田さんの素敵なお話と、厳選イタリア産ワイン(数量限定)を楽しむことができます！

◎まつだ つかさ 遠野市出身。JSA公認ソムリエ。2002年、遠野市の姉妹都市であるイタリア・サレルノ市に民間大使として派遣される。その経験を活かし、ワインの魅力を伝えるため、国内外で精力的に活動している。2014年、オーストラリアワイン大使選抜コンテスト金賞受賞。

遠野出身ソムリエ
松田宰氏

遠野醸造 ビール交流報告

もう一つの姉妹都市、米国・チャタヌーガ市と始まったビール交流について紹介します。



第45回遠野市産業まつり
姉妹都市PRコーナー 10/12^土・13^日

- 来場者プレゼント(数量限定) 12日は10時～16時 13日は10時～15時 **無料**
- 無料縁日コーナー
- 姉妹都市体感コーナー ほか 蔵の道ひろば特設会場

日時

10月14日

月・祝 13時～15時
(受付:12時半～)

場所

あえりあ遠野 交流ホール

チケット料金

前売り **2,000円** 入場料&飲食代込み
(当日2,500円)

プレイガイド

遠野市民センター、とびあ、遠野風の丘、あえりあ遠野、みやもりホール、各地区センター ※電話予約できます

特製ランチ

※飲食代はチケット料金に含まれます

- ★洋食ビュッフェ・ランチ
- ★ワンドリンク付き
※アルコールまたはソフトドリンク
※2杯目以降有料
- ★コーヒー&デザート付き



写真はイメージです

イベント

- ★来場者プレゼント
- ★姉妹都市展示お披露目
- ★サレルノからメッセージ
- ★柴田泰孝さん CD 販売&サイン会
- ★チャタヌーガウイスキー &クラフトビールの試飲



参加者募集中!

イタリア・サレルノ市 遠野市民ツアー

11/30^土～12/6^金

6泊7日(遠野市内発着)
344,140円～(お一人様)
■申込締切 9月24日(火)17時

サレルノ市民ツアー

イベント情報

スタンプラリー

5つのブースで「とおのっこ」を集めよう!

2019

ぱすぽる 食育まつり

オープニング

白岩保育園児のお遊戯
体験!
ブラインドサッカー
先着200人に粗品
プレゼント!

と

おのの自然や生産者に感謝しよう

●産地直送野菜などの販売

給食で使う新鮮野菜や遠野緑峰高校の花や加工品を販売!



9月28日

10時～13時半

健康ポイント
対象事業

市総合食育センター ぱすぽる

子どもから大人まで楽しめる、食育イベントです。
この機会に、食育への理解を深めましょう!
◎予約・問い合わせ 市総合食育センター(☎62-2032)
※一部内容を変更する場合があります

お

とも子どもも
みんなで楽しく食べよう

●学校給食体験

令和2年度新小学1年生は無料
一般は1食300円
市内の児童・生徒が普段食べている、学校給食を試食することができます。※要事前申込



の

ちの世代へ伝えよう遠野の食文化

●かまどで体験! 郷土料理

昔懐かしい、かまどで炊いたお米を使った餅つき体験と餅振る舞い!



こ

ころがけよう食を通した健康づくりと災害への備え

●「あたらない」は減塩と運動から! 食事バランスガイドに合わせた備蓄備蓄非常食の試食体験や災害時に役立つ訓練ができます。



っ

くる食事は安全・安心

●ポリ袋DEクッキング!

誰でも簡単に作れるレシピを紹介!



ラグビーワールドカップ2019日本大会 パブリックビューイング開催!!

観戦
無料

釜石で行われる同大会の試合を大型モニターで観戦する、パブリックビューイング(PV)を開催します。
ラグビー世界王者を決める大会の感動を味わいましょう!

PV 01 **フィジー VS ウルグアイ**

日時 9月25日(水)、14時15分～
会場 とびあ 1階(催事場)

PV 02 **ナミビア VS カナダ**

日時 10月13日(日)、12時15分～
会場 蔵の道ひろば
(市産業まつり会場内)

■問い合わせ 市パラリンピック推進室(☎62-4413内線228)



みんなの広場

わがやのアイドル

遠野の元気なわらすっこたちを紹介します。

Child

早瀬町



栗原 蘭ちゃん(8)、櫻ちゃん(12)
(H26. 7. 24生) (H31. 3. 12生)

上郷町



菊池 晴くん(17)、進くん(24)
(R 1. 5. 17生) (H28. 8. 24生)

「わがやのアイドル」写真募集!

お子さんの笑顔を広報に掲載し、記念の一冊にしてみませんか? ▶対象 未就学児(兄弟や姉妹と一緒に写っている写真でも可) ▶申込期限 9月13日(金) ▶申込方法 住所、氏名(お子さん・保護者)、電話番号、写真を下記までに郵送またはメールでお寄せください ▶問い合わせ 市総務企画部政策担当(☎62-2111 メールアドレス:koho@city.tono.iwate.jp) ※メールの場合は、タイトルに「わがやのアイドル」と入力し、お気に入りの写真1枚を添付して応募ください。

Marriage

私たち、結婚しました!

「私たち結婚しました」写真募集!

結婚の思い出に写真を掲載してみませんか? お気に入りの写真(携帯電話で撮影した画像も可)をお寄せください。▶問い合わせ 市総務企画部政策担当(☎62-2111 メールアドレス:koho@city.tono.iwate.jp)

2人で力を合わせて、楽しい家庭をつくりまします!



阿部 里輝さん 21歳
真澄さん 24歳
=遠野町=

ターンズ

遠野にI・J・Uターンした人をご紹介します!



Vol. 41 佐々木 一雅さん(30)
にわとこ接骨鍼灸院 院長
宮守町遠野部在住
両親、妻、長女と5人暮らし

遠野を、子どもたちがもっと羽ばたける場所にしたい

Q. 遠野に移住した理由は?

野球に熱中した中学時、肘を故障して思うようにボールを投げられなくなりました。通院は最寄りの花巻市へ。当時から宮守で接骨院を開こうと決めていました。

Q. 現在の遠野ライフは?

関東で5年修業をして宮守に開院。診察は、院外でも役立つように原因や治療法など詳しい説明を

大切にしています。「痛み」だけでなく、部活や日常生活など患者さんが抱える今後の「不安」もケアしたいと思っています。

Q. 今後の目標は?

子どもを授かり、患者さんたちと出会い、地元への愛着が強くなりました。遠野を、子どもたちがもっと羽ばたける場所、将来も暮らしたい町にしたいです。

TURNS

Uターン



↑治療中の会話を大切にしている佐々木さん

【営業情報】☎68-3666
▶時間 8時半~12時、15時~19時▶休診 土曜午後、日曜、祝日
▶場所 宮守町下宮守 26-212-10

【お知らせ】 遠野への移住・定住に関する相談は、「で・くらす遠野」まで! (☎62-2111)

「子育てするなら遠野!」 Vol. 64

わらすっこインフォ

Info

妊娠・出産・子育てを支えます!

市助産院は、妊娠から出産、子育てが安心してできるように、さまざまな支援をしています。

妊娠中は、エコーを使った健康相談や出産に向けた準備を学ぶ妊婦教室、赤ちゃんのお世話を体験できるファミリー教室を開催。出産後は、自宅や助産院で行う産後ケアのほか、母子と一緒に楽しめるヨガを取り入れた産後リフレッシュクラスも行っています。

また、「子育て世代包括支援総合相談窓口」になっており、妊娠・出産・子育ての相談が可能です。一人で悩みを抱えず、ぜひご利用ください。



助産院での育児相談

問い合わせ
市助産院「ねっと・ゆりかご」
(☎62-1103)

食生活改善推進員おすすめ

栄養満点♪ 食育レシピ

Cook



ブロッコリーとジャガイモのパン粉焼き

今月のレシピ担当は
松崎町食改善推進員の皆さん

1 食分の栄養価

エネルギー90kcal、たんぱく質2.3g、脂質5.0g、カルシウム15mg、鉄0.8mg、ビタミンC36mg、食塩0.2g

●材料(4人分)

ブロッコリー80g、ジャガイモ100g、パン粉1/2カップ、マヨネーズ大さじ2、青のり少々、ミニトマト4個

●作り方

①ブロッコリーは一口サイズに切り分け、ジャガイモは厚さ5mmのいちよう切りにする。

! おすすめポイント

炒めたマヨネーズのコクと風味で、野菜にうま味が加わります。

※ レシピの詳細は総合食育センターまで(☎62-2032)

【訂正とおわび】 8月号30項に誤りがありました。次の通り訂正おわびします。

誤) カリウム473mg、カルシウム147mg、食塩0.5g
正) カリウム398mg、カルシウム1162mg、食塩0.4g

おめでた ()内は性別と保護者

遠野	山田文香(女)	(泰平)
	上野千聡(男)	(洋介)
	小幡想太(男)	(卓也)
	上村蓮斗(男)	(光正)
	萬凛心(女)	(貴英)
綾織	箱山鈴音(女)	(大樹)
松崎	高室健太(男)	(健吾)
	及川風咲(女)	(純太)
	岩崎樹希(男)	(啓太)
上郷	藤原瑚々美(女)	(良太)
宮守	多田律重(男)	(健一郎)

おくやみ ()内は年齢と行政区

遠野	佐藤俊美	(87歳・13区)
	菊池美代	(74歳・11区)
	青笹省三	(86歳・15区)
	新里順一	(88歳・4区)
	川上桂子	(85歳・3区)
	小井口有	(71歳・14区)
	沼里君代	(76歳・1区)
	鈴木ノブ	(100歳・11区)
	市川昇	(88歳・12区)
	伊藤ミヨ	(88歳・8区)
	多田利	(95歳・9区)
	菊池國雄	(86歳・11区)
	田中誠	(70歳・3区)
	佐野郁雄	(62歳・15区)
	菊池優功	(77歳・3区)
	鶴田高	(93歳・7区)
綾織	菊池富男	(93歳・4区)
	昆章一郎	(88歳・5区)
	菅田孝雄	(75歳・2区)
	菊池裕子	(87歳・2区)
小友	谷藤ハツ	(97歳・2区)
	菊池勉	(78歳・1区)
	小松サキ	(77歳・2区)
	小松アヤ	(94歳・5区)
附馬牛	阿部美一	(65歳・4区)
	新田義和	(86歳・2区)
松崎	菊池マツヨ	(97歳・8区)
	山本邦雄	(84歳・8区)
青笹	佐々木恵吉	(68歳・2区)
	菊池保吉	(100歳・5区)
	菊池信浩	(58歳・1区)
上郷	照井キセ	(88歳・6区)
	田代耕造	(92歳・1区)
	佐々木高義	(95歳・5区)
	佐々木タミ	(91歳・5区)
	及川映子	(86歳・6区)
宮守	多田作男	(86歳・鱒1区)
	多田弘己	(92歳・宮3区)
	佐藤光男	(64歳・達2区)
	菊池三和子	(92歳・達4区)
	菊池万三	(87歳・宮1区)
	小原笑子	(88歳・宮1区)
	八重樫ミヤ	(95歳・宮5区)

※慶弔欄は、掲載を希望された方のみ掲載しています

青春
セイシュン
のトーク!

Toshiya Komatsu

▶▶▶ 小松 利哉 さん
(24歳) =小友町=

監督として現場をまとめられるよう
知識と経験を重ねていきたい

利哉さんは、株式会社かばらで建設業に携わって4年目。建設物の長さや角度の測量、現場の写真管理などを担当しています。「今年初めて後輩ができました。指導する立場になり燃えています」とやる気が溢れます。小中学生時に野球に打ち込ん

だ利哉さんは、人との絆を大切にしています。大規模な舗装工事を協力してやり遂げたときの達成感が忘れられないそうです。「職場の人に学んで知識と経験を重ね、監督として現場をまとめられるようになりたい」と目標を語ってくれました。

- ◆ 休日の過ごし方は…ショッピング、旅行
- ◆ 自己分析すると…真面目、人懐っこい
- ◆ 理想の異性は…優しく、包容力がある人

※ このコーナーで紹介する人を募集しています。詳しくは広報担当まで(☎62-2111内線217)



有料広告

Kanae by J-サーキット
30 Minute Fitness
お手軽!! 女性のための
30分7ヶ所ホッス

体力・体重・血圧・
腰・ひざ・脂肪が気になる人
各種割引&キャンペーンもあります
無料体験できます♪ まずは、お電話下さい

かなえ ☎68-3022
かなえ by J-サーキット 遠野市穀町13-1 (新里医院跡地)

七五三ご予約受付中
笑顔
撮ります!!

あかのみスタジオ(びろろがい) ☎0198-62-3520

車検のコバック
遠野店
車検が安い!安心の全国チェーン

コバック 車検証をお手元にお電話下さい
☎0120-322-589

岩手県遠野市松崎町白岩19-60-1
有限会社 駒形モータース
●営業時間/AM8:30~PM6:30
●定休日/水曜日
ホームページからもご予約できます http://www.kobac.co.jp

完成直前見学会
9/14(土)15(日) am10~pm4
「福祉の里」付近にて
広いリビングルームに面した居室や
たたみコーナーで設けた仏間、各所
充分な収納など見どころいっぱい。

株立石工務店 ☎0120-19-1731
詳細は12日新聞折込みで

健康 幸ポイント事業と市内で働き暮らす女性を取材。取材先では、たくさん女性の刺激を受けました。遠野に帰ってきて9年目。着実に成長しているのは、体重。刺激を糧に減量を考えるも、季節は秋。大盛りご飯が手放せません! (阿部)

ホッップ収穫祭を取材。皆さんの楽しそうな様子をたくさん撮らせていただきました。思わず私も途中でカメラを置いて飲んだり踊ったり。そんな収穫祭と、同日に行われたじんぎすかん馬拉ソンの様子は来月号でお届け予定です。(佐々木)

ホット
かっくれ
編集後記

屋根葺き・葺き替え・雨樋・雪止め・その他
まるたか
丸孝板金
見積り・相談など、お気軽にご連絡ください
問い合わせ 代表 佐々木孝志(☎080-6026-3638)
〒028-0523 遠野市中央通り10-3