

KOHO

TONO

# 広報遠野

1

2022  
No.199

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.

とじ込みチラシ「遠野物語ファンタジー」

## 特集 挑戦者たち

青春のトーク

菊池 虎太郎<sup>さん</sup>

(株)アイアン車体勤務

クローズアップ遠野

「こども本の森 遠野」来館1万人

遠野高プロジェクト企画

遠野の「郷土料理」ひつまみ&けいらん

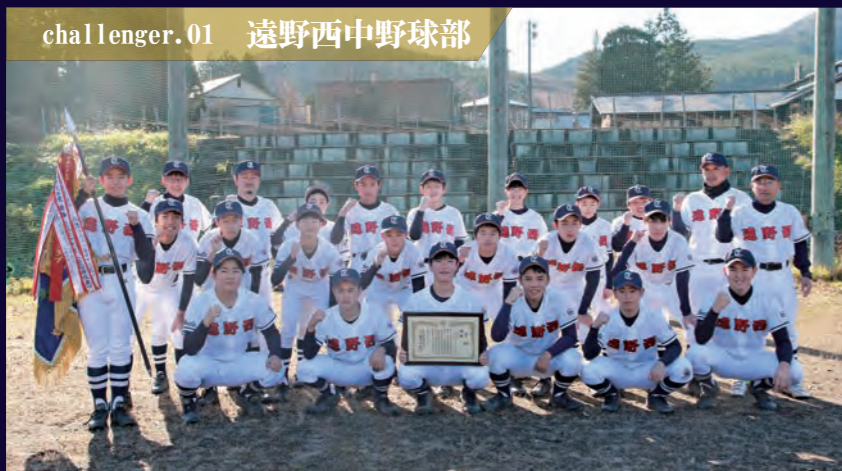
お知らせ

新型コロナワクチン3回目接種のお知らせ  
決定！遠野の10大ニュース  
税の申告 ほか

今年はどうな年？

2022年の干支は壬寅(みずのえとら)とのこと。厳しい冬を越え、芽吹き、成長につながるなどの意味があるようです。いい1年になるといいですね。

challenger.01 遠野西中野球部



challenger.02 花巻東高公式野球部の精鋭



特集

# 挑戦者たち

## Challengers



challenger.04  
久慈 さくら



challenger.03  
高橋 わかば

## Dream

2022年がスタート。  
「全国制覇」「日本一」「世界一」「舞台女優」  
新年最初の特集は、  
挑戦を続ける若者たちにクローズアップ。  
※特集内敬称略

## とのお ジョブTono 市内企業紹介



### No.10 筑波ダイカスト工業(株) 遠野工場

代表取締役会長 増淵健二 従業員数/88人(男性72人、女性16人)  
所在地/綾織町新里25-43 問い合わせ/☎62-5815

筑波ダイカスト工業(株)は、アルミニウム合金やマグネシウム合金のダイカスト製品を作っている会社です。ダイカストというのは、金型に金属を溶かし入れて部品を作る方法で、遠野工場はアルミニウム合金を用いた製品が主力。草刈り機やガスメーターの部品などを作っているほか、電気自動車の普及を見据えて車載部品の生産に力を入れています。

主な仕事内容は、▷金型製作▷製品加工▷検査——など。社訓「誠実・実行」の思いのもと、お客さまの満足する高品質な製品作りに努めています。社内では仕事や社内行事を通して上司に相談しやすい職場づくりを心掛け、社員満足度、仕事の生産性向上を目指しています。

話/執行役員工場長 金野精一さん  
※とびあ1階に雇用PRコーナーを開設しています

### 各種統計 Statistics

市の人口(11月末現在)  
男性:12,387人(-15)  
女性:13,236人(-40)  
合計:25,623人(-55)  
高齢化率:40.8%(-0.1)  
世帯数:10,684世帯(-22)  
※( )内は前月比

交通事故発生件数(11月中)  
物損35件 人身2件 死者0人

救急車出動回数(11月中) 115件

火災発生件数(11月中)  
林野1件、建物・車両・その他0件

### 広報広聴 Public Relations

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。

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」(下図)への投書か市ホームページの「お問い合わせ」を活用してお寄せください。



No.199 2022  
広報遠野 1月号

令和4年1月6日発行(毎月第1木曜発行)

### 目次 Contents

- 03 特集 挑戦者たち
- 10 新型コロナウイルス インフォメーション Information.
- 14 クローズアップ遠野
- 16 遠野高プロジェクト企画 遠野の「郷土料理」ひつつみ&けいらん
- 18 総合カレンダー
- 20 学びのいずみ
- 22 インフォメーション
- 24 とじ込みチラシ
- 25 市からのお知らせ 税の申告/市営住宅入居者募集/遠野の10大ニュース結果 ほか
- 28 キラッと、遠野人。ホストタウン功労者感謝状、PTA 広報コンクール県最優秀賞 ほか
- 30 遠野史歴訪 キラリ! 地域おこし協力隊
- 32 まちの話 宮守魅力市初開催/小友町の伊勢崎さん・松崎町の三浦さん100歳 ほか
- 34 みんなの広場
- 36 青春のトーク ほか

### 今月の表紙 Cover Story

12月21日10時半頃、取材に向かう道中に虹を発見しました。車を止め、カメラを取り出しパシャリ。冬の寒空に差す晴れ間と虹。一瞬でしたが、ちょっぴり幸せな気分になりました。



●試合結果 Result

1回戦 (VS. 江刺東中野球部)

	1	2	3	4	5	6	7	計
遠野西	1	1	3	6	0			11
江刺東	0	0	0	0	0	5回コールド		0

2回戦 (VS. 高田東中野球部)

	1	2	3	4	5	6	7	計
遠野西	0	0	0	0	1	0	0	1
高田東	0	0	0	0	0	0	0	0

3回戦 (VS. 西南中野球部)

	1	2	3	4	5	6	7	計
西南	0	0	0	0	0	0	0	0
遠野西	0	0	0	0	0	0	1	1

4回戦 (VS. 花輪・宮古第二・宮古河南クラブ連合)

	1	2	3	4	5	6	7	計
遠野西	0	0	0	1	0	0	1	2
花・二・河	0	1	0	0	0	0	0	1

決勝戦 (VS. ISAWA 中学野球クラブ)

	1	2	3	4	5	6	7	計
ISAWA	0	0	0	0	0	0	0	0
遠野西	0	0	0	0	0	1	×	1

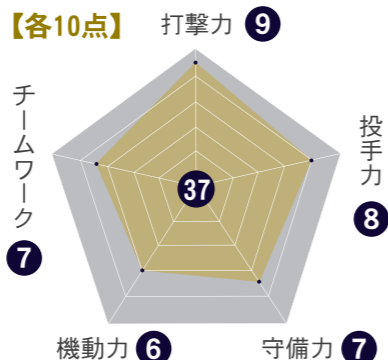
●登録メンバー ※○印は主将、●印は部長

背番号	守備位置	名前(ふりがな)	学年
⑩	外野・投手	佐々木 柁治(まさはる)	2
1	外野・投手	及川 汰駕(たいが)	2
2	補手・内野	有田 鵬尋(ほうじん)	2
3	内野・投手	千葉 蒼太(そうた)	2
4	内野・補手	小松 零(れい)	2
5	内野	菊池 結翔(ゆいと)	2
●6	内野	菊池 陸翔(りくと)	2
7	外野	佐藤 琉楓斗(るふと)	2
8	内野・外野	多田 憂志(ゆうし)	2
9	外野	佐々木 湖太郎(こたろう)	2
11	内野・外野	齋藤 航(わたる)	1
12	外野	菊池 勇斗(ゆうと)	2
13	内野・投手	小山田 颯翔(りゅうと)	2
14	内野・外野	大久保 祐汰(ゆうた)	1
15	内野	佐々木 羅生央(らいお)	1
16	内野	佐々木 光介(こうすけ)	1
17	内野・外野	齋藤 聖竜(せいりゅう)	1
18	外野	菊池 紅葉(くれは)	1
19	外野	村上 瑠維(るい)	1
20	外野	菊池 優輝(ゆうき)	1

監督/菊池武彦(たけひこ) コーチ/及川和也(かずや)・岩間篤志(あつし)

●チームの特徴 Strength

部長⑩と主将に数値化してもらいました



チームの持ち味は、長打力ある選手が多く、どこからでも得点を期待できる打線。チャンスに強いのも特徴だ。投手陣は、4球種を操る技巧派左腕・及川、最速130キロに迫る本格派右腕・千葉を2枚看板に層が厚い。野手陣は軽やかな動きを見せ、ミスが少なく手堅い。今大会の失点は5試合でわずか2点。攻守にレベルの高いチームだ。

西中野球部の挑戦が始まる。

部長の菊池(陸)は「緊張が続く大会だった。少ないチャンスをものに、投手陣を中心にチームワーク良く守り勝てた」と総括。3月に静岡県で開かれる全国大会に向け主将の佐々木柁治は「遠野の野球をアピールし優勝したい」と闘志を燃やす。全国優勝――。

# 県2冠達成 いざ、全国へ!



試合開始の合図で勢よく駆け出す西中野球部

# 強いで西中野球部

文部科学大臣杯第13回全日本少年春季軟式野球大会兼第19回岩手県少年軟式野球新人大会兼第19回東北少年軟式野球大会 岩手県予選(以下、全軟県新人野球大会と省略表記)で「優勝」

遠野西ベースボールクラブ(遠野西中野球部)が昨年11月、全軟県新人野球大会で優勝し、全国大会出場を決めた。岩手県中学校新人大会に続く県優勝。2冠達成だ。

## 大接戦勝ち抜き県制覇

全軟県新人野球大会は昨年10月2日～11月13日の日程で開かれ、県内各地区の予選を勝ち抜いた28チームが熱戦を繰り広げた。

遠野西中野球部は初戦、江刺東中(江刺地区代表)を相手に猛攻を見せ15安打11得点。投げては及川汰駕が、2塁を踏ませない快投で相手打線をシャットアウトした。続く2回戦は優勝候補の一角、高田東中(陸前高田市代表)と対戦。3・4回に連打を浴びるも無失点に抑えた。待望の先制点は5回、相手のミスから1死2塁のチャンスをつくと、1番・及川(汰)がセンター前に値千金の一打。先発の千葉蒼太が7回を6安打完封し、1点を守り切った。西南中(花巻市代表)との3回戦では、

6回まで両者得点を許さない緊迫の展開。7回表もゼロで抑え、迎えた裏の攻撃。西中野球部は先頭の3番・小松零が四球で出塁。続く4番・多田憂志、5番・菊池陸翔の連打で試合を決める劇的勝利だった。準決勝も1点を争う大接戦を制し決勝へ。全国出場が懸かるISAWA 中学野球クラブ(胆沢地区代表)との一番も及川・千葉の両投手が好投。野手陣も堅い守りでリズムをつくり、少ないチャンスを確実にものにして栄冠をつかんだ。



## 3月、夢の全国優勝に挑む

写真\_バット納めでのプレー姿(11月28日撮影)

昨年秋の栄冠

2021秋季岩手県大会 優勝  
同秋季東北大会 優勝  
明治神宮野球大会 ベスト4

# 目指す 日本一

本市から、全国屈指の強豪・花巻東高硬式野球部に進み、挑戦を続ける選手たちがいる。昨秋の県・東北大会を制し、全国ではベスト4。主力選手として躍動する4人を紹介する。



伸び、キレ抜群  
本格派左腕

花巻東高2年(遠野西中卒)

## 菊池 興洋

Kikuchi Kouyou



チーム鼓舞する  
熱い男

花巻東高2年(遠野東中卒)

## 若松 聡大

Wakamatsu Souta



走攻守センス抜群の  
リードオフマン

花巻東高2年(遠野東中卒)

## 宮澤 圭汰

Miyazawa Keita



主将で4番  
強肩強打の捕手

花巻東高2年(遠野東中卒)

## 田代 旭

Tashiro Asahi

伸びのあるストレートはMAX138キロ。5種の変化球は縦横のスライダーを中心にキレがあり、緩急多彩に投げ分ける。「力で押せて変化球のキレも良い、三振が奪える投手」と女房役の田代も称える本格派左腕だ。20人が在籍する投手陣の中で、昨秋の地区大会は背番号1を背負った。明治神宮大会では背番号10を付け強豪校の選手たちと対峙。「全国と戦うにはまだ実力が足りない」と唇をかみ、一層の成長を誓う。在学中の目標は春・夏全国優勝。夢はプロ野球選手だ。

●Profile 小友町。平成16(2004)年7月生まれ、17歳。スポ少を見て憧れ、小学1年から野球を始める。遠野西中野球部出身。3年時には岩手県選抜チームの主力投手として全国準優勝に貢献した。身長178センチ、体重80キロ。左投げ左打ち。

広角に打ち分ける打撃と、広い守備範囲が持ち味の外野手。塁間3.8秒台の走力も高レベルだ。外野陣は約30人で、レギュラー争いは熾烈。初のベンチ入りを果たした昨秋は、代走や守備固めなどでチームの全国ベスト4入りに貢献した。同郷の3選手は、「チームを盛り上げる熱い男で、グラウンド外でも和ませてくれるムードメーカー」と口をそろえる。目標は日本一。「試合で声援や拍手を受け、感謝と共に幸せを感じた。支えてくれた人たちに恩返しをしたい」と夢を語る。

●Profile 青笹町。平成16(2004)年11月生まれ、17歳。小学3年時、祖父が見ていたプロ野球の試合に映る選手たちに憧れ野球を始める。遠野東中野球部出身。中学2年秋、3年春には県ベスト4。身長172センチ、体重67キロ。左投げ左打ち。

走攻守で抜群の存在感を放つ花巻東の中心選手。高校1年秋から1番ショートで躍動する。鋭い打球を広角に打ち分ける巧打に加え、選球眼も良く高い出塁率を誇る。昨秋の県大会準決勝では2打席連続ホームランを放つなどパンチ力もある。高校通算18本塁打。50メートルを6.2秒で走り、盗塁成功率も高い。守備範囲は広くプレーは華麗。チーム内の信頼は絶大だ。「試合に出場できない選手の分まで一生懸命プレーする」と大切にしている思いを明かし、日本一を目指す。

●Profile 上郷町。平成16(2004)年11月生まれ、17歳。父の影響で小学2年から野球を始める。6年時、田代とともに楽天イーグルスジュニア選抜。中学では金ヶ崎シニアに所属し、東日本大会優勝。身長170センチ、体重70キロ。右投げ左打ち。

高校通算40本塁打の長打力、勝負強さを誇る強打の4番。明治神宮大会ではライトスタンド上段にアーチを描いた。守っては高校1年秋から正捕手。遠投は約120メートルを誇る強肩で、2塁送球は1.8秒台とプロ級だ。部員80人をまとめる主将。「岩手から日本一」をスローガンに掲げるチームを牽引する。夢はプロ野球選手。「元気・感動・笑顔を与えられる選手、応援される選手になりたい。岩手、遠野をプレーで元気にしたい」と話す。日本一、ドラフト上位指名を目指す。

●Profile 上郷町。平成16(2004)年4月生まれ、17歳。父のプレー姿を見て小学2年から野球を始め、6年時には楽天イーグルスジュニア選抜。中学では金ヶ崎シニアに所属し、東日本大会優勝。身長180センチ、体重79キロ。右投げ左打ち。



●Profile 久慈さくら(くじさくら)。平成16年1月生まれ、18歳。遠野緑峰高生産技術科3年。松崎町。好きな食べ物はイチゴ。歌や映画鑑賞が好き。ギターで弾き語りもする。揉め事や争いを嫌い、一度決めたら諦めない性格。「自分がされて嫌なことはしない。ありがとうとごめんね」を大切にしている。



ファンタジーに向けた練習の様子

challenger.04  
久慈 さくら



夢への第一歩  
舞台女優になりたい

Challenge Your Dreams

2022年、あなたの一步を踏み出そう——。

「あなたの夢は何か、あなたが目的とするものは何か、それさえしっかり持っているならば、必ずや道は開かれるだろう」かの有名なマハトマ・ガンジーの言葉。

# 夢への挑戦

「見ている人を笑顔にしたり、感動させたり、勇気を与えられる舞台女優になりたい」——。昨年、劇団四季や宝塚歌劇に続く第3の劇団とも称される「劇団わらび座」の研修生に合格し、夢に一步近づいた。

小さい時の夢は保育士だった。年長児の時から中学卒業までを盛岡で過ごした。中学2年時、学校の宿泊研修で秋田へ。わらび座の公演を見て「歌って踊り、演技もする。迫力がすごかった」と声を弾ませる。一瞬で心惹かれた。舞台女優が保育士を超える夢になった。

遠野に帰ることが決まっていた中学3年時には遠野物語ファンタジーを見た。初めての市民劇、プロとは違うと思っていたが予想を遥かに超える舞台に感動した。翌年からキャストで参加した。「ファンタジーは厳しい冬を乗り越え、花を咲かせる太陽のような存在。遠野の宝」と話す。今年が卒業公演になる。「演技を見て笑顔になる家族の姿が嬉しかった。女優になって家族にも恩返しをしたい」。もう一つの夢を語った。

高校卒業後は2年間、わらび座の養成所でプロになるための基礎を学び、自分を磨く。「厳しい世界と聞いている。たとえ女優の夢が叶わなくても、厳しさを乗り越えれば自分の自信になると思う」と前を向く。

challenger.03  
高橋 わかば



夢は日本一、  
世界一も目指す

「夢は空手日本一、世界一も目指す」——。中学卒業後、小学5年時から憧れていた名門・日本航空高校空手部(山梨県)に進むことが決まった。

初めて空手を見たのは年長児の時。父に連れられ遠野の道場に行った。当時の印象を「楽しそうだった」と振り返る。すぐに空手にのめり込んだ。練習を重ね、県・東北で好成績を連発した。大の負けず嫌いを自負する性格。もっと強くなりたいと、関東の強豪道場への出稽古も重ねた。小学6年時には全国準優勝。注目選手の一人に成長した。「全国大会前、もっと練習しておけば良かったと不安になった」と明かす。決勝はわずか1ポイント差の惜敗だった。「努力が大事」。そう痛感した。

「空手は楽しい。でも、辞めたいと思ったこともある」。中学1年時の骨折で心が揺れた。辛かった時期に助けてくれたのが道場の仲間や家族ら。「みんなが助けてくれた。空手は個人競技だけど、みんなで練習して強くなれるし頑張れるのが楽しい」。楽しさと勝ちたい思い、寄せられる応援が高みを目指す原動力だ。

新天地での挑戦を控え、友達や家族と離れる寂しさもある。「恥ずかしくない成績を残したい。高校3年間を死ぬ気で頑張る」と力を込めた。

●Profile 高橋わかば(たかはし・わかば)。平成19年1月生まれ、15歳。遠野中3年。綾織町。遠野市空手道連盟(遠野スポーツ少年団)所属。イチゴが大好き。年長児の時から空手道を始め約10年。負けず嫌いで、「誰にも負けたくない」と話す。得意技は上段突き。大切にしていることは「感謝」「努力」「覚悟」。



練習中は先輩の指導も行う

# 65歳以上高齢者は 2月から順次、開始します。

## 予約方法 ▶ 原則、市が接種日を指定しますので、電話予約は不要です。

初回接種(1・2回目接種)を遠野市の接種券を使って接種した人は、その履歴をもとに、**市が3回目接種の日時・会場を割り振り個別通知しますので、電話などによる予約は必要ありません。**

【次に該当する人は接種日を指定しません】

▶ 市外会場(職域接種、施設接種など)で接種した人 ▶ 市内の高齢者施設などで接種した人 ▶ 在宅診療時に接種した人 — は、3回目も同じ会場で接種することが想定されることから、接種日を指定しません。該当する人は、あらかじめ、初回接種(1・2回目接種)の主催者(職場、施設、医療機関など)に接種時期や予約方法などをご確認ください。

**接種会場 ▶ 個別接種11カ所**(市内医療機関)、**集団接種2カ所**(遠野市総合福祉センター、宮守体育館)  
上記の中から市が指定する会場で接種していただきます。

## 接種の流れ

### ① 接種スケジュールを確認する。

遠野市の接種スケジュールから、接種券が届く時期、3回目接種時期などをご確認ください。感染状況やワクチンの供給状況などにより、スケジュールが変更される場合がありますので、市が発信する最新情報をご確認ください。

### ② 接種券が自宅に届く。 指定された接種日時・会場を確認する。

接種時期が近づきましたら、市は対象者に下記の内容で個別通知します。  
届きましたらすぐに開封し、指定日時・会場等を必ず確認し、接種日まで大切に保管してください。



遠野市から接種日の指定を受けた人で、  
▶ 接種日の再調整を希望する人 ▶ 接種しない人 ▶ 別会場で接種することが決まっている人 — は、お早めに市新型コロナワクチン接種対策室(☎0198-66-3570)に連絡してください。

### ③ 指定日に3回目の接種を受ける。

#### 持ち物

- ★案内文書兼接種履歴確認書(上図①)
- ★接種券一体型予診票(上図②)  
※あらかじめ記入しておいてください
- ★接種日指定通知(上図③) ※該当者のみ
- ★本人確認書類(運転免許証、健康保険証 など)
- ★おくすり手帳(お持ちの人)

～肩を出しやすい服装でお越しください～

←次ページもご確認ください



# 3 新型コロナワクチン 3回目接種のお知らせ



新型コロナワクチンの追加接種(以下、3回目接種)についてお知らせします。  
65歳以上高齢者への3回目接種は、本年2月より、順次開始します。

◎問い合わせ 市新型コロナワクチン接種対策室(☎0198-66-3570)

## 3回目接種の概要

- 対象者 2回目の接種を終了した日から、原則8カ月以上経過した18歳以上の人。
- 接種費用 無料 ■接種回数 1回 ■使用するワクチン ファイザー社または武田/モデルナ社製
- 接種場所 原則、住民登録のある市区町村。  
※やむを得ない事情(長期入所・入院、単身赴任、里帰り出産など)がある場合は、居住地以外でも接種可能
- ワクチン接種に関する同意について  
ワクチン接種は任意であり、強制ではありません。受ける人には、感染症予防の効果と副反応のリスクの双方について理解していただいた上で、自らの意思で接種を受けていただきます。

## 最新情報

感染状況や国からのワクチン供給状況に応じて変更する可能性があります

## 遠野市の接種スケジュール(予定)

遠野市では、2回目の接種時期を基準に次のとおり接種スケジュールを予定しています。  
対象者は3回目の接種時期についてあらかじめご確認ください。

2回目 接種時期	接種券 発送時期	3回目 接種時期	主な対象者 ( )は対象見込み数	予約方法
令和3年 3・4月	発送済	令和3年 12月～	医療従事者等 (約1,200人)	各施設とりまとめ
令和3年 5月	令和4年 2月上旬	令和4年 2月下旬～	<b>65歳以上高齢者</b> (約9,800人)	<b>接種日指定型</b> 65歳以上高齢者は、予約にかかる負担軽減の観点から、市が接種日時・会場を割り振り個別通知する接種日指定型とします。
令和3年 6月	令和4年 2月中旬	令和4年 3月中旬～		
令和3年 7月	令和4年 3月上旬	令和4年 3月下旬～		
令和3年 8月	令和4年 4月中旬	令和4年 5月中旬～	<b>18歳～64歳</b> (約9,600人)	<b>インターネット予約</b> インターネット予約が難しい方を対象とした、予約支援についても継続実施します。
令和3年 9月	令和4年 5月中旬	令和4年 6月中旬～		
令和3年 10月	令和4年 6月中旬	令和4年 7月上旬～		
令和3年 11月以降	令和4年 8月以降	令和4年 8月以降		

18歳～64歳の接種に関する詳細はあらためてお知らせします。

令和3年度遠野市一般会計補正予算

# 新型コロナ対策予算

事業費(第5～7号補正予算合計)

4億7,782万円

令和3年度第5～7号補正予算分の新型コロナウイルス対策事業と予算を紹介します

対策	事業名	事業概要	予算額	担当・問い合わせ
予防	新型コロナウイルスワクチン接種体制確保	3回目ワクチン接種の接種券印刷・通知経費、ワクチン接種体制確保のための人件費や消耗品費など	約5,324万円	新型コロナワクチン接種対策室(☎66-3570(直通))
経済対策	冬のあったか応援事業費補助金	▷高齢者世帯▷障がい者世帯▷ひとり親世帯——のうち、市民税非課税世帯が生活用品などを購入するための補助金を交付※1世帯あたり5,000円	約2,035万円	福祉課(☎68-3191(直通))
	遠野産米次期作支援事業費補助金	令和4年に、主食用米、加工米、飼料用米(主食用品種)の生産・販売を行う市内農業者を対象に、水稲種子購入費用の2分の1、水稲苗購入1枚につき200円を補助	約2,209万円	農林課(☎62-2111内線412)
	<b>PICK UP 01</b> 飲食店等消費回復事業費補助金	市内飲食店等の消費回復を図るため、「ありがとう応援割引」と「ウィンター応援キャンペーン」を実施	2,110万円	商工労働課(☎62-2111内線317)
	<b>PICK UP 02</b> 子育て世帯等臨時特別支援事業費	子育て世帯への10万円給付(先行給付、追加給付の合計)に必要な給付金、事務費など	約3億6,105万円	市民課(☎62-2111内線146)

※予算額は四捨五入しているため、各事業の予算額を足し合わせたものと合計事業費に差が生じます

## **PICK UP 01** 市内の飲食店と利用者を応援！登録店で飲食すると割引などサービス！

市と遠野商工会は、市内飲食店の消費回復を目的に「ありがとう応援割引」、「ウィンター応援キャンペーン」を実施しています。

### ■ありがとう応援割引

登録店を利用し、▷住所▷氏名▷年齢——などの必要事項を記入した「割引証明書」を提出すると、利用金額によって割引などのサービスが受けられます※割引証明書がなくなり次第終了。サービスの内容や、サービスを受けるための利用金額はお店により異なりますので、各登録店にお問い合わせください

### ■ウィンター応援キャンペーン

1月中にありがとう応援割引を利用した人の中から、約700人に商品券などが当たります。

■登録店募集 事業に参加する飲食店を募集しています。参加には申請が必要です。▷営業許可証▷補助金を受け取る口座の通帳▷事業主の身分証明(法人は不要)▷いわて飲食店安心認証の認証通知(認証済み事業者のみ)——を商工労働課窓口まで持参ください。

■問い合わせ 市商工労働課(☎62-2111内線317)

## **PICK UP 02** 一部対象者は申請が必要ですが対象の子育て世帯に10万円を一括給付

国が決定した子どもへの10万円給付について、本市では、10万円を現金で一括給付します。給付には所得制限があります。詳しくは問い合わせください。

### ■申請が不要な人

「昨年12月24日に支給を受けた人(案内送付済み)」および「令和3年12月～令和4年3月31日生まれの子」を養育する、市から児童手当を受給している人

### ■申請が必要な人 ※申請期限:原則2月28日

①「令和3年9月分の児童手当(本則給付)受給対象児童」または「令和3年10月～令和4年3月31日生まれの子」を養育する公務員 ②「平成15年4月2日～同18年4月1日生まれの子(今年度の高校生など)」のみを養育する人

➔1月中旬に送付する「申請の案内」を確認ください

③「遠野市に住民登録のない、平成15年4月2日～令和4年3月31日生まれの子」を養育する主たる生計維持者 ➔市ホームページの申請書をダウンロードし、市民課窓口で申請ください

※②③は公務員も含まれます

■申請・問い合わせ先 市市民課(☎62-2111内線146)

# 3 新型コロナワクチン3回目接種のお知らせ

## おねがい

3回目接種の円滑実施のため

## 家庭や地域、職場での支え合いをお願いします

本市の3回目接種の対象者は約2万人です。遠野市医師会や県立遠野病院をはじめとする医療関係者のご協力をいただきながら、限られた医療資源の中で3回目接種を進めてまいります。円滑な実施に向け、家庭や地域、職場などさまざまな場面での支え合いにご理解とご協力をお願いします。



★高齢者や障がい者など、支援を必要とする人がお近くにいらっしゃいましたら、温かくサポートしていただきますようお願いいたします。



★ワクチンの有効活用の観点から、キャンセルや接種日の再調整が生じないように、体調管理と都合の調整に努めてください。

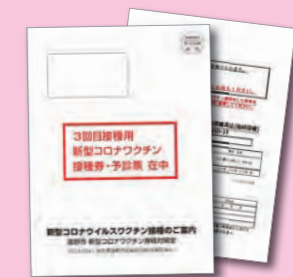
★職場などでは、ワクチン接種を受けやすい環境づくりにご協力ください。

## お知らせ

2回目接種を受けた後に転入した人など

## 接種券が届かない場合はご連絡ください

3回目の接種券は、市が把握する接種履歴をもとに対象者を抽出し、順次お送りすることとしています。ただし、▶他市町村の接種券で2回目接種をした後に、遠野市に転入した▶国外で接種した——など、市が接種履歴を直ちに確認できない場合は、3回目の接種時期になっても接種券をお送りできないことがあります。接種時期になっても接種券が届かない場合は、下記担当まで連絡ください。



問い合わせ 市新型コロナワクチン接種対策室(☎0198-66-3570)

## お知らせ

不安がある人はご活用ください

## ワクチン接種に関する相談窓口

県は、ワクチン接種の医学的知見が必要な専門的内容や副反応などの相談に応じるコールセンターを設置しています。不安がある人はご活用ください。

岩手県新型コロナワクチン  
専門相談コールセンター

☎0120-89-5670

●全日、24時間対応 ●多言語対応(20言語)



岩手県

厚生労働省新型コロナワクチン  
コールセンター

☎0120-761770

## ●本の森イベント案内

1月16日(日)

### 本の森ミニツアー&シアター

遠野小の全校表現活動『遠野の里の物語』の基となった「歌物語“遠野物語”」から一部抜粋してお届けします。

時間 10時~11時 定員 20人

参加費 100円※未就学児無料

演奏 歌/山本恵子氏、ピアノ/名須川明子氏

1月23日(日)

### 本の森 世界の旅インド編

インドの駐日大使館から寄贈された本と、インドの多様な民族衣装文化について紹介します。

時間 10時~11時 定員 15人

参加費 100円※未就学児無料

1月29日(土)

### 節分を楽しもう 豆まき会

鬼のお面作りや豆まきごっこ、本の読み聞かせを行います。

時間 10時~11時 参加費 無料

対象・定員 就学前親子、30人

1月30日(日)

### いつも隣に本といぬ

犬の本のビブリオバトルや愛犬のためのワークショップ、フォトコンテストの結果発表を行います。

時間 10時~12時

対象・定員 小学生以上、15人(ビブリオバトルの発表者は5人)

参加費 500円

内容 ①いぬの本 ビブリオバトル②ワークショップ「アロマでぷにぷに肉球クリーム作り」(講師 Happy Heart 高田佳奈子氏)③本の森 いぬフォトコンテスト結果発表※コンテストの応募者を募集しています。詳しくはホームページを確認ください

### 共通

会場 こども本の森 遠野

申し込み・問い合わせ こども本の森 遠野(☎63-3003、メール kodomo-honnomori@city.tono.iwate.jp)

## ●本の森News

こども本の森 遠野

### 来場者1万人を達成



来場1万人目の後藤さん家族と祝福した多田市長(芽衣子さんは左写真の右から2番目)

11月28日、「こども本の森 遠野」は来場者1万人に到達。7月25日のオープンから約4カ月での達成となりました。1万人目は、山田町の後藤芽衣子さん(山田小4年)。読書が好きで、同施設へは3回目の来訪でした。芽衣子さんは「急に声を掛けられてびっくりしたけどうれしい。もっと利用者が増えてほしい」と喜び、期待を寄せました。

## 本の森と一緒に育てませんか

本の森が、子どもたちの心を耕す施設になるよう支援する「こども本の森 遠野を育てる会」の会員を募集しています。

**活動内容** 年4回程、本の森が、子どもたちの心を耕す施設になるための意見やアイデアを出し合います。意見や要望は、本の森の運営に役立ちます。

**会費** 無料。経費がかかる場合はその都度協議します。

**加入方法** こども本の森 遠野にある加入申込書を記入の上、申し込みください。

## 運営資金の寄付を募集

本の森を将来にわたって運営するため、全国から寄付金を募集しています。詳しくは本の森ホームページをご覧ください。



本の森HP



1\_こども本の森 遠野を訪れた安藤氏 2\_安藤氏の講演を聞こうと約300人が集まりました 3\_本の森を育てる会からメッセージカードと花束を贈呈 4\_講演の前後に行われたサイン会の様子

11月20日、世界的建築家の安藤忠雄氏が「こども本の森 遠野」オープン以来初めて遠野を訪れました。安藤氏は同施設を視察後にあえりあ遠野で講演。当日の様子や講演会の内容を紹介します。

# 安藤忠雄氏来遠

クロージアップ遠野

## こ

ども本の森 遠野(以下、本の森)を設計・建築し、本市に寄贈した世界的建築家・安藤忠雄氏が、11月20日に遠野を訪れました。新型コロナウイルス感染症の影響により、安藤氏の来遠が実現するのは7月に本の森がオープンして以来初めて。安藤氏は、完成した同施設や親子連れが読書を楽しむ様子などを視察した後、「生まれ変わる」と題して講演。市内外から約300人が講演会に参加しました。

講演の中で安藤氏は、1970年代と比べて今の日本は魅力が薄れていると指摘し、その理由を、子どもたちの元気がないからと分析。子どもにも活力を与える方法の一つとして読書を挙げ、スマートフォンでは学べない知識や体験、考える力の重要性を訴えました。また、健康寿命が延びている今、年を重ねても目標を持つことの大切さを強調。それぞれの人にとって面白いことを探し、豊かさを持たなければならぬと話しました。最後に安藤氏は「生まれ変わるためには、心の世界が大きくないといけない。いろいろな人が重なってきているこの地球の中の一員として頑張っていたきたい」と力を込めました。

講演後、こども本の森 遠野を育てる会から安藤氏へ、本の森を利用した子どもたちからのメッセージカードと花束が贈られました。







### ひつつみ作りの感想

- ▶ ひつつみを薄く伸ばせた時が感動!
- ▶ 鶏ダシがあっさりしていておいしい!
- ▶ ひつつみが遠野の郷土料理になった理由を知ることができ、勉強になりました。

### ひつつみクイズ

Q 岩手発案「ひつつみの日」はいつ?

- Ⓐ 4月24日 Ⓑ 7月6日
- Ⓒ 8月15日 Ⓓ 12月3日

A 答えは、「Ⓓ」です。「ひ(1)つつ(2)み(3)」の語呂合わせが由来です。

Q 岩手でのひつつみの別名は?

- Ⓐ はっと Ⓑ おつめり
- Ⓒ とってなげ Ⓓ だご汁

A 答えは、「Ⓒ」です  
「Ⓐ=宮城」「Ⓑ=長野」「Ⓓ=大分・九州」  
多くの地域では「すいとん」と呼ばれます。



### 材料 5人分

小麦粉200g、水120cc程、ゴボウ、ダイコン、ニンジン、長ネギ、三つ葉(野菜はお好みの量)、  
【出汁】鶏肉200g程、水・酒・しょうゆ・塩(適量)

### 作り方

- ①小麦粉に水を少しずつ加え、耳たぶくらいの固さにこねる
- ②ニンジンとダイコンはいちょう切り、ゴボウはさがきにし水にさらす。ネギ、三つ葉はお好みで
- ③鶏肉と②の野菜を煮て、酒・醤油・塩で味を整える
- ④親指を使って生地を薄く伸ばし、お湯で煮る
- ⑤浮いてきたら椀に盛り付け、③を注いで完成



### ここがポイント

- ▶ 生地はできるだけ薄く伸ばしましょう。
- ▶ 練った生地は2時間以上寝かせるとコシがUP!



ひつつみ

### 「ひつつみ」の名前の由来

「ひつつまむ」作り方が、なまって「ひつつみ」に!

### なぜ遠野の郷土料理に

昔は米がとれない時もありました。大切な米の節約に作られていたそうです。さまざまな具材に入れられるので栄養バランスも良いのが魅力かもしれません。

### こんな時に食べられてきた

田舎の家庭料理で、昔は人がたくさん集まるときによく食べられていたそうです。

# 鍋城通信

かじょう つうしん

遠野高生徒が校外に飛び出し、市民の皆さんに紹介したいことを取材してきました!

この取り組みは、同校の「新しい『遠野物語』を創るプロジェクト」の【あなたが広報大使!高校生目線で魅力ある広報を】グループに所属する生徒が、市広報と一緒に企画・取材・編集に挑戦しています。

今回のテーマは

## 「郷土料理」

取材協力/伝承園(遠野ふるさと商社)  
2021.11.2取材

### 私たちが取材しました

遠野の郷土料理と言われているけど、由来や作り方を学ぶ機会がなかった2つの料理を紹介します



【前列左から】松田瑞穂(1年)、菊池唯愛(2年)、菊池琴音(同)、佐々木結菜(1年)、菊池美咲(同)、ジャッキー先生(ALT)  
【後列左から】齊藤未優(2年)、鍋割祐花(同)、菊池花(1年)、伊藤颯帆(同)、阿部杏海(同)、石井爽瑛(同)



### けいらん作りの感想

- ▶ 伝統がこれからも受け継がれるように、いつまでも作り続けてほしいです。
- ▶ 遠くにいった人も思い出して作ってほしい!
- ▶ 小正月に家族で作るのもいいかも!

### けいらんクイズ

Q ハレの日の料理として伝わったけいらん。遠野では「こびる」としても食べられます。では、「こびる」とは何のことでしょう?

- Ⓐ 夜食 Ⓑ おやつ Ⓒ 朝ごはん

A 答えは、「Ⓑ」  
おやつに出たら贅沢気分ですね!



### 材料 20個分

もち粉(100%)150g、こしあん300g、お湯(適量)

### 作り方

- ①あんこを1玉15グラム程に丸める
- ②もち粉にお湯を加えながら練る。打ち粉(もち粉)を手につけ、1玉25g程の大きさに分ける
- ③手の平で生地を平らにし、あんこを包んで丸める
- ④卵の型に整える
- ⑤鍋にお湯を沸かし、中火で煮る。プカプカ浮き上がってきたら完成の合図
- ⑥器に④のけいらんと煮汁を入れる



### ここがポイント

- ▶ 生地は、耳たぶくらいが喉ごしGood!
- ▶ 生地からあんこが漏れないように包みましょう。



けいらん

### 名前の由来

形がニワトリの卵「鶏卵」に似ているから♡

### なぜ遠野の郷土料理に

けいらんは北東北の郷土料理で、南部藩の領地だった関係から遠野にも伝わったと考えられます。

### こんな時に食べられてきた

こしあんは手間がかかるので、結婚式などのお祝い「ハレの日」に食べられてきました。遠方のお客さんをもてなすときにも振る舞われてきた一品です。

## 郷土料理で 心も体もぽかぽかに。

※取り外してお使いください  
総合カレンダー

January  
1  
▶▶▶ 2月

休日当番医・薬局

【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。

【1月】

9日(日)  
川上医院(☎62-2051)  
ながね歯科医院(☎62-6454)  
はやちね薬局(☎63-3050)

10日(月)  
守口医院(☎63-2170)  
はやせ薬局(☎63-2155)

16日(日)  
とおの宮本眼科(☎62-2035)  
佐藤歯科医院(☎62-0303)  
つくし薬局東館店(☎68-3015)

23日(日)  
中央診療所(☎62-2277)  
打越歯科医院(☎60-1010)

30日(日)  
時田医院(☎62-2147)  
※遠野歯科クリニック(☎62-2101)

※は、広報遠野9月号掲載の「休日急患診療当番医日程表 下半期分」から当番医が変わっています

【2月】

6日(日)  
遠野はやちねホスピタル(旧六角牛病院)(☎62-2026)  
かしわばら歯科クリニック(☎67-2010)  
すずらん薬局(☎60-3622)

日 Sun.	月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.
--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

9 紙類・プラ製容器包装/遠野町③、綾織町、宮守町達首部	10 ☆成人の日 紙類・プラ製容器包装/遠野町③、綾織町、宮守町達首部	11 予防接種(四種混合、ヒブ、肺炎球菌、B型肝炎) 里12:40~ ◎人権相談 市10:00~ 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)	12 6~8カ月児健診(R3、5~6月20日生)、BCG 予防接種 里 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	13 ◎行政相談 市10:00~ ◎交通事故巡回相談(予約制) 市13:00~ 紙類・プラ製容器包装/土淵町、上郷町	14 紙類・プラ製容器包装/遠野町①、附馬牛町	15
---------------------------------	--	---	---	---	----------------------------	----

16 ☆とおの家族の日 ペットボトル・飲料缶/遠野町③、綾織町、宮守町達首部	17 ペットボトル・飲料缶/遠野町③、綾織町、宮守町達首部	18 ◎移動献血車「まごころ号」運行日 ※場所・時間は別表参照 ◎多重債務弁護士無料相談(予約制)市10:00~ ◎傾聴サロン 市10:00~ ペットボトル・飲料缶/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)	19 ☆食育の日 ◆1歳児健康相談(R2.12月生) 里 1歳6カ月児健診(R2.6月~7月15日生) 里 ◎心配ごと相談 市10:00~ ◎行政相談 本13:00~ ペットボトル・飲料缶/遠野町②、青笹町、宮守町宮守第5区の大平、宮守町鱒沢	20 ◆2歳児歯科相談(R2.1月1~25日生) ペットボトル・飲料缶/土淵町、上郷町	21 ◆3歳児歯科相談(H31.1月生) ◎人権相談 市10:00~ ◎心配ごと相談(弁護士) 総10:00~ ペットボトル・飲料缶/遠野町①、附馬牛町	22
---	----------------------------------	--	--	---	--	----

23 びん・プラ製容器包装/遠野町③、綾織町、宮守町達首部	24 びん・プラ製容器包装/遠野町③、綾織町、宮守町達首部	25 予防接種(四種混合、ヒブ、肺炎球菌、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)	26 3歳6カ月児健診(H30.6月~7月10日生) 里 ◎消費者救済資金融資相談(予約制)市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	27 ◎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	28 ☆いわて減塩の日 びん・プラ製容器包装/遠野町①、附馬牛町	29
----------------------------------	----------------------------------	--	--	--	-------------------------------------	----

30 もえないごみ・粗大ごみ/小友町、松崎町第1~3区	31 もえないごみ・粗大ごみ/小友町、松崎町第1~3区	2月1日 ◎移動献血車「まごころ号」運行日 ※場所・時間は別表参照 ◎傾聴サロン 市10:00~ もえないごみ・粗大ごみ/小友町、松崎町第1~3区	2 3~5カ月児健診(R3.9月~10月15日生) 里 もえないごみ・粗大ごみ/遠野町②、青笹町	3 ◎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~ 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	4 ◆妊婦教室 市10:00~ ◎心配ごと相談 総10:00~ 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	5
--------------------------------	--------------------------------	---	--	--	--	---

6 もえないごみ・粗大ごみ/遠野町③、綾織町	7 もえないごみ・粗大ごみ/遠野町③、綾織町	8 予防接種(四種混合、ヒブ、肺炎球菌、B型肝炎) 里12:40~ ◎人権相談 市10:00~ 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)	<b>移動献血車「まごころ号」</b> 愛と理解と行動を！ 1月18日(火) ①10時~11時半▷遠野警察署 ②13時半~16時半▷遠野健康福祉の里 2月1日(火) ①10時~11時▷遠野地区合同庁舎 ②12時~13時▷ワイ・デー・ケー東北工場 ◎問い合わせ 市福祉課福祉総務係 (☎68-3191)		<b>遠野テレビ【番組案内】</b> ■問い合わせ 遠野テレビ(☎63-1711) ★令和4年遠野市成人式~はたちのつどい~(11ch) 1月9日(日) 生放送▷14時~ 再放送▷20時~ 10日(月) 再放送▷9時~、13時~ ★パレエスタジオ第44回発表会(11ch) 1月29日(土)・30日(日)▷13時~、20時~ 【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	
---------------------------	---------------------------	--	---	--	---	--

場所

次のとおり省略して表記しています  
市…市民センター と…市役所とびあ庁舎  
里…遠野健康福祉の里 本…市役所本庁舎  
児…宮守児童館 ね…ねっとゆりかご  
宮…宮守総合支所 ち…ちょボラ  
総…総合福祉センター あ…あすもあ遠野

ごみ

一部収集日(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)  
■一部の収集場所は、次のとおり省略して表記しています  
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  
☒…ごみ収集日

問い合わせ

◆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)  
☒…健診・予防接種

◎傾聴サロン  
問 市健康福祉の里福祉課(☎0198-68-3193)  
◎弁護士無料法律相談  
◎多重債務弁護士無料相談  
◎交通事故巡回相談(いずれも予約制)  
問 遠野市消費生活センター(☎0198-62-6318)

◎行政相談  
問 市総務企画部政策担当(☎0198-62-2111内線216)  
◎人権相談  
問 盛岡地方事務局花巻支局(☎0198-24-8311)  
◎登記相談会(毎週火・水・木)  
問 盛岡地方事務局花巻支局(☎0198-24-8311)※電話相談のみ

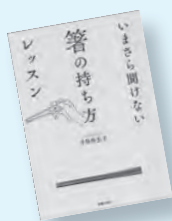
◎消費者救済資金融資相談(予約制)  
問 県消費者信用生活協同組合北上事務所(☎0197-61-0133)  
◎花巻年金事務所出張相談(予約制)  
問 花巻年金事務所(☎0198-23-3351)  
◎心配ごと相談・無料弁護士相談  
問 遠野市社会福祉協議会(☎0198-62-8459)

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、各種相談・健診などの日程を変更または中止する場合があります。

## 図書館情報



### おすすめ本



『いまさら聞けない箸の持ち方レッスン』 一般  
中原麻衣子 著 (主婦の友社)

5つのポイントで箸づかいは見違える。予約のとれない箸教室で教える究極に美しい箸づかいのメソッドを、写真を豊富に使って詳しく解説。

児童

### 『オムライスかいぎ』

泉小春 作、うえきひでみ 絵 (文芸社)

「もうオムライスにはなりません！」。卵の突然の宣言に、洋食屋のキッチンは大騒ぎ。人気メニューを守るため、食材やお皿が会議をスタート！



わたしの  
おすすめはこれ☆

### 『天国の犬ものがたり』

ほったあつこ 作、みじまき 著 (小学館)

犬と人の絆を描いた話がいっつも載っていて、犬は大切な存在だとあらためて感じられる本です。絵がきれいなところもおすすめです。

千田さつきさん(青笹小5年)

## 移動図書館・休館日

◆移動図書館 ▷11日=小友町~宮守町鱒沢▷12日=市内福祉施設▷13日=宮守町宮守・達曾部②▷14日=附馬牛町▷18日=宮守町宮守・達曾部①▷19日=土淵町▷20日=綾織町▷21日=早瀬町~宮守町鱒沢▷25日=青笹町▷26日=松崎町・鷲崎町▷27日=上郷町▷2月1日=小友町~宮守町鱒沢▷2月2日=市内福祉施設▷2月3日=宮守町宮守・達曾部②▷2月4日=附馬牛町

◆休館日 市立図書館=1月10・17・24・31日、宮守ゆうY O U ソフト館=1月11・17・24・31日、博物館=1月17・24・28~31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・お知らせ

子ども映画会 『ざんねんないきもの事典「第1~3話」』  
▷日時・場所 2月5日(土)、11時~ 市立図書館視聴覚ホール  
読み聞かせ会 【おはなしきやらばん】▷日時 1月23日(日)、11時~ 【グループわらべ】▷日時 2月5日(土)、10時半~  
【共通】▷場所 市立図書館児童コーナー  
本を選ぶ本展 本を選ぶ参考になる書評本の展示・貸し出しをします。▷日時 1月12日(水)~2月6日(日)  
ミニコーナー 自動ドア前『歌謡曲の本コーナー』  
カウンター前『屋内ゲームの本コーナー』

問い合わせ 市立図書館(☎62-2340)

## 赤羽根スキー場営業中!

遠野の冬を赤羽根スキー場で楽しもう!

▶営業期間 3月6日(日)まで※ゲレンデの状況により変更する場合があります ▶営業時間 9時~20時45分※土・日は9時~16時半 ▶リフト券 1回券60円、12回券600円、午前・午後券800円、1日券1,400円、ナイター券1,000円、シーズン券10,500円 ▶その他 ①食堂はメニューを縮小して11時~14時まで営業します②土日はスキースクールを開催しています。詳しくは問い合わせください ③レンタルスキー・スノーボードを貸し出します ▶問い合わせ 市赤羽根スキー場(☎65-3343)、ゲレンデ情報(☎65-3535)



## 2月20日まで/ 赤羽根GO! GO! キャンペーン

リフト券を買って景品を当てよう!

### ■応募方法

リフト券(1回券、12回券を除く)購入者に贈呈する抽選券を、ロッジ内の応募箱に投函ください。抽選で景品をプレゼントします

### ■入浴剤プレゼント

期間中の「5」のつく日(5・15・25日)にリフト券(1回券を除く)を購入した人へ、入浴剤を1個プレゼントします

■問い合わせ 市赤羽根スキー場(☎65-3343)

1/15

## 「地域で子どもを育てる活動発表会」を開催します

地域に根差した教育活動の発表や、令和4年度から遠野市に導入予定の「コミュニティ・スクール」がテーマのパネルディスカッションを行います。学校と地域の連携・協働について考えてみませんか。

▶時間 9時15分~12時半 ▶場所 遠野市民センター大ホール ▶入場料 無料 ▶申込方法 1月13日(木)までに電話で申し込み ▶申し込み・問い合わせ 市生涯学習スポーツ課(☎62-4413)

※講座およびイベントなどは、新型コロナウイルス感染症の感染状況により延期または中止することがあります。その場合は、市ホームページなどでお知らせします。

## 遠野文化フォーラム

# 「いま甦る 原本 遠野物語」

『遠野物語』原稿を写真入りで全文掲載した初の書籍『柳田國男自筆 原本 遠野物語』の出版発表や、編集委員による講演などを行います。

日時 1月29日(土) 13時~15時

場所 市民センター大ホール

出版発表 原本遠野物語編集委員会委員長 三浦佑之氏

講演 『原本 遠野物語』から 新たな「謎解き物語」の世界へ  
同委員会委員 小田富英氏

事業紹介 遠野文化研究センター研究員 木瀬公二氏

参加費 無料

申込方法 1月26日(水)までに、▷電話▷ファクス▷メール  
—のいずれかで申し込み

その他 『柳田國男自筆 原本 遠野物語』を会場で販売します

申し込み・問い合わせ (一財)遠野市教育文化振興財団  
(☎62-6191、ファクス62-6195、メールmail@tono-ecf.or.jp)

1月19日発行

## 『柳田國男自筆 原本 遠野物語』 (岩波書店)

▷柳田國男自筆の『遠野物語』毛筆草稿▷原稿用紙に書かれたペン字原稿▷朱筆で校正された初校▷『遠野物語』初版—のすべてが写真で収められた初めての書籍です。



▶仕様 A4判、224頁、上製・箱入 ▶定価 5,500円(税込) ▶販売 全国の書店または遠野市立博物館

■問い合わせ 市文化課(☎62-2340)



## 「ストレッチ&スイミング教室」

水中でストレッチした後に水泳のレッスンをします。水に慣れたい人から本格的に泳ぎたい人までレベルに合わせて行います。

▶日時 1~3月の毎週金曜、13時半~14時半※祝日は休講  
▶場所 遠野市民プール ▶泳法 平泳ぎ、背泳ぎ ▶持ち物 水着、スイムキャップ、タオル

### ■共通

▶講師 遠野施設管理サービス職員 ▶参加費 1回600円 ▶その他 都合により休講する場合があります。詳しくは問い合わせください ▶問い合わせ 遠野施設管理サービス(☎63-1144)



## 募集 運動教室「LET'S」

日替わりでさまざまな運動教室を開催します! 申し込み不要。自分の好きな教室を自由に受講できます。

### 「ゆつくりエクササイズ」

いろいろな用具を利用してトレーニングします。リハビリ、筋力アップ、シェイプアップなど目的に合わせてトレーニングできます。

▶日時 1~3月の毎週木曜、13時半~14時半※祝日は休講  
▶場所 遠野市民体育館

### 「水中ウォーキング」

歩く、走る、ジャンプするなど関節や筋肉に負荷がかかる動きも水中なら安全に行えます。水の抵抗のおかげで全身を鍛えられるので、さまざまな運動目的の人にお勧めです。

▶日時 1~3月の毎週金曜、10時~11時※祝日は休講  
▶場所 遠野市民プール ▶持ち物 水着、スイムキャップ、タオル



お知らせ

市営建設工事等入札参加資格申請書の提出を

令和3年度および4年度市営建設工事等入札参加資格審査申請(中間年)を受け付けます。詳しくは、市ホームページで確認ください。

- 対象種別 工事、建設関連業務
- 提出書類 遠野市様式
- 提出期間 2月1日(火)~28日(月) ※28日(月)消印有効
- 提出方法 郵送または持参
- 提出・問い合わせ 市管財担当 (☎62-2111内線242・243、住所:遠野市中央通り9番1号)

遠野市 入札参加資格

ミツバチ 蜜蜂の飼育者は「飼育届」を忘れずに提出ください

ミツバチの飼育者は、趣味で飼育する場合を含め、毎年「蜜蜂飼育届」を県に提出する必要があります。飼育を計画している人を含め、1月1日現在の飼育群数と年間の飼育計画を提出ください。届出様式は、問い合わせまたは県ホームページでダウンロードください。

- 提出期限 1月31日(月)
- 提出・問い合わせ 県南広域振興局農政部 (☎0197-22-2842)

「各種検診希望調査票」未提出の人はお急ぎを

市は、令和4・5年度の各種検診希望調査を行っています。市が行う検診の申し込みと市民が検診をどこで受診するかなどを把握するための大切な調査で、市の検診を希望しない場合も提出が必要です。調査票に記載した提出期限は過ぎていますが、未提出の人は提出をお願いします。※対象世帯には調査票を11月に郵送済

- 提出期限 1月中旬
- 提出・問い合わせ 市健康長寿課 (☎68-3185)

交通災害共済の加入・見舞金請求は市窓口へ

市は、掛金が1人400円の「市町村交通災害共済」への加入を勧めています。同共済は、交通事故で負傷した際などに見舞金が支払われます。

- 申込方法 市民課窓口(市役所とびあ庁舎内)で加入申込書を記入し、掛金を添えて申し込み
- 共済期間 申込翌日から翌年7月31日まで
- 見舞金請求期限 事故発生から2年以内
- 問い合わせ 市市民課 (☎62-2111内線147)

交通事故の損害賠償の問題で困ったら相談を

自動車事故の被害に遭い、示談をめぐる損害賠償の問題に、弁護

士が「中立・公正」の立場で紛争解決のお手伝いをします。損害賠償問題の法律知識がない人や交渉に不慣れな人も安心ください。相談は無料。電話で予約が必要です。

- 開設日時 月曜~金曜、9時~17時(祝日・年末年始除く)
- 問い合わせ (公財)交通事故紛争処理センター仙台支部 (022-263-7231)

相続登記手続きの困り事は司法書士に相談(無料)

2月は、「相続登記はお済みですか月間」です。相続登記手続きの促進を図るため、岩手県司法書士会が無料相談を実施します。

- 問い合わせ 岩手県司法書士会事務局 (☎019-622-3372)

【特設無料相談所を開設】

- 日時 2月4日(金)・18日(金)・25日(金)、10時~正午
- 場所 岩手県司法書士会館(盛岡市本町通二丁目12番18号)
- その他 予約不要。新型コロナウイルスの感染状況により中止する場合があります。開催状況は司法書士会ホームページで確認ください。
- 【司法司書事務所での無料相談】
- 期間 2月中※土日、祝日除く
- 場所 県内「司法書士事務所」 ※要予約。司法書士事務所は、県司法書士会ホームページまたは問い合わせにて確認ください。

【無料電話相談】

- 日時 2月中の毎週火・木曜、10時~16時※祝日除く
- 相談番号 ☎0120-823-815※フリーダイヤル・通話料無料

裁判所の調停で悩みを解決しませんか?

調停とは、裁判所がお互いの言い分を聴いて、話し合いで問題解決を図る手続きです。お金の貸し借りや近所の騒音問題などの民事のトラブルを扱う「民事調停」と、離婚や相続などの家庭のトラブルを扱う「家事調停」があります。詳しくは、問い合わせください。

- 問い合わせ 盛岡地方裁判所事務局総務課 (☎019-622-3342)

高齢者に無料で薪配達! 森の笠地蔵プロジェクト

NPO法人遠野エコネットが、森林整備や自力で薪づくりが困難になっている高齢者宅に薪を無料で配達するなどの「森の笠地蔵プロジェクト」を展開しています。詳しい内容は、同法人ホームページまたは問い合わせください。

- 薪の配達 市民ボランティアが薪を配達します。薪代や配達料はかかりません。配達のほか、薪ストーブの煙突掃除などのメンテナンスにも応じます。※ボランティアを継続募集中
- プロジェクト内容 ①市民ボランティアを募り、間伐などの森林整備②間伐材を使った薪づくり③高齢者の薪利用の実態調査④薪利用希望高齢者への薪の無料配達⑤事業結果の公表と継続に向けた寄付の呼びかけ
- 問い合わせ NPO法人遠野エコネット (☎64-2250)

イベント

冬を満喫しよう! 遠野ふゆまつり2022開催

遠野ふゆまつりは3月までの期間、市内各地で開かれます(下表)。遠野の伝統や文化を感じられるイベントなど盛りだくさんです。各会場、新型コロナの感染防止対策を万全にお迎えます。

- 問い合わせ 市観光推進協議会 (☎62-1333)

イベント名 (開催場所)	開催日
遠野の小正月 (遠野ふるさと村)	1/15(土)
遠野どべっこ祭り (遠野ふるさと村)	1/22(土)・23(日) 2/26(土)・27(日)
赤羽根GoGoキャンペーン (赤羽根スキー場)	オープン~ 2/20(日)
遠野神楽共演会 (たかむろ水光園)	1/30(日)
特別展「遠野のひな人形」 遠野市立博物館	2/11(金)~ 3/6(日)
遠野昔ばなし祭り (あえりあ遠野中ホール)	2/19(土)・20(日)
産直自慢市 (とびあ)	
遠野物語ファンタジー (市民センター)	2/25(金)~ 3/3(日)
遠野町家のひなまつり (遠野駅周辺・商店街)	
御朱印巡り (市街地、寺院)	2/26(土)・27(日)
まちなかで昔ばなし (旅の産直)	
鉄道フェスタ2022in遠野 (市役所本庁舎、とびあ)	

市職員人事

令和3年12月1日付け市職員人事異動をお知らせします。

- 異動の特徴 ▶新型コロナワクチン3回目接種を円滑に進める体制強化▶遠野北小周辺の子育てエリア整備構想に係る関係機関団体との連携強化▶市パラリンピック推進室の廃止
- 部長級 ▶総務企画部長兼新型コロナウイルス対策室長 鈴木英呂 ▶総務企画部付部長(遠野市保育協会派遣) 菊池 享
- 課長級以下 ▶総務企画部新型コロナウイルスワクチン接種対策室主査兼倉内 泰彦 ▶生涯学習スポーツ課長兼中央公民館長 朝倉 優香 ▶生涯学習スポーツ課主事 佐々木 結花

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】(11月中) 菅原喜久男様(宮守町)…29日、社会福祉の向上に役立ててほしいと寄付金が寄せられました。

【物品寄付】(11月中) (有)駒形モーターズ様(松崎町、佐々木精太郎取締役会長)…8日、市民の鑑賞用に鉢植え花(シクラメン)100鉢(6万円相当)が寄せられました。

【個人版ふるさと納税】(11月中) 961件(21,690,000円)

今日も遠野は美しい

あけましておめでとうございます。どんなお正月を過ごされましたか? 皆さんが幸せで、飛躍の1年になることを心から願っております。日課としている散歩。今朝の遠野も

言い表わせない美しさに包まれていました。自然・風土・歴史・文化、そして、遠野市民。そのすべてが唯一無二の「宝」です。市民の皆さん、一緒に「遠野市を世界一幸せなまち」にしましょう。



遠野市長 多田 一彦

**ドッグサロンふわふわ 遠野店**

- ・トリミング
- ・カット
- ・歯磨き
- ・歯石取り
- ・ペットホテル
- ・わんこケーキ
- ・わんこ
- ・オードブル

ご予約は電話、またはLINEから

☎090-2994-9680

LINE ID: fuwa2fuwa

松崎町白岩15-6-7 (松崎郵便局向かい)

LINE QRコード

移住定住 N&E

ポッドキャストで遠野&花巻の魅力・文化発信

GOOD NEIGHBOR GOOD CULTURE 配信開始

遠野市と花巻市が連携し、地域特性や魅力などを紹介するインターネットラジオを配信します。両市に生きる人々へのインタビューを全8話紹介します。詳細は「で・くらす遠野」ホームページへ

■配信日程 毎月2回(10日・月末)

問い合わせ 市観光交流課 (☎62-2111内線322)

QRコード

# 決定

# 遠野の10大ニュース

「令和3年遠野の10大ニュース」に423人から投票がありました。

得票数1～10位を紹介します。

※投票は1人1枚、最大3つのニュースを選ぶ方法で実施。計1,255票、47項目が寄せられました。

第1位  
301票

本田敏秋前市長  
勇退、新市長に  
多田一彦氏就任



「こども本の森 遠野」  
オープン!

第2位  
203票

第3位  
133票

新型コロナウイルス  
ワクチン接種行われる



- 第4位 東京2020オリンピック聖火リレーが市内で行われる ..... 119票
- 第5位 道の駅「遠野風の丘」リニューアルオープン ..... 90票
- 第6位 花巻東高硬式野球部の4選手(本市の田代・宮澤・菊池・若松さん)が大活躍 ..... 53票
- 第7位 遠野中サッカー部が全国大会出場 ..... 35票
- 第8位 遠野西中野球部が県新人大会で統合後初優勝(県少年軟式大会でも優勝し県2冠) ..... 33票
- 第9位 市内全地区センターで指定管理・業務委託始まる ..... 26票
- 第10位 松崎野球スポ少が第39回岩手日報杯三陸海岸学童軟式野球大会で36年ぶり優勝 ..... 22票

### 【賞品の当選発表と発送について】

賞品当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。発送は1月中に行います。お楽しみに!

■問い合わせ 市総務企画部政策担当(☎62-2111内線216)

## 市営住宅 入居者募集

募集締切 **1月24日**  
抽選会 2月中旬(予定)

詳しくは、  
管理センター  
ホームページへ



入居条件や申込方法など、詳しい内容は問い合わせください。過去に申し込んだことがある人も、再度申し込みが必要です。

### ■入居募集住宅

団地名	所在地	階数・間取り	募集戸数	家賃(月額)	備考
八幡	松崎町	2階3DK	4戸	14,100~33,800円	
鶯崎	鶯崎町	平屋2LDK	4戸	20,200~54,100円	单身不可
		2階3LDK	3戸	23,000~61,700円	单身不可
		2階3DK	15戸	15,200~39,700円	
早瀬	早瀬町	2階3DK	2戸	13,200~24,300円	
材木町	材木町	平屋1LDK	1戸	15,700~41,600円	
稻荷下	遠野町	平屋1LDK	1戸	15,000~39,900円	
笠平	宮守町下宮守	平屋3DK	3戸	15,500~43,400円	
吉金	宮守町下宮守	平屋3LDK	2戸	21,200~58,000円	
下鱒沢	宮守町下鱒沢	平屋3DK	3戸	12,600~47,400円	
達首部	宮守町達首部	平屋3DK	2戸	12,600~20,900円	

### ■問い合わせ

遠野市営住宅管理センター(☎66-3081)  
※管理者 榎寿広(とびあ2階)

### ■入居要件

次の①～⑤の要件を全て満たす人

- ①住宅に困窮している
- ②世帯所得が月額158,000円以下(高齢者・障害者世帯など…214,000円以下)
- ③市税などの滞納がない
- ④暴力団員ではない
- ⑤市内に居住する連帯保証人が2人いる(極度額=入居当初家賃の25カ月分)

■敷金 家賃の3カ月分

## 遠野市民センター50周年記念

### あらすじ

多賀神社に住む悪戯きつねの松葉。  
人間に悪戯をしては、食べ物<sup>いたづら</sup>をせしめて腹を満たしていた。  
そんなある日、供養絵額の絵師である染慈が通りかかり、  
松葉はいつものように悪戯を試みる。  
化かす松葉に、見破る染慈。  
化かしているのか、化かされているのか。  
染慈への悪戯に執念を燃やす松葉、物語は意外な展開へ。

### キャスト

- 赤坂 康紀
- 久慈 さくら
- 小林 明仁
- 小林 裕太郎
- 小林 蓮華
- 鈴木 由佳里
- 田中 文人
- 田仲 美季
- 平山 仁美
- 平山 みちる
- 細川 順子

二幕十七場

原案・脚本 萩野友理恵

第47回市民の舞台 遠野物語ファンタジー



### 入場料

一般 1,300円(当日1,500円)  
高校生以下 600円(当日800円)

### 【プレイガイド】

とびあ、遠野風の丘、めがねぼし直売所、  
市民センター、みやもりホール、  
各地区センター、(一財)遠野市教育文化振興財団

## 遠野市民センター大ホール

【主催】遠野物語ファンタジー制作委員会

【共催】遠野市、遠野市教育委員会、(一財)遠野市教育文化振興財団

【問い合わせ】(一財)遠野市教育文化振興財団 TEL0198-62-6191

令和4年 2月  
19日土

開演:午後6時30分(開場午後5時30分)

20日日

開演:午前10時30分(開場午前9時30分)

開演:午後2時30分(開場午後1時30分)

### ●とじ込みチラシ

全戸配布の負担軽減と経費削減の観点からチラシをとじ込んでいます。ハサミで切り取って活用ください。

## こちらも忘れず！ 償却資産(固定資産税)

固定資産税は、土地と建物だけでなく、減価償却費に計上される事業用の機械や器具などにも課税されます。市内に資産を所有する人は、毎年1月1日時点の償却資産の現況申告をする必要があります。

■問い合わせ 市税務課(☎62-2111内線134、137)

### 1/31まで【期限】 事業用資産、必ず申告を！ 償却資産の申告

償却資産とは、会社や個人で事業を営む人が、事業のために所有する▶機械▶器具▶車両▶備品——などのことで、固定資産税の課税対象です。事業主は1月1日現在の償却資産の所有状況を申告する必要があります。

■課税台帳に登録されている人(申告義務者) 昨年12月に申告案内を送付しています。※新たに償却資産を取得した人や申告書が届かなかった人は問い合わせください。

### 1/14まで【期限】 家屋を取り壊したら 市税務課に連絡

住宅や小屋などの「固定資産税」は、1月1日現在の状況で課税されます。令和3年中に家屋を取り壊した人は、市税務課に連絡することで来年度から課税されなくなります。

■連絡期限 1月14日(金)まで

■注意 期限を過ぎると取り壊し証明書などの提出が必要

### 1/31まで【期限】 要件を満たすと「固定資産税」課税免除 免除は3カ年度

次の要件を満たしている場合、固定資産税の課税免除を3カ年度受けることができます。免除は、「遠野市過疎地域の持続的発展のための固定資産税の課税免除に関する条例」に基づき、市税務課に申請が必要です。

■対象者 青色申告書を提出する法人または個人

■対象業種 ▷製造業▷旅館業▷情報サービス業等▷農林水産物等販売業(卸売業、小売業、産直など)

■対象資産 令和3年4月以降に取得した資産で、建物・付属設備・機械設備などの取得価格の合計が500万円～2,000万円(業種と資本金による)を超えるもの

申告受付の詳細内容は、  
広報と一緒に配布する  
「申告の手引」も確認ください。



### TAX-Info. 01 おむつ代の医療費控除 証明書などを交付します

確定申告に必要な「おむつ代の医療費控除証明申請」と「障害者控除認定申請」の受付を行っています。どちらも令和3年12月31日現在の状況で証明・認定します。詳しくは、問い合わせください。

■受け付け 1月4日(火)から

■問い合わせ 市健康長寿課(☎68-3171)  
宮守総合支所(☎67-2113内線133)

### TAX-Info. 02 釜石税務署からのお知らせ 令和3年分確定申告

スマホなどで便利な申告方法の活用を

令和3年分確定申告からマイナンバーカードやスマホを利用した申告がさらに便利になります。新型コロナウイルスの感染リスク軽減のため、自宅から申告できるスマホなどをぜひ利用ください。詳しくは、国税庁ホームページで確認ください。

「申告書作成会場」情報

釜石税務署では、申告書作成会場を開設します。混雑緩和のため、入場には「入場整理券」が必要です。整理券は①スマホアプリ「LINE」での事前発行②会場での当日配付——のいずれかで取得できますが、枚数制限がありますのでご注意ください。

■開設場所 釜石税務署 2階(釜石市小佐野3-8-24)

■期間 2月14日(月)～3月15日(火)※土日・祝日除く

■時間 9時～17時

■問い合わせ 釜石税務署(☎0193-25-2081)

申告対象	申告・納期限	振替納付日
所得税・復興特別所得税	3月15日(火)	4月21日(木)
消費税・地方消費税	3月31日(木)	4月26日(火)
贈与税	3月15日(火)	—

「市内3会場」で「市・県民税」の申告受付

# 税の申告

令和4年度市・県民税の申告受付を市内3会場で行います。

本紙と同時配布する「申告の手引」も確認し、スムーズな手続きにご協力ください。

■問い合わせ 市税務課(☎62-2111内線132・133)

確認ください

### 要確認 01 「開場・番号札配布」時間

みやもりホール	8時～
上郷地区センター	
市役所とびあ庁舎	8時15分～

※とびあ庁舎会場では、番号札を中会議室前で配布します。

### 要確認 02 ①・②に該当する場合、 前日までに予約を！

①宮守町以外の方が「みやもりホール」  
②青笹町・上郷町以外の方が「上郷地区センター」——で申告する場合、予約が必要です。前日までに市税務課(☎62-2111)へ連絡してください。

### 要確認 03 書類の事前準備徹底を！

▶農業や自営業などの事業所得の収支内訳書▶不動産所得の収支内訳書▶医療費の明細書——は事前に作成ください。未作成の場合は作成後に受け付けるため、順番が遅くなることがあります。

### 要確認 04 「利用者識別番号」の提示

確定申告書は、「利用者識別番号」を使い税務署に提出します。識別番号がある人は、税務署からの申告案内ハガキなど番号が分かる書類を持参ください。

### 要確認 05 窓口での申告相談は 期間中できかねます

期間中は、市税務課および宮守総合支所窓口での申告に関する相談はできかねます。あらかじめご了承ください。

2月の日程 混雑を避けるため、対象の町・行政区を設定しています

日にち	受付時間	対象(町)	対象(行政区)	申告会場
7日(月)	9時～16時	宮守町	鱒沢2・3・4区	みやもりホール (ギャラリー)
8日(火)			鱒沢1・5・6区	
9日(水)			達曽部1・2・3・4区	
10日(木)			達曽部5・6・7区、宮守1・7区	
11日(金)			宮守2・3・4・6区	
12日(土)	9時～12時		宮守5区	
14日(月)	9時～16時	青笹町 上郷町	青笹1・3・4・5・8区	上郷地区センター
15日(火)			青笹2・6・7区、上郷10区	
16日(水)			上郷1・2・3・4区	
17日(木)			上郷5・6・9区	
18日(金)	9時～12時		上郷7・8区	
21日(月)	9時～16時	松崎町	松崎7・8区	遠野市役所 とびあ庁舎 (2階大会議室)
22日(火)			松崎2・4・6区	
23日(水)			松崎1・3・5区	
24日(木)		小友町 附馬牛町	小友1・2・4区	
25日(金)			小友3・5区、附馬牛1・2区	
28日(月)			附馬牛3・4・5・6・7区	

3月の日程

日にち	受付時間	対象(町)	対象(行政区)	申告会場
1日(火)	9時～16時	土淵町	土淵1・2・3・9区	遠野市役所 とびあ庁舎 (2階大会議室)
2日(水)			土淵5・6・10区	
3日(木)			土淵4・7・8区	
4日(金)		綾織町	綾織1・3・7区	
5日(土)			綾織2・4・5・6区	
7日(月)		遠野町	遠野1・4・10・11・12区	
8日(火)			遠野2・6・7・13・14区	
9日(水)			遠野3・5・8・9・15区	
10日(木)		全町		
11日(金)				
12日(土)				
14日(月)				
15日(火)				

※市役所とびあ庁舎会場に車で来る際は、「とびあ」か「市役所本庁舎」の駐車場を利用ください。路上駐車はやめましょう。

来場時は、マスク着用の  
徹底をお願いします



令和3年度厚生労働大臣表彰

## 建築大工の育成に貢献

金濱 繁 さん(上郷町)

建築大工職種の技能検定委員として検定の実施・普及に尽力し、金濱さんが同表彰を受けました。平成7年から同委員となり、技能士の育成や建築大工業界発展に貢献。遠野高等職業訓練校で指導もしている金濱さんは「訓練生の自主性を引き出す指導を心掛けている。今後も力を尽くしたい」と思いを語りました。



令和3年「鉄道の日」鉄道関係功労者大臣表彰

## 遠野駅に彩り添えて半世紀

華道教室 麗華会

遠野駅の美化活動に尽力した麗華会に、国土交通大臣から同表彰が贈られました。同会は、昭和44年から半世紀以上にわたり遠野駅待合室に生け花を飾り、駅を華やかに彩りました。多田禮子会長は「すばらしい表彰をいただき感謝。駅利用者からの言葉を力に変え、これからも続けていきたい」と話しました。



会長 多田禮子さん

ホストタウン功労者感謝状

## ブラジルとの絆を築いた遠野高1団体2個人に感謝状

2021「新しい『遠野物語』を創る」プロジェクト & 鍋割 祐花さん(2年)、齊藤 未優さん(同)  
(「Fono Soccer Laboratory 2021」チーム(遠野高等学校))

東京2020パラリンピックのホストタウンとして、共生社会実現に向けて取り組んだ活動が認められ、同プロジェクト、鍋割さん、齊藤さんに感謝状が贈呈されました。同プロジェクトでは過去に、小中学生向けの障がい理解教室や5人制サッカーブラジル代表事前合宿のサポートなどを行い、本年度は同代表への

オンライン応援などを実施。鍋割さんと齊藤さんは、中学3年時に同代表の紹介ポスターやラジオ番組を制作して以来、動画メッセージやオンラインによる交流を重ねました。同プロジェクトチームの原田さんは「自分たちの活動が認められてうれしい。今後も共生社会の実現を目指したい」と思いを語りました。



左から／菊池遼大さん(1年)、原田聖蓮さん(2年)、鍋割祐花さん(同)、齊藤未優さん(同)

令和2年国勢調査功績者総務大臣表彰

## 行政施策の基となる国勢調査に長年尽力

統計調査指導員 小松 福志 さん(小友町)

調査員として昭和55年から7回、指導員として2回国勢調査に従事。豊富な経験を生かした指導で調査に貢献し、後進の育成にも尽力しました。小松さんは「多くの人に協力いただいた。調査する理由など、統計の意味を皆さんに理解してもらえるような活動をしていきたい」と力を込めて話しました。



統計調査員 奥田 満 さん(松崎町)

昭和50年から10回にわたり国勢調査員を務め、迅速・正確な統計調査に力を尽くしました。調査にあたっては、住民への懇切丁寧な説明を行い、他の調査員の模範となりました。奥田さんは「正確な調査が正しい政策につながり、自分たちの暮らしに反映されると思い活動してきた」と振り返りました。



令和3年度PTA広報コンクール

## 学校と地域を結ぶ広報、遠野西中と土淵小が県最優秀賞

遠野西中 PTA広報『文の館』

遠野西中のPTA広報『文の館』と土淵小の『こがらせ』が、同コンクールの中学校の部と小学校の部でそれぞれ県最優秀賞を受賞しました。同コンクールは、令和2年度に発行されたPTA広報の中から企画やデザインなどが優れた広報紙を表彰するもの。小学校42校、中学校67校の応募の中から、両校が県の頂点

土淵小 PTA広報『こがらせ』

に立ちました。令和2年度に遠野西中で広報作りを担当した菊池錠二さんは「子、親、地域の共通話題となる記事を意識した。結果的に受賞できてうれしい」と喜びの表情。土淵小の担当佐々木一樹さんは「家庭と学校の課題解決を目指して取り組んだ。受賞は、メンバーが持てる力を持ち寄った結果」と振り返りました。



**各種表彰** [敬称略]  
令和3年度県統計功労者表彰知事特別表彰(40年以上)  
松田賢一(小友町)、運萬治男(土淵町)、阿部弘(土淵町)  
令和3年度「水生生物による水質調査」  
▽県知事感謝状 遠野小学校  
令和3年度市内小中学校環境に関する標語等コンクール  
※各部門最優秀賞のみ  
【標語】▽小学校低学年 石田凜々子(上郷1)「こみかいじゅうこみばこまんがたべちゃうぞ」▽小学校高学年 阿部修大(遠野6)「温暖化防くあなたに金メダル」  
【ポスター】▽小学校低学年 阿部心々菜(遠野3)「きちんとかみをすてよう」▽小学校高学年 菊池芽唯(遠野5)「これからの未来へ」  
令和3年度環境フロンティア遠野写真コンテスト  
▽最優秀賞 高橋貞勝(奥州市)「壮観 宮守桜並木」(撮影場所/宮守町)

令和3年度自治会等地縁による団体功労者総務大臣表彰

## 長年地域づくりをけん引

市区長連絡協議会会長 遠野第14行政区自治会長 内館 充幸 さん(鶯崎町)

地域社会の維持・形成に力を尽くし、内館さんが同表彰を受けました。平成3年から同自治会長、平成24年から同協議会会長を歴任。地域の環境整備や新たなまちづくりの推進に寄与しました。内館さんは「地域の皆さんや関係機関の協力に感謝。人のつながりを大事にして今後も取り組んでいきたい」と語りました。



令和3年度秋季善行表彰

## 地域の安全を守る巡回活動

市消防団第6分団第5部

地域の安全を守る巡回活動を長年継続し表彰されました。同部の巡回活動は、防火や防災のほかに防犯を兼ねているのが特徴。消防団と自治会が連携し、4～11月に月2回ずつ行われています。一ノ渡泰博部長は「定期的な見回りにより地域の防災意識は高い。継続して、より安心な地域を目指す」と力を込めました。



部長 一ノ渡泰博さん

令和3年度中学生の「税についての作文」

## 税の大切さ説いて知事賞受賞

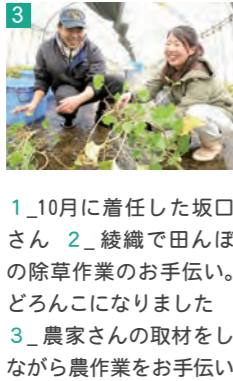
木元 小春 さん(遠野中3年)

同作文で、木元さんが岩手県知事賞を受賞しました。木元さんは、長期入院した家族の治療に税金が使われた例をあげて税金の必要性を説き、少子高齢化が進む社会で仕組みを継続させるため、国民同士の支え合いが大切と主張。「人の健康や生活を守るための税金。一人一人が関心をもってほしい」と訴えました。



# キラリ! 地域おこし協力隊

遠野に移り住み活動する「地域おこし協力隊」の活動の様子や関連イベント情報などをお伝えします。



1\_10月に着任した坂口さん 2\_綾織で田んぼの除草作業のお手伝い。どろんこになりました 3\_農家さんの取材をしながら農作業をお手伝い

Q 移住する前のこと、遠野で協力隊になった理由を教えてください  
Aを3年務めた後、小規模農家の貧困問題を解決するため、ミャンマーの企業に就職。現地農家が、身近な場所で適切な価格の種や肥料などの資材を揃えるよう、店舗運営やサービス開発をしてきました。



## 100年先も続く 持続可能な農業を実現したい

坂口 秀美 隊員 埼玉県久喜市出身・28歳 (2021年10月着任)

新型コロナの影響で帰国して、日本の農業も課題が多いことに驚き、全国の農家を回る旅をしました。遠野を訪れた際、季節の移り変わりが感じながら「奥深い農的な暮らし」ができることに魅了されたと同時に、温かな遠野の人々と出会い、遠野を拠点に農業の課題解決をしようと思えました。

新型コロナの影響で帰国して、日本の農業も課題が多いことに驚き、全国の農家を回る旅をしました。

Q 遠野に来てからどんな活動をしていますか?  
A こんたでいーの遠野で、農家さんや野菜の発信、料理教室など食と農のイベント開催を通し、農家と消費者をつなげる活動をしています。野菜の形や値段だけでなく、農家さんの想いを食べる人へ届け、食べた人の想いも農家さんへ届けられればと思っています。ほかに、人手不足の解消を目的に、就農希望者と農家さんをつなげる活動もしています。  
Q 今後の目標を教えてください  
A 私は「農」が大好きです。この「農」が100年先も続くことを目指して、農に関わる人を増やし、環境負荷をかけずに農業を継続できるしくみをつくりたいです。まずは既存の農家さんが抱えている課題解決に向けて活動し、将来的には一般の人も気軽に参加できるような「農業の学校」をつくってまいります。

移住し、挑戦中! 坂口さんのプロジェクト 「持続可能な農業」 (農と食のコーディネーター)



宮本拓海隊員が運営に携わっている「つくる大学」は、社会変化により新たに必要となった知識やスキルを互いに学ぶ場の創出に取り組んでいます。

つくる大学は、キャンパスとしてコワーキングスペース/レンタルスペースを提供しています。一日市商店街にある開放感あふれるキャンパスです。詳しくはホームページをご覧ください。



つくる大学HP



# 遠野の歴史文化を紹介 遠野史歴訪

あまり知られていない遠野の歴史文化をご案内。本コーナーでは、遠野の歴史文化や、遠野遺産などについて紹介します。

令和3年度「遠野文化遺産セッション」

## 今年の遠野文化トピックを学ぶ

同イベントは12月13日、市民センターで開催され、市民ら約80人が参加。▷遠野遺産活用事例報告▷安倍館遺跡(土淵町)と宮代IV遺跡(松崎町)の発掘調査結果報告—などが行われました。事例報告では、遠野山・里・暮らしネットワークの田村隆雅さんが、マウンテンバイクで遠野をめぐる住

民との触れ合いを楽しむガイドツアーを紹介。青笹町第6区下関自治会長の菊池丈夫さんは、地域住民が協力し合って青笹八幡宮の鳥居を改修した事例を報告しました。基調講演(下記参照)やロビーでの資料展示も行われ、参加者は今年の遠野文化の話題に関心を寄せました。



1\_ コロナ禍でも楽しめる地元密着型ツアーの紹介 2\_ 今後も青笹八幡宮を思い出作りの場にしたいと話す菊池さん 3\_ 遠野遺産認定証交付式も同時開催されました

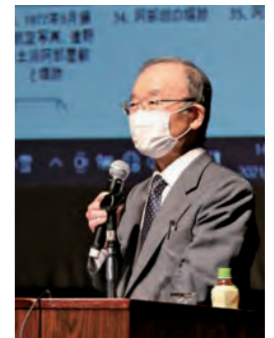
## 基調講演「遠野を制するものは岩手を制す ~新発見! 奥州藤原氏の遺跡は語る~」



昨年発掘調査が行われた、奥州藤原氏時代の遺跡・宮代IV遺跡(松崎町)

上記イベントにおいて、本市市史編さん委員で弘前大学名誉教授の齊藤利男さんが、最新の研究をもとに、平泉政権と遠野の関係について講演しました。中世史・平泉の研究を専門とする齊藤さんは、安倍館遺跡(土淵町)から出土した12世紀前半の「常滑三筋壺」と、宮代IV遺跡(松崎町)で確認された平泉時代の経塚は、奥州藤原氏が遠野を支配していたことを裏付けるものであると解説。12世紀の遠野は奥州藤原氏が直接支配した独立行政区「遠野保」で、大開発が行われただろうと推測し

## 中世史・平泉の研究者が語る 奥州藤原氏が遠野を支配した理由



講師の齊藤利男さん

ました。同時代の文献史料は見つからないものの、中尊寺蔵の「骨寺村莊園絵図」に記された湧水の神であるウナネ社(宇迦神社)や白山社といった古代末期の開発に関係する信仰、歴史的景観が遠野には今も多く残されています。当時遠野は、平泉から閉伊郡へ通じる閉伊街道と、気仙郡から紫波町日詰に通じる比爪・気仙街道が交差する「文明の十字路」に位置していました。平泉政権は、遠野を支配下に置くことで北に勢力を伸ばし、現在の岩手県の全範囲を手中に収めようとしたと思われます。齊藤さんは、今後、遠野保の政治的中心となる大規模な居館「遠野政庁」が見つかる可能性があるかと期待を寄せました。





3Dプリンターで作られた製品を手に取る子どもたち

ファブホリデイ FAB HOLIDAY in 遠野 12月5日

### ものづくりの楽しさを体感

体験を通してものづくりへの興味関心を深める同イベント(ファブテラスいわて主催)はあえりあ遠野交流ホールで開催されました。親子連れなど約70人が来場し、レーザー加工機でのオリジナルコースター作りやロボット操作などを体験。来場した木村智勝さん(遠野北小3年)は「ロボット操作や3Dペンを使うのが面白かった。難しかったけど集中できた」とものづくりの魅力を味わいました。



今作でキャストを演じる皆さん

第47回遠野物語ファンタジー旗揚げ会 12月8日

### ファンタジー公演へ意欲高める

市民手作りの舞台・遠野物語ファンタジーの旗揚げ会はあえりあ遠野で行われ、関係者ら約30人が第47回公演に向けて士気を高めました。今作『きつねの絵筆』は、いたずらギツネと供養絵額の絵師らが織りなす笑いと感動の物語。菅原耕制作委員長は「文化の発展は人々の心を豊かにすると信じている。すばらしい舞台にして市民の皆さまに見せたい」と意気込みを語りました。(詳細は24頁へ)



家族にお祝いされるセツさん(中央)

ふれあいホーム小友でお祝い会 12月10日

### 小友町の伊勢崎セツさん100歳

セツさんが100歳の誕生日を迎え、家族や施設利用者・職員らが祝福。セツさんは「皆さんお祝いしてくれてありがとう」と感謝を伝えました。大正10年に小友町で生まれたセツさんは、16歳のときに同町の永一さん(故人)と結婚。家業の農業を手伝いながら、2人の子どもを育て上げました。現在は、孫4人・ひ孫6人・玄孫7人に恵まれ、同施設に通いながら自宅で穏やかに過ごしています。



100歳を迎えお祝いされたヤツヨさん

家族に囲まれ長寿を祝う 12月13日

### 松崎町の三浦ヤツヨさん100歳

ヤツヨさんの100歳を祝う会がご自宅で開かれ、家族がお祝いしました。釜石市出身のヤツヨさんは、22歳で同市の佐々木大太郎さん(故人)と結婚。大太郎さんが戦死した後、縁あって松崎町の貞助さん(故人)と結婚し、家政婦などをして5人の子どもを育てました。ヤツヨさんは「早くコロナが収束して、遠くの孫やひ孫に会える日を心待ちにしています」と話しました。

11月20日 「宮守魅力市」初開催!

### 「宮守の魅力感じて」青年会議所企画

宮守魅力市は、新町商店街周辺(宮守町上宮守)で初開催されました。家族連れなど約500人が来場。宮守に関係のある20店舗が出店し、採れたての野菜や飲食物、アクセサリーなどを販売しました。商店街も盛り上げに合わせ、ヘアカラー体験やスタンプラリーなどを展開。宮守総合支所周辺では、消防車・救急車の展示、重機体験コーナーなども開設され、たくさんの笑顔があふれました。小田島雅歩さん(宮守町宮守)は「コロナでイベントも少ない。子どもも楽しめてありがたい」と感謝を込めました。

魅力市は、宮守町の魅力発信とSDGsの推進、地域内循環型経済を狙い一般社団法人遠野青年会議所(小井口幹理事長)が企画。実行委員長の河野堅太さん(宮守町達曽部)は「子どもたちがたくさん来てくれて良かった。人の往来で経済が回り、商店街も賑わう。子どもが参加し体験することで郷土愛を育み、大人は企画が持つ力を感じ取ってほしい」と思いを語り、地域の活性化を願いました。

1\_家族連れで賑わう商店街周辺のメイン会場 2・3\_若手農家(宮守町達曽部)が育てる根ワサビやニンジンなどの販売も人気を集めた 4\_ヘアカラー体験をする子ども 5\_子どもたちに大人気だった重機体験



11月23日 明日の遠野の環境を考えるフォーラム2021

### ふるさとの自然環境を守る

フォーラム(環境フロンティア遠野主催)はあえりあ遠野で行われ、市民約60人が環境保全の意識を高めました。標語コンクールや環境保全活動などの表彰後(受賞者は29名掲載)、遠野郷八幡宮宮司・多田頼申さんが「不思議の郷遠野」と題し講話。小学生らも活動事例を発表しました。事例発表した小野尾蒼空さん(上郷小6年)は「空気も木々もきれいな遠野が好き。自然を守りたい」と思いを語りました。



遠野の歴史や地理的要因にまつわる不思議を解説する多田宮司

11月27日 第21回遠野どべっこ祭り

### 遠野の魅力ぐいっと味わう

どべっこ祭りは遠野ふるさと村で開かれ、県内外から参加した14組36人が遠野の魅力を味わいました。特製の生どぶろくや附馬牛町婦人会による「ハレの田舎料理」などでもてなし。語り部の昔話や郷土芸能などの催しも好評を博しました。西岡良輔さん(北上市)は「初めての経験が多くておもしろい」と頬を緩めました。祭りは今後、1月22・23日、2月26・27日に40人限定・予約制で開催予定です。



勇壮な舞を披露した飯豊神楽衆と箸を休め見入る参加者

Vol. 10

## 高校生ライフ

## School

高校生が学校や部活動などの様子を紹介します。

### 遠野緑峰高校生産技術科 作物畜産研究班

- 所属人数…7人
- 担当の先生…<sup>としゆき</sup>佐々木俊幸先生
- 目標…和牛甲子園に向けて、見た目や肉質の良い和牛を育てる



中山こころさんに聞きました

### 良い牛を育てるため協力するのが楽しい

**Q. 活動を教えてください**  
米や大豆などの作物を栽培し、生産・加工技術について学習しています。また、和牛の育成についても学び、肉質の良い和牛の生産を目指して研究に取り組んでいます。

やエサを改善。夏場に大型扇風機を置くなどして、牛の肉質がどう変わるか調べました。

**Q. 注目の取り組みは**  
畜産研究の成果発表の場・和牛甲子園に向け、牛舎環境

**Q. 畜産の魅力は**  
良い牛を育てるためにみんなで協力し合うのが楽しいし、育てた牛が良い評価をされるとうれしいです。自分が食事するとき、生産者の思いが感じられるのも心に響きます。



1



2



3

1\_作物畜産研究班の皆さん  
2\_牛舎の清掃。牛を清潔に保ち、ストレスを減らす大切な仕事  
3\_愛情を込めブラッシング

## わがやのアイドル&私たち、結婚しました！

## Family

このコーナーでは、元気なわらすっこや新婚さんを紹介します。



姉弟仲良く  
元気に育ってね！

箱山 <sup>すずか</sup>鈴音ちゃん 2歳5カ月  
<sup>はるあ</sup>澄晴ちゃん 0カ月

綾織町 <sup>たいき</sup>大樹さんのお子さん

## 写真募集

お子さんと新婚さんの写真を募集しています！  
コメントを添えて記念の一冊にしてみませんか。

### ■対象

①未就学児(就学した兄弟や姉妹と一緒に写っていても可)

②婚姻届を提出しておおむね1年以内のご夫婦

**■申込方法** 写真のほか、代表者の▷住所▷氏名▷電話番号 —をメールまたは郵送でお寄せください

**■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、件名に「広報遠野写真募集」と入力して応募ください。

## 子育てするなら遠野！ わらすっこインフォ

Vol. 92

## Info

### 読み聞かせを通して 親子の心触れ合うひとときを

市は、親子間のコミュニケーションと子どもの健やかな成長を目的として「ブックスタート事業」を行っています。

1歳児健康相談の際に、▷絵本2冊▷図書館の利用案内▷読み聞かせガイド—が入ったトートバッグ(スタートキット)を贈呈。読み聞かせを通して、親子がゆっくりと向き合い、心触れ合うひとときを過ごすとともに、皆さんが本を好きになることを願っています。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、配布方法は変更となる場合があります。



スタートキットで  
健やかな成長を応援

### 問い合わせ

市図書館(☎62-2340)

## 食改善推進員おすすめ！ 栄養満点♪ 食育レシピ

## Cook



### みそ香る太巻き

今月の担当  
食改善推進員  
小友支部  
の皆さん

11 和食文化を  
伝えよう

### 1人(1/2本)分の栄養価

エネルギー326kcal、たんぱく質8.3g、脂質5.5g、カリウム152mg、カルシウム28mg、食塩1.0g

### ●材料(1本分)

ご飯300g、卵1個、昆布の佃煮4g、たたき梅(蜂蜜漬け)6g、焼きのり1枚、油小さじ1、いり白ごま小さじ1、【A】(砂糖、みりん、白だし各小さじ1)、【B】(みそ、みりん各小さじ1)

### ●作り方

- ①ボウルに卵を割り入れ、【A】を加えよく混ぜる。
- ②油を敷いたフライパンで①を焼いて巻き上げ、長辺を縦半分に切る。

③ラップの上に、少し冷ましたご飯、焼きのり、②を順にのせ、たたき梅と佃煮を奥側に置く。

④隙間ができないように手前から巻く。

⑤【B】を全体に塗り、トースターか200度に熱したオーブンで焦げ目が付くまで3～5分焼く。

⑥食べやすい大きさに切り分ける。

**！おすすめポイント**  
酢飯を使わず簡単にできる太巻き。ぜひ、おもてなしの1品に！

個人情報に配慮し、ホームページ上での慶弔欄の掲載は控えさせていただきます。

青春  
セイシュン  
のトーク!

Kikuchi Kotarō

▶▶▶ 菊池 虎太郎さん  
(20歳) = 下組町在住 =

頼りになる先輩から学び  
ひたすら実践して一人前の整備士に

昨年5月から㈱アイアン車体に勤める虎太郎さんは、車の傷やへこみを修理する钣金部門を担当。「修理して新車のようにきれいになったとき、やりがいを感じます」とほほ笑みます。

前職はマグロ漁師。夢だった仕事は楽しいものですが、遠

野の仲間が恋しくなり転職。車に興味があったことと、所属するバラチームの先輩が働いていた縁もあり入社を決めました。

虎太郎さんは「職場には頼りになる先輩がたくさん。教わりながらひたすら実践して早く一人前になりたい」と語りました。

- ◆ 休日の過ごし方は…買い物、バイク
- ◆ 自己分析すると…ポジティブ、明るい
- ◆ 理想のタイプは…優しくてしっかりしている人



有料広告

東館町6棟、早瀬町1棟完成  
土曜・日曜見学会実施中  
見学を希望される方は  
お気軽にご相談ください

アパート・貸家・土地・建物仲介販売  
9時～18時  
☆土日も営業

**㈱小島不動産**  
☎60-2101 遠野市早瀬町4丁目2-31

宅地建物取引業免許 岩手県知事(4)第2301号  
社団法人 岩手県宅地建物取引業協会会員  
社団法人 全国宅地建物取引業保証協会岩手本部会員

1号棟 2,490万円  
4LDK、駐車場4台  
土地232.66㎡、建物102.06㎡

2F 56.70㎡  
1F 55.08㎡

風除室  
玄関への風・雪入り込み防止。断熱効果もあり!

インプラス浴室仕様  
浴室と脱衣所の温度差を軽減。ヒートショックによる思わぬ事故を未然に防ぐ!

1時間  
スピード施工

**LIXIL FC マドリエ遠野** **北豊トーヨー住器(株)**  
☎62-4098

ガラス交換、網戸張替、窓やドアの困りごとなどご相談ください!

今年もより良い住まいづくりをお手伝い

ご予算や土地の形など 盛岡市 住環境に関する全ての相談  
様々な条件に合わせて お悩み解決をお手伝い!

松崎町 早瀬町

現在建築中の新築3棟  
見学会情報をお楽しみに

今年も新築・リフォーム・修理修繕・売地・売家相談は

**T TEISHI ㈱立石工務店** ☎63-1731

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/AM9:00~PM6:00  
●休日/水曜日、第1・3木曜日  
ホームページからもご予約できます <http://www.kobac.co.jp>

資格を持ったプロだから安心! 相談・見積り無料  
整理・清掃はお任せください

事件現場特殊清掃  
遺品整理、生前整理  
空家片付け、建築物解体  
その他

作業前 作業後

サポートサービス彩棟  
☎0198-41-6569  
携帯080-1828-1289

事業所:花巻市・遠野市  
代表 斎藤 伸一  
(事件現場特殊清掃士)  
(遺品整理士 等)

畜産がもっと楽しくなる/  
北日本JA畜産(株) 社員大募集!

養豚を通じ、地域と食の安全に貢献する仲間を募集しています。

▶仕事内容 家畜飼養管理(繁殖・分娩・育成)  
▶勤務地 遠野市・花巻市  
▶資格 高卒以上  
▶待遇 当社規定による(158,000円~178,300円)  
▶応募 ハローワークへ申し込みください  
▶その他 未経験者・女性も歓迎します

詳しくはこちら

北日本JA畜産株式会社 (附馬牛町東禅寺)  
☎0198-64-2821 (担当/宮澤・大和)

今年もよろしくお祈りします

編集後記  
ほっと、  
ひととき。

◆ オープンから約4カ月、本の森が入館1万人を達成!(15%) 大人だけでも利用できるの、行ったことがない人も、ぜひすてきな空間での読書を体感してみてください。楽しいイベントにも注目です! (佐々木)

◆ 花東野球部の練習にお邪魔しました。冬の素振りは1日何本? 1,000本くらいを予想し質問。答えは1,200本。ハンパない。手の厚み、マメもかっこいい。触発され、まずは筋トレ。腹筋10回で休憩。が、頑張り。(阿部)