

# 遠野

永遠の日本のふるさと

2007

6

No. 23

広報



◎今月の特集

それでも続けますか …… 8-9P

大きく育ててね。

5月20日、遠野ブルーベリーの森(株)が整備したブルーベリー畑で記念の植樹が行われ、父母らと訪れた子どもたちは、それぞれの願いを込めて苗木を植えました。

# 人との出会いが楽しい毎日

緑のふるさと協力隊

清田 亜希さん

きよたあき 宮崎県延岡市出身 21歳



特定非営利活動法人(NPO法人)地球緑化センターから平成十九年度緑のふるさと協力隊員として、四月十日に当市に着任した清田亜希さん。

「子どものころから大好きだった自然の中で生活しながら、自立心を養いたい」と、故郷でのアルバイト生活から一転、協力隊に応募することを決意した。

農家に向いて田植えをしたり、牧場で牛の世話をしたりするなど、初めて体験する作業に汗を流す毎日。「農作業の大変さや農家の実情を感じ、食べ物大切にすることを学べるようになった」と充実感をのぞかせる。

好奇心旺盛な性格。「人との出会いが楽しい」と、協力隊としての活動以外にも積極的に参加している。小学四年生から続けているバレーボールは、早速同僚が所属するチームに加入。以前から興味を抱いていた剣道にも挑戦することを決意し、週に一度道場に通う。近く、消防団のラッパ隊へ加入するほか、三味線も学ぶ予定だ。

「いつも笑顔をやさず、一緒にいるだけで周りの人に元気を与えられるような人」が理想像。「二年間の遠野生活で、自分の行動に自信を持てるようになって、その理想に少しでも近づけるようになりたい」と笑顔で話す。

## ●緑のふるさと協力隊

全国の自治体などの受け入れにより山村で1年間生活し、農林業や町おこしの手伝いを見ながら自分自身の生き方を見つめる制度。本年度は、全国の23自治体に24人が派遣されている。本市は、平成15年に旧宮守村が受け入れを始め今年で5人目。

## 【特集】 それでも 続けますか

日本人の体が変わり始めています。

不足する運動

欧米化する食事

不規則な生活習慣

自分や家族の健康を、

見つめ直してみませんか。



大人の健康だけでなく、子どもたちの健康も大きく変わりつつある

# ◎プロローグ 変わりゆく日本人のカラダ

戦後の経済成長に伴う社会情勢の変化は、わたしたちの生活に多くの豊かさをもたらしました。しかし、豊かな生活はやがて、わたしたちの生活習慣を変え、日本人らしい体をも変えていきました。

## 食生活の変化

一九五〇年代、日本人の死因の上位を占めていたのは「結核」や「腸炎」などの感染症でした。戦後、日本は劇的な高度経済成長を遂げ、医療の発達や栄養の向上、衛生環境の改善などから感染症の患者は激減。乳児の死亡率も減少し、日本は世界一の長寿国となりました。

豊かな生活は、やがて日本人の生活習慣を大きく変え、一九九〇年代には「がん」「脳卒中」「心臓病」が日本人の死因の上位を占めるようになっています。これらの病気がかつて、四十〜六十代の働き盛りに多い病気ということから「成人病」と呼ばれていました。しかし、加齢よりも毎日の生活習慣が大きく関与することが分かり「生活習慣病」と呼ばれるようになりました。

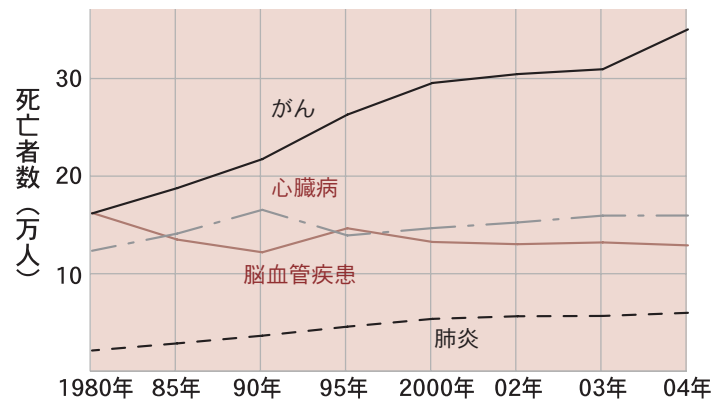
交通網の発達は物流を加速させ、昼夜を問わず営業する外食産業やコンビニエンスストアが発展。食べたいものが、いつでもどこでも手に入る時代になり、食生活に変化をもたらしました。保健課成人保健係の北湯口美和子主任は「穀類やイモ類と野菜、少しの魚という和食のスタイルは、日本人の体質に合ったものでした。それが、食生活の変化により、肉類などの動物性たんぱく質が野菜などの食物繊維を上回るようになり、体にも変化をもたらすようになりまし」と話します。

## 子どもへの影響

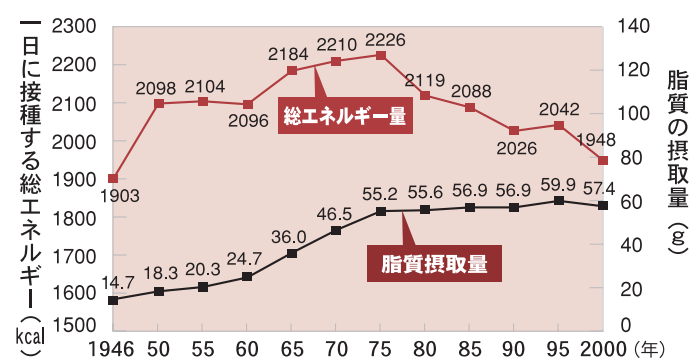
「早寝・早起き・朝ごはん」  
現在、子どもたちの基本的な生活習慣を見直そうと進められている運動です。大人の生活習慣の乱れは、子どもの生活習慣にも影響するようになり、「夜更かしをする」「朝食を食べない」「子どもたちが増えています。このような生活習慣の乱れが、子どもたちの学力や体力、集中力を低下させているといわれています。

豊かさを手に入れてきた一方で、健康な体を失いつつある現代の日本人。今、自らの健康を見つめ直すことが求められています。

## ◎主な死因の推移(2004年人口動態統計から)



## ◎脂質の摂取量の変化(2000年国民栄養調査から)



穀類やイモ類、野菜類を多く取っていた日本人は、欧米人に比べて長い腸を持っていました。食物繊維は非常に消化しにくいいため、長い腸が必要になったといわれています。そこに消化しやすい肉類の多い食事が中心になると、早く消化したカスが長い腸から排出されずに残ってしまい、がんなどを誘発する原因になってしまいます。

また、現代は生活習慣の乱れから、朝食を食べない、夕食を食べる時間が遅い、家族で食事を取らないなどの食習慣の乱れも生じています。

**若い世代の運動不足**

交通手段や、わたしたちの生活を便利にしてくれる機器の発達は、体を動かす機会を減らしました。二〇〇五年の国民健康・栄養調査では、運動習慣(一日三十分以上の運動を週二日以上実施し、一年以上継続している)があるに答えた人の割合は、男性は四十代が最も低く十五・六割、女性は三十代で最も低く十四割という結果でした。二十代でも二十割を下回る結果で、若い世代の運動不足がうかがわれます。

わたしたちの体は、適度に運動(活動)することで各種の機能の健全さが保たれています。運動しなければ、使われない筋肉や骨格、運動機能は退化し、体力は衰え、エネルギーバランスも崩れてしまいます。その結果、肥満や生活習慣病を招くこととなります。

## Interview

◎松崎町地域づくり連絡協議会会長  
山口清孝さん  
松崎町



### 健康に過信は禁物

「大丈夫だろう」という気持ちもあり、退職後2年間は健康診断を受診していませんでした。3年目に受けた健診で早期のがんが発見されました。実は自覚症状があったのですが、「歳のせいだろう」と判断し、病院へも行きませんでした。日ごろから、体への心配りが大切だと感じました。

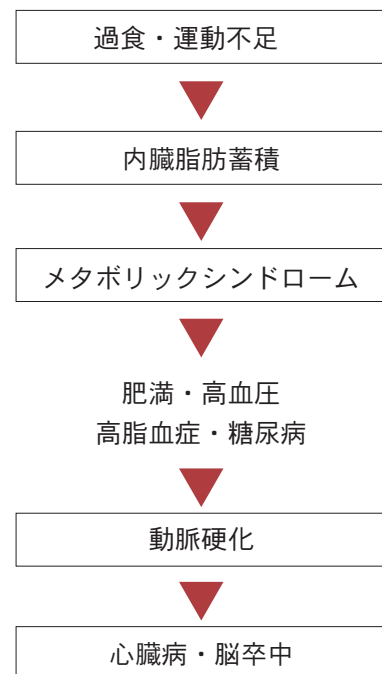
◎遠野健康福祉の里保健課成人保健係主任栄養士  
北湯口美和子



### 旬を味わうことが大切

最近「地産地消」という言葉が使われるようになりましたが、地域で取れた旬の作物を味わうことが本来は体にとって良いことです。手軽さから、調理済みの惣菜を食卓に並べる人が多いと思いますが、出来合いの食品が並ぶ食卓では、手作りでこそ味わえる味覚の変化を感じる機会が少なくなってしまいます。

内臓脂肪とメタボの関係



内臓脂肪が過剰だと肥満、高血圧、高脂血症、糖尿病を併発するメタボリックシンドロームになる可能性が大。メタボは、動脈硬化を進行させ心臓病や脳卒中の誘因に



内臓脂肪量を計測できる体重計も市販されています

脂肪細胞は、体内で余ったエネルギーを中性脂肪として貯蔵しておく働きをしていて、エネルギーが足りなくなれば中性脂肪を分解し、必要な分を供給します。同じ脂肪細胞でも、おなかの中と皮下にあるものでは性質がやや異なり、内臓脂肪は皮下脂肪に比べ脂肪の分解や合成が早く進みます。つまり、内臓脂肪はたまりやすく、分解されやすいといえます。

メタボの根本原因は、内臓脂肪の過剰な蓄積。食事で摂取するエネルギー量と、運動で消費するエネルギー量のバランスが崩れると余った分が脂肪細胞に蓄えられるのです。内臓脂肪が増えると、血糖値が上昇したり、動脈硬化を防ぐ「アディポネクチン」というホルモンが減少したりします。メタボによって引き起こされるのは、動脈硬化だけではなく、メタボの人は、健康な人に比べて約八〜十倍も糖尿病になりやすいといわれています。

二人に一人が疑いあり

そこで気になってくるのが、自分はメタボに当てはまるのかどうか。日本では、日本動脈硬化学会などが、日本人に合わせた診断基準を定めています（図1参照）。

内臓脂肪のたまり具合を調べるには、腹部のCT検査を行い脂肪の量を測定するのが最も確実ですが、医療機関での検査が必要です。そこで、簡単にCT検査に準じた結果が得られる方法として、おへその位置で測るウエスト周囲径が用いられます。男性で八十五センチ以上、女性で九十センチ以上の場合、腹部肥満と診断されます。

肥満と聞くと、極度に太った体型を想像されると思いますが、八十五センチのウエスト周囲径は多くの人が該当します。○六年の国民健康・栄養調査では、メタボが強く疑われる人が男性で二十五・一割、女性で十三・四割、予備軍と考

えられる人が男性で二十五・八割、女性で八・四割いるという結果でした。実に、男性の二人に一人がメタボの状態にあるか、その予備軍ということになります。

健康福祉の里では、メタボの診断基準を実感してもらおうと、周囲径の長さのリボンを作成。男性分と女性分の二種類を色分けして袋に入れ、配布しています。「手作りなので大量生産はできませんが、市民が出席する会議の場などで積極的に配布するようにして、多くの人に実感してもらっています」と保健課成人保健係の澤村敦子主任保健師は話します。

近年、メタボに該当する人が増加傾向にあることから、来年度からの健診ではメタボに着目した腹囲測定などの項目が加わるようになっていきます。おなかの出具合が気になる人は、今のうちから、メタボ対策に取り組みましょう。

● interview



◎遠野健康福祉の里 保健課成人保健係 澤村敦子主任保健師

運動する習慣をつけましょう

昨年の健診結果では、受診者の3人に1人が肥満(BMIの数値が25以上)の状態でした。肥満を解消するには、運動習慣を身に付けることが一番です。市では、平成17年度から運動を中心とした健康教室を実施しています。深刻な病気になってしまううちに、症状を改善することが大切です。



福祉の里で配布しているリボン

「聞いたことはあるけど、自分には関係ない」  
そう思っている人はいませんか。  
メタボリックシンドローム(内臓脂肪型症候群)は、  
今や男性の二人に一人、女性の五人に一人が  
その状態にある、または疑いがあるといわれています。

# メタボって何？

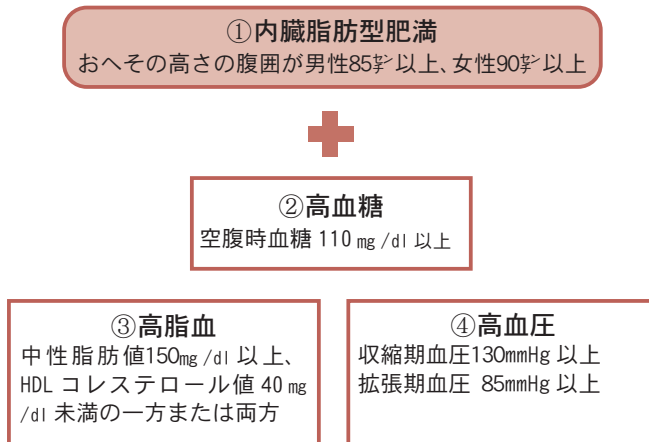
## ステップ①



腹囲を測定して内臓脂肪型肥満を診断

◎日本の診断基準(図1)

(①に加えて②~④のうち2つ以上当てはまることが条件)



体が奏でる不協和音

メタボリックシンドローム(内臓脂肪型症候群、以下「メタボ」とは、内臓脂肪型肥満に加え、▽高脂血症▽高血圧▽高血糖―が重なった状態のことをいいます。それぞれの症状が比較的軽度でも、重なり合うことで動脈硬化を進行させる危険性が高まることから「死の四重奏」とも呼ばれています。

動脈硬化とは血管の弾力性が低下し、血液が流れにくくなる状態で、進行すると心臓病や脳卒中などの病気を招きます。

## ステツプ②

# メタボを撃退

内臓脂肪をためる大きな要因は

「栄養の取り過ぎ」や「運動不足」などの生活習慣。食事や運動などの生活習慣を見直してメタボを撃退しよう。

### ポイントは「バランス」

生活習慣病の背景となっている現代日本人の食生活は「高エネルギー・低栄養」というバランスの悪さ。高エネルギーの原因の一つは、脂質の取り過ぎと野菜不足です。一日三百五十㏎が望ましい野菜の摂取量ですが、〇五年の国民栄養調査によると、全ての年代で不足していて、二十代では百㏎以上も不足しています。

「野菜は調理前で両手に入るくらいの量が目安。野菜やきのこ類の食物繊維は、腸内の善玉菌を増やす働きをするので、積極的に摂取しましょう。また、バランスの良い食事はもちろんですが、何よりも大切なのは食事を楽しむこと。家族だんらんの中で食べる食

事は、心と体においていいものです」と北湯口主任栄養士は話します。

### 意識して動かす

内臓脂肪の解消だけでなく、健康維持に最適なのが、酸素を取り込みながら継続して行う「有酸素運動」です。運動と聞くと、汗をかくような激しい運動をイメージする人も多いと思いますが、健康の維持には話をしながらできるぐらいのペースの軽度〜中程度の運動で十分です。

脂肪を効率よく減らすためには、一回に三十分以上続けて行うことが効果的といわれています。しかし、これまでに運動習慣がなかった人が、いきなり三十分も運動するのは難しいもの。一回では三十分以下のこまめな運動でも、

一日の合計が三十分以上になれば同じような効果は期待できます。

「車での移動を徒歩に変えてみたり、エレベーターではなく階段を利用したりなど、日常生活の中で意識して体を動かすことも大切です」と澤村主任保健師。

「アンチエイジングサークル」(菊池加代子代表、会員二十五人)は、毎週火・金曜日の午後一時から、総合福祉センターを会場にウォーキングやバランスボールなどを使った運動に汗を流しています。松崎町地域づくり連絡協議会が主催した「内臓脂肪撃退教室」の受講者が、修了後も継続して運動をしようとして四月に結成。「一人ではあきらめてしまうことも、みんなでやっているから、継続して頑張れるんです」と参

加者の米田昭子さん(松崎町)は話します。

食事、運動に加えて、忘れてはならないのが生活習慣の改善です。睡眠や入浴でしっかりと休養を取ったり、飲酒や喫煙を控えるなど、日ごろの生活習慣を見直してみよう。

### 年に一度は健診を

病気は知らず知らずのうちに体をむしばんでいることが多いもの。自覚症状に気が付いたときには、すでに手遅れになっているというところもあります。どんなにバランスの取れた食事をしていても、定期的な運動をしているからといって「健康である」とは言い切れません。そのため、年に一度は健康診断を受診し、自分の体の状態を客観的

に判断することが大切です。

宮守町の河野建設では、十年前から健診結果をもとに、毎年欠かさず保健師の事後指導を受けています。「最初はそれだけのつもりでしたが、従業員にも好評だったことから現在も続けています」と河野代表取締役。一人二十分程度の個別指導では、健診結果の異常数値は何が原因かを保健師が分かりやすく解説。その結果、たばこの量を減らしたり、缶ジュースをやめてお茶を持参したりするなど、従業員の健康に対する意識が変わってきたといいます。健診の事後指導から始まった健康への取り組みは、最近では事務所内での禁煙日を設けたり、作業現場での喫煙を制限したりとさらに広がりを見せています。

### 取材を終えて

大きな病気を患ったことがない人にとって「健康」は、空気や水と同じように当たり前の存在になっているのかもしれない。家族が作った食事をおいしく食べられるのも、子どもや孫たちと一緒に遊べるのも、健康な体であるからこそできるものです。世界に一つだけしかないあなたの体を、もっと大切にしてみませんか。

【特集】それでも続けますか 終わり



市民体育館には、手軽に運動できる機器が多数用意されている。

## Interview

◎保健推進委員

佐藤サヨ子さん

早瀬町



### 年1回は健診受診を

何歳になっても健康で楽しい毎日を送れたら幸せですね。病気のせいで、人生の最期を病院のベッドで過ごすのはとても寂しいことです。病気は、知らず知らずのうちに体をむしばんでいるもの。若いから健康だと思込まず、年に1回は健康診断を受けてみてください。

◎河野建設(株)代表取締役

河野崇さん

宮守町



### 健康な体は継続から

重機などの大型の機械を操作をしているので、一瞬の判断ミスが重大事故につながりかねません。安全な仕事は、健康な体からと考えています。健康な体を保つためには、継続して取り組むことが大切。何より、毎年、休みの日にもかわらず対応して下さる保健師の皆さんに感謝しています。



景色を楽しみながら、世間話をしながら。思い思いのペースでウォーキングに汗を流す「アンチエイジングサークル」の皆さん

平成19年度 早朝検診が始まります

# 検 診 へ行こう！



### 対象年齢

- 胃がん検診 ..... 35歳以上
- 肺がん検診 ..... 40歳以上
- 結核健診 ..... 65歳以上

### 検査料金

- 胃がん検診 ..... 2,000円(1,000円)
- 肺がん検診 ..... 800円(400円)
- 結核健診 ..... 無料(無料)

●遠野市国民健康保険被保険者の人は( )内の金額となります。

- 次の人は自己負担金が無料となります。
  - ・70歳以上の人、老人医療受給者証の交付を受けている人
  - ・市民税非課税世帯の人
  - ・生活保護を受けている人

### その他

- 介護で家を長時間空けられない人は、検診時間の相談に応じますので、あらかじめご連絡ください。

問い合わせ先＝市健康福祉の里保健課成人保健係 (☎②5111内線18・19)

### 胃がん・肺がん検診日程

… 受付時間 午前6時半～8時半

実施日	会場
7月1日(日)	遠野健康福祉の里
7月2日(月)	綾織地区センター
7月3日(火)	小友地区センター
7月4日(水)	上郷地区センター
7月5日(木)	上郷地区センター
7月6日(金)	宮守体育館
7月7日(土)	宮守体育館 ふるさと交流館
7月8日(日)	遠野健康福祉の里
7月9日(月)	達首部多目的研修集会施設
7月10日(火)	附馬牛地区センター
7月11日(水)	土淵地区センター
7月12日(木)	土淵地区センター 青笹地区センター
7月13日(金)	青笹地区センター
7月14日(土)	遠野健康福祉の里
7月17日(火)	遠野浄化センター
7月18日(水)	遠野浄化センター
7月19日(木)	遠野浄化センター
7月20日(金)	遠野健康福祉の里

### 結核健診日程

実施日	受付時間	会場	実施日	受付時間	会場
7月1日(日)	6:30～8:30	遠野健康福祉の里	7月9日(月)	11:30～11:50	白石涌水地区集会所
7月2日(月)	6:30～8:30	綾織地区センター		12:00～12:20	大川目地区集会所
	11:00～11:20	下滝沢コミュニティセンター	7月10日(火)	6:30～8:30	附馬牛地区センター
	11:30～11:50	根岸コミュニティ消防センター		11:00～11:10	大洞公民館
	12:00～12:20	砂子沢コミュニティ消防センター		11:20～11:30	沢ノ口コミュニティ消防センター
7月3日(火)	6:30～8:30	小友地区センター		11:40～11:50	桑原コミュニティ消防センター
	11:00～11:20	及川勝太郎様宅		13:00～13:10	大野平公民館
	11:30～11:50	長野コミュニティ消防センター		13:20～13:30	大出コミュニティ消防センター
	13:00～13:10	鮎貝コミュニティセンター		13:40～13:50	小出コミュニティ消防センター
	13:30～13:40	外山公民館		14:00～14:10	荒屋コミュニティ消防センター
	14:10～14:20	山谷コミュニティセンター		14:20～14:30	張山コミュニティ消防センター
	14:30～14:50	鷹鳥屋コミュニティセンター	7月11日(水)	6:30～8:30	土淵地区センター
	15:00～15:10	佐々木継人様宅		11:00～11:20	恩徳バス停
7月4日(水)	6:30～8:30	上郷地区センター		11:30～11:50	西内公民館
	11:00～11:20	常陸ウメ様宅		13:00～13:10	琴畑公民館
	11:30～11:50	細越コミュニティ消防センター		13:20～13:40	栃内コミュニティ消防センター
	12:00～12:10	佐比内コミュニティ消防センター	7月12日(木)	6:30～8:30	土淵地区センター
7月5日(木)	6:30～8:30	上郷地区センター		11:00～11:10	土淵第6区自治会館
	11:00～11:20	平倉コミュニティ消防センター		13:00～13:20	山崎公民館
	11:30～11:40	平野原コミュニティ消防センター		13:30～13:40	山口コミュニティ消防センター
	11:50～12:00	菊池寛一様宅		13:50～14:10	飯豊コミュニティ消防センター
7月6日(金)	6:30～8:30	宮守体育館	7月12日(木)	6:30～8:30	青笹地区センター
	11:00～11:10	下郷地区集会所		11:00～11:20	上糠前公民館
	11:20～11:30	塚沢構造改善センター		11:30～11:50	吉祥園
	11:40～12:00	上宮守地区多目的集会施設	7月13日(金)	6:30～8:30	青笹地区センター
7月7日(土)	6:30～8:30	宮守体育館		11:00～11:20	関口親交会館
	11:00～11:20	上宮守地区多目的集会施設		11:30～11:50	中沢コミュニティ消防センター
7月7日(土)	6:30～8:30	ふるさと交流館	7月14日(土)	6:30～8:30	遠野健康福祉の里
	11:00～11:20	迷岡地区集会所	7月17日(火)	6:30～8:30	遠野浄化センター
	11:30～11:50	宮守農村婦人の家		11:00～11:20	市民センター
	13:00～13:20	上鱒沢地区集会所		11:30～11:50	稲荷下屋内運動場
	13:30～13:50	鱒沢就業改善センター	7月18日(水)	6:30～8:30	遠野浄化センター
7月8日(日)	6:30～8:30	遠野健康福祉の里		11:00～11:20	桜馬場自治会館
	11:00～11:10	旧松崎地区センター		11:30～11:50	鶯崎集会所
	11:20～11:40	駒木コミュニティ消防センター	7月19日(木)	6:30～8:30	遠野浄化センター
	11:50～12:00	光興寺コミュニティ消防センター		11:00～11:20	市民センター
7月9日(月)	6:30～8:30	達首部多目的研修集会施設		11:30～11:50	遠野町第4・15区自治会館
	11:00～11:20	中斉ふれあいセンター	7月20日(金)	6:30～8:30	遠野健康福祉の里

# 三氏が晴れの受章

## ◆瑞宝単光章

消防(元市消防団副団長)



菊池 秀智さん  
(中央通り、72歳)

保健衛生(元県立遠野病院  
臨床検査技師長)



堀江 亮さん  
(遠野町、83歳)

## ◆藍綬褒章

更生保護(保護司)



時田 克夫さん  
(新町、75歳)

昭和二十九年から四十一年間にわたり消防活動に精励し、分団長、副団長などを歴任。講習会を積極的に開催するなどして、団員の教養および資質の向上に尽力したほか、時代に即応する車両や施設の整備など、地域の安全確保に大きく貢献しました。

昭和二十五年に県立遠野病院に勤務以来、三十一年間にわたり地域医療の向上に尽力。その間、衛生検査技師長、臨床検査技師長を歴任。病院設備の改善や整備に務めたほか、結核対策等各種集団検診活動を積極的に推進しました。

昭和五十九年に保護司に委嘱されて以来、二十二年にわたり保護観察対象者の改善や更正に尽力。遠野地区保護司会を中核に活動するほか、関係機関と連携を取るなどして、更生保護事業の充実・発展や地域社会の犯罪予防活動に貢献しました。

# 各種スポーツ 大会成績

- 第35回遠野市サッカーカーニバル(4月28日)5月13日開催分、運動公園陸上競技場ほか)
  - ▽中学生の部
    - 七位 遠野中学校
    - ▽高校生の部
      - 十位 遠野高校
  - ▽シニアU-39の部
    - 三位 遠野U-39
  - ▽シニア40代の部
    - 三位 リバティ遠野40
  - ▽シニア50代の部
    - 準優勝 リバティ遠野50
- 平成19年度市民剣道大会(4月29日、市民体育館)
  - ▽小学4年生以下の部
    - 優勝 脇山夏奈(遠野4)
  - ▽小学5・6年生の部
    - 優勝 千田洸樹(遠野6)
  - ▽中学生男子の部
    - 優勝 佐藤道太(遠野3)
  - ▽中学生女子の部
    - 優勝 三松奈津紀(青笹2)
  - ▽高校生男子の部
    - 優勝 多田克成(遠野2)
  - ▽高校生女子の部
    - 優勝 佐々木芹香(遠野2)
- 第22回遠野地区中学校春季野球大会
  - 9日(月) 綾織地区センター
  - 10日(火) 土淵地区センター
  - 12日(木) 附馬牛地区センター
  - 13日(金) 青笹地区センター
  - 23日(月) 上郷地区センター
  - 25日(水) 宮守総合センター

- 兼第23回全日本少年軟式野球大会遠野市予選(5月3・4日、運動公園野球場)
  - ▽優勝 土淵中学校
- 19年度春季市民ソフトテニス大会(5月3・5日、運動公園テニスコート)
  - ▽中学生男子の部
    - 優勝 上郷中学校A
  - ▽中学生女子の部
    - 優勝 上郷中学校A
  - ▽高校・一般男子の部
    - 優勝 後藤吉峰(早瀬町)・佐々木純(早瀬町)組
  - ▽高校・一般女子の部
    - 優勝 太田恵美子(材木町)・小笠原仁子(遠野町)組

- 高円宮賜杯第27回全日本学童軟式野球大会遠野市予選兼遠野ライオンズクラブ旗争奪学童軟式野球大会(5月6・12日、早瀬川河川グラウンド)
  - ▽優勝 綾織野球スポーツ少年団



後半残り5分、一瞬のすきを突いて同点ゴールを決める阿部哲也選手(遠野中対滝沢二中戦)

# 春の叙勲・褒章

## まちなか再生の夢を語る会

市では、市民協働による中心市街地活性化を目指して中心市街地活性化基本計画を作成中です。まちなかのにぎわい創出に向けて、皆さんの夢やご意見をお寄せください。

- 日時 6月19日(火)午後6時～7時半
- 会場 2階集会室
- 問い合わせ先 市まちなか再生推進室(☎2111内線186)

## 「昔の思い出を語る」回想法研修会

昔の思い出を語ることで脳の活性化を図る「回想法」は、高齢者の介護予防や自立支援に効果があると、全国で取り組みが始まっています。その基本的な知識や実践方法などについて学んでみませんか。

- 日時 6月22日(金)、7月20日(金)、8月31日(金)、9月28日(金)、11月2日(金)の計5回(全て参加することが原則)、午後1時半～
- 会場 遠野健康福祉の里研修ホール
- 講師 野村豊子氏(東洋大学教授)
- 参加料 2500円
- 申込締め切り 6月20日(木)
- 申込・問い合わせ先 民話の里思い出サポーター事務局(市健康福祉の里地域包括支援センター内 ☎2112内線23)

## 第33回東北馬力大会 馬の里遠野大会

東北各地から鞍馬愛好者が集い、その技量を競います。勝ち馬投票やカントリーダンスの披露などの催しもあります。

- 日時 6月24日(日)午前9時～午後2時半【小雨決行】
- 会場 柏木平優遊広場常設会場
- 問い合わせ先 東北馬力大会馬の里遠野大会実行委員会事務局(市ふるさと交流課内 ☎2111内線133)



人馬一体となった迫力のあるレースが人気

## 子育て支援をテーマに市長と語ろう会

本田敏秋市長が各町を回り、少子化対策と子育て支援について市民の皆さんと懇談します。現在、子育てに携わっている方であれば、どなたでも参加できます。

- 日程・会場
  - 6月27日(水) 総合福祉センター
  - 28日(木) あえりあ遠野中ホール
  - 7月5日(水) 小友地区センター

## 明日の遠野の環境を考えるフォーラム

現在、地球上では温暖化やごみの増加、動植物の減少など、多くの環境問題が起きています。環境月間である6月に環境保全への取り組みを推進するため、講演や事例発表などのフォーラムを開催します。身近な地域の環境について考えてみませんか。

- 日時 6月30日(土)午後1時半～
- 会場 ありあ遠野交流ホール
- 講師 県立児童館いわて子どもの森館長 吉成信夫氏
- 展示 市内小・中学生による環境に関する標語・作文・ポスターの入賞作品や、各種団体の環境に関する事例などを展示予定。
- ※7月1日(日)から8日(日)までは、とぴあ1階セントラルコートで展示します。
- 問い合わせ先 環境フロンティア遠野事務局(市環境課内 ☎2111内線322)

## 市長ひとこと

### 全員三步前進

合併に伴い連合組織として活動してきた消防団は、この四月から統一消防団として新たなスタートを切りました。

全国一の評価を誇る旧宮守村消防団ラッパ隊も、新たな顔触れでさらにパワーアップ。十七日には、およそ九百人の団員による結団式と、威風堂々の分列行進などが行われます。災害から市民の生命や財産を守るため、日々活躍いただいている団員の皆さんへ、ご声援をお願いします。

また、九月二日には県総合防災訓練が市を会場に開催されます。思えば十二年前も当市が会場であり、四月に就任したばかりの増田寛也前知事に、県消防防災課長として随行したことを思い出します。そして今年も、四月に就任した達増拓也知事を迎えるための訓練となりました。

郷土愛に燃え、規律を重んじ伝統にこだわる「消防魂」は、地域づくりの心意気そのものです。「総合防災センター」整備も国・県の計画に位置付けられました。皆さんと子ども「三步前進」とありたいものです。(本田敏秋)

# 本年度の活動計画決まる

遠野市少年委員協議会の辞令交付式と平成十九年度総会は四月二十五日、あえりあ遠野中ホールで開催され、本年度の活動計画などを確認しました。本年度は「街頭補導活動」「環境浄化活動」などを行い、青少年の非行防止、健全育成の推進に努めます。

総会に先立ち、平成十九年度に新たに委嘱される少年委員十七名に白井悦男副市長から辞令が交付されたほか、長年にわたり活動に尽力し、十八年度で退任した遠野高校教諭の法領田恵さんに感謝状が贈られました。

総会では、昨年度の事業報告や本年度の事業計画などを協議。市内では、成人向けの雑誌などが購入できる自動販売機が十四台有り、県内で六番目に多く、その撤去や新規設置を防止する呼び掛けなど、



活動計画などを話し合った総会

環境浄化に向けた取り組みを積極的に行うことなどが確認されました。

本年度の主な活動計画は次のとおりです。

- ◆環境浄化活動(六月中旬)
  - ◆列車補導(六月二十九日、九月二十六日)
  - ◆七夕祭り特別補導(八月三日)
  - ◆中・高生と語る会(十一月一日)
  - ◆少年委員協議会研修会(十月中旬)
- 総会後に行われた研修会では、前有住中学校教諭の佐々木裕子さん(青笹町)が「温かい家庭と明るいまちづくり」と題して講演。「子どもに負担をかけることも必要」「継続することの大切さ」「ダメなことはダメと言う大人になる」など、子どもとの接し方などについて話し、参加者は皆熱心に耳を傾けていました。



○×クイズに挑戦する子どもたち

## 「わくわくフェスティバル」開催

第二回遠野市児童館・児童クラブ交流事業「わくわくフェスティバル」を開催します。ヨーヨー釣りやバルーンアートなどの「お楽しみコーナー」や輪投げなどの「記録に挑戦コーナー」、「屋台コーナー」などのお楽しみコーナーがいっぱい。ぜひ、ご家族でお越しください。

- ◆日時 6月24日(日)午前9時半～午後12時半
- ◆会場 運動公園集いの広場ほか(雨天の場合は、総合福祉センター)
- ◆その他 屋台コーナーなどの前売りチケットを各児童館・児童クラブで販売しています。
- ◆問い合わせ先 白岩児童館 ☎2806

## 夏のわくわく若返り教室参加者募集

50歳以上の人を対象に「わくわく若返り教室」を開催しています。

運動不足を解消したいけど



バランスボールを使った軽運動で汗を流す参加者

一人では運動できない人、運動の方法が分からない人など、教室に参加し、楽しく体を動かしてみませんか。

- ◆内容 ゆったりエアロビクス、軽度アクアビクス(水中運動)、ダンベルやバランスボールを使った軽運動など
- ◆日時 6月13日～8月22日までの毎週水曜日 午後1～3時(全9回)
- ◆会場 遠野健康福祉の里研修ホール、市民プール
- ◆対象 50歳以上の人
- ◆講師 健康運動指導士 藤野恵美氏ほか
- ◆参加料 4千円(保険料等)
- ◆定員 20人
- ◆申込先 市民センタースポーツ健康課 ☎4413

## ダイエット&エクササイズ教室参加者募集

最近体重がちよつと気になってきた人、体力が落ちてきたかなと感じている人、この教室で楽しく体を動かしてみませんか。

- ◆内容 エアロビクス、アクアビクス(水中運動)、ダンベル運動など
- ◆日時 6月21日～9月6日までの毎週木曜日 午後1～3時(全10回)
- ◆会場 市民センター武道ホール、市民プール
- ◆対象 30～60歳までの人
- ◆講師 盛岡パウスポーツクラブ 桜田正美氏ほか
- ◆参加料 4千円(保険料等)
- ◆定員 20人

## 市民協働「マナビィ・クラブ」受講生募集

「自分の技術を誰かに教えたい」という人たちが市が協働で企画する「マナビィ・クラブ」では受講生を募集しています。7月は、遠野吟詠会の皆さんと、都山流尺八遠竹会の皆さんが「初心者体験講座」を開催します。この機会に楽しい趣味を見つけてみませんか。

- ◆申込先 市民センター社会教育課生涯学習係 ☎4413
- ◆日時 7月の毎週土曜日 午後1時半～3時(全4回)
- ◆吟詠初心者体験講座
- ◆尺八初心者体験講座
- ◆会場 市民センター音楽室
- ◆日時 7月の毎週月曜日 午後7～9時(全4回)
- ◆会場 福祉センター老人憩い室



④熱心に練習を行う遠野吟詠会の皆さん/⑤澄んだ音色を響かせる遠竹会の皆さん

## 寄贈者(敬称略)

▷鈴木南水▷及川京子▷松本武則▷菊池誠▷細越弦二郎▷山尾修二▷岩間俊一▷及川陽子▷荻野憲子▷菊池カズエ

## 移動図書館

▷8日=アパレル、大清水温泉▷19日=土淵町▷20日=青笹町▷21日=上郷町▷26日=宮守町宮守・達曾部▷27日=コロ二一、吉祥園、石上の園▷28日=S.M.C、やまゆりの里、みやもり荘▷7月3日=小友町、宮守町鱒沢▷4日=綾織町▷5日=松崎町▷6日=附馬牛町

## 休館日

▷図書館・宮守ゆうYOUソフト館=11日、18日、25日、30日、7月2日▷博物館=30日

## お知らせ

金曜日の図書館の開館時間は、午後7時までです。

## おすすめしたい本 一般向け



『六月の海を泳いで』  
広谷鏡子著

家庭のある達彦と、もう若くない独り身の倫子。4年間の不倫の恋は、達彦の死で終わった。自分の知らない達彦を探しに、倫子は彼の妻ひとみに会いに出かける。許されぬ恋人たちの「愛と別れ」を描いた奇烈なる恋愛小説。

## 子ども向け



『やだ!』  
ジェス・オールバラ著

水あびしていた、小猿のジョジョくん。お昼寝の時間になっても、まだまだ遊び足りなくて、ママのいうことをききません。ママはあきれてしまっ…。

# 因幡晃 アコースティック・コンサート 2007

発売開始  
6/11  
9:00AM



- ◎日時=7月20日(金) 開場:午後5時30分 開演:午後6時30分
  - ◎会場=みやもりホール
  - ◎入場料金=3,000円(当日3,500円)
  - ◎プレイガイド=とびあ、遠野駅前物産センター、遠野風の丘、ちょぼら、グランドインテリア、みやもりmm1、道の駅みやもり、しらいし屋(達曾部)、大正商店(鱒沢)、市民センター、宮守総合支所、みやもりホール、各地区センター
  - ◎問い合わせ先=市民センター社会教育課芸術振興係 ☎4413内線277
- ※席に限りがございますので、お早めにご購入ください。

### PROFILE

いなば・あきら ●1954年3月18日生まれ。秋田県大館市出身のシンガーソングライター。1975年、第10回ヤマハポピュラーソングコンテストに『わかって下さい』で出場し最優秀曲賞を受賞。また、第6回世界歌謡祭にて入賞。翌年同曲で歌手デビュー。2005年8月にデビュー30周年を迎えた。



# 地域トピックス

～地区センターからの話題をお届けします～

## ◆運動会と花見で交流 —小友町—

氷口、鮎貝、外山3集落対抗の第24回1区民大運動会が5月3日、鮎貝コミュニティーセンター広場で開催されました。この催しは、世代間の交流や健康づくりを目的に毎年開かれ、この日は幼児からお年寄りまで約60人が参加。背中でポールを挟み、リレーする「サンドイッチ競争」やお酒を飲み干す「もっさり飲み競争」など全13種目が行われ、心地よい汗を流しました。

天候にも恵まれ、満開の桜の下、盛大な懇親会も行われ、会場には遅くまで笑い声が響き渡りました。



もっさり飲み競争で必死にビールを飲む参加者

## ◆姿勢を正して丁寧に —青笹町—

昨年度整備された「あおざき子育て村」の事業の一環として、小学生を対象とした習字教室(青笹町地域教育協議会主催)が開講しました。

5月19日に行われた第1回目の教室には、同町の村長である西田皓悦さんを講師に、小学1～5年生までの児童12人が参加。子どもたちは慣れない正座に苦勞しながらも、熱心に筆を走らせていました。

この教室は来年3月まで、毎月3回、土曜日に開かれる予定です。



真剣なまなざしで基本を教わる子どもたち



植樹後、記念撮影を行う小友町鷹鳥谷森林愛護少年団

## 新緑の貞任でボランティア 貞任牧場で恒例の市植樹祭

平成19年度市植樹祭(市緑化祭実行委員会主催)は、5月27日、貞任牧場で開かれ、市民ら200人が新緑の野山で心地よい汗を流しました。約1.1畝の敷地にシラカバやヤマザクラなど1,500本の苗木を植樹。本年度は遠野統合中学校第4期卒業生から昨年12月に寄せられた苗木購入資金などを活用したほか、キリンビール㈱からも飲み物が提供されました。寄付者の一人で名古屋市から参加した砂子沢伸一さんは「都会にはこのような機会がないので、良い経験ができました。空気もおいしく、最高です」と満足した様子で話しました。



見事なパレードを披露した遠野小すずらん鼓笛隊

## 最後を飾る堂々のパレード 遠野小学校すずらん鼓笛隊

遠野小学校(佐々木謙校長、児童328人)の5・6年生の児童118人で組織する「すずらん鼓笛隊」の街頭パレードが5月21日に行われ、今年で最後となる勇姿に詰め掛けた父母らから盛んな声援が送られました。

同隊は昭和40年に結成され、運動会のPR活動として市内でのパレードを続けてきました。主指揮を務めた堀池悠暉さん(6年)は「長い歴史を感じ、プレッシャーがありました。最後まで精一杯やり抜くことができました」とほっとした表情を見せていました。



観光客らの声援に応えながら大工町通りを練り歩く家臣一行ら

## 春を彩る歴史絵巻を楽しむ さくらまつり遠野入部行列

遠野さくらまつり(同実行委員会主催)のメインイベント、南部氏遠野入部行列は5月3日に行われ、沿道に詰め掛けた多くの市民や観光客らが歴史絵巻を楽しみました。

入部行列は寛永4(1627)年、三戸南部氏27代利直公から遠野移封を命じられた八戸南部氏22代直義公の入部を再現したもので、市民ら約240人が参加。太鼓や笛が鳴り響く中、本田市長が扮する直義公はじめ、家臣らが約200人の行列を成して駅前通りなどを練り歩きました。



④入部行列の出発に先立ち「蔵の道ひろば」の完成記念セレモニーが行われ、命名者の河口美久さん(盛岡市)の祖母、照井チヨさん(左から3人目)と関係者らが命名板の除幕を行い、完成を祝いました。⑤行列を華やかに飾る局役の菊池信代さん(小友町)

## 誕生の思い出をいつまでも 誕生のお祝いに記念品贈呈

子育て支援事業として本年度から「こんにちは赤ちゃん奨励事業」が始まり、5月24日、遠野健康福祉の里で記念品の贈呈式が行われました。4月生まれの新生児18人のうち、式には7人の父母らが出席。本田市長から一人一人に記念品の写真立てが手渡されました。佐藤煌斗君の両親で、式に出席した勲さん、恵里菜さん夫婦(上郷町)は「世界にひとつしかない貴重なものを頂いたので、これから大切に使いたいです」と感想を話しました。なお、5月以降に生まれた新生児には、健診などの際に手渡されることとなっています。



記念品を手渡される佐藤勲さん、煌斗くん親子

## 新緑のさくらロードを満喫 自転車道サイクリング開催

4月29日、猿ヶ石さくらロードで、スプリングサイクリング(遠野東和自転車道整備促進期成同盟会主催)が行われ、市民ら約70人が新緑の遠野路を満喫しました。サイクリングは、大工町の浄化センター前を出発し、綾織地区センターまでの約12kmのコース。途中スタンプラリーが行われ、全問正解者には「カッパの捕獲許可証」がプレゼントされました。参加した鈴木昭人さん、結貴さん親子(鶯崎町)は、「子どもと一緒に初めて参加しました。車から見る景色とは違い眺めもよく、気持ちよかったです」と笑顔で話しました。



思い思いのペースでサイクリングを楽しむ参加者

## わが家のアイドル



平成19年5月撮影

涼月りょうがくん(H16. 10. 13生)Ⓔ  
陽天ひだかくん(H18. 6. 26生)

上組町  
菊池いさお 勲のぶえさん の長男・二男  
伸江さん

二人の笑顔で、いつもにぎやかな家族です

## 大きくなったら何になりたい？



小向実沙紀みさきちゃん  
(上郷小・1年)

優しい看護師さんになって、病気の人を治してあげたいです。字を書くことが好きなので、国語の勉強が大好きです。



小田島佑門ゆうとくん  
(上郷小・1年)

プロ野球選手になりたいです。ヤンキースの松井選手みたいに、たくさんホームランを打ちたいです。



おじやまじまお  
サークル  
クラブ  
紹介

12

## 全員野球で念願の 県民大会出場権を獲得

アインザッツ  
EINSATZ上郷

上郷野球スポーツ少年団で共に白球を追った仲間が集まり、平成十六年四月に結成。二十から三十代を中心とした二十四人のメンバーで、練習や試合に汗を流しています。

守りを固めて先行逃げ切りを図る試合展開を得意とするチーム。五月に市内の十五チームが参加して行われた県民体育大会地区予選では、全員野球でライバルに競り勝ち、念願の県大会出場を決めました。「優勝は狙っていたが、本当に勝てるとは思っていませんでした」と試合を振り返りながら話す菊池秋男監督。「勝敗だけにこだわらない、楽しい野球をモットーに、選手を補強しながら、さらに上のレベルを目指していきたい」と意欲を燃やしています。

地域にこだわらず、選手を募集中です。毎週火・木曜日の夜七時から、上郷中学校グラウンドで練習しています。



## 青春のトーク

20

## いろいろなスポーツに 挑戦してみたい

### 今淵宏子さん

いまぶち・こうこ  
土淵町 23歳 O型

さわやかな笑顔が印象的な宏子さんは、プールやトレーニング室などがある市民体育館で受付や施設の管理などを担当しています。「お客様に気持ちよく利用していただけるように、応対の仕方や施設の管理には気を配っています」と宏子さん。

中学時代はバレーボール部、高校時代は陸上部の短距離選手として活躍したスポーツウーマン。現在も、県内の駅伝大会などに参加しています。「今年も、まだやったことがないスポーツにもどんどん挑戦してみたい」と張り切っています。

- ◆自己分析すると…優柔不断
- ◆趣味は…愛犬チョコタの散歩
- ◆休日の過ごし方は…家でゆっくり映画鑑賞
- ◆理想の男性は…包容力のある人

## ともに歩んで半世紀

20

上郷町

鈴木 國弘くにひろ さん(70歳)  
美恵子みえこ さん(71歳)



少しでも長生きしてください  
これからも仲良くお願いいたします

結婚のとき、五十年の思い出は、(國弘)親戚の薦めるまま、十九歳で結婚しました。両親を早くに亡くしたので、子育ても親戚のお世話になりました。農業もやったことがなかったため、妻に教わりながら続けてきました。あつという間の五十年でした。(美恵子)両親が決めた結婚でした。結婚式当日まで一度も顔を合わせたことも、話したこともありませんでした。けんかをしたこともありません。

したが、夫の後をただただ付いて行った五十年でした。

「今の楽しみ、お互いに言いたいことは、(國弘)去年の九月にひ孫が生まれ、その成長が楽しみ。ひ孫が三歳になったら、しし踊りを教えたい。今まで苦労させてきました。自分より、少しでも長生きしてください。」

(美恵子)たまに行く旅行が楽しみです。言いたいことを言い、自由にさせていただき感謝しています。大好きなお祭りの太鼓や笛の音を聞く、具合が悪くても家を飛び出していくのはいいのですが、健康が一番なのでほどほどにしてください。これからも仲良くお願いします。

## あぐりステーション遠野 平成19年度 募集型事業のお知らせ

あぐりステーション遠野(通称:アスト)は、市と県、JAが一体となって取り組む組織として平成17年に開所。意欲的な農業家を支援し、農業と地域に活力を取り戻そうとする「100億円プラン」を推進しています。農業家の声や、これまでの事業を検討し、本年度事業を用意しました。問い合わせは、☎③1055まで。

### ◆遠野農業元気アップチャレンジ事業

元気な農業を目指す意欲ある3人以上のグループが対象です。自ら創意工夫して行う先進的な取り組みで、波及効果が見込めるものに対し50万円を上限に取り組み経費の2分の1以内で補助します。

17年度に生産者からの提案型事業として実施し、これまでに12件を採用しています。採用されないときも、技術指導などの支援が受けられます。

### ◆ピーマントンネル栽培拡大支援事業

農業家グループが対象で、トンネル栽培の拡大(5㎡以上)に掛かる初期資材費を補助します。新規栽培や、露地栽培からの変更も対象で、支柱資材費の2分の1以内で補助します。

昨年度、試験的に実施したところ、単価の高騰も追い風となり生産者・アストともに手応えを感じました。

### ◆きゅうり栽培拡大事業

新たに栽培を始めるか、拡大しようとする場合に掛かる資材費を支援します。5㎡以上が要件で、資材費の2分の1以内で補助します。

### ◆花き露地品目推進事業

りんどうか小菊の生産を新たに始める、または拡大するグループが対象です。5㎡以上が要件で、原則として支柱資材費の2分の1以内で補助します。

### ◆低コスト簡易牛舎建設支援事業

肉牛飼養をしているグループが対象です(申請は個人で可)。増頭などのために空きハウスなどを移設して牛舎として利用する場合の解体費や運搬費などを支援します。1棟あたり15万円の定額補助です。

昨年度、モデル事業として実施したところ、管理や費用面で利用者から高い評価を得たことから、本年度は広く10棟程度を募集します。

### ◆里山簡易放牧場建設支援事業

肉牛飼養をし、複数人で管理するグループが対象で、里山牧場を整備する際の電気柵線などの費用を補助します。費用の2分の1以内で、25万円を上限とします。グループ飼養は、家庭の事情で飼養できないなどの問題を解決します。また、里山放牧は、里山の保全と飼養の経費削減という利点もあります。

## 公用車を公売します

- ◆市では、公用車一台を一般競争入札で公売します。
- ◆入札日時 七月五日(木) 午後二時
- ◆入札会場 市役所東館二階ミーティングフロア
- ◆参加資格 ①二十歳以上の人 ②市税に滞納がないこと ③当該入札に係る契約を締結する能力があること。また、破産者は復権を得ていること。
- ◆参加方法 Ⅰ所定の入札参加申込書に記入の上、期限までに申し込みください。入札参加申込書は、市のホームページまたは市財政課でお受け取りください。
- ◆申込・公売車両公開期間 六月十五日(金)〜二十九日(金)午前九時から午後五時。ただし、土・日は除く。
- ◆その他 売却代金の納入が確認された後、現状のままで引き渡します。その後、発見された傷や故障などに関する苦情は、一切受け付けません。
- ◆問い合わせ先 市財政課管財契約係 (☎②2111内線222)



### ◎ニッサン プレジデント

初年度登録 / 平成7年5月  
車検満了日 / 平成20年6月1日  
走行距離 / 22万2000km。(5月末現在)  
駆動・変速 / FR・AT  
付属品 / 純正アルミホイール

## 6月10日(日)早池峰山山開き

6月10日から8月5日まで  
土・日、祝日の18日間  
車両交通規制を実施します



残雪を踏みしめ、頂上を目指す登山者(昨年の山開きから)

六月十日に山開きを迎える早池峰山。貴重な高山植物が数多く残る山として、多くの登山者に親しまれています。植物の見ごろを迎える時期は登山者が集中し、自家用車などの排ガスによる影響や、路肩駐車による植物の踏みつけなどが心配されることから、交通規制を実施しています。皆さんのご協力をお願いします。

◆交通規制期間  
六月十日(日)―八月五日(日)の土・日曜日、祝日(十八日間)

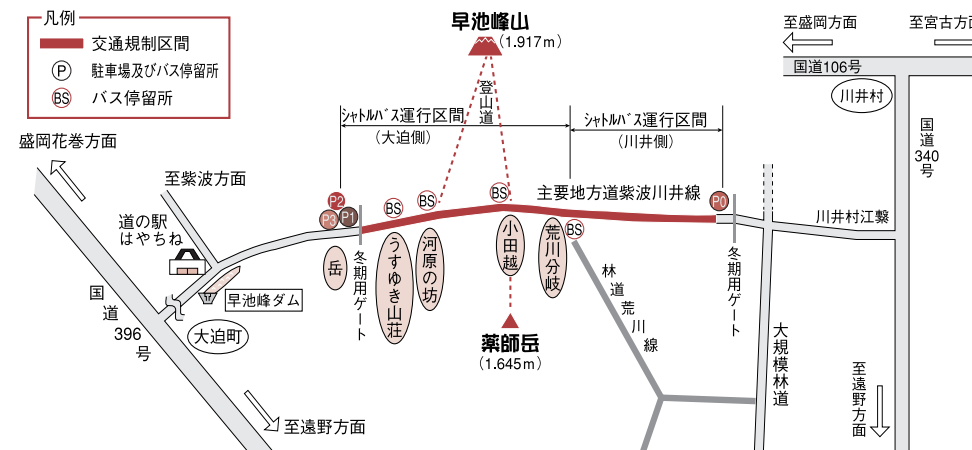
◆交通規制時間  
午前五時―午後一時(大型車両は午後五時まで)

◆交通規制区間  
主要地方道紫波川井線(花巻市大迫町内川目岳地内から川井村江繋地内の約十六キロ)。なお、市道荒川高原早池峰線と規制道路との合流点には駐車場がありません。遠野側から自動車を利用する人は、大規模林道を利用して江繋の駐車場に駐車しシャトルバスを利用してください。

◆交通規制対象外車両  
乗合バス(路線バス、シャトルバス)、タクシー、ハイヤー、二輪車、警察が許可した車両

◆その他  
①早池峰地域では、携帯トイレの使用を推奨しています。携帯トイレは、峰南荘、河原の坊総合休憩所、小田越監視員詰めで取り扱っています。②貸切バス、観光バスも規制の対象となりますので、シャトルバスを利用してください。シャトルバスを団体で利用する場合は、台数確保のため、一週間前に予約が必要となります。(予約先 岩手県交通株式会社 ☎019-654-3355)

お問い合わせ先 市環境課環境保全係 (☎②2111内線322)



### 早池峰登山シャトルバス運行時刻表(下記のほか30分~1時間間隔で運行)

◎岳駐車場⇒荒川(上り線)				◎荒川⇒岳駐車場(下り線)			
岳駐車場	河原の坊	小田越	荒川	荒川	小田越	河原の坊	岳駐車場
5:30	5:48	5:54	6:00	16:15	16:22	16:28	16:45

◎江繋⇒荒川(上り線)			◎荒川⇒江繋(下り線)		
江繋	荒川	江繋	江繋	荒川	江繋
6:15	6:30	15:35	6:15	15:35	15:50

### 運賃表(大人片道料金、小学生以下は半額)

起点	終点	河原の坊	小田越	荒川
岳駐車場前	600円	600円	600円	600円
峰南荘前	600円	600円	600円	600円
うすゆき山荘前	300円	300円	600円	600円
河原の坊	—	300円	300円	300円
小田越	300円	—	300円	300円
江繋	600円	600円	300円	300円

## ご厚意ありがとうございました



### ◆大浦ひとみさん(東京都世田谷区)

5月15日、子どもたちに楽しんでもらいたいと、自身の書いた絵本「はっぱのくにへようこそ」14冊が寄せられました。大浦さんは、上郷町出身の絵本作家で、寄せられた絵本は市内の保育園に贈られます。

### ◆遠野ロータリークラブ(川上淳会長)

5月20日、桜の苗木25本が寄贈され、同クラブ会員のほか地域住民ら約80人により、早瀬川河川公園と遠野運動公園の敷地内に植栽されました。同クラブは来年3月で創立50周年を迎え、その記念にと寄せられたものです。



## ハンセン病を正しく理解しましょう

6月24～30日はハンセン病を正しく理解するための運動週間です。

ハンセン病は、感染力の極めて弱い病原菌による慢性の感染症で、遺伝する病気ではありません。早期発見と適切な治療により、治る病気です。

ハンセン病を正しく理解し、病気の予防と偏見のない社会を築きましょう。

◆問い合わせ先＝市健康福祉の里保健課母子保健係(☎@5111内線10)

## 児童手当現況届けの受け付けが始まります

小学校6年生までの児童を養育している人で、市から児童手当を受給している人は、6月中に本年度の現況届を提出してください。詳細は後日、受給者あてに通知します。

児童手当の6月期分(2～5月分)は、6月11日に指定の金融機関に振り込みます。

◆問い合わせ先＝市市民課給付係(☎@2111内線262)

## 市町村交通災害共済の加入手続きが変わります

これまで、行政区長を通じて行ってきました交通災害共済の手続き方法が変わります。本年度からは、各世帯ごと郵便局を含む市内すべての金融機関での手続きとなります。

交通災害共済は、交通事故によるけがと死亡の場合、わずかな掛け金で見舞金が支払われる共済制度です。

万一の事故に備えて、ぜひご加入ください。

◆問い合わせ先＝市市民課給付係(☎@2111内線263)

## 交通遺児奨学生を募集します

保護者が交通事故で死亡したり、重い後遺障害のために働けず、経済的な理由から就学が困難な学生のため、奨学金を貸与しています。

◆応募資格＝現在高校もしくは大学などに在学している人、またはこれから進学を希望する人

◆申込・問い合わせ先＝(財)交通遺児育英会(☎0120-521286)※受付時間 平日午前9時～午後5時半

## 遠野ふるさと観光ガイド養成講座受講生募集

遠野ふるさと観光ガイド養成講座の受講生を募集します。

◆日時＝7月上旬～9月下旬(講座研修19回予定)平日午前9時～午後4時

◆会場＝市観光協会ほか

◆応募資格＝20歳以上70歳未満の人で、講座終了後、観光ガイド(ボランティア)として従事できる人

◆受講料＝1,500円から(テキスト代など)

◆応募締め切り＝6月22日(金)

◆申込・問い合わせ先＝市観光協会(☎@1333)

## いわぎん『子ども110番』地域の安全に貢献します

(株)岩手銀行遠野支店では、地域が安全で安心できる社会づくりのため、「子ども110番」運動を実施しています。この運動は、助けを求めてきた子どもたちを営業時間だけではなく、窓口が終了する午後3時以降も現金自動預払機設置場所を活用して、保護するもので、警備会社や警察署の協力により、110番通報もいち早く行います。登下校時に、危険を感じるようなことがある時は、ぜひご利用ください。

## 交通事故でお困りの人ご相談ください

交通事故でお困りの人を対象に、交通事故巡回相談を開催します。当日は、交通事故証明書など、事故について参考となる資料をできる限り持参してください。相談は無料です。

◆日時＝7月4日(木)午後1～3時

◆会場＝遠野行政センター

※事前に電話予約をお願いします。

◆問い合わせ先＝遠野県民センター(☎@9930内線202)

■市の人口(4月30日現在)( )内は前月比  
男 15,170人(-21) 女 16,535人(-8)  
計 31,705人(-29) 世帯数 10,751戸(+17)

## 市政情報を発信！市政テレビ番組

6月は「できることから始めよう！『1家庭1エコ』(担当は環境課)  
6月24日(日)(10:00、12:00、18:00、22:00)、遠野テレビ2chで放送

## アメリカシロヒトリにご注意ください

昨年、市街地を中心に多く見られたアメリカシロヒトリ。今年も多く発生が予想されます。この虫の発生時期は、6～9月で、街路樹や庭園樹などの葉を食い荒らします。防除としては、見つけたら取り除くことが一番効果的ですが、薬剤による駆除も効果的です。薬剤を散布するときは、周りに人がいないか注意し、必ず防護マスク・眼鏡などを着用してから散布しましょう。また、農作物などに飛散しないよう注意してください。

なお、自治会などで防除を行う場合は、市公衆衛生組合連合会から、動力噴霧器を貸し出しています。

◆問い合わせ先＝市環境課生活衛生係(☎@2111内線321)

## 借金&クレジットでお困りの人ご相談ください

県青年司法書士会による無料相談会を行います。

◆日時＝6月30日(土)午前10時～午後4時

◆会場＝県司法書士会館2階(盛岡市本町通二丁目12-18)

◆その他＝当日、電話相談も行います。(☎019(65)9350)

◆問い合わせ先＝県青年司法書士会(☎019(62)7072)

## 「スローライフ」活動団体を募集します

「スローライフ運動」とは、スピードと効率を優先する現代社会の中で、「ゆっくり、ゆったり、ゆたかに」という新しい価値観のもとで、地域の自然や歴史、伝統、文化を大切にしていこうという運動です。この運動にご協力いただける団体を募集します。

◆応募資格＝市民で構成する団体

◆応募方法＝簡単な企画書を提出していただきます。

◆応募締め切り＝6月18日(月)

◆応募・問い合わせ先＝市ふるさと交流課ふるさと市民係(☎@2111内線138)

## カエルなどを飼育されている人へ

カエルなどの絶滅を引き起こすとされている「カエルツボカビ症」が、昨年12月、日本でも確認されました。この病気が広がった場合、日本の自然環境などは、深刻な影響を受けると考えられています。この病気は、見た目ではわかりにくいので、飼育しているカエルなどにいつもと違う様子が見られたら、すぐに近くの動物病院に相談してください。また、絶対に野外に捨てないでください。

◆問い合わせ先＝市環境課環境保全係(☎@2111内線322)

## バリアフリー改修により固定資産税が減額されます

平成19年4月～22年3月までに補助金などを除く30万円以上のバリアフリー改修をした住宅は、申告により翌年度の固定資産税の3分の1が減額されます。

◆対象となる住宅＝平成19年1月1日以前に建てられた住宅で①65歳以上の人②介護保険の要支援以上の認定を受けている人③身体障害者手帳を持っている人-のいずれかに該当する人が居住する住宅

◆対象となる工事＝①廊下の拡幅②階段の勾配の緩和③浴室、トイレの改良④手すりの取り付け⑤床の段差解消-など

◆その他＝工事完了後3ヵ月以内に申告してください。減額の対象となる面積は、1戸あたり100平方メートルまでです。

◆問い合わせ先＝市税務課資産税係(☎@2111内線243)

## 石綿健康被害を受けた人に医療費などを支給しています

県では、中皮腫およびアスベストを原因とする肺がんなどの健康被害を受けた人に対し、医療費や療養手当などを支給しています。

◆請求・問い合わせ先＝花巻保健所遠野支所(☎@9935)

●職員異動(6月1日付)  
※( )内は、異動前の職名  
◆中央診療所  
所長(医師) 山口淳  
非常勤医師(所長) 高瀬四郎  
◆退職  
守口尚(中央診療所医療技監兼市民センタースポーツ健康課主幹)なお、6月いっぱい是非常勤医師として往診業務に当たります。

## 国民年金推進員がお宅を訪問します



国民年金推進員  
菊池タキさん

国から委嘱される国民年金推進員は、各家庭を訪問して国民年金制度の説明や保険料の納付・免除手続きの相談を行います。本市では、菊池タキさん(松崎町)が委嘱されています。日中に不在の家庭には、夜間や休日に訪問する場合があります。国民年金推進員が訪問した際は、気軽に相談してください。

◆問い合わせ先＝花巻社会保険事務所(☎0198(2)3351)

# シリーズ 野の草・木 10

文・写真 / 青柳恵之

## ナツズイセン

### ヒガンバナ科

春に、スイセンの葉より幅が広い、淡緑色の葉が群がり出ます。この葉は夏になると枯れ、高さ60センチくらいの直立した花茎を出し、先端に4～8個の淡紅紫色で柄のある花をつけます。葉がスイセンに似ていて、夏に花が咲くところからナツズイセンと名づけられたようです。



## 市民カレンダー

6月	■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・5区(笠平・雪谷沢・関谷・大平)・第7区・宮守町鱒沢
7月	■紙類・ペットボトル/遠野町第1ブロック、附馬牛町
8日	■紙類・ペットボトル/遠野町第3ブロック、綾織町
9日	■紙類・ペットボトル/遠野町第3ブロック、綾織町
10日	■紙類・ペットボトル/遠野町第3ブロック、綾織町
11日	■紙類・ペットボトル/遠野町第3ブロック、綾織町
12日	■紙類・ペットボトル/遠野町第3ブロック、綾織町
13日	◆6～7カ月児健診(H18.11月生) ■紙類・ペットボトル/遠野町第2ブロック、青笹町 ■紙類/宮守町鱒沢(宮守第5区大平含む) ◎社会保険事務相談(10:30～、遠野商工会) ◎子ども生き生き相談(13:00～、老人憩いの家)
14日	◆とびあ妊婦相談(13:30～15:30) ■紙類・ペットボトル/土淵町、上郷町 ◎弁護士無料法律相談(10:15～、市民センター、要予約) ◎行政相談(10:00～、宮守総合センター)
15日	■缶(飲料用)/遠野町第1ブロック、附馬牛町 ◎人権相談(10:00～、宮守総合センター) ◎心配ごと相談(10:00～、総合福祉センター)
16日	◎子ども生き生き相談(13:00～、老人憩いの家)
17日	◇親と子の映画会(10:30～、図書館)
18日	■缶(飲料用)/遠野町第3ブロック、綾織町 ■ペットボトル・缶(飲料用)/宮守町達曽部
19日	■缶(飲料用)/小友町、松崎町第1～3区 ■ペットボトル・缶(飲料用)/宮守町宮守第1～7区
20日	◆1歳児健康相談(H18.5月生)、1歳6カ月児健診(H17.12月生) ■缶(飲料用)/遠野町第2ブロック、青笹町 ■ペットボトル・缶(飲料用)/宮守町鱒沢(宮守第5区大平含む)
21日	■缶(飲料用)/土淵町、上郷町 ◎子ども生き生き相談(13:00～、宮守総合センター)
22日	■びん/遠野町第1ブロック、附馬牛町

23日	◆とびあお産講座(10:00～12:00)
24日	■びん/遠野町第3ブロック、綾織町、宮守町達曽部
25日	■びん/小友町、松崎町第1～3区、宮守町宮守第1～7区
26日	◆育児相談(乳幼児)、3歳6カ月児健診(H15.12月生) ■びん/遠野町第2ブロック、青笹町、宮守町鱒沢(宮守第5区大平含む) ◎社会保険事務相談(10:30～、遠野商工会) ◎消費者救済資金融資相談会(10:00～、市民センター、要予約) ◎子ども生き生き相談(13:00～、老人憩いの家)
27日	■びん/土淵町、上郷町 ◎弁護士無料法律相談(10:15～、市民センター、要予約)
28日	◆とびあ健康相談(9:30～12:00) ■もえないごみ・粗大ごみ/遠野町第3ブロック、綾織町
29日	■もえないごみ・粗大ごみ/小友町、松崎町第1～3区
30日	◆3～4カ月児健診(H19.3月生)、BCG予防接種 ■もえないごみ・粗大ごみ/遠野町第2ブロック、青笹町
7月1日	■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・5区(笠平・雪谷沢・関谷・大平)・第7区・宮守町鱒沢
2日	◆育児相談(9:30～、宮守健康管理センター) ■もえないごみ・粗大ごみ/遠野町第1ブロック、附馬牛町、宮守町宮守第1～3区・4区①・5区(笠平・雪谷沢・関谷・大平除く)・6区・宮守町達曽部 ◎心配ごと相談(10:00～、総合福祉センター)
3日	◎子ども生き生き相談(13:00～、老人憩いの家) ◇子ども映画会(10:30～、図書館)
4日	
5日	
6日	
7日	
8日	

※宮守町第4区①…相の山・欄場・沢田1班・駅前・東洋レンズ岩手工場脇  
宮守町第4区②…才の神・沢田2班・吉金・赤沢川

### 問い合わせ先一覧

- ごみ収集日＝市環境課生活衛生係(☎2111内線321)または宮守総合支所市民福祉課総合窓口係(☎2112)
- ◆健診・予防接種・健康相談＝市健康福祉の里保健課(☎5111内線10)または宮守総合支所市民福祉課保健福祉係(☎2112)
- ◎弁護士無料法律相談・消費者救済資金融資相談＝市民センター地域生活課地域生活係(☎4411内線206)
- ◎行政相談＝市政企画室(☎2111内線235) ◎人権相談＝盛岡地方務局遠野支局(☎2813)
- ◎社会保険事務相談＝花巻社会保険事務所(☎019823351)
- ◎心配ごと相談＝遠野市社会福祉協議会(☎8459) ◎子ども生き生き相談＝代表 留場聡(☎090-1939-9044)

## 保健福祉情報館+

### 休日急患診療当番医

◎遠野病院(☎2222)は、救急指定病院。救急患者に限り診療します。

月日	医療機関名(医科)	医療機関名(歯科)
6月10日(日)	中央診療所 (☎2277)	飯高歯科医院 (☎8917)
17日(日)	千葉医院 (☎4039)	アベ歯科医院 (☎3166)
24日(日)	菊池俊彦クリニック (☎8600)	宮守歯科診療所 (☎2225)
7月1日(日)	時田医院 (☎2147)	遠野歯科クリニック (☎2101)
8日(日)	川上医院 (☎2051)	ながね歯科医院 (☎6454)



### 移動献血車 まごころ号

問い合わせ先＝市健康福祉の里福祉課総務保護係(☎5111内線20)

#### ◎全血献血

6月27日(水)

- 9:30～10:30 東南部農業共済組合
- 11:30～13:00 遠野健康福祉の里
- 14:30～16:00 ショッピングセンターとびあ

7月3日(火)

- 9:30～10:30 ニチネン(株)岩手工場
- 12:00～13:00 ミツワ化工(株)
- 14:30～16:00 電子精工(株)岩手工場

### 障害のある方の相談にお応えします

市では、障害者への支援とさまざまな相談にお応えするため、相談員を配置しています。  
悩み事がありましたら、一人で悩まず気軽に相談ください。

#### ◆身体障害者相談員

(任期:平成20年3月31日まで、敬称略)

- 相澤伴子(遠野町) ☎23120
- 昆宏二(綾織町) ☎26391
- 昆野征策(小友町) ☎82213
- 菊池徳藏(附馬牛町) ☎42512
- 立花一(松崎町) ☎26838
- 阿部允(土淵町) ☎24740
- 千代川忠嗣(青笹町) ☎24288

佐藤吉美(上郷町) ☎52061

- 浅沼孝至(宮守町宮守) ☎73382
- 菊池一男(宮守町鱒沢) ☎72289
- 佐々木清(宮守町達曽部) ☎76204

#### ◆知的障害者相談員

(任期:平成20年7月31日まで、敬称略)

- 菊池臣子(六日町) ☎25434
- 佐々木忠一(附馬牛町) ☎42283
- 多田愛子(宮守町下鱒沢) ☎62108

問い合わせ先＝市健康福祉の里福祉課障害福祉係(☎5111内線13)

## おめでた

4月30日まで届け出分 ( )内は性別と保護者

遠野	菊池桃心(女)	(純伸)
	菊池憲士(男)	(雅俊)
	松原悠乃(女)	(睦)
	藤山愛梨(女)	(裕明)
	石澤穂香(女)	(勝広)
	瀬川詩桜(女)	(宏幸)
	鳥谷部琉愛(女)	(浩孝)
綾織	奥村類(男)	(優)
	昆智仁(男)	(秀)
松崎	菊池流生(男)	(朋和)
	佐々木蒼空(男)	(政和)
	菊池大翔(男)	(晃弘)
上郷	佐々木智史(男)	(亮太)
	横澤栄治(男)	(成美)
	佐藤焯斗(男)	(勲)
宮守	多田蒼未(女)	(玲宏)
	佐々木莉功(男)	(克幸)
	有田鵬尋(男)	(尋一)
	多田絆愛(女)	(美妃)

## おこやみ

4月30日まで届け出分 ( )内は年齢と行政区

遠野	細越輝	(91歳・6区)
	藤田勇	(78歳・13区)
	松田守夫	(81歳・12区)
	千葉チエ子	(74歳・14区)
	北湯口徳三	(70歳・1区)
	高木長二	(93歳・14区)
	新田ミヨノ	(96歳・5区)
	似内タニ	(90歳・5区)
	京谷順一	(88歳・9区)
	佐藤京子	(87歳・9区)
	佐藤サダ	(98歳・14区)
	多田オサ子	(82歳・13区)
	會下美代	(58歳・15区)
綾織	及川仁藏	(75歳・2区)
小友	佐藤明	(58歳・3区)
	富松カメ	(89歳・1区)
	菊池ハルエ	(97歳・1区)
附馬牛	菊池サトエ	(95歳・5区)
松崎	菊池敏子	(78歳・2区)
	菊池タマ	(93歳・8区)
	新田ナツ	(77歳・5区)
	菊池篁	(69歳・1区)
	阿部キヨ	(93歳・3区)
	菊池和彦	(60歳・1区)
土淵	阿部スミ	(88歳・6区)
	山口重元	(78歳・4区)
	小野寺ツヤ	(84歳・9区)
	鍛冶スエ	(89歳・5区)
	菊地正一	(90歳・8区)
	小沼トミ	(85歳・8区)
	工藤ハル	(97歳・8区)
青笹	菊池定光	(80歳・4区)
	安部圓太	(78歳・4区)
上郷	佐々木長吉	(90歳・5区)
宮守	佐々木イチ	(100歳・宮5区)
	照井圭次	(86歳・宮6区)
	小原貢	(84歳・宮5区)
	佐々木僚仕	(88歳・鱒3区)
	多田安公	(73歳・鱒3区)

# 遠野風土記

20



市指定天然記念物  
所在地 附馬牛町東禅寺大洞  
所有者 東禅寺牧野農業協同組合

## 大洞二股湿原

おおほらふたまたしつげん

附馬牛町東禅寺大洞には、二股湿原と呼ばれる広大な湿原があります。面積はおよそ七・七六畧。市内で確認されている湿原の中で最も広い面積を有しています。湿原内は、カヤツリグサ科のオタルスゲやグレースゲ、ユリ科のコバイケイソウなど数多くの湿原植物が群生しており、モリアオガエルの生息地でもあります。

モリアオガエルは、森林にすみ、木の上で生活をします。独特な泡状の卵を湖沼周囲の木々の枝などに産みつけることも知られており、本州と新潟県佐渡島に分布しています。最近では、森林の減少など環境変化により、その生息数は減少しています。そのため、モリアオガエルの繁殖地一帯を天然記念物として指定する自治体が多くなっています。

二股湿原は、豊かな自然環境が維持されている貴重な場所であり、湿原植物やモリアオガエルにとっても貴重な場所です。

## ホット ひといき



先日、小学五年生の娘の応援のため運動会に行きました◆「徒競走は何位を目指しているの？」と聞くと「三位」というので欲がないなどと言うと妻が「誰に似たのか」と白い目を僕に向けてきました▽結果は狙い通り3位◆「がんばったね」とほめてやると「別に」と冷たくあしらわれました。誰に似たのか… (小森)

先日「こういう人がいるけど、広報にはどうかな」という情報提供の電話がありました◆一人でも多くの市民の活躍を伝えたいと取材や編集をする毎日。その思いが少しでも伝わったのかな、とうれしい気持ちです◆「広報遠野」は、皆さんの情報提供で成り立っています。ぜひ、さまざまな情報をお寄せください。(馬場)