

『奥入瀬川の恵みと笑顔あふれるまち』の情報誌

広  
報

# おいらせ 9

Public  
Relations  
September  
2015  
No.127



東京都奥入瀬町誕生10周年



## 今月の表紙 健康長寿おいらせ町！

交流センターにて筋力トレーニングにはげむ柏崎二郎さん（木内々）。昨年参加した介護予防教室「貯筋道場」を修了した後も夫婦で通い続け、健康を維持されています。関連記事…15頁

## 目次

- |    |   |
|----|---|
| 02 | 9月は健康増進月間です   |
| 04 | おいらせ百石まつり<br>おいらせ下田まつり  |
| 16 | ごみカレンダー   |
| 22 | インフォメーション<br><input type="checkbox"/> 相談窓口一覧<br><input type="checkbox"/> 地域活性化事業を応援 |
| 31 | 平成27年国勢調査   |

# 9月は健康増進月間

## 15の民間企業団体と「健康長寿のまちづくり協定」を締結

町は6月25日に「健康長寿のまちづくり宣言」をしました。一丸となって健康づくり活動を進めていきます。7月27日、15の民間企業団体と「健康長寿のまちづくり協定」を締結しました。協定を締結した企業の一部の、健康づくりの取り組みを紹介します。



### イオンモール下田

イオンモール下田に勤務している専門店従業員は約1500人おります。従業員への定期的な健康診断の受診や自主的な運動を呼びかけることで健康の意識づけを図っていきます。

また、従業員を対象に期間限定で料金の一部を助成してのボウリング大会を開催しています。町と連携し、従業員だけでなく「ご来館されるお客さま」にも「健康」を意識していただくことが目標です。

### (株) 柏崎組

創業111年を迎えた、社員52人の建設会社です。社員一人一人が健康でなければならないと考えます。建設現場だけでなく、災害時等も出勤しなければなりません。働く社員のためにも福利厚生充実を図り、精神的・肉体的負担を和らげるよう努めます。現在取り組んでいる健康づくり事業を紹介します。

- ①健康診断結果から改善を要する人への労災二次健診の勧め
- ②産業医から就業上の措置の確認
- ③保健師や産業医等による健康講座の開催
- ④家族への特定健診の勧め



### (株) 三村興業社

我が社には○十五と呼ばれる社章があります。「十五夜の満月のように、かけることなく社員が責任と協力・和合することで、会社繁栄と地域社会に貢献すること」を表しています。社員一人一人が健康で働くことなくして達成されることはありません。健康づくりのために次の4項目を実施します。

- 一、健康診断の100%実施を継続します
- 一、健康診断後、「指導事項」の再検査及び受診の確認の徹底に努めます
- 一、始業前のラジオ体操を実施します
- 一、有給休暇の取得率の向上につとめ「目標80%」を目指します

【締結企業・団体（敬称略）】企業…イオンモール下田、イオンリテール、下田タウン株式会社、(株) 柏崎組、(株) 種市建業、(株) 三村興業社、ユニバース百石店、(有) リミックス/団体…JA十和田おいらせ、百石町漁業協同組合、老人保健施設しもだ、(医) 木村歯科医院、柏崎歯科下田ショッピングセンター診療所、エースカイロプラクティック、観光農園アグリノの里おいらせ

おいらせ

# 食育+子育て

しょくいく  
ぶらす  
こそだてコラム⑭

～ 子どものおやつのことV.012 の巻 ～

7月号に続き、子どものおやつについてです。子どものおやつはどんなものを思い浮かべますか？ お母さんやおばあちゃんが作るおやつ、どこか懐かしい素朴なものもあれば、コンビニやスーパーに所せましと並ぶ市販品、アイスクリームやドーナツなどのフランチャイズやファミリーレストランもあり、種類はさまざまです。

私の懐かしいおやつは、豆しとぎや南部せんべい、祖母が作ったへちよこ団子、母が作ったドーナツなど。どれも特別珍しくなく、でもふとした時食べたくなるものです。それは子どもの時味わたったからこそと感じています。そして、私の子どもも豆しとぎと南部せんべいをよく好んで食べています。

さて、「食育」は、ここ10年ほどで聞かれるようになった言葉です。「食」は毎日欠かすことのできないものです。生活を一工夫して「食育」を取り入れてみてはいかがでしょうか。今年度（10月3日、4日）開催のいきいき健康まつりは食育がメインテーマ。是非、皆様お越しく下さい。詳しくは折込チラシをご覧ください！

どこか懐かしい、やさしいおやつ  
～長芋もちバター焼き～

## 【材料（6人分）】

- 長芋……………360g
- 片栗粉……………30g
- バターかマーガリン……………30g
- のり……………適量
- 【たれ】
- しょうゆ……………30g
- みりん……………3g
- 砂糖……………6g

- ① 長いものをゆでてマッシャーでつぶす。
- ② ①に片栗粉を入れ整形する。
- ③ ②をフライパンにバター（マーガリン）を溶かし、両面焼き、たれをぬって色をつける。
- ④ 出来上がり。焼いたものにのりをまく。

環境保健課 健康長寿推進室 ☎0178⑤4551

## おいらせ町誕生 10周年記念 第10回健康まつり開催記念 『食育テーマ館』開催！

＊10月3日（土）



### 「食育フォーラム」

13時半～15時半  
（開場／13時）

●場 所 みなくる館みなくるホール

●入場券 500円（定員300人）

①記念品 ダイエット茶碗 1個

②10月4日⑩開催

おいらっせ十種野菜健康カレー  
試食整理券付

### ●内容

・「タニタ社員食堂健康セミナー  
～500kcalのまんぷく定食のコツ～」  
（株）タニタヘルスリンク  
管理栄養士 堀田 幸代氏

①百石高校食物調理科

「おいらっせ十種野菜健康カレー」  
～レシピ開発への取り組み～

②観光農園アグリノ里おいらっせ

「地産地消体にやさしいメニューの推進」

### ●入場券販売場所

環境保健課 健康長寿推進室 ☎0178⑤4551

＊10月4日（日）

①「食育関連コーナー」 9時～15時

八戸西健診プラザ

食事診断コーナー

（診断無料 当日要予約）

百石高校展示コーナー、食生活改善推進員会事業紹介、観光農園アグリノ里おいらっせコーナー、青森県栄養士会上十三地区会コーナー、地場産品おやつ試食コーナー、食育事業展示コーナー

②「タニタに学ぶおいらっせ健康食堂」

みなくるホール 11時～14時

百石高校食物調理科がレシピを開発した「おいらっせ十種野菜健康カレー」とヘルスメイト考案の副菜を組み合わせた定食です。

※この食堂では、試食整理券が必要です。

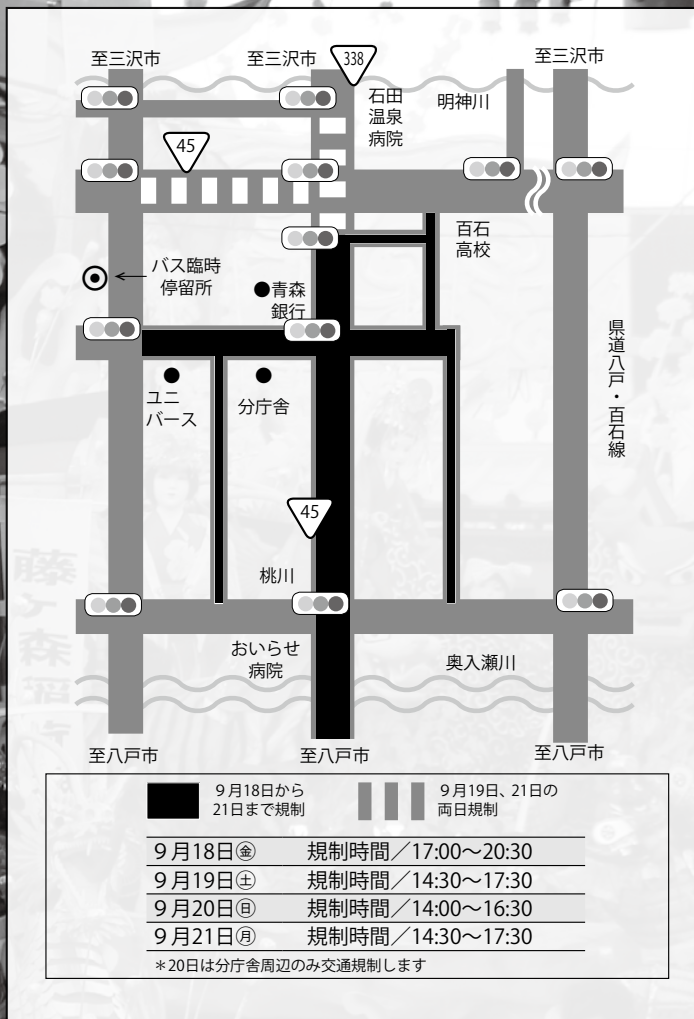
先着200人に配布しますので、詳しくは環境保健課までお問い合わせください。

環境保健課 健康長寿推進室 ☎0178⑤4551

# ももいし 百石まつり

明治時代からの伝統を今に伝える百石まつり。五穀豊穡、大漁を願い、今年は10台の山車が町内を練り歩きます。

## 祭り期間中 (9/18-21) の道路交通規制



## 9月19日~21日に利用できない町民バス時刻

バス名	時刻	路線名	
公園通	15:02	東線帰り 5便	
	石田温泉病院前	14:04	南線内回り 3便 (19・21日運行)
		15:18	南線外回り 4便
		15:03	東線帰り 5便
		16:46	南線外回り 4便 (20日は運行)
17:06		北線外回り 5便 (20日は運行)	
高校前	14:03	南線内回り 3便 (19・21日運行)	
	15:19	南線外回り 4便	
	15:04	東線帰り 5便	
	16:45	南線外回り 4便 (20日は運行)	
	17:07	北線外回り 5便 (20日は運行)	
百石案内所	14:02	南線内回り 3便 (19・21日運行)	
	15:20	南線外回り 4便	
	15:05	東線帰り 5便	
	16:44	南線外回り 4便 (20日は運行)	
	17:08	北線外回り 5便 (20日は運行)	
中新町	15:07	東線帰り 5便	
味祭館	15:10	東線帰り 5便	
	15:24	東線帰り 5便	
肴町	15:12	東線帰り 5便	
おいらせ病院	14:00	南線内回り 3便 (19・21日運行)	
	15:22	南線外回り 4便	
	15:20	東線帰り 5便	
	16:41	南線外回り 4便 (20日は運行)	
	17:10	北線外回り 5便 (20日は運行)	
分庁舎前	13:57	南線内回り 3便 (19・21日運行)	
	15:25	南線外回り 4便	
	16:39	南線外回り 4便 (20日は運行)	
	17:13	北線外回り 5便 (20日は運行)	
百石中央	13:59	南線内回り 3便 (19・21日運行)	
	14:01	南線内回り 3便 (19・21日運行)	
	15:21	南線外回り 4便	
	15:23	南線外回り 4便	
	15:22	東線帰り 5便	
	16:43	南線外回り 4便 (20日は運行)	
	16:40	南線外回り 4便 (20日は運行)	
17:09	北線外回り 5便 (20日は運行)		
17:11	北線外回り 5便 (20日は運行)		
藤ヶ森	15:25	東線帰り 5便	
下屋敷	15:26	東線帰り 5便	
堀切川	15:27	東線帰り 5便	
川口	15:29	東線帰り 5便	

9月18日(金) 前夜祭  
 19日(土) お通り  
 20日(日) 中日  
 21日(月) お還り

おいらせ町誕生10周年記念

# おいらせ

## 募集します

### 仮装大会参加者を募集します

- 日時 9月20日(日) 正午から審査会
- 場所 百石高校敷地内
- 申込方法 9月11日(金)までに観光協会へ申し込んでください。
- 参加資格 □子どもの部/町内在住の小中学生。先着5団体 □大人の部/町内在住または町内で勤務する人。先着10団体  
\*いずれも1団体5人以上で編成

### カラオケ大会参加者を募集します

- 日時 9月21日(月) 18時から
- 場所 中央公園
- 集合場所 町商工会百石支所前
- 申込方法 9月11日(金)までに観光協会へ申し込んでください。
- 募集人数 先着30人
- 留意事項 参加希望者は、当日各自CD、テープ(2コーラス)を持参。当日は17時までに集合してください。

## 祭り期間中の主な催し

18日(金)	前夜祭◎18時 まつりばやし共演会	中央公園
	お通り◎15時 ・御神輿渡御 ・百中・百高プラスバンド ・大権現、虎舞 ・婦人会/文化協会/百石高校による流し踊り ・山車合同運行	一丁目 出発
19日(土)	おまつり広場◎17時 ・百石高校吹奏楽部演奏会 ・胡蝶蘭舞太鼓 ・ターンバックミニコンサート ・百石歌謡愛好会歌と踊りのステージ	中央公園
	交通安全パレード◎14時 ・青森県警音楽隊 ・千葉学園高バトントワリング ・町内保育園/幼稚園パレード ・花美流稲扇会流し踊り ・仮装行列	六丁目 出発
20日(日)	おまつり広場◎16時 ・大ピンゴ大会 ・ナニャドヤラ大会 ・前川原チカ子歌謡ショーほか	中央公園
	お還り◎15時 ・御神輿還御 ・百中・百高プラスバンド ・大権現、虎舞 ・婦人会/百石高校流し踊り ・山車合同運行	六丁目 出発
21日(月)	おまつり広場◎17時 ・エルヴィス・トキ&なりきりアイドル松森聖菜スペシャルライブ ・小西礼子歌謡ショー ・カラオケ大会	中央公園

## ●問い合わせ

祭り内容に関すること▶▶▶商工観光課 ☎0178◎4703 町民バスに関すること▶▶▶企画財政課 ☎0178◎4273

し も だ

# 下田まつり

仮装した人間が「生き人形」になり山車に乗る下田まつり。今年も4台の山車が下田駅周辺を練り歩きます。

## 祭り期間中の主な催し

25日(金)	<b>前夜祭</b> ◎19時 ・山車展示 ・まつりばやし競演会	駅前広場
26日(土)	<b>お通り</b> ◎14時 ・御神輿 ・下田中ブラスバンド ・獅子舞・鶏舞 ・団体パレード ・山車合同運行	三田神社   三田バイパス 北口
	<b>駅前広場</b> ◎16時 ・パレード団体の踊りなど ・ゴスペルクワイヤ/ONE FAMILY ライブ ・カラオケ大会	駅前広場
27日(日)	<b>お還り</b> ◎14時 ・御神輿 ・木ノ下中ブラスバンド ・獅子舞・鶏舞 ・団体パレード ・山車合同運行	三田バイパス 北口   三田神社
	<b>駅前広場</b> ◎16時 ・パレード団体の踊りなど ・アースガールズ ライブ ONE MOVE ヒップ ホップダンス 高瀬まみ 歌謡ショー ・おいらせ歌謡愛好会・歌謡 ショー ・大抽選会	駅前広場

\*いずれの祭りも雨天時などはプログラムを変更することがあります

## 募集します

### 仮装パレード参加者を募集します

- 日時 9月26日(土) 14時から
- 参加資格 町内在住または町内で勤務する5人以上のグループ
- 申込方法 9月15日(日)までに観光協会へ申し込んでください。先着5団体です。

### カラオケ大会参加者を募集します

- 日時 9月26日(土) 18時半から
- 申込開始日 9月1日(日)から町商工会(☎0178-662511)にて申込受付を開始します。先着20人です。

### 出店業者を募集します

- 出店料金 1区画(3区×2.5区)5,000円。1業者2区画まで申し込み可
- 申込方法 申し込みできるのは町民、町商工会員などです。9月19日(日)までに観光協会へ申し込んでください。

問 町観光協会 ☎0178-664703

おいらせ町誕生10周年記念

9月25日(金) 前夜祭  
26日(土) お通り  
27日(日) お還り

# おいらせ

## 祭り期間中 (9/25-27) の道路交通規制



## 9月25日~27日に利用できない町民バス時刻

祭り期間中は、道路交通規制により、以下のバス停・時間帯に「町民バス」は停車しません

### 9月25日に利用できない町民バス時刻

下田駅前	時刻	路線名
	18:15	南線内回り5便

下田診療所	時刻	路線名
	18:17	南線内回り5便

### 9月26日から27日まで利用できない町民バス時刻

下田駅前	時刻	路線名
	13:05	南線内回り3便
	13:05	東線帰り4便
	13:35	北線内回り3便
	13:47	南線内回り3便
	15:35	南線外回り4便
	16:05	北線外回り4便
	16:25	南線外回り4便

下田診療所	時刻	路線名
	13:07	南線内回り3便
	13:07	東線帰り4便
	13:37	北線内回り3便
	13:49	南線内回り3便
	16:07	南線外回り4便
	16:27	北線外回り4便

9月25日(金)、26日(土)、27日(日)は終日「下田駅前」からのバスは利用できません。「バス臨時停留所」をご利用ください。

## ●問い合わせ

祭り内容に関すること ▶▶▶ 商工観光課 ☎0178-64703 町民バスに関すること ▶▶▶ 企画財政課 ☎0178-64273

### フィン・ボール県大会開催



日本フィンボール協会は、7月22日、下田公園で第9回青森県フィンボール大会を開催しました。町内外から200人が参加し、日頃の腕を競いました。主な大会結果は、肢体障がい者の部優勝はすみれんじゃーB（東北町）、健常者の部優勝は白旗野長寿会（青森市）でした。個人の部では佐々木きせさん（老健しもだ）、狛守諒汰さん（下田中）、工藤圭悟さん（あゆみ児童クラブ）、大澤トミさん（木ノ下・二川目）、姉帯巧希さん（木内々小）の5人が各コースで優勝となりました。

### 東北大会での活躍誓う



木ノ下中学校陸上部が、7月27日、役場応接室を訪れ、県大会で優秀な成績をおさめたことを報告しました。

報告後に丸岡史侑さんは「さらなる記録更新を狙いたい」、松林翔真さんは「自己ベストを出したい」、関川翔英さんは「個人とリレーで最大の力を発揮したい」、水口広太さんは「全国大会決勝を目指したい」、FOX真島新菜さんは「東北大会では良いタイムを切りたい」と、選手達は次の大会へ向け意気込みを見せていました。

種目	順位	個人氏名
サッカー	1位	
ウエイトリフティング個人77kg級	1位	谷川満
水泳男子 50m背泳ぎ40歳以上	1位	宮本隆
陸上女子 B2000m	1位	溝口るみ子
バレーボール男子	2位	
陸上男子 A1500m	2位	福田努
陸上女子 A2000m	2位	遠藤寛子
水泳男子50mバタフライ40歳以上	3位	宮本隆仁
ボウリング個人戦	3位	高橋光信
ボウリング団体戦	3位	
陸上男子 C1500m	3位	笹山和重
陸上男子 A400m	3位	高橋海斗
陸上男子 B400m	3位	丁塚一彦
陸上女子 C4×100mR	3位	

### 市町村対抗県民体育大会

第70回市町村対抗青森県民体育大会が、8月1日、2日、8日と9日の4日間、十和田市を主会場に開催されました。おいらせ町は14種目に参加。町村の部で総合成績第9位をおさめました。

サッカーでは3年連続の優勝を勝ち取り、今年度は郡総合大会、北奥羽大会に続き3冠を達成。またウエイトリフティングと水泳で、種目別個人1位の記録を達成しました。



祝

## 全国大会出場

大会出場おつかれさまでした

野球 三沢商業高等学校3年 市ノ渡 太一（木ノ下）  
 野球 三沢商業高等学校2年 細川 翔平（間木）  
 野球 三沢商業高等学校3年 堀切川 望（堀切川）  
 第97回全国高等学校野球選手権大会出場



## 町がヴァンラーレ八戸を支援表明



2015年度の日本フットボールリーグ第1ステージを制したヴァンラーレ八戸（細健太郎代表）は、7月15日、町役場を訪れ、町にJリーグ進出のための活動支援を求めました。

町長は「おいらせ町はサッカーが盛んな町。サッカー選手になりたいという中学生の夢も伺っています」と支援を表明し、両者は固い握手を交わしました。

## 鍛え抜かれた肉体美を披露



県ボディビルフィットネス連盟（加藤勇会長）は、8月2日、町民交流センターで第49回青森県ボディビル選手権大会を開催しました。

大会には17人が出場し、次々に鍛え抜かれた肉体美をアピール。会場からは「最高のキレだ」「ナイスポーズ」など声援が送られていました。

大会の結果、オープン参加の部では蛸名圭路さん（六戸消防署）が優勝、一般の部では水口宏美さん（弘前市）が優勝を勝ち取りました。県内町村で同大会が開催されるのは初めてです。

## 第8回おいらせ町卓球選手権大会とふれあい卓球教室参加者募集

- 日時 10月4日⑨9時
- 場所 いちよう公園体育館
- 参加資格  
大会…町民および町内に勤務している人  
教室…町内の小学生以下の児童
- 申込期限 9月18日⑨※いずれも事前申込
- 参加料 大会…500円/教室…無料
- 大会種目
  - ・シングルス（男女別）
  - ・ダブルス（男女別）
  - ・ラージボールシングルス（男女別）
  - ・ラージボールダブルス（男女混合）※ダブルス（ラージボール含む）ペアは、当日抽選



岡町卓球協会事務局 岡本

☎ 0178 56 2166（総務課内）

## ニュースポーツで心も体もリフレッシュ 町民スポーツ・レクリエーション祭 参加者募集!!

親子で、仲間で…どなたでも参加できます

- 日時 9月13日⑨  
9時～11時半  
(受付は8時半から)
  - 場所 木ノ下小学校  
第2体育館
- (上履きを持参してください)



健活ポイント対象です

- 実施種目  
ペタンク、ストライクボード、わなげ、  
ファイン・ボール、バスケットピンポン、  
ラダーゲッター
- その他 参加者全員に粗品プレゼント  
※実戦形式の大会を行います(入賞者に景品あり)  
※事前申込み不要。参加を希望される方は当日、  
会場へ直接お越しください。



岡社会教育・体育課 ☎ 0178 56 4276



## 町民体力テストの参加者を募集

体力づくりと健康づくりへの関心を高めるため、町民体力テストを実施します。この機会に、ぜひ今の自分の体力や運動能力を確認してみませんか。文部科学省が実施する新体力テストの一環です。

●**対象者** 町内に在住または在勤する 20 歳～79 歳（昭和 10 年 4 月 2 日～平成 7 年 4 月 1 日までに生まれた人）

●**実施内容**（テスト項目）

	20 歳～ 64 歳	65 歳～ 79 歳
①	握 力	
②	上体起こし	
③	長座体前屈	
④	反復横とび	開眼片足立ち
⑤	立ち幅とび	10 m 障害物歩行
⑥	急 歩 (男 1,500 m 女 1,000 m)	6 分間歩行

●**日時** 10 月 18 日⑩ 9 時半集合  
(10 時～正午予定)

●**場所** 町民交流センター アリーナ

●**申込締切** 9 月 24 日⑩

●**その他**

- ①運動できる服装で、上履きを持参ください。
- ②参加者全員へ参加賞を差し上げます。

☎ 社会教育・体育課 ☎ 0178 56 4276



## 第 8 回おいらせ町民駅伝大会の参加チームを募集

町内会の親睦を深めるために、町民駅伝大会を実施します。町誕生 10 周年を記念し、『豪華景品』や『おいらせ町クイズ』などを企画しています。単独で人数が集まらない町内会は、合同チームで出場できます。たくさんのチームの参加をお待ちしております。

●**日時** 10 月 12 日⑩

●**場所** 下田公園

●**参加資格** 平成 27 年 10 月 1 日現在の、町民または町内勤務者

区間	区 分 (1.7kmの周回コース)
1 区	小学生男子 (学年不問)
2 区	小学生女子 (学年不問)
3 区	一般 (18 歳以上。高校生不可。性別不問)
4 区	中学生女子 (学年不問)
5 区	一般 (高校生以上。性別不問)
6 区	女子 (中学生以上)
7 区	中学生男子 (学年不問)

●**申込締切** 9 月 17 日⑩

詳しくは、お問い合わせください。

☎ 社会教育・体育課 ☎ 0178 56 4276

## 第 23 回青森県民駅伝競走大会が開催されます

「健脚でつなげ郷土の和と心」をスローガンに県民駅伝大会が開催されます。今年もおいらせ町は出場します。

●**日時** 9 月 6 日⑩正午

・スタート 青森市アスパム前

・ゴール 県総合運動公園陸上競技場

おいらせ町ナンバーカードは「23 番」です。

応援よろしくをお願いします。

雨の日の夕暮れ、グラウンドで走り込み練習を続ける選抜メンバー達▶



## 町民少林寺拳法健康教室の参加者を募集



健康長寿青森県 1 を目指して、身体のゆがみをとる整体法を分かりやすく楽しく指導します。

●**日時** 9 月 15 日⑩、19 日⑩、29 日⑩、10 月 3 日⑩ 19 時から (18 時半受付)

●**場所** 町民交流センター

●**参加料** 無料

●**講師** 北向 7 段 植野 6 段

☎ 町少林寺拳法協会 北向 ☎ 0178 56 3911

# 東日本大震災を忘れない



▲向山駅から出発



▲修学旅行を通して多くを学んだ



## 花を育てて被災地のことを考える

昨年引き続き、木ノ下小学校（坂本稔校長）の6年生が、岩手県や宮城県の被災地へ修学旅行で訪れ、綿花畑の草取りや種まきなど、復興事業のボランティアを行いました。

修学旅行の体験で三浦一晟さんは「ガイドさんが大震災で親族を亡くされた時の話を聞き、悲しかったです。人のために何をしたらいいのかを考えるようになりました」、五十嵐鷹人さんは「4年たっても復興作業中なので驚きました。写真では伝わらない雰囲気を感じ、他人事ではなく考えるようになりました」と語りました。

## ▶熱心な奉仕作業



ことを伝えていく予定です。佐藤瑞季さんは「皆さんも災害が起こったらどうするか、避難訓練などで備えてほしい。自分もできることをやっていきたい」、吉田凌空さんは「おいらせ町の人たちも、日常でできる支援をしてほしい。人のためになる、誰かの役に立つと考えたら、小さなボランティア活動でも楽しいと感じます」と話していました。



## こころ、元気ですか？

誰でも「うつ病」になる可能性があります

### ■うつ病とは

- 日本人の15人に1人の割合で一生に一度はかかる可能性のある心の病気（40～50歳代に発症しやすい）です。
- 「気のもちよう」「弱さ」からくる病気ではなく、ストレスによる脳のエネルギー不足（機能障害）が原因です。
- 受診を判断する症状は「眠れない」「食べられない（体重が減少）」「気分の落ち込み」。2週間以上続いたら受診が必要です。

自殺予防週間 9月10日～16日  
世界自殺予防デー 9月10日

放置し重症化することで自殺につながるがありますが、適切な治療をすれば必ず良くなる病気で、治療開始が早いほど短期間で回復します。



避難所設営訓練。  
実際にグループで設営した避難場所を、別の参加者がチェック。また、震災時に避難所管理者が直面する問題をグループ討議し、有事に備えました。



町内会地区ごとの大津波避難訓練。難しい悪天候時の避難も、町民の臨機応変な対応で問題なく実施されました。

## 町総合防災訓練 雨にも負けず 防災への意識強く



大津波に備え防災訓練  
8月2日、百石中学校を主会場に、二川目・一川目・深沢地区などで、町総合防災訓練を開催しました。  
訓練には、百石中学校の生徒をはじめ、陸上自衛隊八戸駐屯地、三沢警察署、八戸地域広域市町村圏事務組合、八戸圏域水道企業団、町消防団、町交通安全協会、町赤十字奉仕団、町連合婦人会、生活改善グループ連絡協議会、各地区自主防災組織と町内会など多くの団体が参加しました。  
当日は雨模様となりましたが、約350人が参加し、取り組みの中で防災意識を新たにしました。



はしご車搭乗体験。高さ40mまで伸展すると、3階建ての中学校校舎さえ低く見えます。



地震体験。東日本大震災の震度再現などを起震車で体験。



陸上自衛隊車両による移送体験。大津波避難場所から百石中学校までを移送車両で移動しました。



応急給水体験。体験者に非常用給水袋が手渡されました。



参加者に、おいしいへっちょ汁とおにぎりが振る舞われました。

## 大津波避難施設等を整備しています

町は東日本大震災を教訓とし、今後想定される大津波から地域にいる皆さまが避難できるよう、以下の避難施設等を平成27年度中（平成28年3月末迄）の完成を目指して整備しています。工事期間中は周辺住民の皆さまにご迷惑をおかけすることがあるかもしれませんが、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。



### 津波避難タワー整備事業

- 場所 松原地内（明神山）
- 概要 高さ13.6m、延床面積171.9㎡の津波避難タワー
- 施工業者 (株)カネヒロ・(株)田畑設備工業・(有)佐々木時計電器
- 工期 平成27年3月～平成27年12月末

### 松原避難階段等整備事業（左図①～④）

- 場所 松原地内（明神下地区、横道地区）
- 概要 高台へ至る階段及びスロープを4箇所設置
- 施工業者 (株)種市建業・(有)新組工業・(株)カネヒロ
- 工期 平成27年6月～平成27年12月末

### 津波避難誘導標識等整備事業

- 場所 主に沿岸部から河川周辺
- 概要 津波からの避難を誘導する標識や照明灯を設置
- 施工業者 川口建設(株)
- 工期 平成27年9月～平成28年2月末

### 明神下9号線舗装整備事業（津波避難タワー避難路整備）

- 場所 松原地内（タワーへ至る東側の町道）
- 概要 すべり止め舗装、手すり、照明灯を設置
- 工期 平成27年10月～平成28年2月末（予定）

### 津波監視カメラ整備事業

- 場所 沼端地内
- 概要 沿岸部の高台に津波監視カメラを設置
- 工期 平成27年10月～平成28年2月末（予定）

### 防災対策の基本条例素案まとまる



平成24年1月策定の町震災復興計画に基づき、災害に強い安全で安心なまちづくりを目指し、地域防災力の向上を図るため防災対策の基本となる条例について、平成25年に委員会を設置し住民との協働により防災基本条例の策定をすすめてきました。

このたび、条例の素案がまとまり、橘委員長（八戸大学）から町長に提出されました。

### 川口地区が自主防災会避難訓練を実施

川口自主防災会（大久保信<sup>まこと</sup>会長）は、8月2日、避難タワー建設予定地の高台までの避難訓練を行いました。町民およそ30人が参加し、リアカーを2台組み立てて徒歩での避難を実施しました。

大津波発生時には、地域の助け合いによる避難行動が求められています。



## 阿光坊古墳群展示施設建設工事が着工



7月17日、阿光坊古墳群展示施設建設工事の地鎮祭が、関係者出席のもとに執り行われました。平成29年オープン予定。建物面積808.23㎡の2階建てで、阿光坊古墳群の出土物が展示されるほか、体験学習室なども設けます。

また、展示施設の名称を募集中です。採用者にはオープニングセレモニーへの招待と副賞を予定しています。各公民館、みなくる館、社会教育・体育課に備え付けの用紙で応募ください。(9月11日 金締切)

☎社会教育・体育課 ☎0178-64276

## 町総合教育会議を初開催

8月5日、町の教育行政について、町長と教育委員が協議を行う町総合教育会議の初めての会合が開かれました。

会議では町長が「いじめ対策などを委員会と行政で連携していきたい」と挨拶をしました。

今後、この会議で町教育行政の総合的な施策指針（教育大綱）などを検討・協議する予定です。



## 戦後70年に想いを馳せ おいらせ町平和祈念祭



▲平和への願いを込めて献花を行う参加者

おいらせ町平和祈念祭が、8月7日、町民交流センターで開催されました。

式典には115人の遺族らが参列し、恒久平和を願い、303柱の御霊に黙とうを捧げ、献花を行いました。

町長は式辞で「紛争やテロが繰り返される現実を受け止め、改めて恒久平和を築くために努力してまいります。」とあいさつしました。

また献花の後に、琴華会（駿河和子代表）による大正琴の追悼合奏が披露されました。

## 十五の春、夢と未来を語る



▲将来の夢や目標を、生徒一人ひとりから聞く

7月6日、7日、10日の3日間にわたり、中学生と町長が未来を語り合う「十五の春と語る」を、下田中学校、百石中学校、木ノ下中学校の3学年を対象に実施しました。

また、自由懇談では三村町長は、「皆さんは何にでもなれるし、何でもできる。ぜひ夢をかなえてほしい。」と激励しました。生徒からは『私が町長になったら』をテーマに、生徒からは「もっとコンビニを増やす」「遊び場を増やす」「町をきれいにする」など様々な意見が出されました。



## おいらせ町

軽トラックの荷台を店舗に

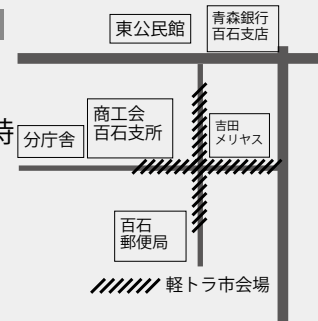
### おいらせ軽トラ市

●日時 9月6日(日)8時~12時

●場所 百石本町商店街

☎おいらせ町商工会

☎0178(56)2511



## 三沢市

ブルーインパルスなど機動飛行  
三沢基地航空祭

●日時 9月13日(日)9時~

●場所 三沢基地内

☎航空自衛隊三沢基地

☎0176(53)4121

## 野辺地町

野辺地町たくさんのグルメ  
のへじ ずっぱど・

わっかど産業祭り

●日時 9月26日(土)~27日(日)

●場所 中央公民館・駐車場

☎野辺地町商工会

☎0175(64)2164

## 十和田市

豪華絢爛な山車とパチさばき

十和田市秋まつり

●日時 9月11日(金)、13日(日)

●場所 官庁街通りなど

☎十和田市観光協会

☎0176(24)3006

## 七戸町

ばんえい競走大会

東北馬力七戸大会

●日時 9月13日(日)8時

●場所 県家畜市場構内

☎七戸町商工観光課

☎0176(62)2125



上十三・十和田湖広域定住自立圏の  
イベント情報をお伝えします。



こんにちは、<sup>ちいきほつかつしえん</sup>地域包括支援センターです！ No.18

## 貯筋道場

健康運動指導士が個別指導します。何歳からでも身体は鍛えられます。  
週1回、マシンを使って筋力アップを目指しましょう。健活ポイント事業の対象です。



体験者の声  
ふみお  
柏崎二三郎さん



「道場で初めて、交流センターのトレーニング室に入りました。教室を卒業した後、駅のホームで階段の昇り降りがとても楽になり、体力がついたのを実感しています」

地域包括支援センターは、介護予防に関する相談窓口です。認知症予防教室、認知症サポーターの養成などを企画・実施しています。参加者は、健活ポイントももらえます。お気軽にお問い合わせください。

☎おいらせ町地域包括支援センター ☎0178(56)2132

# 9月1日から使用済み小型家電のリサイクル回収が始まります

使用済み小型家電の部品には、貴重な資源が含まれています。  
ご家庭に眠っている、携帯電話、デジタルカメラなどのリサイクル回収にご協力をお願いします。

環境保健課 ☎0178-64218

## ●回収ボックス設置場所

中央公民館・北公民館・東公民館	平日 9時～21時 休日 9時～17時
阿光坊てづくり古墳館	土日祝日 9時～16時
みなくる館	火～土 9時～21時 休日 9時～17時

## ●回収品目 家庭で使われなくなった小型家電で回収ボックスの投入口に入るもの (40cm × 20cm 未満のもの)



上記以外にもパソコン、家庭用ファクシミリ、フィルムカメラ、映像用機器(DVD-HDDレコーダー、プレーヤーなど)、音響機器(CD・MD・デジタルオーディオプレーヤー、ヘッドホン、イヤホンなど)、補助記憶装置(ハードディスク、メモリーカードなど)、電子書籍端末、電卓、電子血圧計、電子体温計、理容用機器(ヘアアイロンなど)、懐中電灯、時計、ラジオ、カー用品(カーチューナー、カーステレオなど)等を回収しています

## ●注意事項

- ・ノートパソコン、携帯電話、デジタルカメラ、ICレコーダーなどに保存している個人情報は、必ず消去してください。
- ・電池は必ず外してください。
- ・回収した小型家電をそのまま中古品として再使用することはありません。

回収ボックスの投入口に入らない小型家電は月1回集会施設を巡回して回収します。詳しくは次回の広報でお知らせします。

ごみは夜出さず、収集日の朝8時までに出してください。ペットボトルのキャップやラベルははずしてください。黄色の警告シールがついた場合、ごみ出しのルールが守られていません。不具合を直し新しい袋かシールをはがした袋で出してください。

町内会	有楽町/阿光坊/本村/新敷/錦ヶ丘/洗平	住吉町/若葉/青葉/緑ヶ丘/鶉久保/木ノ下/豊栄/豊原/向山/苦米地/洋光台/根岸/黒坂/深沢/一川目/二川目	鍋久保/三本木/三田/間木/曙/木内々/染屋/木崎/秋堂/中野平/苗振谷地/向坂/本町地区/くるみ団地/藤ヶ森/いちょう団地/堀切川/川口/明神下/横道/日ヶ久保
燃えるごみ	毎週月・木曜日		毎週火・金曜日
燃えないごみ	9月25日(金)	9月22日(火)	9月28日(月)
資源ごみ	缶・プラスチック 9月2日(水) プラスチック 9月16日(水)	紙 9月9日(水) びん 9月23日(水)	
粗大ごみ	9月11日(金)・25日(金) ★有料予約制/1週間前までに申込みが必要です		

祝日も収集します

環境保健課 ☎0178-64218

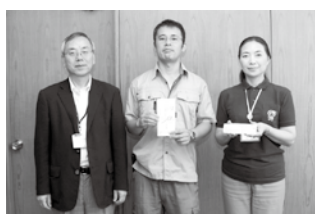




# 2015 9 おいらせ健康カレンダー

日・曜	行事名	時間 ※は受付	場 所	備 考
平日毎週火曜	リハビリ相談	9:30-11:00	いきいき館	理学療法士による運動指導。看護師による健康相談
平日毎週金曜※	リハビリ相談	13:00-14:00	いきいき館	理学療法士による運動指導。

日・曜	行事名	時間 ※は受付	場 所	備 考
3 木	転倒予防教室	9:30-12:00	のびのび館	理学療法士による運動指導
4 金	百石地区介護予防教室	9:30-14:00	いきいき館	事前申し込みは地域包括支援センターまで
6 日	愛の献血	10:00-12:00	イオンモール下田	受付場所 ボウリング場付近
		13:15-16:00		
8 火	1歳6ヶ月児健診	※ 12:30-12:45	老人福祉センター	対象 平成26年2月生まれのお子さん
9 水	転倒予防教室	9:30-12:00	北公民館	理学療法士による運動指導
	2~3か月児健康相談	※ 10:00-10:20	老人福祉センター	対象 平成27年6月生まれのお子さん
	乳幼児健康相談	※ 13:00-13:20	老人福祉センター	対象 妊産婦・乳幼児
10 木	転倒予防教室	9:30-12:00	のびのび館	理学療法士による運動指導
	南地区介護予防教室	9:30-12:00	老人福祉センター	
11 金	3歳児健康診査	※ 12:30-12:45	老人福祉センター	対象 平成24年3月生まれのお子さん
15 火	2歳6ヶ月児健診	※ 12:30-12:45	老人福祉センター	対象 平成25年2~3月生まれのお子さん
16 水	北地区介護予防教室	9:30-12:00	北公民館	事前申し込みは地域包括支援センターまで
	9~10ヶ月児健康相談	※ 10:00-10:20	老人福祉センター	対象 平成26年11~12月生まれのお子さん
17 木	転倒予防教室	9:30-12:00	のびのび館	理学療法士による運動指導
20 日	愛の献血	10:00-12:00	マエダストア	
		13:15-16:00		
24 木	転倒予防教室	10:00-11:30	老人福祉センター	理学療法士による運動指導
	百石地区介護予防教室	10:00-11:30	のびのび館	
	女性のがん検診	※ 12:00-13:00	いきいき館	乳がん検診、子宮がん検診
25 金	女性のがん検診	※ 12:00-13:00	いきいき館	乳がん検診、子宮がん検診
28 月	南地区介護予防教室	9:30-12:00	老人福祉センター	
29 火	町民健診	※ 7:00-9:00	町民交流センター	特定（基本）健診、胃・大腸・肺・前立腺がん検診
30 水	町民健診	※ 7:00-9:00	町民交流センター	特定（基本）健診、胃・大腸・肺・前立腺がん検診



## 健活ポイントカード達成 一番乗り

8月18日、栗谷隆さん（写真中央・三本木）が役場に来庁され、健活ポイントカードを千円分の商品券と交換しました。栗谷さんは週3日の施設（トレーニング室）利用を続け、ポイントを貯めたそうです。みなさんも健康のため、楽しみながらポイントを貯めてみませんか？

**対象事業** 基本健診、がん検診等の各種検診、町が主催する健康づくり事業、献血、運動施設利用など  
**ポイント取得方法** 私の健活宣言を記入で、1ポイント（※必須）基本健診を受診すると、2ポイント（※必須）その他対象事業に参加、または献血を実施すると、1ポイント 運動施設利用で1ポイント  
**★男性はポイント2倍！ ★お子様が一緒に参加した場合はさらに1ポイント！**



## 臨時福祉給付金と生活支援商品券を支給します

所得の低い人々への負担を緩和するため、臨時福祉給付金と生活支援商品券を支給します。申請受付は同時に行います。対象と思われる人に8月末までにお手紙を郵送しますが、お手紙が届いても、対象にならない人もいますのでご了承ください。また、未申告の人には、お手紙が郵送されません。☎**介護福祉課 0178-64705**

### もらえる人

(臨時福祉給付金、生活支援商品券 共通)  
平成27年1月1日現在、おいらせ町に住  
民登録があり、平成27年度の町県民税が  
非課税の人。

ただし、次にあてはまる人は除きます。

- ①町県民税が課税されている人の控除  
対象配偶者、配偶者特別控除における  
配偶者、扶養親族、青色事業専従者及  
び白色事業専従者
- ②生活保護を受給している人 など

### 支給額 (対象者1人につき)

臨時福祉給付金 ⇒ 6,000円  
生活支援商品券 ⇒ 商品券5,000円分

### 申請に必要な物

<b>1</b>	<p><b>ご案内の手紙または本人確認書類</b></p> <p>申請手続きする全員分をお持ちください。 ※ご案内の手紙を持ってこない人、現金での受け取りを希望する人又は代理人が受給する場合は、本人確認書類として次のいずれか一つが必要になります。 運転免許証、パスポート、住民基本台帳カード、健康保険証、介護保険証、年金証書、顔写真付き身分証明書(学生証、職場の身分証明書等)など</p>
<b>2</b>	<p><b>ハンコ(朱肉を使う物。認め印可)</b></p> <p>給付金を受け取る本人、代表者または代理人のもの。</p>
<b>3</b>	<p><b>給付金を振り込む通帳又はキャッシュカード(どちらも写し可)</b></p> <p>給付金を受け取る本人、代表者または代理人の名義の通帳 写しを持参する際は、金融機関名、支店名、口座種類、口座番号、口座名義カナが確認できるようにコピーしてください。</p>
<b>※</b>	<p><b>平成27年度町県民税非課税証明書など</b></p> <p>扶養している人の住所がおいらせ町以外にある場合に必要になります。</p>

### 支給予定 (10月16日まで申請分)

臨時福祉給付金  
⇒ 10月下旬支給決定等通知、11月中旬口座振込予定  
生活支援商品券  
⇒ 10月下旬引換券郵送、11月中旬商品券と引き換え  
詳しくは、支給決定通知などでお知らせします。

### 受付の日程

下記の日時と場所以外では受付できません。郵送申請を希望する場合は、介護福祉課へお知らせください。

受付会場	期 日	地 区	
本庁舎	9月7日(月)	本村、鍋久保、三本木	
	9月8日(火)	三田	
	9時～12時 13時～17時	9月9日(水)	洗平、新敷、阿光坊、錦ヶ丘
		9月10日(木)	木内々、曙、有楽町
	北公民館	9月11日(金)	間木、染屋、木崎
		9月15日(火)	住吉、緑ヶ丘
9時～12時 13時～17時	9月16日(水)	若葉、豊栄	
	9月17日(木)	青葉	
	9月18日(金)	鶏久保、苔米地	
	9月24日(木)	木ノ下	
	9月25日(金)	向山、豊原	
	分庁舎	9月29日(火)	秋堂、中野平、苗振谷地
9月30日(水)		向坂、根岸、黒坂、下前田	
10月1日(木)		一丁目～六丁目	
10月2日(金)		上新町、新町	
9時～12時 13時～17時		10月5日(月)	八幡町、中央町、肴町、大工町、七軒町
		10月6日(火)	藤ヶ森、いちよう団地
		10月7日(水)	堀切川、川口、明神下
		10月8日(木)	横道、日ヶ久保、深沢
		10月9日(金)	洋光台
		10月13日(火)	一川目
		10月14日(水)	一川目
		10月15日(木)	二川目
10月16日(金)	二川目		
分庁舎	10月19日～12月25日 土日祝日除く	10月16日までに申請できなかった人	



## 今年10月以降、住民票の住所地にあなたの「マイナンバー」をお知らせします

平成27年10月5日にマイナンバー制度がスタートし、住民票の住所地にマイナンバーが記載された「通知カード」が順次送付されます。

やむを得ない理由により住民票の住所地で受け取ることが出来ない人は、居所情報登録申請書を9月25日までに**住民票のある住所地の市区町村に持参または郵送（必着）**ください。

### ●申請が必要な人

- ・東日本大震災による被災者で住所地以外の居所に避難されている人
- ・DV、ストーカー行為等、児童虐待等の被害者で住所地以外の居所に移動されている人
- ・一人暮らしで、長期間、医療機関・施設に入院・入所されている人

申請が認められた人は、登録された居所にあなたの「マイナンバー」をお知らせします。

### ●申請書の配布場所

申請書は、町、総務省ホームページ ([http://www.soumu.go.jp/kojinbango\\_card/](http://www.soumu.go.jp/kojinbango_card/))、相談機関（配偶者暴力相談支援センター、警察署、法テラスなど）で入手できます。

### ●必要なもの

- 申請書
- 申請者の本人確認書類（運転免許証など）
- 居所に居住していることを証する書類（公共料金の領収書など）
- 代理人の代理権を証明する書類（委任状など）〔代理人が申請する場合〕
- 代理人の本人確認書類（運転免許証など）〔代理人が申請する場合〕

### ◆マイナンバーのコールセンター

☎ 0570-20-0178（外国語は☎ 0570-20-0291）

平日9時半～17時半

ご不明な点や、さらに詳しい情報は、お気軽にお問い合わせください。

## マイナンバーのセキュリティについて

### ◆マイナンバーを他人に提供してもよいのですか？

法律で定められた目的以外に他人に提供することはできません。

他人のマイナンバーを不正に入手したり、特定個人情報（住所、氏名、生年月日、性別、マイナンバーがセットになった情報）の取扱い者が他人に不当に提供したりすると、処罰の対象となります。

### ◆個人情報を国が一括管理し外部に漏れるおそれはありませんか？

制度面とシステム面で個人情報を保護します。制度面では、上のように目的外の提供や利用を禁止し、罰則も強化しました。また、特定個人情報保護委員会が情報管理をしているか監視します。システム面では、一元管理せず、従来通り分散して情報を管理します。（年金は年金機構、税は税務署など）また、必要な時に必要な情報をやりとりする仕組みが作られています。

## 小学生議員が、おいらせ町と意見を交わす



平成27年度ミニ議会は、7月22日、町議場で開催されました。町内の5つの小学校から6年生16人が参加し、町議会を体験。議会や行政への関心を高めると同時に、町への提案を中心に、活発な議論を繰り広げました。議長を務めた洪賢瑞さんは「高いところから見下ろすような場所ですごく緊張しました。議事進行が難しかったです」と話していました。



（左上から）平尚悟議員（甲洋小）、木戸口世弥議員（百石小）、上野姫奈議員（甲洋小）、田中修斗議員（下田小）、田村翔議員（百石小）、大島愛議員（百石小）、鈴木ゆめ議員（下田小）、澤頭厚進議員（下田小）、佐藤瑞季議員（木ノ下小）、野村佑菜議員（甲洋小）、奥沢隆太議員（木内々小）、上野公太郎議員（木ノ下小）、木村希議員（木内々小）、小向快奈議員（木内々小）、金晶春議員（木ノ下小）、洪賢瑞議長（木ノ下小）

シリーズ連載 (第2期)

# 地域発見

ちいきはっけん



## 間木町内会 間木パトロール隊の活動

### 地域の子ども達を守る

間木パトロール隊は、子どもたちを交通事故から守るため、地域住民によって結成された組織だ。

間木地区やその周辺地区は、通勤・通学路として朝夕に交通量が増える場所となっている。自動車の通行量が多い地区で、子どもたちを交通事故から守り、安全に通学させるために大活躍しているのが間木町内会の「間木パトロール隊」だ。有志の地域住民が立ちあげた同隊は、町と同じく今年度10周年を迎える。運営には町から一切の補助金を受けず、隊員の会費や有志からの寄附ですべてをまかなっている。毎日の登校時に安全指導をしているほか、夏季・冬季夜間パトロール、保育園や幼稚園での交通安全

全教室など、通年で精力的に活動を続けている。

普段の活動に参加する隊員は、孫を持つ世代が中心だ。通学路の安全を守ることで、子育て世帯の忙しい朝を、毎日影ながら支援している。

取材時ではお盆前の猛暑日に、隊員11人による夏休み期間の夜間パトロールを実施していた。

パトロールをした隊員は、「近年は、子どもたちのあいさつが良くなりました。地域の大人が子どもに声をかけることは、子どもたちにとっても、地域とのつながりを理解する良いきっかけになるはず」と話す。榎山忠隊長は「10年目の今年、活動に区切りをつけ、次の世代へとつなげたい」と今後に期待を寄せていた。

▶町内の街灯など設備の点検もあわせて行う。すべて会員の無償の奉仕作業だ。



おいらせアーカイブス File\_8



五色の吹き流し

一年を通して最も大きなイベントといえば秋の祭りがあげられます。年ごとにくり返す季節の中で、人は厳しい冬に堪え、春の光に動き出し野良に出て種を蒔き、夏の盛りを過ぎ、やっと秋に実りを迎えます。古より農が主体であった人々にとって順当な季節の巡りは何よりも大事なことでした。

今でも自然と共にある私達の暮らしの中でそのことを祈る春の「えんぶり」や実りへの感謝の「秋まつり」は欠かさず行われ、そこに人々のただならないエネルギーが感じられます。

まず秋の百石まつりをみてみれば、音楽隊から始まり大みくろ・神社の幟・大鳥毛・飾神楽・神楽・神太鼓・猿田彦命・五色の吹き流し・御初穂箱・御稚児・大権現・白丁・四神旗・日月旗・虎舞・駒踊り・流し踊り・山車が続きます。

す。まるで天地ちんちんの祭りまつりで神々のお通りみちとなっています。

そんな行列の中の五色の吹き流しをとりあげても長い布が風に流れはためく形は流れ自然の季節・摂理とかなり布をささえる輪は輪廻の環とかさなります。私達は命の星といわれる地球に生まれ、日本という美しい四季に恵まれた風土の中で「まつり」を通じて宇宙とつながります。

文／文化財保護審議会委員  
戸賀沢 幸子

◎図書館まつり◎ 10月3日⑤4日⑥

工作教室・リサイクルブックコーナー・おはなし会などがあります。お気軽にご来館ください♪

10月3日⑤ 10時半～  
おはなし会 (MOMOおはなしの会)  
10月4日⑥ 14時～  
紙芝居の実演 (小原章彦さん)

図書館／新着図書  
Oirase new-book's information

図書館おすすめの本を紹介します。



天空の蜂 一般書 東野圭吾 著

爆発物を積載した巨大ヘリコプターが「天空の蜂」と名乗る男に強奪された。標的は原発。犯人の要求は日本全土の原発廃棄。ところが、遠隔操作されるヘリ内部には子どもが閉じこめられていて……。2015年9月公開映画の原作。



ちゃんぽん食べたかった! 一般書 さだまさし 著

中1で上京して以後、様々なことを経験しながら成長した「僕」は、幾度もの挫折の末、帰郷し……。『グレープ』に至るまでの9年間を綴った自伝的青春小説。



幽霊塔 一般書 江戸川乱歩 著

大正のはじめ、血気盛んな青年・光雄は、絶世の美女・秋子に幽霊塔と呼ばれる時計塔で出会う。そこは惨殺された老婆が幽霊となって徘徊すると噂される場所だった。秋子はそこで何をしようとしていたのか……。



身近な人が亡くなった 一般書 児島明日美 著

葬儀や法要のこと、保険や年金のこと、相続手続のこと、預貯金の名義変更のこと、相続税のこと…。身近な人が亡くなった後に行う様々な手続をわかりやすく整理し、いつまでに何をしなければならぬかを紹介します。



氷川丸ものがたり 一般書 伊藤玄二郎 著

豪華客船、病院船、復員船、そしてふたたび豪華客船に。日本と世界の架け橋として、戦前から戦後にかけて多難で多様な航海を乗り越えた「氷川丸」の85年のものがたり。2015年夏公開の同名長編アニメーション映画の原作。

ほかにも新着を取りそろえています

中山七里『ヒポクラテスの誓い』／松永大司『トイレのピエタ』／辻村深月『朝が来る』／松本清張『山中鹿之助』／パトリック・ネス『まだなにかある』／群ようこ『衣にちにち』／高橋こうじ『日本の大和言葉を美しく話す』／鄭信義『"スマホ首"があらゆる不調を引き起こす!』／樺沢紫苑『読んだら忘れない読書術』／立野井一恵『日本の最も美しい図書館』ほか

図書館の行事  
Oirase-library event information

- 本展示
  - ◎一般【 シルバーウィーク～秋の行楽～ 】  
5連休におすすめ! レジャースポットなどを紹介する本の展示。
  - ◎児童【 おじいちゃんおばあちゃん 】  
9月21日「敬老の日」にちなんで。おじいちゃん・おばあちゃんにまつわる絵本やよみもの。
  - 9月の行事と休館日

図書館 (あそぼつと)	17日⑥10時半	幼児のための読み聞かせ
	26日⑤14時	MOMOおはなしの会
北公民館	19日⑤10時～10時半	おはなし会杉の子

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	10/1	2	3

は 休館日

岡町立図書館 ☎0178⑤3900

## インフォメーション

### 各種行事案内

#### 募集・催し

##### 地元純米酒造りのための 米の提供者を募集

おいらせ農酒会は、4月に完成した地元純米酒「穂の泉」に続いて、桃川株式会社との協力ののもと、今年も地元純米酒造りに挑戦します。原料となる米を提供いただける、米作りと酒をこよなく愛する町内の農士を募集します。希望者多数の場合、説明会を開催します。

- **募集期限** 9月10日(木)
- **応募方法** 氏名・連絡先電話番号・住所を左記に連絡ください。
- **品種** まっしぐら
- **数量** 参加者数で増減

● **桃川株式会社**  
☎0178⑤22241

##### 地域活性化事業を応援 町地域振興協議会助成事業

町内に活動の本拠を置く公共的団体などを対象に、地域活性化活動を目的とする事業に対して、上限20万円の助成金(助成率10/10)申請を受付します。

- **申請期限** 9月30日(水)
- **対象事業**
  - ① 官民一体となった各種記念事業やイベント事業
  - ② 産業情報とまちづくり情報の収集・発信事業
  - ③ 地域の振興、発展等のための事業
  - ④ ①～③を複合する事業
- **対象経費** 助成対象事業の実施に直接要する経費で、次に掲げる経費を除くものとする。
  - ① 団体スタッフ等的人件費及び施設の管理費等の経常的経費

#### 北部出張所でも 各種証明書を 発行しています

- 住民票、町名変更の証明書
- 戸籍謄本、戸籍の附票
- 印鑑証明書
  - ※印鑑登録・廃止・再発行の手続きはできません
- 所得証明書・課税所得証明書
- 評価証明書など
- 資産に関する証明書
- 納税証明書(車検用含む)
- 粗大ごみ処理券
- 健診無料券など

北部出張所(北公民館内)



※住所変更、戸籍届出、保険証交付などは取り扱いできません。

※運転免許証、保険証など本人確認ができる公的書類を持参ください。手続きによっては説明や追加書類が必要になります。

☎北部出張所 ☎0176⑤1208  
青葉二丁目50番地1395

② 助成対象事業以外の事業に係る経費との区分を客観的に証することができない経費

③ 債務の償却又は損失の補てんに充当する経費

④ 前払費用、基金その他の年度を超えて消費される経費

⑤ 事業目的や社会通念に照らして必要性が乏しいと協議会理事長が判断する経費

● **助成の決定** 10月30日(金)までに決定し、申請者へ通知します。

● **その他** 申請様式など詳細はお問い合わせください。

● **申請先** 町地域振興協議会事務局 役場企画財政課  
☎0178⑤4273

#### まちづくり活動を支援します

おいらせ町まちづくり推進委員会はまちづくり活動を支援します。

を支援します。

#### ① まちづくり団体支援

● **対象者** まちづくりのための新規イベント等を実施する町内団体(他の補助等を受けていないこと)

● **助成率** 総事業費の50%(限度額1件10万円)

※過去の実績: 演劇によるまちづくりを実施する団体との交流事業、ライブコンサートによるまちづくり事業、子育て支援団体のイベント事業

#### ② 人材育成研修支援

● **対象者** 町民または町内に勤務する者で、目的が明確な研修計画があり、原則として概ね20歳以上の人。保護者同伴の場合は、小学4年生以上の人も可。

※団体の場合、5人以内

#### ● 対象内容

① まちづくり、地域活性化

#### インターネットでの旅行申込みはよく確認を

航空券が届かない、旅行会社と連絡がとれなくなったなどのトラブルが発生しています。旅行業登録の有無、問い合わせ体制、契約内容をよく確認しましょう。

#### 衣類のポケットに入れたライターに注意

衣類が焼けたなどの事故が発生しています。使用後は、火が完全に消えていることを確認する。着火レバーとノズルネジの間に挟まったごみ等の異物を取り除くなど気をつけましょう。

☎八戸市消費生活センター ☎0178-43-9216

## 9月の相談窓口

日中お仕事などで、税金・保険料の納付や相談が困難なとき

### ・納税相談 ㊟税務課 ☎0178 ㊞4704

開設時間内であれば税金・保険料を納めることもできます。お気軽にご利用ください。

①夜間納税相談……17時～20時

場本庁舎 1日(火)、15日(火)、29日(火)

場分庁舎 8日(火)、24日(木)

②休日納税相談……8時半～17時

場本庁舎 6日(日)

◎9月30日(水)は、

- 固定資産税第3期
- 国民健康保険税第3期
- 介護保険料第3期
- 後期高齢者医療保険料第3期の納付期限です。

忘れずに納めましょう。  
※納め忘れの防止、手間のかからない口座振替が便利です！

\*高齢者や障がい者など、体が不自由な人で、どうしても金融機関や役場窓口まで行けない場合は自宅へ訪問し徴収します。

### 日常の困りごとなど

・町民相談 11日(金) 10時～15時  
場北公民館 ㊟総務課 ☎0178 ㊞2166  
相談員 小田 耕滋

・行政相談 24日(木) 10時～12時  
場中央公民館 ㊟総務課 ☎0178 ㊞2166  
相談員 徳永 幸雄 (☎0178 ㊞3850)  
同日 弁護士による暮らしの相談 (要予約)  
㊟弁護士法人大空と大地 ☎0176 ㊞5162

・心配ごと相談 2日(水) 10時～12時  
場いきいき館 ㊟ ☎0178 ㊞7066

・弁護士無料相談 10月7日(水) 13時半  
場いきいき館 ㊟ ☎0178 ㊞7066  
要予約 (先着5人) 1人30分程度  
予約受付 9月7日(月) 8時半～

### 差別・離婚・相続・近隣トラブル

・人権相談 11日(金) 13時～16時  
場中央公民館 ㊟町民課 ☎0178 ㊞2246  
高齢者・障がい者の人権あんしん相談  
7日(月)～11日(金) 8時半～19時  
12日(土)～13日(日) 10時～17時  
㊟みんなの人権 110番 ☎0570-003-110

### 解雇・賃金引下げ・長時間労働・パワハラ

・労働相談 1日(日) 13時半～15時半  
場青森市みどりヤビル  
㊟青森県労働委員会 ☎017-734-9832

### 町教育委員会定例会 24日(木) 15時～

場みなくる館 ㊟学務課 ☎0178 ㊞4258

日程は変更になる場合があります。議題により退席いただく場合もあります。5人以上で傍聴希望の場合、前日までに連絡ください。

青森県東部海区漁業調整  
東部海区漁業調整委員会委員  
選挙人名簿の登録申請手続を  
選挙人名簿の登録申請手続を

のため自主的な研修  
ただし、語学留学・同  
体、同一人物の同内容の  
研修・娯楽性の高い鑑賞  
のみのものを除く。  
②他団体(公的機関に限  
る)主催の研修  
●助成対象費用 交通費及  
び宿泊費  
●助成率  
①の場合 対象経費の  
80%(上限10万円)  
②の場合 対象経費の  
50%(上限3万円)  
㊟まちづくり防災課  
☎0178 ㊞2131

委員会委員の選挙人名簿  
は、漁業法の規定により9  
月1日現在で調整します。  
該当する人は、必ず申請手  
続きをしてください。  
●要件  
・町内に住所または事業所  
を有し、一年に90日以上  
漁業に従事する者  
・平成7年12月6日現在で  
満20歳以上の人  
●申請書提出期間  
・9月1日～5日  
※申請書は、町選挙管理委  
員会および百石町漁業協  
同組合にあります。  
●申請書提出場所 町選挙  
管理委員会  
㊟町選挙管理委員会  
☎0178 ㊞2166

障がい者就職面接会を  
開催します  
●対象 障がいをお持ちの人  
●日時 10月22日(木) 13時半  
～15時半  
●場所 八戸プラザホテル  
●締切 10月9日(金)まで  
㊟三沢公共職業安定所  
☎0176 ㊞4178

●応募資格 男女高卒(見  
込含) 21歳未満  
A 防衛医科大学校  
①看護学科学学生(自衛官コ  
ース) ②医学科学学生  
●受付期間 ①②9月5日  
③9月30日(水)

●試験期日 ①10月17日(土)  
②10月31日(土) 11月1日(日)  
●試験場所 ①白山台公民  
館など ②青森第二合同庁舎  
B 防衛大学校学生(①推薦  
②総合選抜③一般前期)  
●受付期間 ①②9月5日  
③9月9日(水)④9月5日  
⑤9月30日(水)  
●試験期日 ①9月26日(土)  
②9月26日(土)③9月11  
月7日(土)④8日(日)  
●試験場所 ①②防衛大学  
校③小中野公民館  
詳細はお問い合わせくだ  
さい。  
㊟自衛隊青森地方協力本部  
三沢募集案内所  
☎0176 ㊞1346

●試験期日 ①10月17日(土)  
②10月31日(土) 11月1日(日)  
●試験場所 ①白山台公民  
館など ②青森第二合同庁舎  
B 防衛大学校学生(①推薦  
②総合選抜③一般前期)  
●受付期間 ①②9月5日  
③9月9日(水)④9月5日  
⑤9月30日(水)  
●試験期日 ①9月26日(土)  
②9月26日(土)③9月11  
月7日(土)④8日(日)  
●試験場所 ①②防衛大学  
校③小中野公民館  
詳細はお問い合わせくだ  
さい。  
㊟自衛隊青森地方協力本部  
三沢募集案内所  
☎0176 ㊞1346


### 有料広告欄

### 英語絵本 読みきかせの時間

のんびり、自然に、英語に触れてみませんか？  
対象 \*0～3歳児さんと保護者様  
\*妊婦さん  
月1回 9/25, 10/23  
(以降はお問い合わせ下さい)  
金曜日 10:30～11:15・予約制・無料

英語絵本、  
英語手遊び、  
英語おしゃべり

**ミムラ英語教室**  
おいらせ町浜道 89-26 (氣比神社近く)  
☎0178-56-4006  
✉mimura.eigo@gmail.com



**町営住宅入居者募集**

●団地名① 中下田団地  
B-105

◇場所 中下田504-2

◇家賃 20,900円  
41,100円

●団地名② 中下田団地  
E-213

◇場所 中下田504-2

◇家賃 22,800円  
44,900円

●団地概要 平成11年度建  
設/3階建/3LDK

●募集期間 9月1日(火)～9月14日(月)  
申込み多数の場合は抽選

●入居時期 平成27年11月  
予定

●入居要件

・現に同居する親族がある  
・世帯の月収が15万8千円  
以下

・町税を滞納していない  
・暴力団員でない

※高齢者・障害者世帯等は  
要件が異なります。

●申込方法

次の書類を地域整備課へ提  
出してください。

①町営住宅入居申込書

②住民票謄本

③平成27年度課税(所得)

証明書

④町税等を滞納していない  
ことの証明書

※①と④は地域整備課で  
配布します。

・入居決定者は、町内に在  
住している連帯保証人2  
名が必要となります。

・入居の際に、敷金(家賃  
3ヶ月分)が必要となり  
ます。

・詳しくはお問い合わせく  
ださい

●地域整備課

☎0178-564702

特定公共賃貸住宅入居者  
を募集します

●特定公共賃貸住宅

◇団地名 中下田団地

◇場所 中下田504-2

◇家賃 50,000円

●申込み受付 随時

●入居要件 次の要件全て  
を満たす世帯に限ります。

・所得月額が、158,000  
円以上487,000円  
未満

・自らが居住するため、住  
宅を必要とする  
・現に同居し、または同居  
しようとする親族(婚約

者を含む)がある

・税金を滞納していない

・申込者や同居人が、暴力  
団員でない

●申込方法

町営住宅と同じです。

●地域整備課

☎0178-564702

「こうなったらいいな、学校  
生活」ワークショップを開催

くほんとうは先生とつまく  
やっつけていきたいな

アロマを使った癒しのワー  
クをした後におしゃべり、  
ココロをかるくくして帰り  
ましょう。

●日時

9月26日(土)10時～  
12時

●場所 みなくる館

●材料費 400円

●申込み Joyrase  
外井☎080-6099  
3704

町誕生10周年記念  
おいらせ町写真展  
写真募集中

応募票は町ホームページ  
または本庁舎2階総務課  
に備え付けてあります。

●総務課 ☎0178-562166

国民年金情報

とってもお得な、付加年金！

月々の定額保険料(現在15,590円)に付加保険料(月額400円)をプラスして納付すると、  
将来受け取れる老齢基礎年金に付加年金(200円×付加保険料納付月数)が上乗せされます。

たとえば、20歳から60歳までの40年間(480月)付加保険料を納付した場合は、40年  
間で支払付加保険料総額192,000円(=400円×480月)に対して将来受け取る年金は年額  
96,000円(=200円×480月)の増額になります。これは、2年間受給(96,000円×2年=  
192,000円)することで、元が取れてしまうので、とてもお得な制度なんです。

ぜひ、ご利用ください。

※1. 付加保険料の納付は、申し込んだ月からとなります。

※2. 付加保険料の納期限は、翌月末日(納期限)と定められています。

※3. 納期限を経過した場合でも期限から2年間は付加保険料を納めることができます。

ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165

●日本年金機構八戸年金事務所  
町民課国民年金係

☎0178-7369  
☎0178-2246



# 国民健康保険 INFORMATION

## 1 資格異動のときは必ず届け出を

14日以内に環境保健課または町民課へ届け出しましょう。

### ●国保に加入するとき

- ① 職場の健康保険を抜けたとき
- ② 職場の健康保険に加入しておらず、転入や出生があったとき
- ③ 生活保護を受けなくなったとき

### ●国保を抜けるとき

- ① 職場の健康保険に加入したとき
- ② 職場の健康保険に加入しておらず、転出や死亡したとき
- ③ 生活保護を受け始めたとき
- ④ 後期高齢者医療制度に移行したとき

届け出が遅れると、保険証を病院などに提示できず医療費が全額自己負担になったり、保険税が二重払いになったりする場合があります。

また、保険証が切り替わったときは、病院などにも連絡してください。

## 2 交通事故のときは必ず届け出を

交通事故などで第三者から傷病を受けた場合も、国保を使って受診できますが、環境保健課への届け出が必要となります。

加害者から治療費を受け取ったり、示談を済ませたりすると国保が使えなくなります。注意してください。詳しい内容は気軽に問い合わせてください。

環境保健課 ☎0178(56)4218

- **場所** 小川原湖青年の家
  - **対象** 小学校3年生～中学生
  - **定員** 30人
  - **参加料** 三千元
  - **内容** ステンシル体験、レクリエーション、野外ハイムクーヘン作り体験
  - **申込み** 10月9日(金)12時までに電話
  - **小川原湖青年の家**
- ☎0176(56)2393

# 国保

## 新しい国保保険証は9月中に郵送します

現在使っている国民健康保険被保険者証(Ⅱ国保保険証)の有効期限は9月30日まで。新しい保険証は9月中に郵送します。

### ●保険証の確認

記載内容は正しいか、世帯の人数分あるかなどを確認してください。誤りがあったときは連絡してください。

国保保険証を持っている人が国保以外の健康保険に加入している場合

合、国保からの脱退手続きが必要です。双方の保険証と印鑑を持参し、環境保健課または町民課で手続きしてください。

### ●保険証の有効期限

有効期限は平成28年9月30日まで。ただし次の人は異なります。

- ① 28年9月30日より前に75歳になる人ー誕生日の前日まで。それ以降は後期高齢者医療制度に移行。
- ② 退職者医療制度該当者で28年9月30日より前に65歳になる人ー誕生月の月末まで。それ以降は一般被保険者へ移行。

### ③ マル学保険証(Ⅱ転出した学生に対し町が交付する保険証)を持つ人ー28年3月31日まで。これ以降も継続し対象になる人は、翌年4月以降に手続きが必要です。

世帯単位で計算し、世帯主に対して課税します。滞納世帯の被保険者には、短期被保険者証や被保険者資格証明書を交付することがあります。

### ●国民健康保険税の課税

納付が難しい場合などは、税務課へ相談を。

### 環境保健課

☎0178(56)4218

## ジェネリック医薬品を上手に使いましょう

ジェネリック医薬品とは、新薬(先発医薬品)の特許が切れた後、別のメーカーが同じ有効成分でつくる後発医薬品です。開発費用がかかっているないので価格が安いことが特徴です。病院や薬局からお薬を処方してもらったときに「ジェネリックにしてくださいませんか」と相談してみましよう。相談の際に提示する「ジェネリック希望カード」を環境保健課と町民課で配布しています。

### 環境保健課

☎0178(56)4218

## 青森県がん患者支え合いフォーラムを開催

入場無料。がん治療中の人や家族を応援するため、地域で役立つがん情報をお伝えします。どなたでも参加できます。

### ●日時

10月3日(土)

### ●場所

イオンモール下田

### ●講師

青森県立中央病院 外科部長 西川晋右先生、

十和田市立中央病院 認定看護師 笹森祥子先生

青森県がん・生活習慣病対策課

☎0177-7341-9216

### 小川原湖青年の家 友情のつどい参加者募集

☎0177-7341-9216

### ●日時

10月17日(土)～18日

### ●日時

10月17日(土)～18日

**「救急の日」 9月9日(水)**  
**「救急医療週間」9月6日(日)～12日(土)**  
 ～ おいらせ消防署からのお知らせ ～

- 救急車を呼んだら、  
 こんな準備をしておくと便利です
  - ①保険証・診察券、お金、靴
  - ②普段飲んでいる薬（お薬手帳）
  - ③（乳幼児の場合）母子健康手帳、紙おむつ、ほ乳瓶、タオル

- 救急隊が来たら、  
 こんなことを伝えてください
  - ①事故や具合が悪くなった状況
  - ②救急隊到着までの変化
  - ③どんな応急手当をしたか
  - ④具合の悪い方の情報（持病、かかりつけの病院、普段飲んでいる薬、医師の指示など）

◆人手がある場合、サイレンが聞こえたら案内に出ると到着がはやくなります。

◆到着に時間がかかる場合、消防車が出動して応急手当ををする場合があります。

●近年、救急車の出動件数・搬送人員数はともに増えており、救急隊の現場までの到着時間も遅くなっています。搬送された人の約半数が入院を必要としない軽症です。  
 ※救急車利用のためのパンフレットが総務省消防庁ホームページにあります  
<http://www.fdma.go.jp/>

火災・救急・救助 ☎ 119  
 救急医療情報 ☎ 0178-24-3999  
 消防テレホンガイド ☎ 0180-991-888  
 小児救急医療電話相談 ☎ #8000

●高規格救急車や救急資機材を展示します  
**【日時】** 9月6日(日) 9時～15時  
**【場所】** イオンモール下田  
 ぜひ、ご家族でおいでください。

☎おいらせ消防署 ☎0178-56-2525

シャープキューイティチマル  
**警察の相談ダイヤル # 9 1 1 0**

【9月11日は警察相談の日】DVなどの暴力、ストーカー、高金利、サイバー犯罪、薬物乱用、振り込め詐欺などの被害防止について相談に応じます。携帯電話からも利用できます。  
 ※「110番」は、すぐに警察官が駆けつけるための緊急通報用電話です。

☎三沢警察署 0176-53-3145

公民館講座

レザーのトートバッグづくり

- 日時 9月17日(木)、24日(木)、10月1日(木)、8日(木)、15日(木)の5回  
 9時～12時
- 場所 中央公民館
- 講師 蛭名由美子さん
- 材料費 一人4,000円程度
- 定員 先着10人程度
- 締切 9月10日(木)まで



ねこせ矯正トレーニング

健康カードに1ポイント



- 日時 10月3日(土)、10日(土)、17日(土)の3回  
 10時～12時
- 場所 東公民館
- 講師 健康運動指導士 鈴木光広さん
- 定員 先着20人程度
- 締切 9月25日(金)まで



南部昔コ語り部養成講座

- 日時 10月8日(木)、22日(木)、29日(木)の3回  
 19時～20時30分
- 場所 中央公民館
- 講師 八戸市童話会会長 八戸市公民館長 榎谷伸夫さん
- 教材費 500円(テキスト代)
- 定員 先着15人程度
- 締切 9月25日(金)まで



☎社会教育・体育課

☐電話での申し込み ☎ 0178 ☎ 4276

☐メールでの申し込み(公民館担当)

takuhiro.matsubayashi@town.oirase.aomori.jp





三田保育園  
☎0178(56)2008  
菜の花保育園  
☎0176(53)8670  
あゆみ保育園  
☎0178(52)2206

青森県 がん・生活習慣病対策

# Go健康! マモルさん

【第4回目】「野菜を取り入れて、バランスの良い食事を!」

前回、肥満予防のために運動を始めたマモルさん。「食事制限はしたくない!」というマモルさんですが、はたして運動だけでダイエットは成功するのでしょうか。月一回の連載を通して、マモルさんと一緒に健康について考えてみましょう。

＜朝や夕方上級選手ワークター「マモルさん」＞

うおっ!! へっ!! へっ!! へっ!!

と、そんなバカな?!

10日間、毎日30分のジョギングをしていたマモルさんだったが...

体重は、ほとんど変わらなかった。

マモルさんは毎日30分走っていたけど、150kcalくらいしか消費してないね。

夕飯にかつ丼大盛り、お酒も飲むんだから運動だけではダメね。

体重60kgの人が100kcal消費するための運動量

- 普通歩行...55分
- 水泳...15分
- 軽いジョギング...20分
- 自転車...35分

もなみに 毎分150kcal消費

＜もっと野菜を食べよう!＞

厚生労働省が推進する健康日本21では、1日350g以上の野菜を食べることを目標としています。日本でもこの目標を達成しているのは長野県だけです。野菜にはビタミンや食物繊維など、健康維持に欠かせない成分が含まれており、生活習慣病の予防に効果があるといわれています。野菜を1日あと100g多く摂りましょう。

主食	【バランスの良い食事】	副菜
肉・魚・卵・大豆製品・乳類 食生活のなかで肉や卵・乳類が豊富な食品。 主食は1食30gあたり1食、副菜は2食あたり2食が目安。		野菜を中心としたものです。 びん・缶・パック・冷凍食品が豊富。1回の食事でたっぷりの量を摂り、水分の補給ができます。ちろっつが効果的としてとりたいメニュー。
主食	ごはん・パン・麺などの穀類。炭水化物からエネルギーを産生し、体力をもち、活動するエネルギーの源になります。	汁物

食生活...  
これからは食事も考えましょう! 野菜はカロリーが少なくビタミンや食物繊維が豊富。野菜を取り入れて、バランスの良い食事を心がけましょう!

野菜をあと100g(100g)としよう!

- トマト 1個
- ピーマン 3個
- キャベツ 2枚
- きゅうり 1本
- 玉ねぎ 1個

日時	行事内容
1日(火)	10:00~11:00 手作りおもちゃで遊ぼう【北部児童センター】
10日(水)	10:00~11:30 スクラップブッククラブ ちよき・べた
11日(金)	10:00~11:30 よちよちひろば
14日(月)	10:00~12:00 すこやかDAY (成長記録・身体計測)
15日(火)	10:30~12:00 アフターピクスサークル
16日(水)	10:00~11:30 ハッピーキッズ (ハーフバースディ・1歳バースディカード製作)
17日(木)	10:00~12:00 体験保育 (0・1・2歳児)
18日(金)	10:00~12:00 ほっとカフェ
24日(木)	10:00~12:00 ハンドメイドクラブ
29日(火)	10:30~12:00 アフターピクスサークル
30日(水)	10:00~12:00 親子クラブ、給食試食会
*詳しい内容は「たんぼぼつうしん」をご覧ください	
2日(水)	11:30~12:40 フラダンスサークル
3日(木)	10:00~11:30 アンパンマンサークル「アンパンマンのサイコロ作り」
5日(土)	9:30~10:00 保育体験
5日(土)	10:00~11:30 わくわくサークル「ぐるっと絵合わせおもちゃ作り」
8日(火)	10:30~11:30 ヨーヨー作り【みらい館サークル】
10日(木)	10:00~11:30 フラワーサークル「フェルトの箱作り」
11日(金)	10:30~11:30 アンパンマンのおもちゃ作り【るるんサークル木ノ下児童館】
12日(土)	13:00~14:10 フラダンスサークル
17日(木)	10:00~11:30 リラックマサークル「自由遊び、おしゃべりタイムなど」
19日(土)	9:30~10:00 離乳食教室
25日(金)	10:30~11:30 アニマル輪投げ作り【るるんサークル木ノ下児童館】
*詳しい内容は「わくわくつうしん」をご覧ください	
1日(火)	9:55~11:50 親子健康ピクス【あゆみの里】
3日(木)	9:55~11:30 ファミリーサロン
7日(月)	9:55~11:30 英語で遊ぼう【ガーデンプレイスおいらせ(鶏久保3-42)】
8日(火)	10:00~11:20 マタニティほんわかルーム
10日(木)	9:55~11:50 おしゃべりサロン
14日(月)	9:55~12:30 親子でお料理【いきいき館】
16日(水)	9:55~11:50 はんど&はあと(エコクラフトでカゴ作り)【デイサービス和花】
17日(木)	9:55~11:50 おいらせクローバ(スクラップブック)【あじゅまるビル】
20日(日)	13:30~ 交通安全パレード百石祭り 集合場所 百石高校 集合時間 13:30
25日(金)	13:30~14:30 マタニティほんわかルーム
29日(火)	9:45~14:00 リンゴ狩り 集合場所 みなくる館駐車場 集合時間9:45
*詳しい内容は「きらら通信」をご覧ください	

【 】は園外開催場所です。やむをえず予定を変更する場合がありますのでご了承ください。

## 赤田橋補修工事による車両通行止め

奥入瀬川に架かる赤田橋の補修工事により、平成27年11月末まで、終日車両通行止めとなります。(歩行者および自転車は通行可能です。)  
工事期間中、ご不便、ご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いします。

- 場所 六戸町大字下吉田地内(赤田橋)
- 発注者 六戸町建設下水道課  
☎0176(55)3111
- 施工業者 (株)佐藤建設工業  
☎0176(55)3151

おいらせ町地域子育て支援センター

## おたのしみ 広場を開催

9月28日(月)11時~

- 場所 イオンモール下田 西コート
- 内容 えほん、手遊び、ふれあい遊びなど
- 主催 三田保育園 菜の花保育園 あゆみ保育園

# 新

## たな特産品目指し商品開発

▶▶▶ブランド認定品等お披露目会 7/10

7月10日、観光農園アグリ<sup>アグリ</sup>の里おいらせにて、おいらせブランド認定品および、もち小麦シリーズ新食品のお披露目会が開催されました。

これは、おいらせ町を中心に上北県南地域の新しい特産品を広めていくことを目的に開催されたもので、もち小麦の独特なつるっとした食感を生かした、新しい9種類の食品が披露されました。その後の試食会では「他に無い食感」「小麦が違うだけでこれだけ変わるのか」など、新感覚に驚く声が上がりました。

たくさんの新商品が並べられた▶



# 筆

## を置き お隣様と 夢くらべ

▶▶▶ハートピアおいらせ県下短歌大会 7/26

第14回ハートピアおいらせ県下短歌大会（日野口和子実行委員長）が、7月26日、カワヨグリーンロッジで開催されました。

約80人の参加者が、当日に発表された席題「夢」と、宿題「色」、そして自由詠の3首を詠み、短歌の腕を競い合いました。

青森県歌人懇話会会長賞には、小野一男さん（八戸市）の短歌「ボロ屑のやうに眠れる息子なり夢の中でも頭下げめん」が選ばれました。

会場で短歌を考える参加者▶



# 雨

## の日、夕暮れ、事故に注意

▶▶▶夏の交通安全県民運動 7/28

町交通安全協会（川口<sup>ひろし</sup>弘治会長）が、7月28日、イオンモール下田にて夏の交通事故防止PR活動を実施しました。

活動には約40人が参加し、交通安全協会や指導隊がのぼり旗や横断幕を掲げて安全運転の呼びかけを行い、交通安全母の会会員が、イオンモールの出入口でチラシやティッシュ、反射材の配布活動を行いました。

川口会長は「子ども達の夏休み期間で多忙な中、集まっていただき感謝します。日常の中でも事故予防を意識していきましょう」と話していました。

スピードの出し過ぎに注意を呼びかけ▶



## 地

### 道な作業で工場をより美しく

▶▶▶ 百石工業団地清掃奉仕作業 7/29



百石工業団地企業連絡協議会（三村良七会長）は、7月29日、同工業団地の清掃奉仕作業を行いました。

これは、団地内の環境美化と会員の交流を目的に毎年定期的に開催されているものです。工業団地に立地する各企業から社員が約50人集まり、工業団地の周辺道路や側溝のゴミを、拾い歩きました。

猛暑の中でしたが、参加者は手を休めずに小さなゴミを拾い集めていました。

◀ 海岸沿いにはポイ捨てされたゴミも

## 生

### 演奏を木陰で鑑賞

▶▶▶ マタニティほんわかルーム 7/31



あゆみ保育園は、7月31日、園庭にてマタニティほんわかルームを開催しました。

今回は初の試みとして、百石中学校吹奏楽部が来園し、園児達や地域の町民約50人の前で「さんぼ」など5曲を披露。アンコールの「妖怪ウォッチ」は園児たちが立ち上がって踊りました。

演奏者の若松あゆみさんは「一緒に歌ったり踊ったりして喜んでもらい、うれしかったです」と話していました。

◀ 音楽に親しみをもってもらおう

## じ

### ようずに工作できたかな

▶▶▶ 4館合同児童館フェスタ8/5



4館合同児童館フェスタが、8月5日、農村環境改善センターにて開催され、100人を超える児童が参加しました。これは、町内児童館の子ども達で交流を深めるために行なわれたもので、25年度に続いて2回目の開催となります。今回は各児童館の子ども達が先生役となり、他の児童館の子に工作手順を指導したほか、4館の母親クラブ代表者が集まり、合同でカキ氷を作りました。

ひまわり館から参加した山一心優やまいちみゆうさんは「(母親クラブが作ってくれた)ブルーハワイのカキ氷がおいしかったです」と笑顔でした。

◀ 子ども同士の指導で空気砲を上手に飛ばす

戸籍の窓

7月に町へ届出し、掲載希望した人を載せています。

こんにちは赤ちゃん

14件/届出17件

- 木村 颯香ちゃん 藤ヶ森
- 駒沢 賢太朗くん 木ノ下
- 村上 愛兔ちゃん 青葉
- 柏崎 藍哉くん 曙
- 押切 莉愛ちゃん 二川目
- 越沢 渚央ちゃん 一川目
- 川口 遥生ちゃん 上新町
- 沢谷 煌喜くん 若葉
- 久保田 煌生くん 緑ヶ丘
- 種市 美沙希ちゃん 木内々
- 築井 悠くん 若葉
- 大島 莉愛ちゃん 阿光坊
- 伊藤 晴陽くん 三本木
- 小川 蓮くん 二川目
- (裕太・聖美)

結婚おめでとう

- 伊藤 拓也 豊原
- 袴田 瑞季 木ノ下
- 遠嶋 開生 八戸市
- 千葉 富美子 十和田市
- 附田 孝幸 七戸町
- 宇部 優子 木ノ下

お悔やみ申し上げます

- 北向 ミエ 14件/届出22件
- 三村 フチヨ 74歳 木崎
- 姥名 信子 79歳 日ヶ久保
- 五日市 節子 85歳 青葉
- 西館 泰樹 36歳 若葉
- 向谷地 助五郎 92歳 七軒町
- 田中 辰男 62歳 本村
- 類家 キク 82歳 二川目
- 風穴 静男 80歳 苗振谷地
- 佐々木 政雄 88歳 一川目
- 平 フチヨ 97歳 洋光台
- 北館 孫志 81歳 錦ヶ丘
- 谷崎 與悦 86歳 七軒町
- 川口 ムメ 96歳 藤ヶ森

まちの人口

平成27年8月1日現在

	前月比
男性 12,137人 (39)	-8
女性 12,988人 (100)	-17
合計 25,125人 (139)	-25
世帯 9,911世帯 (46)	-7

※外国人を含めた数値です。  
( )内は外国人人口・世帯数



百石調理師会(故・奥寺哲雄会長)から、同会の会計収支残金を奨学資金として寄附いただきました。人材の育成に尽力された故会長の遺徳を偲び、謹んで哀悼の意を表します。



三沢電気工事業協同組合〔(有)鈴木電業社、坂井田電気、(株)パル電装技研、おがさわら電気、(株)大場電気、植田電気工事、戸田電設、(有)アイテック、(有)佐々木時計電器〕からLED防犯灯5基が百石小学校前に設置・寄贈されました。



8月2日、寺下運輸倉庫(株)(小比類巻元代表取締役)より、町へ災害用パーテーションセット、災害用ベッド、衛生固化材入り簡易トイレ、緊急避難用帽子各30セットが寄贈されました。



7月16日、東日本大震災の復興支援として、大同生命保険株式会社とA I U損害保険株式会社より100万円を寄附いただきました。

寄附・寄贈ありがとうございます

編集後記

▼貯筋道場の取材時。体験広報という流れで自分も柏崎さんに続いてイスに座り、手順を聞き、筋トレ開始……できませんでした。なんとということでしょう。どれだけ微力をつくしてもマシンは動かさること山のごとし。不動の器具を前に一人で百面相を繰り返して私を見かねて、保健師さんが、そつと重りを半分にしてくれました。切なく悲しい夏の思い出です。「大柳」

総務課・広報係

町の民生委員児童委員を紹介します

新たに2名の民生委員児童委員が厚生労働大臣より委嘱されましたのでご紹介いたします。

氏名	電話	担当地区
あいきか まさこ 相坂 昌子	0178-56-2064	向山
こむかい かつとし 小向 勝利	0178-52-2903	本町

圏介護福祉課 ☎0178-4705

インターネット回答対応

## 平成27年国勢調査が始まります

企画財政課 ☎0178⑤4273



### 国勢調査とは

国内の人口や世帯の実態を明らかにするため、日本に住むすべての人が回答する、国の最も基本的で重要な統計調査です。大正9年より5年に一度行われ、今回は20回目です。

### 対象者

平成27年10月1日現在で、日本国内に住んでいる、外国人を含むすべての人が対象です。

### 調査の流れ

①②どちらかで回答ください。

#### ①インターネット回答：

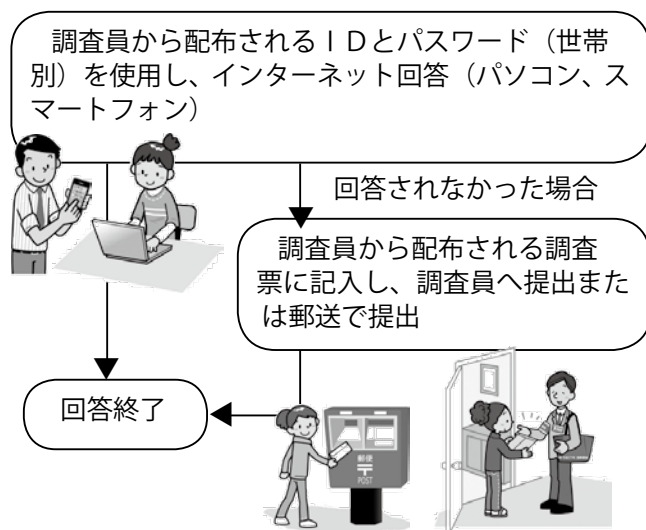
回答期間 9月10日～20日

今回から、ご都合の良い時に、パソコンやスマホなどで回答できます。パソコンやスマホにて回答できる人は、ぜひインターネット回答をお願いします。皆様への負担軽減や利便性向上を計りつつ、調査結果の集計もスムーズに行われます。

#### ②調査票での回答：

回答期間 10月1日～7日

調査票はインターネット回答のなかった世帯にのみ配布します。



### 調査の結果

調査の結果は、国や地方公共団体における様々な行政施策の基礎資料となるだけでなく、民間における経済活動や、学術・研究など広く活用されます。ご協力よろしくをお願いします。

### 調査事項

#### ●世帯員に関する事項（13項目）

「氏名」、「男女の別」、「世帯主との続き柄」、「出生の年月」、「配偶者の有無」、「国籍」ほか

#### ●世帯に関する事項（4項目）

「世帯主の数」、「住居の種類」、「住宅の建て方」、「世帯の種類」

#### 個人情報保護されます

国勢調査は、統計法によって、厳格な個人情報の保護が定められています。国勢調査に従事する者には、統計法による守秘義務が課せられています。

#### 報告の義務があります

調査には高い信頼性が必要です。そのため、国勢調査には回答する義務があります。国勢調査に正確な報告をしないと、人口や世帯の実態を正確に把握できないため、本当に必要な施策が実施できなくなるおそれがあります。一人ひとりの回答が必要です。

#### 調査員を装った『かたり調査』にご注意ください

正規の調査員は調査員証と腕章を着用しています。怪しいと思った電話や訪問には、即答せず、企画財政課までお問い合わせください。

夏の甲子園出場

# 市ノ渡太一 さん



## Profile

いちのわたり・たいち  
三沢商業高等学校野球部3年。サード。堅実な守備を得意とする。小学校3年生の時から野球を続け「明るい性格だと思っています」映画や漫画を見るのが趣味。好物はからあげ。木ノ下中からは小笠原拓也選手（平成22年大会）以来の甲子園出場となった。

甲子園球場では健闘及ばず初戦敗退するも、最後まで粘り強く戦う姿に拍手が送られていました。

「あきらめないことが、甲子園につながる」ということを、後輩にも伝えたいです」

甲子園球場では健闘及ばず初戦敗退するも、最後まで粘り強く戦う姿に拍手が送られていました。

「あきらめないことが、甲子園につながる」ということを、後輩にも伝えたいです」

今は特別な練習はせず、普段通りのバッティングなどをこなしています。精神面では、試合を重ねるごとに、緊張しなくなりました。どちらかというと、わくわくして試合が楽しみです。甲子園では、気持ちを前に出し、悔いのないようにしたい。

「大会が始まるまで、甲子園に行けるとは思っていませんでした。印象に残っているのは、決勝の延長戦で光星学院から2点目を取った瞬間。『セーフ』の音が聞こえ、ベンチから皆が飛び出して、一緒に喜んだ時。自分達が甲子園に行けると知り、とても嬉しかったです。」

今は特別な練習はせず、普段通りのバッティングなどをこなしています。精神面では、試合を重ねるごとに、緊張しなくなりました。どちらかというと、わくわくして試合が楽しみです。甲子園では、気持ちを前に出し、悔いのないようにしたい。

「大会が始まるまで、甲子園に行けるとは思っていませんでした。印象に残っているのは、決勝の延長戦で光星学院から2点目を取った瞬間。『セーフ』の音が聞こえ、ベンチから皆が飛び出して、一緒に喜んだ時。自分達が甲子園に行けると知り、とても嬉しかったです。」

「大会が始まるまで、甲子園に行けるとは思っていませんでした。印象に残っているのは、決勝の延長戦で光星学院から2点目を取った瞬間。『セーフ』の音が聞こえ、ベンチから皆が飛び出して、一緒に喜んだ時。自分達が甲子園に行けると知り、とても嬉しかったです。」

「大会が始まるまで、甲子園に行けるとは思っていませんでした。印象に残っているのは、決勝の延長戦で光星学院から2点目を取った瞬間。『セーフ』の音が聞こえ、ベンチから皆が飛び出して、一緒に喜んだ時。自分達が甲子園に行けると知り、とても嬉しかったです。」

「大会が始まるまで、甲子園に行けるとは思っていませんでした。印象に残っているのは、決勝の延長戦で光星学院から2点目を取った瞬間。『セーフ』の音が聞こえ、ベンチから皆が飛び出して、一緒に喜んだ時。自分達が甲子園に行けると知り、とても嬉しかったです。」

おいらくんへの投票を  
よろしくお願いします



「奥入瀬川の恵みと笑顔あふれるまち」の情報誌

広報 おいらせ

インターネット投票で全国のご当地キャラNo.1を競う「ゆるキャラグランプリ2015」に、おいらせ町のイメージキャラクター「おいらくん」も参戦します。

11月16日⑧まで、毎日投票可能です。みなさんの暖かい一票を投票いただければ幸いです。

詳しくは「ゆるキャラグランプリ」  
<http://www.yurugp.jp/> まで。