

広報

# おいらせ



特集

## 健康は宝物

02 みんなに教えたいこの人  
— 櫛引智美さん —

19 まちづくりフォーラム

20 介護予防教室

31 おいらせ健康カレンダー

34 町芸術文化鑑賞事業

Public  
Relations  
August  
2009  
No.54

8

# 健康は宝物

みんなの健康を支える医療。  
 その医療費は年々増加している。  
 将来も安心できる医療を残すには、  
 いかに医療費を抑えるかが大切  
 健康な体は幸せな生活を送る第一条件。  
 自分のため、愛する人のため、家族のため、  
 普段の健康づくりや病気の早期発見が重要だ。



おいらせ病院ロビーで診察を待つ中野フミさん＝(73) 二川目＝、名古屋はつえさん＝(81) 二川目＝。中野さんはひざ、名古屋さんは腰に痛みがある。2人ともおいらせ病院をかりつけ医として通う。

## 広報 おいらせ

# 8

Oirase Town Public Relations

August 2009 No.54

### CONTENTS 目次

- 02 みんなに教えたくなるこの人  
— 櫛引智美さん —
- 03 特集  
健康は宝物
- 16 Oirase Topics まちの話題
- 18 自治基本条例
- 19 まちづくりフォーラム
- 20 介護予防教室
- 22 公民館講座
- 26 Monthly Oirase Information
- 31 戸籍の窓
- 32 15の春と語る
- 34 町芸術文化鑑賞事業
- 36 家族のきずな  
工藤松治さん・ユミさん



表紙の写真◎甲洋小学校は7月2日、町赤十字奉仕団と共に二川目海岸の清掃を行った。左から出町梨奈さん、種市有美さん（共に甲洋小5年）

教えたくなる

陸上で培った粘り強さは  
 かけがえのない人生の宝物

この人

# 櫛引智美さん

町陸上競技協会会員



くしびき・ともみ◎1985年おいらせ町三本木生まれ。下田中学校を卒業後、八戸西高校へ進学。陸上部に入学し、中長距離走の選手として活躍する。現在は日本フードパッカーに勤務しながら、町陸上協会の若手選手として汗を流している。父母と姉との4人暮らし、独身、24歳。

気温三〇度近い夏日の六月二十八日に行われたいちようマラソン大会で、選手宣誓を務めた櫛引智美さん（二四）三本木は、町陸上協会（沢頭光雄会長）の若手選手。数日前にこの役目を頼まれたにもかかわらず、大きく、堂々とした声を会場に響かせた。

櫛引さんはランナーとしても出場し、五キロのコースを走り抜いた。四位という成績は十分に評価できるものだが、櫛引さんは「いつもの力を出し切れなかった。もっと上位を狙えたはずなのに」と残念そう。

櫛引さんが陸上競技に興味を持ち始めたのは、小学生のころからだという。マラソン大会などに出場し、常に上位に名前を連ねるようになっていた。

本格的に陸上競技を始めたのは、

は、八戸西高校へ進学してからのこと。陸上部へ入学し、中距離の四〇〇メートルから長距離まで、幅広い種目に挑戦した。厳しい練習は毎日のように続き、そのことが少しづつに続いたという櫛引さん。でも、そこで得たものは、自分にとって大きな財産になったという。

「友人と励まし合いながら、競い合いながら走っていました。その時の練習で、粘り強さや体力が付いたと思います。かけがえのない人生の宝物ですね」とこりこりほほほ笑む。

社会人になった今は、仕事と陸上を両立しながらの日々が続く。父親の正寿さんとも一緒に走ることが多いという櫛引さん。「またお父さんと一緒に、大きな大会で仲良く走りたい」と満面の笑顔で前を見た。

01\_山下さんはおいらせ病院を訪れると、必ず最初に血圧を測定する。「その日の体の調子を知るには、血圧測定は欠かせません」 02\_磯島泰副院長から診察結果の説明を受ける山下さん。自分の体の情報だけでなく、101歳の母親スエさんの診察結果もしっかりと説明を受ける



三村妙子看護師に皮膚のかゆみを抑える注射を打ってもらう山下利子さん

## 健康を支える医療

おいらせの地域医療の中核「おいらせ病院」には、毎日およそ 200 人も患者が訪れる。町の病院で行われる数々の治療は、町内外のたくさんの患者の健康を支えている。

人々の健康を支えるおいらせ病院  
医師や看護師に感謝しています

山下利子さん（70）上新町には、ここ二年ほど前から肌にかゆみがあるため、定期的においらせ病院を訪れている。病院と利子さんの家との距離はおおよそ一キロほどで、通うときは徒歩で通院している。

つえを突きながら、ゆっくりと一歩一歩を踏み締めて歩く利子さん。利子さんは二十三歳の時、交通事故のために大切な右足を失った。今は義足を取り付けているが、その足取りはしっかりしている。山下さんは「もう五十年も前のこと。今はもうすっかり慣れてしまっただけで、これが普通だと思っただけだよ」とにっこりほほ笑む。

定期的に病院に通院し、健診も欠かさず受ける山下さんは、顔の色つやもよく、本当に健康そうな女性だ。会話をするときも、常に笑顔を絶やさず印象的だ。

山下さんは「家の近くにしっかりとした病院があることは、とても幸せなことだとも思っています。病院がなかったり、つぶれたりするところがあるとも聞きますから」と話す。

今、自治体が経営する公立病院は、その多くが赤字経営の厳しい時代を迎えているという。そのため、経営を縮小したり、閉鎖したりする病院も出てきている。地域の医療を支える公立病院の崩壊は、地域の人々の

ですから」  
山下さんは体の健康を、いつも自分なりにきちんと管理しているという。それはもちろん自分自身のためでもある。しかし、そのほかにも病気で倒れることのできない、大きな理由がある。

利子さんは、今年百一歳になった母親のスエさんと暮らしている。利子さんは「母は本当に苦労して、わたしたちを育ててくれました。その母の世話をきちんとするために、わたし自身が健康であることが大切なんです」と話す。

戦前、父親の仕事の関係で北朝鮮で暮らした山下さん一家は、昭和二十一年に日本本土へ引き揚げてきた。その時すでに父親は他界し、母親のスエさんが三人の子どもを連れて、祖父母と長男の待つていた日本へ戻ってきたという。スエさんは戦後間もない厳しい時代に、女手ひと

### PROFILE

やました・としこ ● 1937年おいらせ町上明堂で生まれる。生後6カ月で母と兄二人と北朝鮮へ渡る。終戦後の46年、母親のスエさん、兄弟と共に、北朝鮮、韓国を経て引き揚げた。交通事故のため23歳の時に右足を失ったが、今も元気に毎日を過ごしている。おいらせ家族介護者の会会員。母との2人暮らし。おいらせ町上新町在住、71歳。

健康を支えるための医療が崩壊してしまうことにつながりかねない。  
山下さんの「幸せ」という言葉は、このおいらせの地域医療を支えるおいらせ病院の存在があつてこそのものである。山下さんは「この病院のおかげで、たくさんの方々の健康が支えられていると思います。本当に医師や看護師の皆さんには感謝しています」と話す。

**病気が見つかったら「おめでとう」わたし一人だけの体じゃないのだから**  
山下さんは病院に通院することで、いくつもの病気を初期段階で見つけることができたという。そのことを山下さんは笑いながらこう話す。

「病気が見つかったら、友人のみならず『おめでとう』って言われるんです。だってそうでしょう、早く病気を発見して直すことができるん

病院の顔はやはり医師  
患者の安心感、信頼感が大切だ

十和田湖から太平洋へ注ぐ奥入瀬川の近くに建っているおいらせ病院は、このおいらせの地域医療を担う病院の一つだ。内科、小児科、外科、整形外科の担当医は、それぞれの専門別に患者を診察する。

中野フミさん（七三）二川目さんは、長年ひざに痛みがあり、おいらせ病院へ三年ほど通院している。中野さんは「この先生の診察はとても丁寧なんですよ」とにっこり。腰の痛みで通院している名古屋はつえさん（八）二川目も「先生の話を聞くと、本当に安心できます」とほほ笑む。

おいらせ病院の日ヶ久保昇事務長は「病院の顔はやはり医師。いかに医師を確保し、患者に安心感、信頼感を持ってもらうかが重要です」と話す。現在五人の医師が常駐し、ほかに皮膚科や外科の非常勤医師も応援に駆け付ける体制を取っている。

もちろんおいらせ病院ですべての病気を診察できるわけではない。本町にはリハビリテーション科、放射線科、耳鼻咽喉科など、おいらせ病院にはない専門科を持つ医療施設が点在している。患者はそれぞれの病気の種類や通院の距離などを考えながら、病院を選んでいく。それでも本町で対応できないような高度医療を必要とする場合は、近隣の三沢市、十和田市、八戸市の大規模病院

などへ通院する。日ヶ久保事務長によると、おいらせ病院は特に八戸市の病院との連絡体制を整えているという。おいらせ病院で対応できない高度な診察は、八戸市の大規模病院へ紹介するなどして、患者の病気の回復を図っている。

全国的に自治体病院は厳しい運営  
さまざまな努力を重ね黒字経営へ

現在、全国的に地域医療の危機が叫ばれている。特に自治体病院は閉鎖に追い込まれるところが次第に出始めているという。自治体病院の閉鎖は、多くの住民に不安を与える。

平成十二年ころから、いわゆる三位一体改革で地方交付税を減らされた自治体は、赤字の公立医療機関を支えきれなくなってきたといわれる。診療報酬<sup>1</sup>の改定で、医療機関の収入が激減したことも、この傾向に少なからず拍車をかけている。

おいらせ病院は、入院患者数の減少や院外処方<sup>2</sup>などの影響で、平成十年の経常利益は赤字になった。それでも地域の医療を担う病院として、医師や職員たちは日々努力を重ねてきた。医療サービスを下させないよう医師の数を確保した上で、経費削減に努めてきた。

町内の病院、町外の病院との役割分担を保ちつつ、いかに地域の人々に愛される病院として存続していくのか。関係者だけでなく、多くの人々の支えと理解が必要だ。

わたしは群馬県出身で、平成十六年に百石病院（当時）に赴任し、現在に至っています。ここに来るきっかけは、当時総婦長を務めていた越後さんからの誘いでした。過去同じ病院で仕事をしたことのある越後さんから「百石病院は医師が足りません。何とか来ていただけませんか」と頼まれました。わたしはこれまで青森県とはまったくかわりはありませんでした。当時六十歳を過ぎていましたが「役に立てるならば」という気持ちになり、この病院へ来ることになりました。あれからもう五年あまりの年月が過ぎました。

治療は患者本人だけでなく、家族の支えがとて大切

現在の医療は、非常に進んでいます。しっかりと治療を受けられれば、早い段階で多くの病気が治すことができます。そのことをまずは知ってもらいたいと思います。

がんについても同様でした。以前はがんを「治らないもの」と考える人が多かったのでしょう。病院内でも患者にがんを告知すべきではないと考えている人が多かったように思います。その風潮を少しずつ改革し、今ではきちんと患者に、がんの病状や治療方針などを伝えていきます。

患者の病気を治療するのは、本人だけではありません。家族の支えがとても大切です。医師はその手助けをしていかなければなりません。これからはスタッフ一丸となって、町民の健康を支えていきます。



おいらせ病院  
白倉外茂夫 院長  
Shirakura Tomoo

Love 地域に愛される病院づくりへの思い Hospital

病院を運営していくには、まず第一に医師をしつかりと確保していかなければなりません。以前は医師の確保が大変苦労した時代があったと聞きます。常勤医師を確保できず、ほかの病院や大学から医師を派遣してもらっていたのです。

しかし、病院へ訪れる患者さんは「この先生に診てもらえる」、「あの先生は安心できる」という気持ちを持つていると思うのです。地域に愛される病院になるためには、医師を確保することが大変重要なことです。

医師だけでなく、看護師や理学療法士などの専門職員の確保も、もちろん重要です。特に看護師は、看護師一人あたりの担当患者数が極端に多くなれば、医療サービスの低下につながります。そのためにも、最低限の人数を確保していかなければなりません。

現在、県内の七割の自治体病院は、慢性的な赤字経営に悩んでいます。このおいらせ病院も、過去には赤字を抱え、経営に苦労した時代がありました。

「先生に診てもらえる」 みんなが安心できる病院にしたい

しかしここ数年は、安定して黒字経営を続けることができるようになっていきました。主な要因として▽医師の定着▽需要の安定▽計画的な医療機器購入▽サービスを低下させない範囲で業者委託を進めたことなどが挙げられます。

以前は旧百石地区、八戸市市川地区からの患者さんが多かったです。現在はおいらせ町内全域からの患者数も増えてきています。患者さんの年齢層を見ると、どちらかといえば高齢者の割合が多いです。皆さんは町民バスを使ったりしながら、この病院へ足を運んでいます。地域の人々の健康を支える病院として、職員一丸となって頑張っています。



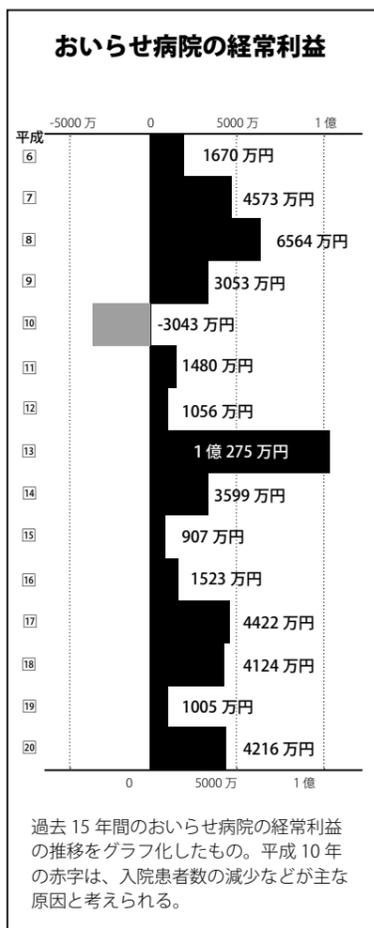
おいらせ病院  
日ヶ久保昇 事務長  
Higakubo Noboru

\*1\_診療報酬の改定…診療報酬は、病院などの保健医療機関が行った医療サービスの対価として受け取る報酬。診察や治療ごとに点数が決まられ、1点10円で計算される。2年ごとに改定されるが、近年下げ幅が大きくなり、病院経営に大きな影響を及ぼしている。  
\*2\_院外処方…病院で渡す処方せんを薬局などへ持っていき、薬を受け取るシステム

**患者の快適な環境を創出  
—おいらせ病院リフォーム—**

おいらせ病院は本年5月から7月にかけて、リフォーム工事を行った。患者にとってより快適な環境をつくるためのものだ。

1 玄関はスロープになり、ホールは明るくなった 2 パーティションでしっかりと仕切られた診察室



**おいらせ町の医療施設・近隣市の病院**

十和田市	三沢市
市立中央病院ほか	市立三沢病院ほか
おいらせ町の医療施設	
こおり耳鼻科クリニック 耳鼻咽喉科 ☎0176-53-3387	
石田温泉病院 内科・胃腸内科・循環器内科 小児科・呼吸器内科 神経内科・放射線科 リハビリテーション科 ☎0178-52-3611	
ケイクリニック 内科・小児科 ☎0176-53-6000	
国保おいらせ病院 内科・小児科・外科 整形外科 ☎0178-52-3111	
下田診療所 内科・胃腸科・小児科 漢方科 ☎0178-56-3116	
こんの医院 内科・小児科・整形外科 麻酔科・ペインクリニック ☎0178-56-8066	
下田東クリニック 整形外科・リウマチ科 リハビリテーション科 循環器内科 ☎0176-51-8111	
三上医院 内科・外科 ☎0178-52-2535	
八戸市	
市立市民病院、赤十字病院、労災病院ほか	

町内医療機関でまかなうことのできない高度な医療に対応するため、八戸医療圏、上十三医療圏との連携が重要になる。

# 医療保険は みんなの支え合い

誰もが安心して医療サービスを受けられる。たくさんの方々の健康と笑顔を支えるために、日本ではさまざまな医療保障制度が整えられた。一人ひとりの負担をできるだけ減らすため、みんなで支え合つのが医療保険だ。

## 年々増大する町民の医療費 前年度は二十億円近くに上った

健康な生活を支えるために大切な医療は、今後ますます重要なものになってくると考えられる。特に高齢社会が到来している現在、一人ひとりが健康で安心できる老後の生活を送ることを望むにつれて、医療に求められるニーズは増大してきている。

現在の日本の医療費は、その二に比例するように激増してきている。平成二年の国民医療費はおよそ二十兆円だったが、十七年には三十三兆円にも上った(総務省「日本の統計47国民医療費の推移」より)。

医療費の増大は、わたしたちの住むおいらせ町も例外ではない。国民健康保険(国保)でまかなう医療費をみると、平成十六年はおよそ十六億円台だった医療費は、二十年



環境保健課  
川口嘉大 主任主査  
Kawaguchi Yoshihiro

には二十億円に届きそうな勢いで、着実に増大していることが分かる。

医療サービスの充実、人々の健康を支える上で大切なものだ。しかし医療費が増大すれば、それを支えるための負担も増えていくことになる。

## 国民皆保険制度の実現により 誰もが医療サービスを受けられる

国民のすべてが安心して医療サービスを受けられるようになったのは、一九六一(昭和36)年の「国民皆保険制度」の実現からだ。年代や

職業などにより医療保障制度は細分化され、誰もがいづれかの保険に加入する体制が整った。国民一人ひとりが質の高い医療サービスを受けられることは、日本の医療保障制度の大きな特徴といえる。

中でも市町村が運営する国保は、幅広い年代、さまざまな職種の人々が加入者になるため、最も身近な保険制度の一つといえる。従来は農林漁業者や商店を営む人などが多く加入していたが、近年はパートや失業者などの加入者も次第に増えている。

国保加入者は医療サービスを受けるとき、基本的に医療費全体の三割を負担すればよい。残りの七割は、公費、つまり税金や補助金などから負担される仕組みだ。みんなの支え合いが、一人ひとりの健康を支えているのだ。

## おいらせ町の国保税は10%引き上げ 医療費増大や基金不足などが主な要因

おいらせ町は本年度から、国保税をおよそ10%引き上げた。引き上げの理由を、町環境保健課の川口嘉大主任主査はこう語る。

「医療費の増大に反して補助金や基金、国保税収納率は減少しました。そのため国保財政はここ数年の間により厳しい状況になったのです」

医療費が増えてくれば、それを支えるための保険の財源として、より多くのお金が必要になってくる。国保の医療費にあてられる公費、つま

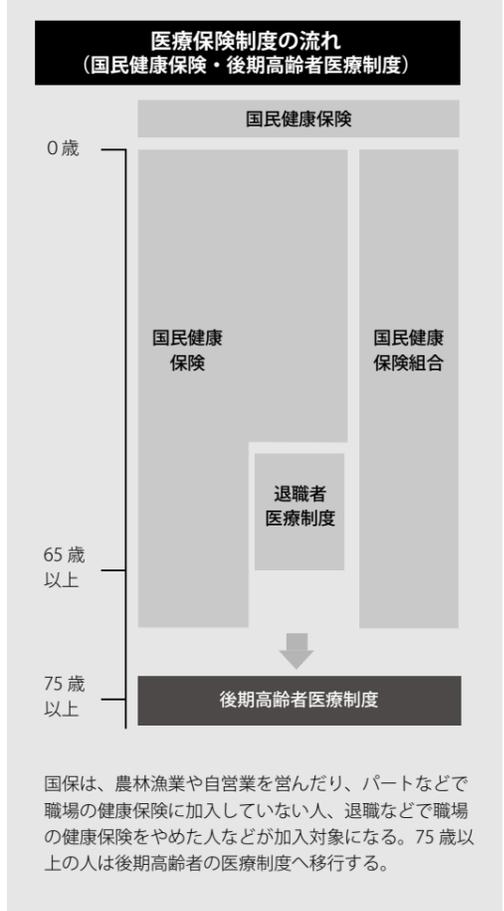
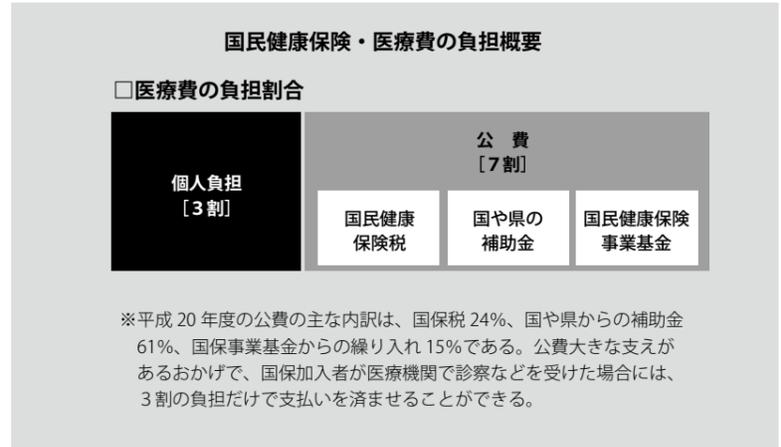
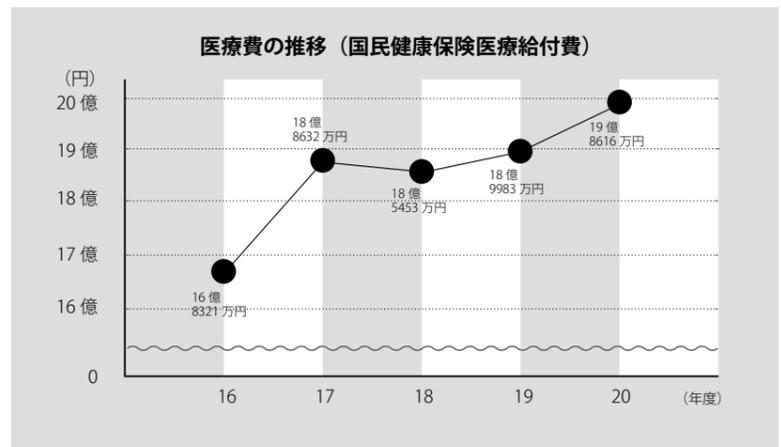
り収入の内訳は、主に▽加入者が納める国保税▽国や県から市町村に交付される補助金▽やむを得ない場合のために普段から積み立てする国保事業基金からの取り崩しである。

町の国保税収納率は、ここ数年は90%弱で推移していた。そして平成二十年度、国保税収納率は85・3%にまで低下してしまった。国保はパートや失業者など、経済的に厳しい人でも、医療サービスを受けられるよう加入できる制度だ。しかし近年の不景気による収入減少などが大きく影響し、国保税を納めることができない加入者が次第に増えている。

川口主任主査は「国保の財源を安定させるためにも、国保税は大切なものです。町は納税相談などを行っています。支払いが難しい場合には相談してほしいです」と訴える。

国や県から市町村に交付される補助金は、財源のおよそ六割を占めている。これが年々減少していることが、国保財政をより厳しいものになっている大きな要因だ。この補助金のうち、調整交付金と呼ばれるものは、それぞれの市町村の国保税収納率によって変化する。収納率が低ければ、その割合に応じて交付金も減額される。収納率の低下が交付金減少へつながり、悪循環に陥ることになる。

国保を支える財源が足りず、緊急時にあてられる積立金である基金も、ここ数年で残高は激減した。川口主任主査は「基金は本年度にはぜ



口になってしまうと見込まれます。基金からの財源は、当分の間は期待できないものと思われまます」と、深刻な表情で現状を語る。

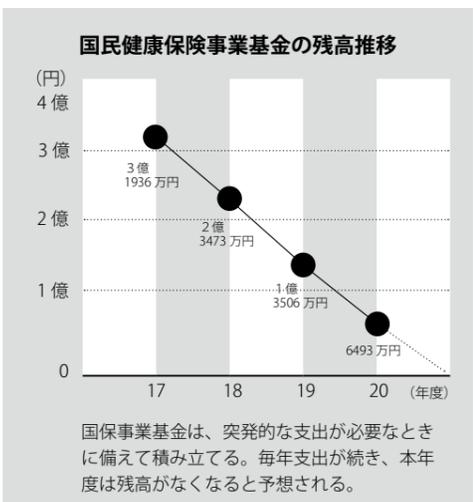
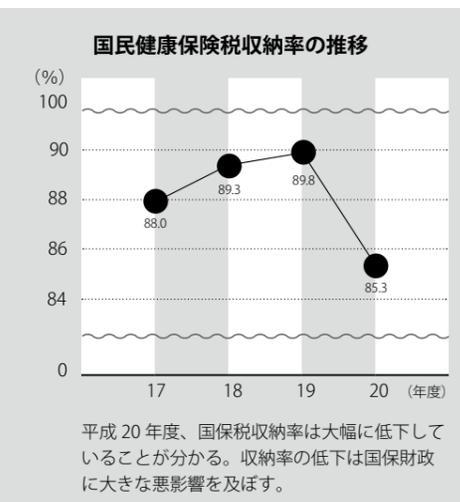
おいらせ町の多くの人の医療サービスを支える国保。その現状は▽医療費の増大▽低下する国保税収納率▽交付金の減少▽基金の不足―という、非常に厳しい状況の中で運営されている。本年度の国保税引き上げは、これらの厳しい現状を打開し、安定した国保財政を構築するための「苦渋の選択」だった。

安定した国保財政を目指すには  
医療費をいかに抑えるかが重要だ

医療費と共に増え続ける国保税は、一人ひとりの生活にとって大きな負担になっていくものだ。負担が増えれば国保税は払いきいものになりかねず、それは国保財政を大きく揺るがす原因となる。

これらの問題を少しでも解消するためには「医療費をいかに抑えるかが重要だ」と川口主任主査は話す。

普段から体を気遣い、できるだけ自分自身で健康管理を徹底することは、医療費削減に大きな効果がある。たとえ病気になったとしても、早期に発見することができれば、リスクを最小限にとどめられる。川口主任主査は「健康はお金の負担を抑えるだけでなく、幸せのものにつながります。一人ひとりの取り組みが大切です」と訴える。



**納税相談**

仕事などのために平日の日中に時間をとることができない人のために、町は夜間と休日に納税相談を行っています。国保税だけでなく、住民税などさまざまな税金の相談を受け付けます。税金を納めることもできます(関連記事 P25)。

●問い合わせ 税務課 ☎ 0178-56-4704



保健協力会  
**竹内ヤエ** 会長  
Takeuchi Yae

わたしが保健協力員としてかかわったのは、昭和五十二年からだっと思ひます。当時の役場担当者が「みんなの健康を支えるために、力を貸してくれないか」と声をかけてくれたのがきっかけです。以来、今まで三十年以上のかかりを持つことができました。最初はどうのように健診の受診を勧めればよいのか、分からないまま夢中で地域の皆さんへ声をかけていたように思ひます。ある家庭におじやましたときは「セールスはお断り」と、何かの押し売りに間違われたこともありました。

**「ありがとう」の言葉にやりがいを感じています**

でも、地道に声をかけ続けたことが功を奏したのでしよう。今まで健診なんてまったく受けなかった人が「竹内さんの頼みだば受け

「でみるが」という人が少しずつ増えてきました。中でも印象に残っているのは、検診で子宮にがんが見つかった人がいたことです。その人は早い段階で治療を受け、元気な体に戻ることができました。ある日本人だけでなく、家族からも「おかげで助かった。本当にありがとう、ありがとう」と言葉をかけてもらいました。その言葉を聞いて「やってきてよかった」と、やりがいを感じました。

保健協力員は地域の一人ひとりと、直接対話をしながらか健康の大切さを知ってもらえます。おいらせ町の皆さんの人々が、健診をきちんと受けて、幸せな毎日を送ってくれたらうれしいです。



健診には早朝からたくさんの方が訪れる。血圧を測定してもらう佐藤生三さん=鶴久保山=

INTERVIEW 病気を早期に発見できる健診への思いを聞いた



環境保健課  
**栞島直子** 保健師  
Kuwashima Naoko

町は皆さんの健康を守るため、特定健診やがん検診など、さまざまな種類の健診を行っています。健診を受けることで、病気を早い段階で見つけることができる可能性がります。治療もその分早く行うことができますし、▽軽い治療で済む▽回復が早い▽医療費が少なくて済む▽など、さまざまなメリットが得られます。実際に検診でがんを早い段階で見つけ、早期治療のおかげで助かった人もたくさんいます。

でも残念なことに、おいらせ町の特定健診受診率は、平成二十年度で27・2パーセントと非常に低いのが現状です。健診受診率が低い要因は▽健診料金の値上げ▽健診項目の変化▽健診体制▽仕事の都合ーなどが考えられます。

**病気を早期に発見できる健診—ぜひ受けてほしい**

町はできるだけ健診を受けやすい体制をつくらうとしていきます。仕事の時間に影響が少ないと思われる早朝や日曜にも、できるだけ健診の機会を設定してまいります。自分の健康を守るために、ぜひ健診を受けてほしいと思っています。

特に働き盛りの年代である四十歳代から六十歳代の人の受診率が低いことは、とても残念なことです。一家の大黒柱が病気で倒れたら、残された家族は大変悲しみますし、その後の生活にも大きな影響を及ぼします。そうならないよう、わたしたち町の保健師は保健協力員とも力を合わせて、少しでも多くの人が健診を受けられる体制をつくっていきたくと考えています。

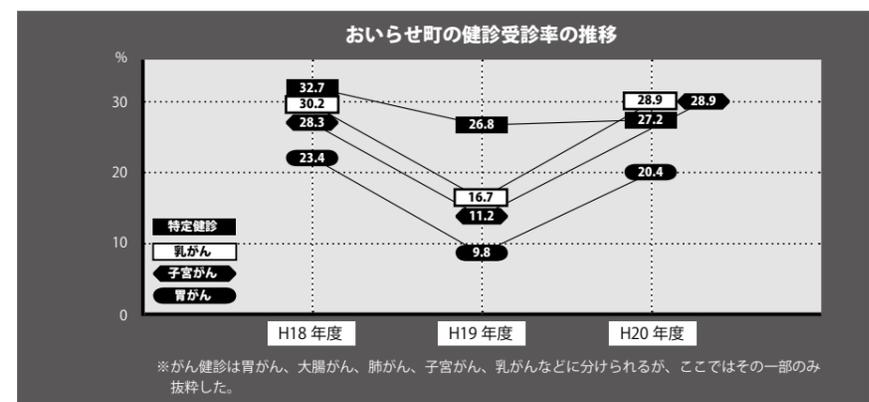
**病**を見つけれられたなら

医療は健康を支える上で大切なもの。保険制度は医療を支える上で大切なもの。病気を早期に発見し、早く治療できれば、体への負担は最小限に抑えられる。もちろん医療にかかる費用も抑えられる。

医療費が増え続けていけば、医療サービスを支えるための保険も、一人ひとりへの負担が次第に大きくなっていく。負担をできるだけ減らし、安定した医療保険制度を目指していくには、「一人ひとりが医療費をなるべく抑える」ことが大切になる。

そのためには普段から健康な体をつくり、病気にからさないように気をつけることが大切だ。たとえ病気がなっても、早い段階で発見することができれば、治療は比較的軽くて済む場合がある。もちろん治療が軽くなるのだから、体へ与える影響も最小限で済む、というわけだ。

町は健診を定期的に行い、病気の早期発見に力を入れているが、その受診率はまだまだ低いものだ。大がかりな治療を必要とする大病になる前に、自分の命を守るため、ぜひ健診を受けてほしい。



**何事も全力で前向きに取り組み  
市三郎さんは人生の転機を迎えた**  
向山地区で建設業を営む佐藤市三郎さん（五九）は、自らが経営する有限会社拓栄興業で、社員たちと共に、仕事で忙しい毎日を送っている。

市三郎さんは仕事だけでなく、大好きな朝野球にも情熱を注ぐ。また、消防団や交通指導隊など、町のボランティア活動にも積極的に参加する。特に消防団活動は、人口増加の著しい町北部地区を管轄する下田消防団第八分団の分団長として、団員をまとめる大切な役割を担う。若い団員も、絶大な信頼を市三郎さんに寄せている。

**平成十五年九月  
突然襲った激しい痛みが苦しむ**

市三郎さんの体に異変が起こったのは、平成十五年九月末のことだった。突然腹部から背中にかけて、激しい痛みが市三郎さんを襲った。仕事で忙しい市三郎さんは「ただの腹痛だろう」と思い、一週間ほど我慢し続けた。

しかし痛みは日増しに激しくなってきた。毎晩眠ることもできず、布団の中で苦しんだ。冷や汗

がとめどなく流れた。六五<sup>キ</sup>あった体重は、五七<sup>キ</sup>まで激減した。そんな市三郎さんの様子を見かねた妻の直子さん（五九）は、病院の診察を受けることを勧めた。市三郎さんは直子さんと共に、病院の門をくぐった。

**医師から無情にも告げられた胃がん  
「うちの人は大丈夫」と妻は信じた**

病院で診察を受けた結果、胃潰瘍を患っていることが分かった。しかし念のため、医師は精密検査を受けることを勧めた。もちろん佐藤さん夫婦はそれを受け入れた。胃カメラや血液検査などを受け、検査結果を待った。

数日後、医師から佐藤さん夫婦に告げられた病名は「胃がん」だった。佐藤さん夫婦だけでなく、息子夫婦たちも一緒にそのことを医師から聞いた。

がんを宣告されたとき、市三郎さんは「この痛みががんなのかと思っただけで、不思議と恐怖はなかった」という。直子さんは「ショックはあったが、医師の話聞く前から心積もりはしていた。何でも受け止める気持ちでした。がんと聞いたときも、絶対にうちの人はがんに負けない、大丈夫と信じていました」と当時を語る。

前年に待望の初孫、颯栄君が生まれ、祖父としての日々を送り始めていた市三郎さん。愛する家族

胃がんに苦しんだ6年前。今は4人の孫たちがかわいくて仕方ない。

や孫、さまざまな活動でかわつた人たちのためにも、「ここで倒れるわけにはいかない、まだやり残したことはたくさんある」と考えた。そして自らの胃袋に巣食うがんと闘いが始まった。

**八時間以上におよぶ大手術  
がんは体からきれいに取り除かれた**

胃がんと告げられてからしばらくは、内服薬や注射による治療を続けた。担当医はさまざまな検査を重ね、その病状を細かく調べていく。市三郎さんはがん告知から三カ月後、これまで診察を受けていた病院よりも大きな八戸市立市民病院へ入院することになった。

平成十六年一月十四日。胃がん摘出手術に臨んだ市三郎さんは「不思議と気持ちは落ち着いていた」という。手術室の外で、直子さんは夫の無事を祈り続けた。

朝九時から始まった手術は八時間以上の時間を要した。

手術は無事に成功。市三郎さんの体からは、がんと共に胃の四分の三が摘出された。胆のうにも問題があったため、胃と共に取り除かれた。

**がんは再発することなく六年が経過  
妻の愛情料理が日々の元気を支える**

あれから六年。市三郎さんはがんを再発することなく、毎日元気に過ごしている。胃の大部分を取

り去ったため、食事には特に気を使っている。手術後はどうしても鉄分やミネラルが不足するため、直子さんは栄養価を十分に考えた食事をつくる。鉄分の多いレバーや干しブドウ、プルーンなどを使いながら、工夫した料理をつくっている。妻の愛情たっぷりの料理を食べ、市三郎さんは「夫の健康を支えるため、当たり前のことをしているだけですよ」とにっこり。

**早期発見でがんを克服できた  
かわいい孫たちを思う強い気持ち**

早期発見でがんを克服することができた市三郎さん。闘病中は「絶対にあきらめない、くよくよしない」と強い気持ちを持っていた。「今は四人の孫たちがかわいくて仕方ない。これからも長生きしなければ」と前を見る。

そばで話を聞いていた直子さんは「この人はいつも前向きに考えるんです」とほほ笑む。

がんを克服したいという強い気持ち、そして妻の温かい支えが、市三郎さんの体からがんを取り去り、再び家族に笑顔をもたらした。



「まだやり残したことがある」と思った

「うちの人は大丈夫」と信じていました

**PROFILE**

さとう・いちさぶろう ● 1950年六ヶ所村生まれ。土木業、精米業に携わりながら、98年に（有）拓栄興業を設立する。仕事はもちろん、朝野球や消防団、交通指導隊など、町の活動にも積極的に力を注ぐ。妻と母との3人暮らし。おいらせ町向山在住、59歳。

さとう・なおこ ● 1950年十和田市（旧十和田湖町）生まれ。72年に結婚し、2男1女をもうける。持ち前の明るい性格で家族を支えてきた。現在4人の孫に恵まれる。町食生活改善推進委員理事。おいらせ町向山在住、59歳。

特定保健指導へ至るまでの流れ



取材を終えて

ある国の医療サービスは、裕福な人は高度な医療を受けられ、貧困な人は薬をもらうどころか、病院さえも行けない—ある国は、だれもが高度な医療を受けられるが、そのために若い世代が膨大な税金を負担して支える—そんなようすをテレビで見たことがある。

この日本は、戦後に医療保障制度を整備し、どのような年代や職業であっても、比較的低額な税負担で医療サービスを受けられる体制をつくった。

でも時代が進むにつれて、医療サービスの形態やそれを支える保障制度への理解が、次第に変わってきている。誰もが安心して医療サービスを受けられ、不公平感のない制度設計をすることは、本当に難しいことだと思う。

毎年のようにふくらみ続ける医療費は、それを保障するための負担もふくらむことにほかならない。いかに医療費の増加を抑えていくかが、これから大切になってくる。そして人間として幸せな人生を送るためには、健康であることが条件の一つ。一人ひとりの地道な健康づくりの積み重ねが必要だ。

まずは自分の体と、しっかり向き合ってみよう。自分のために、愛する人のために、家族のために。

特集●健康は宝物 終わり

特集の意見や感想を寄せてください

- おいらせ町企画課  
TEL 0178-56-4701
- ホームページ・町民の声  
http://www.town.oirase.aomori.jp

**生活習慣病をもたらしメタボあと四年で健診受診率65%を目指す**

近年、内臓に脂肪がたまっていく「メタボリックシンドローム(メタボ)」が話題になってきている。内臓脂肪の増加は高血圧を引き起こし、脳卒中や心筋梗塞などの生活習慣病をもたらす恐れがある。

平成二十年四月から、国民健康保険被保険者の一部に、特定健康診査(特定健診)を行うことになった。このおいらせ町でも特定健診は行われたが、町保健師によると、まだまだ目標の受診率には至っていないという。

特定健診である程度メタボに該当する人は、特定保健指導を受けることになる。その重さにより▽個別指導を行う積極的支援▽動機づけ支援▽栄養教室や講座への参加を勧める情報提供—に分けられる。それぞれ保健師の指導や講座を受講しながら、生活習慣の改善

を目指す。これを継続していくことで、病気を持たず予備群の数を減らしていくことを狙う。現在の特定健診受診率はおよそ25%だが、町は平成二十四年までに65%まで受診率を向上させるよう、事業を展開していく。

**いつでも、どこでも、いつまでも軽スポーツで体の健康を維持**

特定保健指導以外にも、町はさまざまな健康増進を目的とする事業を展開する。特にスポーツ分野では、軽スポーツを中心に参加者を拡大させたい考えだ。

町スポーツ振興課の蛭名忠明主査は「いつでも、どこでも、いつまでもスポーツに親しめる環境づくりを目指します」と話す。軽スポーツは地域の人が中心になつて行うものも多い。交流を深めながら健康維持につながる軽スポーツ、ぜひ気軽に参加してほしい。

気軽に参加できる軽スポーツの一例



**トレーニングマシン**  
町民交流センタートレーニング室で、さまざまなマシンを体験

**ファイン・ボール**  
本町発祥の軽スポーツ。手本を見せる蛭名忠明主査

**グラウンドゴルフ**  
高齢者や子どもでも、無理なくできる軽スポーツ

**スポーツチャンバラ**  
やわらかいスポンジの刀を使ったチャンバラで、1対1の真剣勝負

詳細 ▶▶▶ スポーツ振興課 ☎ 0178-56-4259

健診は必ず受けます 病気が見つかったらもうけものです



泉利幸さん・登喜子さん

PROFILE

いずみ・としゆき ● 1939年北海道浦幌町生まれ。98年3月、北海道農業共済組合を退職。同年4月に本町洋光台地区へ住居を構える。趣味はグラウンドゴルフ。妻との2人暮らし。おいらせ町洋光台在住、70歳。  
いずみ・ときこ ● 1944年北海道池田町生まれ。66年に結婚し、1男1女をもうける。町民生児童委員、保護司を務める。趣味はグラウンドゴルフ、茶道。65歳。

わたしは北海道で農業共済組合に務めていた現役時代から、健診や人間ドックを必ず受けています。若いころ、職場の仲間たちで健診を受けず、知らないうちに大病を患って命を落としてしまった人たちもいました。その姿を見て、なおさら「自分の健康はきちんと知っておかなければ」という思いが強くなりました。

退職後にこのおいらせへ引っ越してから、自分自身の医療費がどれくらいかかっているのか、毎年記録を取って見比べています。きちんと記録することで比較することができます。受診が多い年だと「なぜ多かったのだろう」と、妻と一緒に話し合いながら、自分の体と向き合っています。

【利幸さん談】

わたしも三十歳くらいの若いときから、健診はしっかりと受けていました。自分の体のことはいえ、やはりプロの医師にしっかりと診てもらうのは、安心感があります。

四十九歳の時、検診で胃がんの疑いがあることが分かりました。急いで病院で検査をして、胃がんを見つけてことができました。そして胃の四分の三を取り去りました。早めに見つけることができたおかげで、今ではすっかり治ったのだからと思っています。

「健診を受けて病気が見つかったらどうしよう」と思う人がいるかもしれませんが、でも早いうちに病気が見つかったなら、本当にもうけものだと思います。

【登喜子さん談】

仲間と気軽に楽しむ ウォーキングで心も体もリフレッシュ



種市トワさん・西彰子さん

PROFILE

(写真左) たねいし・とわ ● 1945年生まれ。ゆっくりウォークおいらせへの参加は3年目を迎える。夫と息子夫婦、孫との5人暮らし、おいらせ町新敷在住、64歳。  
(写真右) にし・あきこ ● 1939年生まれ。ゆっくりウォークおいらせへの参加は3年目。ももいし歩こう会にも所属するウォーキング好き。夫との2人暮らし、おいらせ町藤ヶ森在住、70歳。

わたしはゆっくりウォークおいらせに、三年前から参加しています。四季折々の自然を満喫しながら、仲間と楽しくおしゃべりしながら楽しめるのがいいですね。

もともと食べ物が好き嫌いがなく、何でも食べるほうでした。血圧はそれほど高くないのですが、最近少し体重が増え気味になってきていました。

このゆっくりウォークに参加すると、一日で10km以上歩くこともあり、結構な運動になっていると思います。楽しみながら、心も体もリフレッシュできます。

【種市さん談】

見つけては町内を歩いています。もともと血糖値が高めで、医師から▽食事を気を付けること▽運動を続けること—を言われていました。日本酒を飲むのが大好きですが、今は少しひかえています。

ウォーキングは、その時の風や温度、空気、景色、音など、五感で感じながら歩けるのがいいところです。家族からもしっかりと理解をもらっています。いつも夫は「いつてらっしゃい」とわたしを見送ってくれます。

【西さん談】

**ゆっくりウォークおいらせ**  
健康増進や交流を目的にウォーキングを行う自主組織。十和田湖や八甲田、八幡平などの自然を満喫しながら、年間10回程度、1日10kmほどを歩いている。平成15年に設立。日暮義男実行委員長をはじめ62人の会員が登録している。

町民交流センター ☎ 0178-56-4711

夏空の下でみんな楽しんだ  
木ノ下まつり



木ノ下まつりは7月5日、木ノ下ふれあい館で開かれました。イベント当日は夏の好天に恵まれました。会場には地域の子どもから高齢者まで、たくさんの方が集まりました。フリーマーケットや出店は、品物を買求める人たちにぎわっていました。特設ステージで行われた舞台発表も、会場を大いに盛り上げていました。集まった人たちはビールを片手に、踊りやカラオケ出場者へ惜しみない拍手を送っていました。

◀大勢の前で踊りを披露する木ノ下地区の婦人たち

持てる力を存分に発揮  
小学校陸上記録会



小学校陸上記録会は7月7日、木ノ下小学校グラウンドで行われ、町内5つの小学校から、360人あまりの選手たちが参加しました。競技は100メートル走やリレーなどのトラック競技と、走り幅跳びや走り高跳びなどのフィールド競技が行われました。いくつかの競技では大会新記録も出ました。走り高跳びに参加した成田芽生さん（下田小6年）は「自己ベスト記録の112センチを飛ぶことができうれしいです」と笑顔で話していました。

◀走り高跳びで果敢に記録に挑戦する成田芽生さん

いにしへの文化を伝える  
阿光坊古墳群ガイドが本格始動



史跡阿光坊古墳群ボランティアガイドは7月15日、七戸町文化ガイド会員9人を対象に、阿光坊古墳群の解説を行いました。これまで阿光坊ボランティアガイド会員は、講習会などを定期的に重ねながら、ガイド技術を磨いてきました。今回は初めての「お披露目」になりました。会員の野村英利さん＝大工町＝は、丁寧に現地のようなすを解説。野村さんは「阿光坊古墳群はおいらせの誇り。多くの人にその魅力を伝えられてうれしい」と話していました。

◀阿光坊古墳群の見所や歴史を伝える野村さん（左）

色とりどりの花が咲き乱れる  
本村地区のアヤメ



本村地区の正福寺北側に、紫や白の美しいアヤメの花が咲き乱れ、訪れる人々の目を楽しませています。これは休耕田を利用して、14年前から袴田クニさん＝本村＝が植えたものです。今では会員が丹念に手入れをしています。袴田さんは「今年もたくさんの花が咲きました。花を見る人が喜んでくれると、とてもうれしいです」とにっこり。アヤメの花は8月上旬までならまだ何とか見ることができるとのこと。ぜひ足を向けてみてください。

◀一面に咲き乱れる花のようすに笑顔の袴田さん

日ごろ鍛えた健脚を競い合う  
いちようマラソン大会



いちようマラソン大会は6月28日、いちよう公園で開かれました。本大会のコースは3キロ、5キロ、10キロの3種類に分けられています。選手たちはそれぞれの力に合わせたコースを走り、心地よい汗を流していました。当日出場した選手の中には、73歳の高齢者や16人の外国人もいました。幅広い年齢層の人たちが、マラソンを通じて交流を深めました。

◀それぞれの目標を目指して、勢いよくスタートを切る選手たち

メッセージを町へ伝達  
「社会を明るくする運動」



上十三保護司会（種市美佐男会長）とおいらせ地区更生保護女性会（吉田絹恵会長）は7月1日、柏崎副町長へ「社会を明るくする運動」のメッセージを伝達しました。本運動は犯罪や非行の防止、犯罪者の更正に対する理解を深めるための全国的な運動です。7月1日からの強化月間開始に伴い、法務大臣、県知事からのメッセージが県内全市町村へ伝達されています。本運動推進委員会は、イオンモール下田や町内イベントなどでもパンフレットなどを配布し、活動を展開します。

◀柏崎副町長にメッセージを伝達する種市会長（右）、吉田会長（左）

助け合いの心を演劇で学ぶ  
北部児童センター「七夕のつどい」



北部児童センターは7月1日、七夕の集いを開きました。この催しは毎年行われているもので、地域の人々を招きながら、子どもたちと楽しく交流するものです。本年は地元古間木山地区の人たちで結成されている劇団「笑劇」を招きました。笑劇の団員たちは、子どもたちへ「大きなかぶ」の寸劇を披露。子どもたちへ協力して物事を成し遂げることの大切さを伝えました。石塚流維君（木ノ下小3年）は「犬や猫の鳴き声が面白かったです」と笑顔で感想を話してくれました。

◀笑劇の楽しい演技に、子どもたちはおおはしゃぎ

絵馬を求める客でにぎわう  
氣比神社例大祭



氣比神社例大祭は7月4日、5日の両日、氣比神社境内を主会場に行われました。氣比神社は古くから馬を奉る神社として、馬の生産が盛んだったこの地域に欠かせないものでした。会場には本物そっくりに描かれた牛や馬の絵が所狭しと並べられていました。町内だけでなく、遠くは岩手県からも多くの客が訪れ、念入りに品定めをしていました。

◀牛や馬の絵をじっくりと品定めする客たち

# 自治基本条例

町民、議会、行政が協働のまちづくりを進める上で、行政が各種情報を公表する仕組みや町民が参加する仕組みを紹介します。条例の中でも大変重要な部分です。



パネルディスカッションでは、パネラーだけでなく聴講者からもまちづくりへの熱い思いが飛び交った

住民、行政、議会の協働によるまちづくりを探る「まちづくりフォーラム」は七月十一日、みなくる館で開かれた。会場にはおよそ百人の聴講者が訪れ、基調講演やパネルディスカッションに耳を傾けた。

### 基調講演

初めに奈良県帝塚山大学大学院の中川幾郎教授による基調講演が行われた。「分権時代の自治体経営」と題した講演で、中川教授は関西なまりのユニークなトークで観客の笑いを誘った。関西地方は1995年の阪神淡路大震災以降、特に防災活動などの面で、新たなまちづくりを自覚させた。大災害を契機に、地縁共同体（コミュニティ）の重要性があらためて見直された。これらについて、具体的な事例を挙げながら、中川教授は▽近隣で生活する人同士のつながりの大切さ▽地域づくりに夢を持つことの大切さなどを熱く語る。多くの聴講者が地域のつながりの大切さをあらためて感じたようだ。

## 協働のまちづくりのヒントを学ぶ -まちづくりフォーラム-

### パネルディスカッション

基調講演に引き続き、パネルディスカッションが行われた。テーマは「おいらせのコミュニティのかたちを創る」。パネラーは地域や活動形態は違えども、まちづくり、地域づくりへの情熱はみな同じ、という顔ぶれだ。

パネルディスカッションでは▽佐藤克朗さん▽宮城県丸森町による住民自治組織を立ち上げた事例▽高橋武俊さん▽藤沢市による地域の力を結集した鶴沼地域のまちづくり事例▽三浦麻子さん▽青森市による本町自治基本条例の特徴と生みの苦しみ▽福原仁一さん▽緑ヶ丘による古間木山連合町内会の盆踊りやまちづくりの事例▽佐々木勝さん▽洋光台による秋まつり山車運行などでの地域力の高揚などが発表された。

手際よく進行役を務めた大杉覚教授、中川教授からも、おいらせのまちづくりを高く評価した。会場からも質問が飛び交い、おいらせの自治への関心の高さが伺えた。

**第七章 まちづくりのしくみ**

(総合計画)  
第二十八条 行政は、計画的な行政運営を行うため、定められた期間ごとに総合計画を策定して事業を実施します。

(財政運営)  
第二十九条 行政は、効率的で健全な財政運営を図るため、財政計画を策定します。

2 行政は、町民に理解しやすい予算説明書を作成し、決算においては費用対効果を検証して、これを公表します。

(行政評価)  
第三十条 行政は、効率的な行政運営を行うために、計画、予算及び執行を評価して事業を進めます。

2 行政評価にあたっては、可能な限り町民との協働により進め、結果を公表して施策の見直し、改善に反映します。

(情報公開と情報共有)  
第三十一条 行政は、行政に関する情報を可能な限り公開し、これを町民と共有します。町民に求められた情報は、個人情報などを除き可能な限り提供しなければなりません。

2 行政は、町民からの苦情や相談に対処した結果を、町民の不利

益にならない方法により行政内部で共有するとともに、可能な限りこれを公開し、行政運営に生かします。

(審議会等における委員の公募)  
第三十二条 審議会やその他の附属機関の委員には、町民から公募により選ばれた委員が含まれることを原則とします。

(参加の保証)  
第三十三条 行政は、行政と町民との相互理解を深めるため、直接対話による情報共有の機会を設けます。

2 行政は、町民の生活に関わる政策の策定にあたって、町民が直接意見を提出することができる機会を設けます。

(行政監視)  
第三十四条 おいらせ町は、行政運営が適法かつ公正に行われているかについて監視し、改善に関する提言をする第三者による機関を設けます。

(開かれた議会)  
第三十五条 おいらせ町議会は、町民に開かれた議会とするため、工夫してその公開を進めます。

(選挙における情報共有)  
第三十六条 おいらせ町は、住民が参加しやすい選挙を実施するため、工夫して候補者と住民の情報共有の機会を設けます。

(原文のまま掲載)

Lecture & Panel Discussion

<p>講師</p> <p>帝塚山大学大学院</p> <p><b>中川幾郎</b> 教授</p> <p>Nakagawa Ikuo</p>	<p>コーディネーター</p> <p>首都大学東京大学院</p> <p><b>大杉覚</b> 教授</p> <p>Osugi Satoru</p>	<p>パネラー</p> <p>宮城県丸森町しあわせのまちづくり推進課</p> <p><b>佐藤克朗</b> 課長補佐</p> <p>Sato Katsuro</p>	<p>パネラー</p> <p>神奈川県藤沢市景観まちづくりコーディネーター</p> <p><b>高橋武俊</b> さん</p> <p>Takahashi Takeshi</p>	<p>パネラー</p> <p>(協) プランニングネットワーク東北</p> <p><b>三浦麻子</b> 事務局長</p> <p>Miura Asako</p>	<p>パネラー</p> <p>古間木山連合町内会</p> <p><b>福原仁一</b> 会長</p> <p>Fukuhara Jinichi</p>	<p>パネラー</p> <p>洋光台町内会</p> <p><b>佐々木勝</b> 会長</p> <p>Sasaki Masaru</p>
--	---	--	--	--	--	--

■筋力向上トレーニング「貯筋道場」

場所・曜日	時間	指導者	参加費
町民交流センター 1クール約18回	9:30-12:00	健康運動指導士	無料

■転倒予防教室

場所・曜日	時間	指導者	参加費
のびのび館（第1、第2、第3木曜日）	9:30-12:00	理学療法士	無料
北公民館（第2、第4水曜日）	9:30-12:00	健康運動指導士 理学療法士	無料
老人福祉センター（第4木曜日）	9:30-12:00	理学療法士	無料

■転倒予防自主トレーニング

場所・曜日	時間	指導者	参加費
のびのび館（第4木曜日）	9:30-12:00	保健師、看護師、在宅介護支援センター職員ほか	無料

■健口講座・栄養講座

場所・曜日	時間	指導者	参加費
いきいき館（第1、第2月曜日）	9:30-13:30	歯科衛生士 栄養士	1回 200円
北公民館（第3水曜日）	9:30-13:30	歯科衛生士 栄養士	1回 200円

■男性のための料理教室「メンズエプロンクラブ」

場所・曜日	時間	指導者	参加費
いきいき館（第3月曜日）	9:30-13:30	歯科衛生士 栄養士	1回 200円

■認知症予防教室 ー地域型介護予防教室ー

認知症予防教室名	場所・曜日	開催曜日
一川目地区	一川目地区生活会館	月1回金曜日
秋堂地区	秋堂コミュニティセンター	月1回第3金曜
老人福祉センター	老人福祉センター	月1回第1金曜
向山地区	向山児童館	年5回金曜日
北地区	北公民館	年7回水曜日
深沢地区	深沢地区生活会館	年3回木曜日
豊栄地区	豊栄ふれあい館	年3回木曜日

開催時間は9時半から12時まで、参加費は1回200円です。地区以外の人参加することができます。

こんにちは。地域包括支援センターです



☎ 0178-52-7086

地域包括支援センターは、いきいき館の中に事務所を設けています。町内の在宅介護支援センターなどと協力し、さまざまな介護予防教室を運営しています。教室のことはもちろん、高齢者の健康や悩みなどの相談も受け付けています。気軽に足を運んでください。



転倒予防教室開始前に齋藤里香看護師から血圧を測定してもらう木村フジさん＝一川目＝

がら、自分の体に合った介護サービスを選択できるの  
 以来続けられてきた介護  
 保険制度は、高齢化が次第  
 に進む現在、利用者が増え  
 てきています。それに伴い、  
 サービスの費用をまかなう  
 公費や保険料も少しずつ高  
 くなってきています。今後  
 の保険料の負担を抑え、必  
 要な人に安定したサービス  
 が提供されるためには、▽  
 介護を受けずに済むように  
 ▽介護が必要な人でもそれ  
 以上悪化させないように一  
 体の機能を保ち続けること  
 が非常に重要です。

介護は未然の予防が大切  
 町はさまざまな教室を開催  
 要介護、つまり介護の必  
 要な状態にならないよう、  
 町はさまざまな介護予防教  
 室を開いています。  
 「貯筋道場」は、特に体  
 の筋力アップを目指す人  
 にお勧めです。専門スタッ  
 プの指導を受けながら、運  
 動機器を使ってトレーニング  
 を行います。  
 「転倒予防教室」や「転  
 倒予防自主トレーニング」  
 は、主に身体機能を高める  
 ことを狙ったものです。家  
 庭でも無理なく続けられる

運動を、仲間と楽しみなが  
 ら行うことができます。  
 「メンズエプロンクラブ」  
 は、栄養バランスを考えた  
 料理を学ぶチャンスです。  
 栄養士や歯科衛生士の指導  
 を受けながら、男性も安心  
 して学ぶことができます。  
 「認知症予防教室」は、  
 地域の集会施設などを使っ  
 て行う、地域型介護予防教  
 室です。地域の仲間たちと  
 一緒に、頭や体の体操を行  
 います。小旅行や料理など  
 を行う教室もあります。  
 それぞれの教室の詳細  
 は、気軽に問い合わせてく  
 ださい。

介護予防教室

介護保険制度導入から9年がたちます。高齢化と共に介護保険の利用者は増え、保険料の負担も増えています。介護を受けずに済むように、いかに健康な体を保ち続けるか、一人ひとりの取り組みが大切です。

九年目の介護保険制度  
 利用者は次第に増えている

平成十二年に始まった介護保険制度は、被保険者が納める介護保険料と、国や県、町が負担する公費を財源にして、介護を支える制度です。

この制度は、介護が必要な人は事業者と契約し、必要なサービスを選択できるのが大きな特徴です。従来の老人福祉は、サービスの提供は行政側で決められることが多かったといえます。介護保険制度は、利用者が介護支援専門員（ケアマネージャー）と相談しな

Voice  
 指導者として、参加者として、かかわる人たちの声を聞いた



北公民館転倒予防教室に参加  
**時村 暲 さん**  
 ときむら・すすむ

去年の夏から教室に通い始めました。運動を続けるうちに、今まで痛かったひざの調子が良くなりました。今は朝夕合わせて4時間ほど、犬の散歩に行くのを楽しみにしています。



向山認知症予防教室に参加  
**折館 五郎 さん**  
 おりだて・ごろう

教室にはほとんど毎回参加しています。仲間みんなと話ができるのが楽しいですね。たまに休んだ仲間がいると「どかが調子が悪いんだべが」と心配することもよくあります。



貯筋道場に参加  
**立花 アキ子 さん**  
 たちはな・あきこ

最近この教室に通ってから、体が軽くなりました。先生もその日の参加者の体調に合わせてくれます。「無理しないで、これくらいにしていよいよ」の一言で安心できますね。



健口・栄養講座に参加  
**長尾 ミネ さん**  
 ながお・みね

この講座には2年くらい前から参加しています。それまで「舌を磨く」ことはしたことがありませんでした。実際にやってみるととても気持ちがいいです。毎日必ず行っています。



おいらせ病院  
**板井 秀樹 理学療法士**  
 いたい・ひでき

体の運動機能を高めることは、認知症の予防にも大きな効果があると考えられます。周りの仲間同士で声がけしながら、教室へ足を運んでもらいたいと思います。



在宅介護支援センター  
**高橋 絹子 介護支援専門員**  
 たかはし・きぬこ

「笑って・わらって・笑いころがて」が教室のモットーです。いつも参加者の皆さんから元気を分けてもらっています。ぜひたくさんの人に参加してもらいたいと思っています。



健康運動指導士  
**加藤 智子 さん**  
 かとう・ともこ

教室に通う皆さんのために、楽しみながら無理なく続けられるメニューを考えています。効果を実感できている参加者が多いようです。日常生活でも運動を継続してほしいですね。

図書館まつり・全国将棋祭り

8月22日(土)、23日の両日、「図書館まつり」を開催します。MOMOおはなしの会の皆さんによる読み聞かせ会のほか、工作教室、リサイクルブックの提供コーナーなど、楽しいイベントが行われます。  
また、24回目を迎える全国将棋祭りも開催します。将棋経験の有無にかかわらず、誰もが楽しめるイベントです。皆さんの来場を待っています。

■ 22日(土)の催し

12時半から	子ども和太鼓&大正琴発表会
13時15分から	津軽三味線演奏会
14時半から	子ども人間将棋(プロ・アマリレー対局)
16時から	プロ棋士多面指し指導対局
18時から	将棋祭り歓迎レセプション

■ 23日(日)の催し

9時半から	第17期倉敷藤花戦おいらせ対局 古河彩子女流二段×上田初美女流二段
10時から	第20回大山名人杯争奪将棋大会 (有段A、有段B、無段、小学生、小学生新人)
午前、午後2回	ボウリング de 将棋対し プロ棋士多面指し指導対局

[併催行事]

夏の絵日記コンクール作品展示 / 大山将棋記念館  
子ども縁日 / 芝生広場  
茶道体験 / みなくる館ロビー

[募集]

■ 歓迎レセプション参加者募集

参加料 一般 / 4000円 高校生以下 1500円



レセプションでは特産品のプレゼントもあります

■ 売店出店者募集



子どもたちが楽しめる出店がたくさん並びます



草鞋  
[民具ふれあい館蔵]

農家にとって稲藁は無くてはならないものであった。稲藁は縄となり、梱包用の筵となつて使われた。また、稲藁製の履き

物がずいぶん使われた。山仕事や長旅には草鞋は欠かせない履き物であった。そのため、旅に出ることを「草鞋を履く」、旅を終えることを「宿に着くこと、ある土地に初めて身を落着けることを「草鞋を脱ぐ」という。

草鞋は平安時代後期から用いられ、足をのせる台と、かかとを受ける「返し」、足に縛り付ける紐、紐を通す乳からできていて、多くは稲藁で作られた。生活に用いられた稲藁と人々の暮らしとは、切っても切れない関係にもってきたといえる。おいらせ町の「民具ふれあい館」では、既に失われ、失われる運命にある民具を収集し、祖先の素朴で豊かな知恵とその暮らしのしるしをのぼととするものである。

文化財保護審議会委員  
櫻庭俊美

みんなの北公民館をきれいに

古間木山婦人学級(及川喜代江会長)は六月二十三日、北公民館周辺の草取り作業を行いました。



丁寧に草を取る会員たち

当日集まった二十人あまりの会員は、シャベルやかまを手にし、丁寧に草を取っていました。

新着図書案内

- 図書館
- ▼ 一般書
  - ウルトラミラクルラプストリー / 横濱聡子
  - 筆談ホステス / 齊藤里恵
  - 泣ける! 日本史 / 後藤寿一
  - いざという時、役に立つ! お助けメシ / お助けメシ研究会
  - 図書館ねこデューイ / ヴィッキー・マイロン
  - 人を惚れさせる男 / 吉行淳之介
  - ルポ医療事故 / 出河雅彦
  - アマルフィ / 真保裕一
  - 壊れても仏像 / 飯泉太子宗
  - 裂織りと裂編み / 松永治子

- 新型インフルエンザ完全予防ハンドブック / 岡田晴恵
- 知識ゼロからの健康茶入門 / 藤田紘一郎
- ▼ 児童書
  - 猫のたま駅長 / ローカル線を救った町の物語 / 西松宏
  - ミシェル・オバマ / ママはファーストレディ / ロバート・エドワーズ
  - おこだでませんように / くのすのきしげのり
  - 朝原宣治 / 金田妙
  - しっぱいにかんぱい! / 宮川ひろ
  - てとてとて / 浜田桂子
  - 時間をまきもどせ! / ナンシー・エチメンディ

- 夏から夏へ / 佐藤多佳子
- 地震の大研究 / 大木聖子
- 花火の大図鑑 / 日本煙火協会
- スパイ図鑑 / ヘレイン・ベッカー
- ▼ 視聴覚(CD)
  - Kens Bar II / 平井堅
  - 塩 / ショウ / GREEN
  - ANSWER / アンジェラ・アキ
  - No Reason / 高橋真梨子
  - トウギャザー・スルー・ライフ / ポプ・ディラン
  - デビュー / 辻井伸行
  - うっかりペネロペ / おはよ
  - うペネロペ /
  - 休日音楽 SWEET AND

- JAZZY
- ほか
- 中央公民館
- ちやぶ台ごはん / 瀬尾幸子
- 1Q84 BOOK1・2 / 村上春樹
- IN / 桐野夏生
- アントキノイノチ / さだまさし
- てのひらのメモ / 夏樹静子
- 運命の人①②③ / 山崎豊子
- かんたん! おいしい! ベラ / ンダ家庭菜園 / プティック社
- つばさ一ー一 号の殺人 / 西村京太郎

- 【平和を願う人々】
- 平和活動に尽力した人々の本
- ★ 児童 ★
- 【夏休みの宿題をかたづけよう】
- 読書感想文の課題図書や自由研究に役立つ本
- ◎ 八月のよみかせ会 ◎
- 日時 八月八日(土) 十四時から
- 場所 あそぼつと (図書館内)
- ◎ 八月の図書館休館日 ◎
- 八月三日(月)、十日(月)、十七日(月)、二十四日(月)、三十一日(月)

本村鶏舞の活動はこれから本格化

第七回県南郷土芸能フェスティバルは七月五日、十和田道の駅「奥入瀬ロマンパーク」で開催されました。本町からは本村郷土芸能保存会の鶏舞が出演。古くから伝わる伝統の舞を、新緑の芝生の上で見事に舞いました。



鶏舞の伝統を未来へ引き継ぐ子どもたち

本村鶏舞  
およそ180年前の大凶作の時、豊稔祈願のため五戸町切谷内地区から本村地区へ伝わったとされる芸能。お盆や大晦日の奉納、まつりなどのイベントでその姿を見ることが出来ます。1984年、町無形文化財に指定された。

## 免除、そして追納



免除していた分は、申し込みすれば納付できるよ。

## 教えておいらくん

### 追納って何？

免除や納付猶予を受けていた期間の分を納付することだよ。追納は申し込みが必要で、10年以内なら納付ができるんだ。追納すると、もらう年金額を満額に近づけることができるんだよ。例えば…



免除種類	もらえる額
全額免除	1/3
納付猶予	0
3/4免除	1/2
半額免除	2/3
1/4免除	5/6

追納すると  
▶▶▶ 全額納付と一緒に  
なります

※3年度以降に追納すると加算額が付き、保険料が高くなります。

■問い合わせ 八戸社会保険事務所 Tel. 0178-44-1742  
町民課(本庁舎1階) Tel. 0178-56-2246

## プレミアム商品券を発行▶▶▶町商工会

町商工会は、八月一日からプレミアム商品券を販売します。

■プレミアム商品券  
●内容 千円券十二枚をセットで一万円で購入

●販売数 先着一万セット ※一人三セットまで。当日販売所へ来場した人に限ります。

●対象 町民および町内事業所に勤める人。販売時に住所や氏名などを記入してもらいます。

●使用期間 本年八月一日(土)から平成二十一年

十一月三十日(月)までです。使用期限を過ぎた商品券は使用できなくなりません。現金への換金はできません。

●取り扱い店 町商工会員で取り扱い店を希望する事業所です。詳しくは町商工会へ問い合わせください。

●商品券販売日・販売場所 次の販売所で、八月一日(土)、二日(日)の両日、十時から十六時までの時間帯に販売します。①、②は、八月三日以降も、土日祝日を除いて販売します。完売

- 次第、販売は終了します。
- ①町商工会本所 / 三千五百セット限定
  - ②町商工会百石支所 / 三千五百セット限定
  - ③北公民館 / 三千セット限定
- 販売数に限りがありますので、購入希望者は早めに購入してください。
- 問い合わせ  
町商工会本所  
☎0178・56・2511  
町商工会百石支所  
☎0178・52・2029

## 8月の納税相談日のご案内

日中仕事などで、税金の納付や相談が困難な皆さんを対象に、夜間と休日に納税相談日を設けています。開設時間内であれば、各種税金を納めることもできます。気軽に利用してください。

	月日	時間	会場
夜間	8月4日(火)	17:15-20:00	税務課(本庁舎) 分庁サービス課(分庁舎)
	8月18日(火)		
	8月11日(火)		
	8月25日(火)		
休日	8月9日(日)	8:30-17:00	税務課(本庁舎)
出稼ぎ者(長期出張等)			

●問い合わせ 税務課 ☎0178-56-4704

◎8月31日(月)は次の税金の納付期限です。

町・県民税(第2期)・国民健康保険税(第2期)  
介護保険料(第2期)・後期高齢者保険料(第2期)  
※納め忘れ防止、手間のかからない口座振替が便利です。

## 出産▶▶▶環境保健課 ☎0178-56-4218

出産育児一時金の支給額を引き上げます

平成二十三年三月末までの暫定措置「緊急少子化対策」として、出産育児一時金の支給額の引き上げと、直接支払制度を行います。

●支給額を四万円引き上げ  
健康保険や国民健康保険では、現在は出産育児一時金を原則三十八万円支給しています。本年十月一日以降の出産の場合、支給額を四万円引き上げ、四十二万円とします。

ただし、産科医療補償制度に加入していない病院などで分娩する場合は、三十九万円を支給します。

●事前にまとまった費用を用意する必要がなくなります  
従来の制度では、一時金は出産後の申請により支給されてきました。そのため、被保険者は出産費用をいったん自己負担で病院などに支払わなければなりません。本年十月一日以降の出産の場合、一時金は原則として病院などに直接支払われる「直接支払制度」に改められます。そのため、被保険者は事前にまとまったお金を準備する必要がなくなります。

●直接支払制度の申し込み  
病院などへ申し込んでください。直接支払制度を望まない人や、直接支払制度が利用できない病院で出産した人は、従来どおりの事後支給になります。実際の出産費用が支給額未満の場合、差額分が後日被保険者に支払われます。

## 気軽に見学してください -町営霊園現地説明会-

- 日時 8月8日(土) 10時から14時まで
- 場所 町営霊園駐車場
- 問い合わせ 環境保健課 ☎0178-56-4218



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

町内会	燃えるごみ	燃えないごみ	資源ごみ	粗大ごみ
住吉町/若葉/青葉/緑ヶ丘 鍋久保/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	毎週月・木曜日	8月28日(金)	缶・プラスチック 8月5日(水) プラスチック 8月19日(水)	8月14日(金)・28日(金)
鍋久保/三本木/三田/間木/曙 木内々/梁屋/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	毎週火・金曜日	8月25日(火)	紙 8月12日(水) びん 8月26日(水)	★有料予約制 / 1週間前までに申し込みが必要です

祝日も収集します

## 医療▶▶▶環境保健課 ☎0178-56-4218

高額医療・高額介護合算制度で負担を軽減

本制度は、医療と介護の両方のサービスを利用する世帯の負担を軽減する制度です。申請は八月三日(月)から、環境保健課で受け付けます。

●対象になる医療保険、介護保険の自己負担額  
前年四月分から本年七月分までです。次年度以降は八月から翌年七月までの一年間分です。

●支給額  
世帯内の国民健康保険被保

除者全員が、前年八月から本年七月に支払った医療保険、介護保険の自己負担額が下表左の基準額を超えたとき、その超えた分の金額を支給します。

●申請に必要なもの  
①印鑑(世帯主と介護を受けている人)  
②振り込み先金融機関の口座

番号が分かるもの  
●後期高齢者への通知  
後期高齢者には本年十二月初めに個別に通知します。基準額は、下表の七〇歳から七十四歳までの区分と同様です。

●注意してください  
前年四月から本年七月までの間に▽ほかの市町村から転入した人▽ほかの医療保険から国民健康保険に移った人、は、本町の窓口だけでなく、転入前の市町村や以前の医療保険の窓口での手続きが必要です。

年齢	所得などの区分	基準額	
		H20.8-H21.7	H20.4-H21.7
70歳から 74歳まで	① 高齢受給者証の負担割合が3割の場合	67万円	89万円
	② ①・③・④以外の場合	56万円	75万円
	③ 世帯全員が市町村民税非課税の場合	31万円	41万円
	④ 上記③で世帯全員の所得が一定以下の場合	19万円	25万円
70歳未満	⑤ 世帯全員の合計所得が一定以上の場合	126万円	168万円
	⑥ ⑤・⑦以外の場合	67万円	89万円
	⑦ 世帯全員が市町村民税非課税の場合	34万円	45万円

※基準額は保険適用分の金額の合計です

OIRASE BRAND File ⑥

【全国に誇れる】  
 おいらせが **ブランド**  
 えごま油



Egoma Oil

エゴマはシソ科の植物で、東アジアを中心に栽培されている。青森県南地方では古くから「じゅね」と呼ばれ、串に刺した餅に塗って食べられていた。原産はインドといわれ、日本には縄文時代ころに伝わってきたと考えられている。国内のいくつかの遺跡からエゴマが出土していることから、日本最古の油脂植物といわれている。

このエゴマを、生のまま絞った油が、青森エゴマの会（松林カヲル会

長）のえごま油だ。美しくデザインされた小瓶の中に、きれいなあめ色がなんともきれいだ。

松林さんは「えごま油にはαリノレン酸という成分が含まれていますが、体脂肪としてたまりにくく、女性にもお勧めです」と太鼓判を押す。サラダのドレッシングやたれなどとして、重宝する一品だ。

●問い合わせ  
 青森エゴマの会事務局 田中繁幸  
 ☎ 090・4818・8749

町はおいらせブランド推進協議会と一緒にブランドづくりに取り組んでいます。本年度はモニターツアーや新商品開発プロジェクトなどに取り組む予定です。興味のある人は、ぜひ入会してください。

●問い合わせ  
 おいらせブランド推進協議会 ☎ 0178-56-2019  
 ポータルサイト <http://www.oirasebrand.com/>

## 子どもだて

### 児童手当現況届の手続き

町民課 ☎ 56-2246

現在児童手当を受給している人は、毎年六月に現況届を提出しなければなりません。この届けは、毎年六月一日現在の状況を記載し、児童手当を引き続き受ける要件があるかどうかを確認するものです。

この現況届の提出がないと、六月分以降の手当を受けられなくなり、手続きが滞りていない人は、早めに提出してください。

### 住民登録は正しく行われていますか？

町民課 ☎ 56-2246

本年十月一日の住民登録を基準日として、就学前三万の子どものいる世帯主に対し、子育て応援特別手当が支給されます。受け付け開始は十二

## 各種委員

### 新任人権擁護委員に川口俊彦さんを委嘱

町民課 ☎ 56-2246

#### ●新任者



川口俊彦 (深沢)  
 ☎ 0178-52-4774

●任期 本年七月一日から平成二十四年六月三十日まで  
 人権擁護委員は▽人権に関する啓発活動▽人権相談所での人権相談などの活動を行っています

月までに行う予定です。支給を受けるためには、住民登録が正しく行われている必要があります。

#### ■住民登録

### ●住民登録は基礎情報

▽氏名▽住所▽生年月日▽性別などが記録され、さまざまな行政サービスの基礎情報になります。

### ●確実に登録しましょう

引越など住所を移した人は、早めに住民登録の届出をしてください。現住所で住民登録をしていない人、登録が抹消されたままの人は、正しい住民登録が必要です。

### ■住民基本台帳の閲覧

### ●DV被害者の情報閲覧制限

DV被害者については加害者による住民基本台帳の閲覧や住民票の写しの交付などを制限することができ、その場合、警察署などへ事前に相談し、住んでいる市町村に対し支援措置の実施の申し出が必要で、転出先で住民登録を行

す。現在、新任の川口さんを含め七人の人権擁護委員が活動を展開しています。

### 新たに2人の民生児童委員を委嘱

町民課 ☎ 56-2246

#### ●新任者

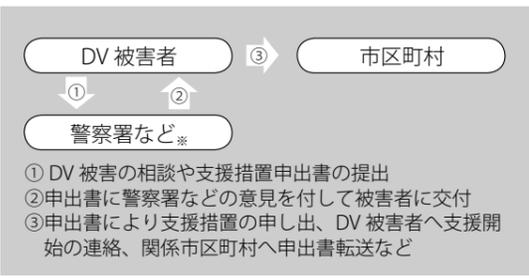
①佐藤 彌 / 鶴久保五六の三四 / ☎ 0176・52・6398 / 鶴久保町内会担当  
 ②川崎 昭男 / 瓢六四の二 / ☎ 0178・56・5052 / 洗平町内会担当

## 子育て支援センターのサークル活動

場所	日時	行事内容
三田保育園 ☎ 0178-56-2008	8/1 ㊤ 17:30~20:00	夕涼み会
	8/6 ㊤ 10:00~11:30	親子クラブ
	8/20 ㊤ 10:00~12:00	マタニティママクラブ
	8/25 ㊤ 10:00~12:00	体験保育 (2歳クラス)
	8/26 ㊤ 10:00~12:00	体験保育 (1歳クラス)
	8/27 ㊤ 10:00~12:00	体験保育 (0歳クラス)
	8/31 ㊤ 10:00~12:00	ハンドメイドクラブ
	8/7 ㊤、21 ㊤、28 ㊤ 10:00~12:00	たんぼぼクラブ
錦ヶ丘保育園 ☎ 0178-56-4051	8/5 ㊤ 10:00~11:30	元気ルーム (公園で遊ぼう)
	8/29 ㊤ 9:00~	ミニ運動会 (農村環境改善センター)
	8/31 ㊤ 10:00~11:30	ピヨピヨルーム (公園で遊ぼう)
菜の花保育園 ☎ 0176-53-8670	8/8 ㊤ 18:00~20:30	夕涼み会
	8/22 ㊤ 10:00~11:30	体験保育
	8/22 ㊤ 14:00~15:30	ワクワクサークル (石鹸づくりを楽しみましょう)
	毎週土曜 15:00~16:00	キッズパレエ&リフレッシュ体操 (有料)
あゆみ保育園 ☎ 0178-52-2206	8/1 ㊤ 18:00~20:00	夕涼み会
	8/3 ㊤ 10:30~11:00	青空キッズ (中央公園)
	8/4 ㊤ 10:00~11:30	いとう由香先生と踊りでスキンシップを!
	8/5 ㊤ 10:00~11:30	フラダンスを楽しみましょう (東公民館)
	8/11 ㊤ 10:00~11:30	水遊び
	8/18 ㊤ 10:00~11:30	おしゃべりサロン
	8/20 ㊤ 10:00~11:30	ピースサークル (藤ヶ森生活会館)
	8/21 ㊤ 13:30~14:30	マタニティほんわかルーム (赤ちゃん人形を使って沐浴練習)
	8/26 ㊤ 10:00~11:30	フラダンスを楽しみましょう!
	8/27 ㊤ 10:00~11:30	おいらせクロパ (スクラップブック)
8/28 ㊤ 10:30~11:00	青空キッズ (いちょう公園)	
		詳細はさらに通信を確認してください

つたとしても、市区町村に支援措置の実施を申し出れば、転出先の住所などが加害者に知られることはありません。

### ●支援措置の流れ



- ① DV被害の相談や支援措置申出書の提出
- ② 申出書に警察署などの意見を付して被害者に交付
- ③ 申出書により支援措置の申し出、DV被害者へ支援開始の連絡、関係市区町村へ申出書転送など

### 児童扶養手当現況届・特別児童扶養手当所得状況届の受け付け

町民課 ☎ 56-2246  
 児童扶養手当現況届、

- 警察、配偶者暴力相談支援センターなど
- 事前に警察署などへ相談を行っていただければ、①、②は不要です。

特別児童扶養手当所得状況届の受け付けを行います。受給資格者は必ず来庁し手続きを済ませてください。対象者には郵送で通知します。

期間中に受け付けできない人は、担当窓口まで連絡してください。

●受け付け期間  
 八月三日(月)から三十一日(月)まで  
 ただし、土日祝日は受け付けできません。

●受け付け場所  
 町民課 (本庁舎一階)  
 ※八月十九日(水)、二十日(木)の両日は分庁サービス課(分庁舎一階)で受け付けします。

●受け付け時間  
 八時半から十七時十五分まで  
 ※八月十八日(火)は町民課、十九日(水)は分庁サービス課で、十九時まで受け付け時間を延長します。

## 有限会社 北浜葬儀センター

電話1本で、どこの病院からでも御遺体を自宅までお運びいたします。葬儀一式25万円から、お客様の予算に合わせてサービスいたします。お気軽に御相談ください。年中無休。24時間営業。

おいらせ町二川目四丁目 73-1468 ☎ 0178-53-2614

※有料広告掲載欄です

## 農林水産

### 農業用使用済みプラスチック回収

農薬用使用済みプラスチックの回収を次のとおり行います。

- 回収日時・場所  
JA十和田おいらせ  
①下田支店北部野菜センター／八月六日(木)  
②ももいし支店二川目野菜集出荷センター／八月七日(金)
- 回収時間  
九時から十六時まで
- 留意事項  
①ビニールは土砂をよく落として乾燥させる  
②ポリとビニールは分別する  
③肥料袋やフィルムなどは束にして梱包する  
④苗箱は二十枚から三十枚程度を重ねて梱包する  
⑤農薬容器はよく洗って乾燥させる
- 助成費  
町は回収量一トあたり十円を助成します

## 下水道

### 排水設備工事責任技術者試験

- 日時  
十一月四日(水) 十四時から
- 受験会場  
八戸会場／八戸プラザホテル(青森、弘前五所川原会場もあります)
- 受験料  
八千円(振込手数料を除く)
- 受け付け期間  
受け付け期間は九月一日(火)から九月十五日(火)までです。申込書に必要事項を記入

### 首都圏の皆さんへ おいらせの元気を...

「東京おいらせ会」(袴田芳美会長)は六月二十七日、BIGBOX高田馬場駅前を会場に、本年度の総会を開きました。町からは三村町長、西館議長らが出席。参加員はおよそ六十人にのぼる盛大なものでした。総会では今年度の行事を決め、新事務局長に橋政人さんを選出。会の活性化を目指すこととしました。「東京おいらせ会」は首都圏在住の町出身者な

し、所定の書類を添えて提出してください。●申し込み配布・受け付け場所  
地域整備課(本庁舎一階)  
●問い合わせ  
地域整備課または日本下水道協会青森県支部  
☎0177-7345056

### 浄化槽を正しく使いましょ

浄化槽は微生物の働きを利用して汚水を浄化するもので、適正な維持管理が必要。そのため、法律で定期的な保守点検▽年一回の清掃▽年一回の法定検査受検が義務付けられています。法定検査は、浄化槽が適正に維持管理され、本来の浄化機能が十分に発揮されているかを判定するものです。この検査は(社)青森県浄化槽検査センターが行います。また、浄化槽の使用を開始するとき▽廃止するとき▽所有者が変更するとき▽

## 地デジ

### 簡易なチューナーを無償給付

現在のテレビ放送「地上アナログ放送」は二〇一一年七月で終了します。新たな「地上デジタル放送」を見るためには、地上デジタルテレビを買い換えるか、アナログテレビに「簡易デジタルチューナー」を取り付ける必要があります。総務省は、経済的な理由で地上デジタル放送が受信できない人に対し、簡易なチューナーの無償給付支援を行います。●対象  
日本放送協会(NHK)

## 戸籍の窓

### こんにちは赤ちゃん

9件/届出20件

竹ヶ原	いとう	(満宏・歩美)	緑ヶ丘
小向	あおぞら	(広一・めぐみ)	藤ヶ森
遠藤	あおぞら	(正紀・恵)	中野平
鈴木	あおぞら	(勝弥・名保子)	木ノ下
法量	あおぞら	(正彦・由美)	鶉久保
横岡	あおぞら	(篤史・祐子)	三田
大川	あおぞら	(博幸・香織)	上新町
田中	あおぞら	(雅也・真澄美)	本村
小向	あおぞら	(正樹・絵里)	秋堂

### 結婚おめでとう

1件/届出20件

田中	本村
吉田	八戸市

### お悔やみ申し上げます

13件/届出14件

二又	利美	79	一川目
北向	りよ	81	秋堂
種市	カネ	92	新敷
石川	タキ	73	鶉久保
佐藤	タミエ	93	苦米地
工藤	ミエ	79	三田
川口	トキ	84	五丁目
袴田	庄三郎	76	本村
柏崎	ちや	78	木内々
木村	由紀子	54	苗振谷地
馬場	しゆん	99	三本木
蛭名	吉太郎	78	木ノ下
堀川	とし	79	堀切川

6月届け出分。届け出時に、本誌への掲載を希望した人だけ載せています

### おいらせ町の人口

(7月1日現在)

人口	前月比
男	12,209 +19
女	12,858 +3
計	25,067 +22
世帯数	9,183 +18

### 町民相談

- 日時  
8月12日(水) 10時から15時
- 場所  
東公民館
- 担当  
町民相談員 小向恵子

### 行政相談

- 日時  
8月26日(水) 10時から15時
- 場所  
東公民館
- 担当  
行政相談員 中村廣美

### 町敬老会を開催します

- 日時  
9月2日(水) 11時から13時40分まで
- 場所  
町民交流センター
- 対象  
75歳以上の町民(本年度75歳になる人を含みます)
- 内容  
100歳、88歳以上の夫婦、88歳を迎えた人を表彰/幼稚園や保育園児、老人クラブのアトラクションなど
- 出欠  
敬老会協力員が自宅を訪問し、出欠確認します
- 問い合わせ  
介護福祉課 ☎0178-56-4705



橋政人事務局長



初めて会う人も、「おいらせ」を知っていればすぐに打ち解けられます

☎03.5610.7840  
FAX03.5610.7840

### 複写・復元

消えかかっていたり、折れ目がついたりしている写真を複写、復元いたします。



TEL 0178-52-2525代 FAX 0178-52-2603  
<http://www.atelier-yu.co.jp> おいらせ町上明堂86-27

### 成人振り袖レンタル



【有】アトリエゆう  
 別働隊大塚校一級写真技術士の店

8月

# お知らせ 健康カレンダー

日・曜	行事名	時間	場所	備考
1 土				
2 日				
3 月				
4 火	リハビリ健康相談	9:30-11:00	いきいき館	理学療法士のリハビリ、看護師の健康相談
	1歳6カ月児健康診査	受付／12:30-12:45	いきいき館	対象／平成20年1月生まれの子ども
	転倒予防教室	9:30-12:00	北公民館	理学療法士の運動指導
5 水	2～3カ月児健康相談	受付／10:00-10:30	いきいき館	対象／平成21年5月生まれの子ども
	乳幼児健康相談	受付／13:00-13:30	いきいき館	年月齢は問いません
6 木	転倒予防教室	9:30-12:00	のびのび館	理学療法士の運動指導
7 金	リハビリ健康相談	9:30-11:00	いきいき館	理学療法士のリハビリ指導、相談
8 土				
9 日	町民健診	受付／6:45-8:30	老人福祉センター	
10 月	町民健診	受付／6:45-8:30	老人福祉センター	
	町民健診	受付／6:45-8:30	老人福祉センター	
11 火	リハビリ健康相談	9:30-11:00	いきいき館	理学療法士のリハビリ、看護師の健康相談
12 水	町民健診	受付／6:45-8:30	いきいき館	
13 木				
14 金	リハビリ健康相談	9:30-11:00	いきいき館	理学療法士のリハビリ指導、相談
15 土				
16 日				
17 月				
18 火	リハビリ健康相談	9:30-11:00	いきいき館	理学療法士のリハビリ、看護師の健康相談
19 水	健口栄養講座	9:30-12:00	北公民館	
20 木	転倒予防教室	9:30-12:00	のびのび館	理学療法士の運動指導
	リハビリ健康相談	9:30-11:00	いきいき館	理学療法士のリハビリ指導、相談
21 金	3歳児健康診査	受付／12:30-12:45	老人福祉センター	対象／平成18年2月生まれの子ども
22 土				
23 日				
24 月				
25 火	リハビリ健康相談	9:30-11:00	いきいき館	理学療法士のリハビリ、看護師の健康相談
	転倒予防教室	9:30-12:00	北公民館	健康運動指導士の運動指導
26 水	5～6カ月児健康相談	受付／10:00-10:30	いきいき館	対象／平成21年2月から3月生まれの子ども
	転倒予防自主トレーニング	9:30-12:00	のびのび館	
	転倒予防教室	11:00-12:00	老人福祉センター	理学療法士の運動指導
28 金	リハビリ健康相談	9:30-11:00	いきいき館	理学療法士のリハビリ指導、相談
29 土				
30 日	愛の献血	10:00-16:00	イオンモール	
31 月	ポリオ予防接種	受付／13:30-14:00	北公民館	生後3～90カ月の子ども

## 集中改革プランとは？

集中改革プランは、行政改革の具体的な取り組みを、可能な限り数値目標や指標を使い、分かりやすく示した計画です。計画期間は平成十七年度から本年度までの五年間です。次の五つの分野で構成されます。

- ① 事務事業の再編・整理など
- ② 民間委託などの推進
- ③ 定員管理・給与の適正化
- ④ 第三セクターの見直し
- ⑤ 経費節減などの財政効果

## 進捗状況の概要

### ① 事務事業の再編・整理

この五年間で、八十三件の事務事業を見直しし、財政効果を創出します。

### ■平成二十年までの取り組み状況

八十二の事業に取り組み、七十一事業が終了しました。二十年度に実施した主なものとして▽特別職報酬等審議会の答申による町長、副町長、教育長の報酬額引き下げ▽各種団体補助金の一律三分割削減▽納税貯蓄組合への納税奨励制度見直しなどを行いました。

H17-21までの取り組み目標	83件
計画より前倒しで取り組んだもの	4件
計画通り取り組んだもの	67件
取り組み、検討を継続中のもの	4件
取り組み検討に着手したものの未着手のもの	7件
	1件

### ② 民間委託などの推進

公共施設の機能を見極め、廃止や民間移譲を進めます。存続する施設はサービス向上、経費削減のため、指定管理者制度の活用を検討します。直営施設は業務の民間委託を進めます。

### ■平成二十年までの取組状況

公共施設に関する取り組みとして、二十八施設に対し民間移譲や指定管理者制度の導入を検討しました。これまで十一施設の取り組みが進み、十七施設は検討中です。そのほか、事務の委託は、運転技能手の退職不補充に伴うバス借上げの導入を行いました。

### ③ 定員管理・給与の適正化

定員の適正化をよりいっ

そう進め、職員数を削減しながらコスト削減に努めます。また、給与制度や各種手当の見直しを進め、給与などの適正化を進めます。

### ■平成二十年までの取組状況

本年四月一日現在、計画職員数二百十八人に對し、実績は二百八人です。計画より十人多い削減になりました。

	総計	行政	病院
① H21.4.1 計画	218	170	48
② H21.4.1 実績	208	163	45
達成状況②-①	-10	-7	-3
③ H22.4.1 計画	214	166	48
④ H22.4.1 見込み	205	160	45
達成見込み④-③	-9	-6	-3

### ④ 第三セクターの見直し

対象は町土地開発公社です。経営状態が良好で、役員や事務局は町職員が兼務しているために無報酬無給

です。良好な公社経営に向けた取り組みを進めます。

### ■平成二十年までの取組状況

「公社の見直しにかかる指針」策定など三項目のうち、二項目の取り組みが終了しました。

### ⑤ 経費節減などの財政効果

歳入では▽税徴収対策▽使用料、手数料見直し▽未利用財産の売り払いを進めます。歳出では▽人件費の削減▽民間委託の推進▽補助金、事務事業の整理合理化を進めます。五年間でおよそ十三億六千七百万円の効果を達成しています。

### ■平成二十年までの取組状況

① H17-20の計画	1,000,667
② H17-20の実績	1,034,433
達成状況②-①	33,766
参考／H17-21の計画	1,367,334

(千円)

取り組みの詳細は町ホームページでも確認できます

## 編集後記

▽今月の特集は、医療、保険、健康という三つのつながりを考えました。いずれも密接にかかわりのあるものです▽胃がんを克服した佐藤市三郎さんは、がんとの闘いを淡々と語ってくれました。その話をじっくり聞いてみると、なんだか涙が出てきそうになりました▽わたしは普段から、あまり自分自身の健康を省みることはありませんでした。でも、実際にさまざまな話を聞いていくうちに「体を鍛え直すのかな」と思うようになりました。まずは朝早起きして、子どもたちと一緒に目覚ましの散歩をしようかと考えています▽松原地区で夫婦仲良くイチゴ栽培に取り組む工藤さん夫婦は、笑顔の絶えない二人でした。畑に腰かけながら、イチゴの栽培方法を教えてもらいました。イチゴは二年越しで栽培されることを始めて知りませんでした。専業農家の長男に生まれながら、農作物のことを何も知らない自分が少し恥ずかしかったです

企画課広報担当 松林拓大

## 「夢を形に」「想いを形に」「こだわりを形に」

いつも春のように快適で、しかもエネルギーを大切に使う住まい。住む人の視点に立って、心と身体のためにいいことをカタチにすること。長く暮らせば暮らすほど愛着が深くなる満足ゆく住まいを、お客様と一緒につくってきたいと考えています。



FPの家って何？  
「FPの家」のFPは、「Frame&Panel」の略です。FPの家を包んでいるウレタン断熱パネルは、硬質ウレタン断熱材材としています。経年変化がほとんどないウレタン材材だからこそできた高気密・高断熱・高耐久のFPの家が、一生の財産としてあなたの家族をしっかりと守りつづけます。



株式会社 柏崎組

〒039-2135 上北郡おいらせ町立蛇71番地  
Tel. 0178-50-6511 Fax. 0178-50-6510  
ホームページ 柏崎組 検索 Click



木ノ下中学校体育館に美しい楽器の音色が響き渡る。顧問の吉田佳孝教諭の指揮にも力が入る。



三村町長と向き合い、まちづくりへの希望や将来の夢を熱く語り合った百石中学校の生徒たち

町は六月、町内小中学校吹奏楽部の備品として、新しい楽器を購入した。金管楽器や木管楽器など、購入した楽器は九百万円あまりに上る。これは国の緊急経済対策事業を活用したもの。前年の「十五の春と語る」で「新しい楽器が欲しい」という生徒たちの願いがかない、楽器購入が実現した。

七月二日、木ノ下中学校（福沢周治校長、生徒数二百五十五人）は壮行演奏会とあわせ、新しい楽器の「お披露目」を行った。部員の生徒たちは目を輝かせながら、楽器の音色を体育館いっぱい響かせる。この会に招かれた三村正太郎町長や村上博教育長も、生徒たちの笑顔に目を細める。福沢校長は「新しい楽器が入ったのは本当に幸せなこと」とにっこり。

七月十一日にむつ市で行われた吹奏楽コンクールで、木ノ下吹奏楽部は見事金賞に輝いた。生徒の思いは最高の形で花開いた。

**「新しい楽器がほしい」  
15の春の願いはかない  
生徒たちは笑顔で  
美しい音色を響かせた**

中学三年生は、心も体も大人への成長を感じる時期。そんな中学生と町長が、共にまちづくりを熱く語り合うのが「十五の春と語る」だ。本年も木ノ下中（七月三日）、下田中（七月六日）、百石中（七月十三日）の三校で行われた。

「将来おいらせ町に住んでいると思うか？」という問いに、多くの生徒が「住んでいない」と答えた。三村町長は「大学や就職で都会に行ったとしても、ぜひ故郷に戻ってきてほしい」と苦笑い。

町の誇りについて質問すると、生徒たちからはたくさんのお返事が返ってくる。自然や文化、風景、農産物など、おいらせ町にはたくさんのお宝がある。生徒たちもそのことを誇りに思っているようすが分かる。

最後に将来の夢を、目を輝かせながら語った生徒たち。将来のおいらせを支える、大切な人材であり、宝たちだ。

**中学3年生の思いを  
町長と共に語った  
「15の春と語る」**



■01 部長を務める四戸龍麻さん（3年）は「卒業前に新しい楽器を演奏できてうれしい。コンクールに向けて気合が入ります」と意気込みは十分 ■02 クラリネットの美しい音色を奏でる和田望さん（3年） ■03 新しいホルンから美しい音色が鳴り響く。写真左から福田愛華さん（1年）と遠藤真保さん（2年） ■04 「新しい楽器は音色に深みがあります」と話す木村理那さん（2年） ■05 細川瑛莉さん（3年）は「新しいチューバはくせがなく、スムーズに音が出ます」とにっこり（以上、木ノ下吹奏楽部員）

**VOICE ——— みんなの声**



■01 将来は消防士になって、人の命を救いたいと夢を語った市村瑞風さん（下田中3年） ■01 将来はおいらせ町にずっと住んでいるという八重垣奈菜さん（下田中3年）。「やりたい仕事はこの町にもたくさんあると思います」と語った ■03 「家業の農業や漁業をしっかりと継ぎたい」。沖田孝平さん（百石中3年）は確固たる決意で前を見た ■04 「将来はバレリーナになりたい」。高橋依吹さん（百石中3年）は目を輝かせながら夢を語った ■05 三村町長は生徒たちへ「努力を続ければ夢は必ずかなう。頑張ってください」と激励した

演劇 Sea of mermaid

# 人魚の海

劇団民話芸術座（東京都）

2009.6.22

- AM/ 木内々小
- PM/ 百石小

2009.6.23

- AM/ 木ノ下小



SCENE 01 オープニング

ストーリーは朗読劇から始まった。代表の児童ら4人が物語の展開を丁寧に読み上げた。写真左から佐藤真綺さん、瀧澤玲奈さん、田中美冬さん、手原裕也さん（4人とも木ノ下小6年）。



SCENE 02 弥々の誕生

海の神龍王と人魚との間に女の子が生まれた。娘の名は弥々。母親は、娘には海の底ではなく、太陽の光が注ぐ人間界で育ててほしいと強く願い、2匹の亀に娘を地上に連れて行くよう頼む。



SCENE 03 老夫婦との出会い

心優しい老夫婦、茂作と八重に拾われた弥々は、大切に育てられる。弥々は老夫婦のろうそくづくりを手伝う。ろうそくに描く弥々の美しい絵は、遠い都でも評判になる。



SCENE 04 都からの使い

都から殿様の使いが訪れ、ろうそくと弥々を都によこすよう要求する。大金に目のくらんだ老夫婦は、前のように働くことを忘れ、酒や遊びに明け暮れる。その姿を見た弥々は悲しみに暮れる。



SCENE 05 颯々来る津波

弥々は「村人を連れてすぐに山のお宮へ行ってください」と言葉を残し、都へ連れて行かれる。老夫婦はようやく元通りの心に目覚めた。弥々を連れて船が海に出たとたんに大津波が起こった。



SCENE 06 帰郷

大津波は、龍王が人間のおろかさになり、起こしたものだ。人魚へ戻った弥々は「人間は優しい。海は怒りの海でなく、許しの海でなければ」と龍王に請うと、津波はとたんに引いていった。

## VOICE 子どもたちの声



米田朋華 さん

まいた・ともか 木ノ下小5年

人魚の海はとても楽しい演劇でした。優しい心、素直な心をきちんと持たないとけないなと感じました。



保土沢朋和 君

ほとさわ・ともわ 百石小3年

中国の影絵を初めて見ました。牛の皮でつくられた人形は、とてもきれいでした。劇の話もとても面白かったです。



中国の伝統影絵「皮影術」の人形操作に挑戦する山田幸君（甲洋小3年）

ンでは時折涙を流す子どもたちもいる。公演が終わると、子どもたちは惜しみない拍手を舞台へ送った。小学校低学年を対象に行われたのは、中国影絵による「スーホの白い馬」。教科書でもなじみ深いモンゴルの昔話を、中国伝統の影絵「皮影術」で演じた。巨大なスクリーンには、きらびやかな人形が、繊細な動きで映し出される。人形は牛の皮を使い、熟練の技術を駆使してつくられている。操作をするにも、長年の経験を要するものだ。人形の操作を体験した山田幸君（甲洋小3年）は「中国の影絵を見るのは初めて。人形の操作は思った以上に難しかった」と話す。プロの舞台技術を五感で感じ取った子どもたち。得られた感動は、忘れられない思い出になった。



村の娘「お鈴」役を堂々と演じた村木葵さん（木ノ下小6年）

町は小学校、中学校を対象に「芸術文化鑑賞事業」を行っている。これは本物の芸術文化に直に触れ、子どもたちの豊かな情操をほぐくむことを目的とするものだ。小学校高学年を対象に行われたのは、演劇「人魚の海」。海の神、龍王と人魚の間に生まれた娘が人間界で成長していくようすを演じたもの。人間の優しさや思いやりの大切さ、自然への畏敬の念を感じさせる物語だ。木ノ下小学校で行われた公演では、村木葵さん（6年）がキャストとして劇に参加。堂々と村の娘お鈴役を演じた。劇団員の迫力ある動き、会場に響き渡る声に、子どもたちの目は舞台に釘付け。楽しい場面では子どもたちの笑い声、悲しいシー

町芸術文化鑑賞事業  
人魚の海（小学校高学年対象）  
スーホの白い馬（小学校低学年対象）

# 目の前で演じる「本物の舞台」に子どもたちは心の大切さを学んだ

中国影絵 Chinese Culture

# スーホの白い馬

劇団影法師（東京都）

2009.7.1

- AM/ 百石小

2009.7.2

- AM/ 木ノ下小

2009.7.3

- AM/ 木内々小



SCENE 01 オープニング

中国の伝統文化「皮影術」で展開される逸話「鶴と亀」のシーン。亀を食べようとする鶴、必死で身を守る亀の知恵比べのこっけいなようすが、巨大なスクリーンに映し出された。



SCENE 02 中国影絵の種あかし

皮影術で使われる人形は、牛の皮を使ってつくられたものだ。細かい細工や色とりどりの彩色がされた人形で、製作には熟練を要する。人形を操作する柴廣義さん、夏小龍さん（写真左から）。



SCENE 03 幼い白馬とスーホの出会い

モンゴルの草原で暮らす少年スーホは、ある日草原で白い子馬を見つける。スーホに大切に育てられた子馬は、いつしか立派な白馬へと成長する。スーホと白馬は、兄弟のように互いを慕う。



SCENE 04 馬術大会で白馬は優勝するが

ある日、殿様が馬術大会を開くことになった。スーホと白馬も、友人の勧めで大会に参加し、見事に優勝した。しかし殿様はわずかなお金をスーホに渡し、白馬を取り上げてしまった。



SCENE 05 スーホのもとへ戻る白馬

手に入れた白馬を大勢の客の前で自慢しようと、殿様は白馬にまたがる。しかし白馬は暴れ回り、殿様を振り落とす逃げた。殿様は怒り、家来たちに矢を放たせた。



SCENE 06 馬頭琴の誕生

白馬は大けがを負いながら、スーホのもとへ戻ったが、看病の甲斐なく息を引き取る。スーホは、馬の皮や骨を使って楽器をつくった。この楽器が後の馬頭琴であり、モンゴル人の心を和ませた。



夫婦二人三脚でイチゴ栽培  
「まるで子どものようにかわいい」  
工藤松治さん ユミさん

(松原)

PROFILE

くどう・まつじ◎1932年、おいらせ町松原に生まれる。成人前から父親の漁業、農業を手伝い、現在に引き継ぐ。冬はホッキ貝漁、春から秋にかけてイチゴ栽培を行う。妻との2人暮らし。おいらせ町松原在住、77歳。

くどう・ゆみ◎1934年、おいらせ町一川目生まれ。55年に松治さんと結婚し、3人の子どもをもうける。74歳。

広い太平洋を眼下に望む松原地区の畑で、夫婦仲良くイチゴの苗を手入れする工藤松治さん(七七)とユミさん(七四)夫婦。  
松治さんはイチゴ栽培を六十年近く続けているベテランだ。最近では雨の量が少なく、「出来がどうなるか心配」と話す。  
イチゴ栽培は、非常に手間のかかる仕事だ。秋に苗を植え、冬を越させる。春になると、その苗から新芽が何本か出て、新しい苗になる。新しい苗は、八月上旬ころにビニールハウスへ移し、徹底した温度管理をする。翌年二月から六月にかけて、ようやく実が収穫できるという。  
妻のユミさんは「ハウスに入れたら、一日何回も温度計を見るんですよ」とその大変さを語る。松治さんは「イチゴは自分の子どものようにかわいいですよ。収穫できたときは本当にうれしくなります」とにつこり。  
おいらせの特産物のイチゴは、工藤さんたちのような夫婦の地道な努力の結晶だ。



奥入瀬川の恵みと笑顔あふれるまち

広報 おいらせ

広報おいらせ No.54 2009年8月1日発行号

発行 おいらせ町役場/編集 企画課/〒039-2192 青森県上北郡おいらせ町中下田135-2/☎0178-56-2111 / http://www.town.oirase.aomori.jp /印刷 (株)岩間印刷

広報おいらせ8月号の印刷経費は、1部59円です