

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

Public
Relations

2013
No.102

8



古代の暮らしに思いをはせる

阿光坊古墳群保存会（小坂義道会長）のメンバーが3年の月日をかけ建築した^{たてあなしき}竪穴式住居が、ついに完成。阿光坊てづくり古墳館に来館の際は是非ご覧ください。



自治体立優良病院表彰を初受賞

国保おいらせ病院

経営の健全化と
 地域医療の確保に評価



おいらせ屋
 1周年記念祭

街なかサロンおいらせ屋は、7月13日から15日の3日間、「おいらせ屋オープン1周年記念祭」を開催しました。

記念祭では抽選会や百石高校食物調理科のスイーツ試食コーナー、デコレーションケーキ・ロールケーキの実演販売、おいらせ町産食品の特価販売などが行なわれ、たくさんの方で賑わいました。

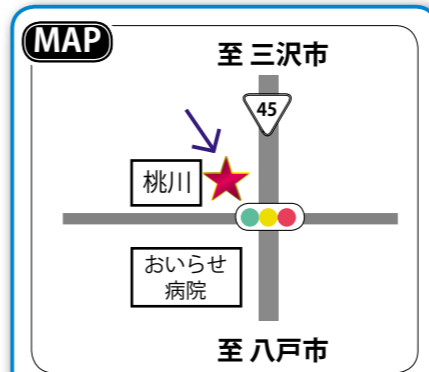
▲新食感スイーツの「だるま芋&メロンプリン」をふるまった牛崎美和さん④と工藤望実さん⑤。おいらせ屋では8月10日と31日、スイーツ試食会で全6品のレシピを公開予定。

北のフルーツパーティー
 inおいらせベジタブル

八戸観光コンベンション協会とおいらせブランド推進協議会は、6月23日、おいらせ屋で北のフルーツパーティーinおいらせベジタブルを開催しました。

これは、町内の野菜を使ったスイーツ作りを体験するツアーで、今回は16人が参加し、収穫した小松菜を素材にしたエクレアとパンケーキを作りました。

参加した佐藤明子さんは「とてもおいしい。見た目もきれいで、野菜という感じが全然しなかった。」と驚き、山本薫実さんは「作るのも簡単で、おいしかったです。」と満足げでした。



所在地 上明堂 113-1
 電話 050-3641-4835
 営業時間 9:00-19:00
 土日・祝日も休まず営業



▲パティシエの新館さんから説明をうけ、親子で野菜たっぷりのお菓子づくり

▲自治体立優良病院表彰受賞式にて、受賞病院を代表して、遠見全国自治体病院協議会会長へ謝辞を述べる白倉院長

平成25年度の自治体立優良病院の表彰式が、6月20日、東京都で開催された全国自治体病院協議会定時総会で行われ、おいらせ病院ほか6病院が全国自治体病院開設者協議会および全国自治体病院協議会の両会長賞を受賞しました。

この賞は、経営の健全化が確保され、地域医療の確保に重要な役割を果たしていることなどが評価された病院が対象となります。

おいらせ病院は、過去5年以上にわたり黒字経営を続けていることや救急患者の受入れ、最新の医療機器による高度な医療の提供に加え、平成17年11月に開始した乳腺外来受診者のべ1,231人の中から40人の乳がん患者を発見。また、昨年3月には乳がんのデータ収集に貢献したとして、日本乳がん検診学会から感謝状を受けたことなどが高く評価されました。



東京から郷土の魅力発信

東京おいらせ会総会

遠く離れた故郷への想い
 ふるさとの思い出話に花が咲く

❖入会はいつでも受け付けています❖

—ようこそ 東京おいらせ会へ—

いつまでも「おいらせ町」を身近に感じるために…、東京おいらせ会に参加してみませんか？首都圏在住のおいらせ町出身者や町にゆかりのある人で組織されている本会は、会員の親睦と交流発展を目的に活動しています。

愛郷おいらせ町出身の親類や友人・知人が首都圏にいらっしゃいましたら、是非、当会へ参加をすすめていただければ幸いです。

企画財政課 0178 4273

東京おいらせ会(袴田芳美会長)総会が6月23日、ルポール麹町(東京都)で開催されました。

総会には、佐々木町議会議長や来賓など35人が出席。袴田会長は、「平成14年に前身の東京下田人会が発足。今年で11年目を迎えた。これからもさまざまな活動に取り組みたい。」とあいさつしました。

総会終了後の懇親会では、りんともシスターズによる歌謡ショーが行われ、ザ・ピーナッツのカバー曲など、懐かしの歌謡曲が披露され、会場は大いに盛り上がりました。

02 魅力発信 おいらせ町

04 相談窓口紹介①
 地域包括支援センター

06 相談窓口紹介②
 各種相談窓口を開設

08 お知らせピックアップ

10 おいらせアーカイブス

11 図書館の行事
 公民館講座

12 おいらせスポーツ

14 ごみカレンダー

16 暮らしの情報

20 まちのわだい
 甲洋なかよし教室
 阿光坊古墳群メンテナンス
 普通救命講習会
 ほか

25 戸籍の窓

26 魅力発信 おいらせ町
 北向由樹さん

28 Zoom Up
 坂井田成美さん

まちの人口 7月1日現在 ()は前月比

男性	12,176人	(+ 1)
女性	12,897人	(+ 10)
合計	25,073人	(+ 11)
世帯	9,668世帯	(+ 4)

介護支援専門員 (期限付臨時職員) 募集

詳細は地域包括支援センターへ直接お問い合わせください。

- 任用開始 平成25年10月2日(水)
- 勤務内容 介護予防要支援1・2のケアマネジメント業務
- 申込締切 9月13日(金)



利用しましょう 在宅介護支援センター

町では、町内を3つの地域にわけ、それぞれの地域を担当する「在宅介護支援センター」を設置しています。地域包括支援センターと連携して、福祉や介護の相談、介護予防教室などを行っていますので、ご利用ください。

担当地域	在宅介護支援センター名	連絡先
下田北部地区	木崎野	0178-56-3663
下田南部地区	しもだ	0178-50-6155
百石地区	たんぼぼ	0178-50-1056



介護保険以外の 高齢者サービス

◆高齢者のみの世帯や介護が必要な人を支援する福祉サービスがあります

- 地域支援事業 (食の自立支援、介護用品の支給など)
- 高齢者在宅福祉サービス事業 (生きがい通所、外出支援、福祉安心電話の設置など)



介護予防を 支援します

◆みなさんの心身の状態に合わせて、自立した生活のための支援をします

- 要支援1・2と認定された人の介護予防ケアプラン作成
- 介護や支援が必要となるおそれのある人を対象に運動や栄養・口腔に関する予防教室を開催
- 認知症予防について、地域に出向いて教室を開催

さまざまな相談に 対応します

◆生活全般にわたる相談に対応し、適切なサービスの紹介や解決のための支援をします

- 介護・福祉・保健・医療に関する総合相談窓口
- 抱える悩みや相談内容に応じて、保健師、社会福祉主事、主任ケアマネジャーなどの専門職が対応



高齢者の権利を 守ります

◆毎日安心して生活できるように 情報提供や相談に応じます

- 高齢者虐待の早期発見と被害防止
- 悪質商法など、消費者被害を防止するための取り組みや情報提供
- 財産の管理や日常生活上の契約などに不安をかかえている人へ、成年後見制度などの活用を支援



ちいきほうかつしえん
地域包括支援センターは
町民の生活と元気を支えます

「おいらせ町地域包括支援センター」では、高齢者のみなさんが住み慣れたまちで、安心して暮らしていけるよう、さまざまな支援を行っています。



ちいきほうかつしえん
おいらせ町地域包括支援センター

☎ **0178 (52) 7086**



相談窓口案内

8月の納税相談日

日中お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おります。

開設時間内であれば各種税金を納めることもできます。お気軽にご利用ください。

	日程	会場
夜間納税相談 [17:00-20:00]	6日(火)	本庁舎(税務課)
	20日(火)	分庁舎
	27日(火)	(分庁サービス課)
休日納税相談 [8:30-17:00]	4日(日)	本庁舎(税務課)

9月2日(日)は下記税金の納期限です。忘れずに納めましょう。

- 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)
- 後期高齢者医療保険料(第2期)

◎口座振替にすると手間が掛からず、納め忘れもありません。

◎高齢者や障がい者など、体が不自由な方で、どうしても金融機関や役場窓口などで税金を納められない方へは自宅へ訪問します。

問 税務課 ☎ 0178 ⑤ 4704

県税インフォメーション 個人事業税

個人事業税とは、一定の事業を営んでいる個人に、原則、前年の事業所得をもとに課税される県税です。

対象事業は、物品販売業、不動産貸付業、製造業、請負業、飲食店業など第一種事業、水産業、畜産業など第二種事業、医業、税理士業、理容業など第三種事業です。

今年度の第1期分の納期限は9月2日です。期限までに、コンビニや金融機関、郵便局などで納めてください。

また、口座振替でも納めることができます。通帳と届出印を持ち、金融機関または県民局県税部に申込みください。

問 上北地域県民局県税課課税課
☎ 0176 ② 8111 内線 209

県税・市町村税インフォメーション
<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/top.html>

行政書士無料相談会を開催します

日常生活での困りごとや必要とする各種書類の作成について行政書士が無料で相談に応じます。

●日時 8月25日(日)14時～15時

●場所 中央公民館

『行政書士無料相談会』の旗が目印です。詳しくは問い合わせてください。

問 青森県行政書士会 上三支部
☎ 0178 ⑤ 5121

引きこもりなどの若者向け就職相談会を開催します

ニートや引きこもりなど若者の就職支援相談所が八戸市に設置されました。

●対象者 就労・進学を目指す15～39歳と保護者

●内容 就職へ向けた総合相談、カウンセラーとの個別相談や保護者向けセミナー、学びなおし支援

●相談料 無料、要予約

●場所はちのへ若者サポートステーション(厚生労働省認定事業)

☎ 0178 ⑤ 8582

震災で借入金返済が困難になった人へ無料個別相談会を開催します

次のとおり無料個別相談会を開催します。

月日	時間	場所
8月22日(日)	11:00～15:00	東公民館1階 小会議室

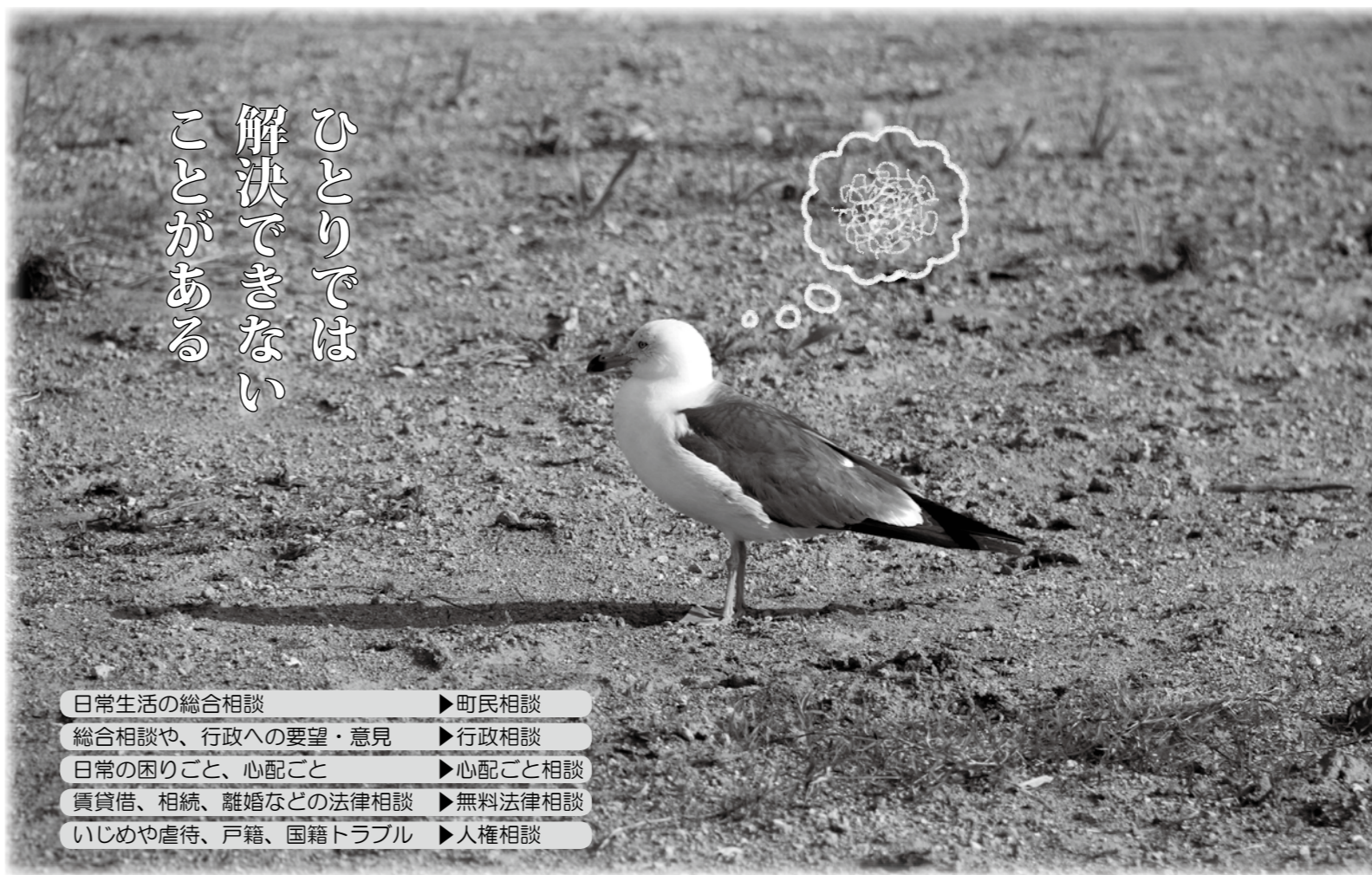
『個人債務者の私的整理に関するガイドライン』は、東日本大震災の影響で借入金の返済ができなくなった(またはそのおそれのある)被災者の債務整理を進め、生活再建を支援する仕組みです。このガイドラインを利用すると、一定の要件で、金融機関と既存の借入れについて債務の免除などを話し合うことができます。また、破産手続きとは異なり個人信用情報の登録などの不利益を回避できます。さらに国の補助により、無償で運営委員会に登録された弁護士などからの支援を受けられます。お悩みの方は、下記までお気軽にご相談ください。

- 主な対象要件 ご相談の前に、確認してください。
- ・住宅ローン、事業性ローンなどお借り入れの『個人』
 - ・「東日本大震災」の影響により既存のお借り入れが返済できない、または、近い将来返済できないことが確実と見込まれる人
- 要件を満たさない方は、ガイドラインをご利用できません。
※その他の具体的な要件は、お問い合わせください。

※個別相談会にご参加できない場合、下記の連絡先でも受付しております。電話にてご相談ください。(受付時間:平日 9時から17時まで)

問 個人版私的整理ガイドライン運営委員会

- ガイドラインコールセンター ☎ 0120-380-883 (フリーダイヤル)
- 運営委員会青森支部 ☎ 017-721-1015



ひとりでは
解決できない
ことがある

- 日常生活の総合相談 ▶ 町民相談
- 総合相談や、行政への要望・意見 ▶ 行政相談
- 日常の困りごと、心配ごと ▶ 心配ごと相談
- 賃貸借、相続、離婚などの法律相談 ▶ 無料法律相談
- いじめや虐待、戸籍、国籍トラブル ▶ 人権相談

各種相談窓口を開設
まずは悩みを相談して

問 総務課
☎ 0178 ⑤ 2166

●日時 8月7日(日)10時～15時

●場所 東公民館

●相談員 小向恵子

●行政相談

●日時 8月22日(日)10時～12時

●場所 東公民館

●相談員 中村廣美

☎ 0178 ⑤ 3848

問 町社会福祉協議会
☎ 0178 ⑤ 7066

●日時 8月7日(日)10時～12時

●場所 いきいき館談話室

●弁護士による無料相談

町民を対象にした無料法律相談です。※要予約

●日時 8月7日(日)13時半～16時

●場所 いきいき館談話室

●相談時間 一人30分程度

●定員 5～6人。先着順

です。お早めに電話にて予約ください。
※訴訟手続き中や訴訟中の
事案は受付できません。

人権擁護委員の委嘱・退任のお知らせ



苦米地善敬さん
=木崎=



金田卓也さん
=上新町=

●委嘱 7月1日付で法務大臣から任命されました。任期は3年です。よろしくお願ひします。

●退任 6月末日任期満了により退任されました。今までありがとうございました。平成13年6月から、本年6月末日までの永年継続により、法務大臣から感謝状が贈呈されています。

●日時 8月9日(金)9時～15時

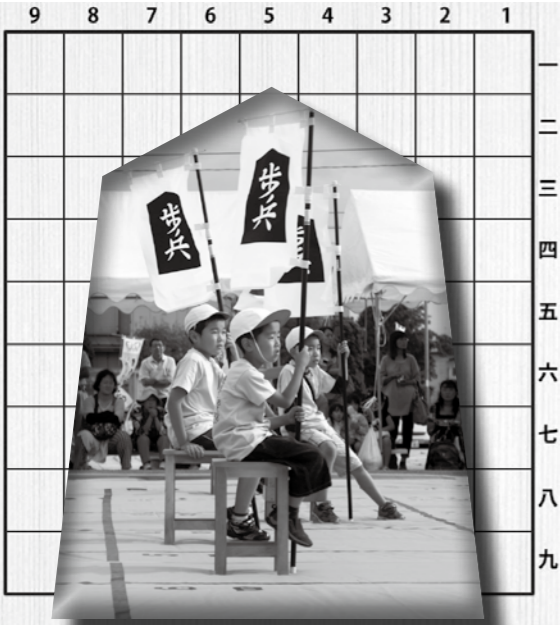
●場所 東公民館

問 町民課
☎ 0178 ⑤ 2246

●人権相談

▼差別▼離婚▼相続▼虐待▼近隣トラブルなど、さまざまな問題の相談を人権擁護委員が受け付けます。相談者の秘密は固く守られます。悩みを抱えず、気軽に相談してください。

全国将棋祭りに行ってみよう



又得 8/24 (土)

10時 保育園・幼稚園児による発表会
よさこいソーランショー
13時 大判将棋かるた大会
14時 子ども人間将棋

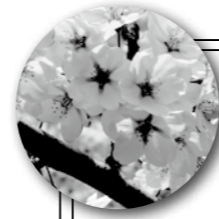
又得 8/25 (日)

9時 ニューススポーツ体験
10時 倉敷藤花おいらせ対局
甲斐智美【女流王位】・本田小百合【女流三段】
10時 第24回大山十五世名人杯
争奪将棋大会
10時半 ねじりんごバルーンショー
14時半 大判将棋かるた大会

8/24 (土) ・ 25 (日)

●場所 みなくる館

☎ 社会教育・体育課 ☎ 0178 56 4276



おいらせ検定



おいらせ検定制度策定委員会の委員を公募します。
町民が、郷土の歴史、民俗、文化、観光、自然、産業などの地域固有の魅力について学び、誇りを持つことにつながるような制度を創設します。

- 応募資格
 - ①まちづくりに関心がある、町民または町内に勤務する人（満18歳以上）
 - ②町税などの滞納のない人
- 募集人数 2人
- 任期 委嘱の日から、おいらせ検定制度の案を制定する日まで
- 会議 平成25年9月から平成26年3月まで、4回程度の開催予定
- 謝礼 1回の会議出席につき日額5,300円
- 応募締切 8月21日(※) ※当日消印有効
- 応募方法 所定の応募用紙に必要事項を記入し、持参または郵送により申込みください。
※用紙は、本庁舎町民課、分庁舎商工観光課、各公民館に備え付けしています
- 選考方法 申込書により選考し結果を文書で通知します
- 個人情報 公募にあたって得た個人情報は、当該事業目的以外には使用しません

☎ 商工観光課 ☎ 0178 56 4703 / FAX 0178 56 4268 〒 039 - 2289 おいらせ町上明堂 60-6

家屋全棟調査を行います



町では今年度、適正な課税を行うため、民間委託により家屋の現況調査を行います。

これは、現在課税している家屋と現地を照合して課税漏れや減失漏れを把握する調査です。

家屋が多数ある場合など、航空写真などで確認ができない場合、現地を確認することがあります。敷地内に立ち入る際は、お声がけしますが、留守の場合には外観により家屋の大きさや構造を確認しますので、ご協力よろしくお願いします。

- 調査期間 8月1日から12月27日まで
- 委託先 株式会社みちのく鑑定事務所

※家屋の中には入りません。
※調査員は、町発行の身分証を携帯しています。

☎ 税務課 ☎ 0178 56 4704

下水道現況調査を行います

公共下水道の供用開始済区域において、下水道の水洗化普及促進と公共ますの状況を確認するため、現況調査を行います。

町から委託を受けた調査員が各家庭を訪問し、敷地内に設置された公共ますなどの調査を行うこととなりますので、ご協力をお願いします。

- 調査期間 平成25年8月1日(※)から平成26年2月20日(※)まで
- 委託先 北奥羽広域水道総合サービス株式会社

※家屋の中には入りません。
※調査員は、町発行の身分証を携帯しています。

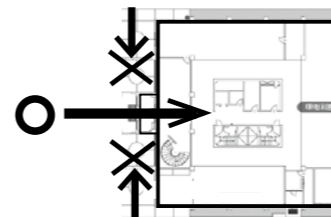
☎ 地域整備課 ☎ 0178 56 4819

分庁舎の改修工事を行います

耐震補強のため、分庁舎の改修工事を行います。来庁される人や近くにお住まいの人へはご迷惑をおかけしますが、ご協力よろしくをお願いします。

工期

6月24日～平成26年2月28日



※分庁舎正面玄関の左右出入口を工期中封鎖します

☎ 分庁サービス課 ☎ 0178 56 4214

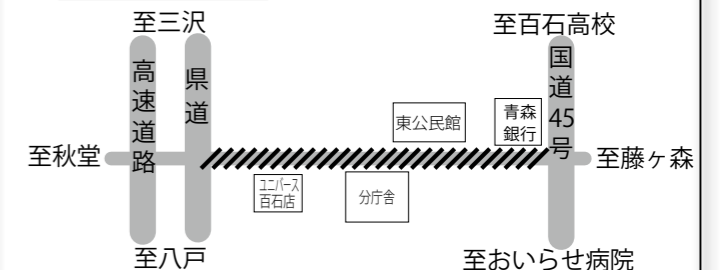
町道本町2号線舗装補修工事による交通規制

上新町地区において県道交差点から国道交差点まで約420mの区間の舗装補修工事を行います。期間中は片側通行になります。走行時は十分注意し、徐行をお願いします。

予定工期

9月始めから12月末まで
(百石まつり期間中は工事中止)

工事区間



☎ 地域整備課 ☎ 0178 56 4702

公民館講座

楽しみながらスキルアップできる講座です。
申し込みは町民を優先します。

1 Course 小泉百合子さん 東公民館 アロビクス講座

8月21日⑧、8月28日⑧、
9月11日⑧、9月18日⑧、
9月25日⑧の5回
19時から20時30分まで
先着20人
持ち物◎動きやすい服装、
シューズ、大きめのバス
タオルかマット、飲み物
など
申込期限◎8月16日⑤ま
で



2 Course 高坂房子さん 北公民館 秋のバッグづくり講座

8月29日⑧、9月12日⑧、
9月26日⑧の3回
18時30分から20時30分
まで
先着15人
材料費◎1人3,000円
持ち物◎針箱、筆記用具な
ど
申込期限◎8月23日⑤ま
で



3 Course 中野加恵子さん いきいき館 ハンづくり講座

9月9日⑧
13時から16時まで
先着10人
材料費◎1人500円
持ち物◎エプロン、三角巾、
持ち帰り用の袋、飲み物、
筆記用具など
申込期限◎8月30日⑤ま
で



町社会教育・体育課 ☎0178 56 4276

図書館／新着図書

○ irase new-book's information

図書館おすすめの本を紹介します。

大泉エッセイ 一般書 大泉 洋 著
「水曜どうでしょう」への秘めた本音、ローカルタレントから全国区へ激変した心情と自負…。大泉洋が、1997年から2005年にかけて、『じゃらん北海道発』など3誌に連載したエッセイをまとめ、書き下ろしを加える。

ランチのアッコちゃん 一般書 柚木 麻子 著
「アッコ女史」こと黒川部長の1週間のランチと手作りのお弁当を交換することになった三智子。彼女のルーティンに従って外でランチをするうちに元気が湧いてきて…。

マタニティ・グレイ 一般書 石田 衣良 著
おらかな夫、お気に入りのマンション、やりがいのある仕事。しかし編集者の千花子は、予定外の妊娠を機に、正面から人生の見直しを迫られる。戸惑いながらも出産を決意した千花子だったか…。

伝え方が9割 一般書 佐々木 圭一 著
伝え方にはシンプルな技術があり、感動的なコトバはつくることができる。ヒットを連発するコピーライターが、膨大な時間とトライ＆エラーで導き出した、ひとの心を揺さぶる伝え方の技術を紹介する。伝え方をまとめた図付き。

自分を愛する力 一般書 乙武 洋匡 著
なぜ生まれつき手足がない自分を肯定することができたのか。どうすれば自己肯定感は育めるのか。両親の子育て、自身の子育て、小学校教師として子どもたちと向きあった経験から、自らの「明るさのヒミツ」を解きあかす。

ほかにも新着を取りそろえています

昨夜のカレー、明日のパン(木皿泉) / ジョン・マン 1~3 (山本一力) / 晩夏(今野敏) / 珈琲店タレーランの事件簿 2 (岡崎琢磨) / 心(姜尚中) / 快拳(白石一文) / まんぶくローカルマラソン旅(たかぎなおこ) / 生命の逆襲(福岡伸一) / 42才からの糖尿病(片山隆司) / 旅ノート・散歩ノートのつくりかた(奥野宣之) ほか

○ irase-library event information

- 本展示
 - ◎一般 【涼を求める】
まだまだ暑い時期。「涼」「冷」「水」がキーワードの本。
 - ◎児童 【夏休みのしゅくだいをかたづけよう!】
読書感想文の課題図書や自由研究の本。
- 読み聞かせ会
 - (図書館あそぼっと) MOMOおはなしの会
8月24日④は、図書館まつりの中で行います。
 - (図書館あそぼっと) 幼児のための読み聞かせ
8月22日⑧ 10時半から
 - (北公民館) おはなし会杉の子
8月17日④ 10時から10時半まで
- 8月の休館日
5日⑧、12日⑧、19日⑧、26日⑧

町町立図書館 ☎0178 52 3900

おいらせアーカイブス File_65

北国の春を彩る花の代表格として、カタクリがあげられます。県内で広く見られた花ですが、宅地やスギ



ふるさとの花
カタクリ

の植林のために広葉樹林が伐採され自生地がどんどん消えてしまい、今では浅虫の湯の島に大きな群落自生地が残っている状況です。カタクリはユリ科カタクリ属の多年草で、この球根から取ったでんぷんが片栗粉と呼ばれています。また花の時期に刈り取って「おひたし」にして食べる山菜でもありました。赤紫色の6枚の花弁が春の日差しで反り返って下向きに可憐な花を咲かせます。虫によって受粉し、果実が膨らみそ

の中に小さな種子が30個ほどできて地面に落ちます。種子にはエライオソームと呼ばれるアリが好む物質が着いていて、種子はアリによって運ばれ、親株から分散され広がって行きます。この種子が花を咲かせるまで何と7~9年もかかります。また、実を結ぶとその翌年は花を咲かせずに休む個体も多く、40~50年も生き続ける長寿植物と言われています。

文/文化財保護審議会委員
津曲隆信

Number 1 あいさつコラム

町では、笑顔があふれ、あいさつがこだまする元気のある町を目指し、あいさつ運動を推進しています。今月から、あいさつの『きっかけ』についてお話しします(方言も多少使います)。



『きっかけ』
一日に何回くらいあいさつをしていますか? 少なくとも3、4回はしていると思います。「おはようさん」「こんにちは」「おやすみなさい」といった感じです。例えば、知り合いと突然出会えば、「元気!」「ひさしぶり!」「オッス!」「おはよう!」「おやすみ!」「やすませい!」など軽いあいさつ、たまに会う人なら「こんにちは」「こんばんは」「おぼんでございます」「いつもお世話になっております」などの敬語まじりのあいさつ。毎日会う先生などへは「おはようございます」「お疲れ様でした」「お先に失礼をいたします」など敬意を持ってあいさつしていると思います。このように、あいさつはコミュニケーションを取る上で欠かせない、話し始めの『きっかけ』となるととても重要な言葉です。

今回は『笑顔や微笑みのきっかけ』についてです。

町社会教育・体育課 ☎0178 56 4276

おいらせ音頭

○ irase ondo

百石まつり・下田まつり 流し踊り参加者を募集

♪おいらせ音頭の流し踊りに参加してみませんか♪



昨年完成した『おいらせ音頭』の流し踊りを、「百石まつり・下田まつり」で披露します。婦人会などの皆さんが中心となって踊りますが、多くの皆さんに踊っていただきたく、広く参加者を募集します。町の踊りとして、たくさんの皆さんに参加していただき、親しんでいただければと思います。

- 参加申込方法
下記までお電話ください。なお、まつり当日は浴衣、帯、花笠、草履を貸し出します。これら以外は、個人でご準備ください。
- 流し踊り振付講習
9月上旬に振付講習会を開催する予定です。参加申込みをされた方に、別途ご案内します。
- DVD・CDの進呈
振付DVD・CDを、希望団体などに進呈します。企画財政課に問い合わせください。
- 振付指導
講師による振付指導を希望する団体は、出前講座町民編その他No.6 2 『おいらせ音頭振付講習』(広報5月号掲載)をご利用ください。

町社会教育・体育課 ☎0178 56 4276
町社会教育・体育課 ☎0178 56 4276

開発工事対応発掘調査始まる



町教育委員会では、遺跡登録範囲内で計画されている各種開発工事に、試掘・発掘調査で対応しています(今年度調査は6ヶ所)。調査、記録後に工事着工できます。工事計画地が遺跡登録範囲内であるかどうかの事前確認をお願いします。また、範囲内の場合、開発前に届出書の提出が必要です。

包蔵地(遺跡登録) 字名
阿光坊 洗平 内山平 木崎 神明前 千刈田 染屋 館越 立蛇 中下田 中平下長根山 中野平 西下谷地 西前川原 沼端 浜道 東下谷地 瓢松原 向山 向平 山崎

町社会教育・体育課 ☎0178 56 4276

いちよらマラソン大会



いちょうマラソン大会実行委員会は、6月23日、第28回いちょうマラソン大会を開催しました。

今回は、北海道から沖縄まで全国各地から出場者が集まり、昨年度より190人増の772人がエントリー。出場者は皆、いちょう公園の自由の女神像など町の景色を楽しみながらマラソンに挑みました。

④40代一般男子5キロの部で大会新を出した八戸高校教員加藤聡さん(八戸市)

大会記録(★は大会新)

区分	優勝者	記録
A (10km)	桜井直樹 (六ヶ所村)	34'01"
B (10km)	水野肇 (野辺地町)	35'19"
C (10km)	石岡尊広 (青森市)	36'11"
D (10km)	坂本謙二 (八戸市)	39'52"
E (10km)	佐藤由貴 (八戸市) ★	38'31"
F (10km)	溝口のみ子 (いちらせ町)	42'34"
G (5km)	大杉裕輝 (東北町)	16'40"
H (5km)	加藤聡 (八戸市) ★	15'36"
I (5km)	稲村輝男 (階上町)	18'04"
J (5km)	廣田清香 (八戸市)	22'01"
K (3km)	竹中誠也 (八戸市)	09'58"
L (3km)	中村愛梨 (東北町)	10'46"
M (3km)	十文字優一 (岩手県)	11'53"
N (3km)	宮竹利史哉 (埼玉県)	11'53"
O (3km)	宍戸響 (八戸市)	13'07"
P (3km)	加藤咲 (岩手県)	12'59"
Q (3km)	荒川すず (八戸市)	12'17"
R (3km)	西館朱里 (岩手県)	13'28"

区分はページ下参照

第28回いちょうマラソン大会

図社会教育・体育課
☎0178-64276

いちらせスポーツ

大会記録

総合成績

総合順位	チーム名	タイム
優勝	間木ブロック	41分26秒
準優勝	木ノ下トム	41分32秒
第3位	木内々	43分34秒
第4位	木ノ下ジェリー	44分30秒
第5位	若葉・青葉	46分19秒
第6位	阿光坊	46分46秒
第7位	二川目町内会高潮特急	47分18秒
第8位	藤ヶ森町内会	47分30秒
第9位	緑ヶ丘・住吉	48分04秒
第10位	向山町内会	56分23秒
棄権	古間木山	-

区間賞

区間賞	選手(チーム名)	タイム
第1区	谷川晴宣(古間木山)	5分50秒
第2区	梅村璃歌(古間木山)	6分24秒
第3区	久保弘(木ノ下トム)	5分02秒
第4区	種市悠(間木ブロック)	5分57秒
第5区	鈴木悠太(間木ブロック)	4分43秒
第6区	坂井田芽生(間木ブロック)	6分18秒
第7区	松坂栄輝(木ノ下トム)	5分15秒

第6回いちょうマラソン大会は7月14日、下田公園で開催されました。

開会式では若葉・青葉チームの笹野選手、澤上春菜選手が、さわやかに正々堂々走ることを宣誓。

町内各地区から11チームが参加し、7区間の総距離約12キロの駅伝に挑戦。練習の成果を競い、青空の下でタスキをつなぎました。

第6回いちょうマラソン大会

図社会教育・体育課
☎0178-64276

奥入瀬川リレーウォーク



ゴール前、川口地区の河口付近。朝3時にスタートし到着は16時。休憩を含めても平均時速5キロの速いペース

もいし歩こう会(水口紀男会長)は、6月30日、奥入瀬川リレーウォークを開催し、28名が参加。十和田湖子ノ口から川口地区の河口まで約65キロをウォーキングしました。

これは、健康づくりのために行っているもので、65キロコースは、同会で初めての試みです。今回、佐藤マサさん、木村権三郎さん、菅原孝男さん、馬渡和男さん、芳賀哲也さん5人が全行程を完歩しました。

参加した西彰子さんは「今日だけで7万8千歩以上歩きました。次は全行程を完歩したい」と意欲をみせていました。

いちらせ町テニス大会参加者を募集します

図社会教育・体育課
☎0178-64276

●日時 9月1日(日)
受付締切 8時45分
試合開始 9時

●場所 いちょう公園テニスコート

●種目 ダブルス(男子)

女子、混合の区別なし)
*一人でも申し込み可
●ペア 当日抽選で決定
●試合方法 6ゲームマッチによるリーグ戦

●参加料 一人千円

●対象 町民または町内に勤務する人

●申込締切 8月23日(金)

●テニス協会事務局 中川
☎0176-1563

青森県民スポーツレクリエーション祭



7月7日、町民交流センターで、青森県民スポーツレクリエーション祭兼第16回青森県スポーツ祭第16回大会が開催されました。

町内外から約100人が参加し、各部門別に熱戦が繰り広げられました。

参加した小田美智子さんは「親子で出場でき、家族の交流も深まる競技なので、とても楽しい。」と話していました。

また、7月6日と7日に開催されたスポーツ祭ゴルフウンド・ゴルフの部にて、町グラウンド・ゴルフ協会の菊地健作さんが優勝。中尾昌俊さんが3位、泉利幸さんが4位の成績を収めました。

A ●男39歳以下 B ●男40～49歳 C ●男50～59歳 D ●男60歳以上 E ●女39歳以下 F ●女40歳以上
G ●男39歳以下 H ●男40～49歳 I ●男50歳以上 J ●女 K ●中学男子 L ●中学女子 M ●小5-6年男子
N ●小3-4年男子 O ●小1-2年男子 P ●小5-6年女子 Q ●小3-4年女子 R ●小1-2年女子

2013 August 8 おいらせ健康カレンダー

日・曜	行事名	時間 ※は受付時間	場 所	備 考
1 (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
2 (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
3 (土)	認知症予防教室	9:30-12:00	木ノ下ふれあい館	
4 (日)	愛の献血	10:00-12:00 13:15-16:00	イオンモール下田	
5 (月)	健口栄養講座	9:30-13:00	いきいき館	お口の健康に関心がある65歳以上の人
6 (火)	リハビリ健康相談 1歳6カ月児健康診査	9:30-11:00 ※12:30-12:45	いきいき館	理学療法士のリハビリ指導、看護師の健康相談 対象*平成24年1月生まれの子ども
7 (水)	認知症予防教室 2~3カ月児健康相談 乳幼児健康相談	9:30-12:00 ※10:00-10:30 ※13:00-13:30	北公民館 いきいき館	北公民館 対象*平成25年5月生まれの子ども 月齢は問いません
8 (木)	転倒予防教室 転倒予防自主トレーニング	9:30-12:00 10:00-11:30	のびのび館 老人福祉センター	理学療法士の運動指導
9 (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
10 (土)				
11 (日)	花火のマナー			
12 (月)	◎大人と一緒に			
13 (火)	◎使用方法をよく読む			
14 (水)	◎水バケツを用意			
15 (木)	◎風の強いときは遊ばない			
16 (金)				
17 (土)				
18 (日)				
19 (月)	健口栄養講座	9:30-13:00	いきいき館	お口の健康に関心がある65歳以上の人
20 (火)	早朝健診 リハビリ健康相談	※7:00-9:00 9:30-11:00	北公民館 いきいき館	特定(基本)健診、胃・大腸・肺・前立腺ガン検診 理学療法士のリハビリ指導、看護師の健康相談
21 (水)	健口栄養講座 5~6カ月児健康相談	9:30-13:00 ※通知あり	北公民館 いきいき館	お口の健康に関心がある65歳以上の人 *平成25年2月~3月生まれの子ども
22 (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
23 (金)	リハビリ健康相談 3歳児健康診査	9:30-11:00 ※12:30-12:45	いきいき館 老人福祉センター	理学療法士のリハビリ指導 対象*平成22年2月生まれの子ども
24 (土)				
25 (日)				
26 (月)				
27 (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指導、看護師の健康相談
28 (水)	転倒予防教室	9:30-12:00	北公民館	健康運動指導士による運動指導
29 (木)	転倒予防自主トレーニング 転倒予防教室	9:30-12:00 10:00-11:30	のびのび館 老人福祉センター	理学療法士の運動指導
30 (金)	リハビリ健康相談 認知症予防教室	9:30-11:00 9:30-12:00	いきいき館 一川目生活会館	理学療法士のリハビリ指導
31 (土)				

花火のマナー

- ◎大人と一緒に
- ◎使用方法をよく読む
- ◎水バケツを用意
- ◎風の強いときは遊ばない

お盆を迎えるときは

- ◎迎え火、送り火は必ず後始末
- ◎仏壇のあかりはこまめに消す
- ◎燃えやすい物をそばに置かない

夏の事故に注意

▷熱中症とは

暑い中での運動により、水分や塩分バランスが崩れ、体温上昇、めまい、だるさ、ひどい時には、けいれんや意識障害などを起こす病気です



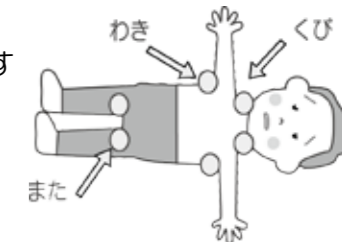
◀熱中症予防▶

- ・外での作業は休みながら
- ・こまめに水分補給
- ・帽子をかぶる



◀熱中症になったら▶

- ・冷たい風をあてる
- ・頭・首・わきの下を冷やす
- ・服をゆるめて楽な姿勢に
- ・水を飲ませる
- ・症状がおさまらない時は、すぐに119番



みなさんのお役に立ちます 宝くじ



今年度、宝くじの助成金を活用してコミュニティ活動用品を整備した団体と内容を紹介いたします。

団体名	事業概要
曙町内会	コミュニティ活動備品整備事業 (芝刈機、発電機、テーブル、イス、高枝切り、刈り払い機)

平成26年度事業の募集時期は未定です。申請のしかたや助成金対象事業の相談は、お気軽にどうぞ。

☎まちづくり防災課 ☎0178 2131

農業用使用済みプラスチックを回収します

日時	回収場所【JA十和田おいらせ】
8月9日(金)	ももいし支店 二川目野菜集出荷センター
8月23日(金)	下田支店 北部野菜センター

- 受付時間 9時から15時まで 印鑑を持参すること
- 助成費 1kgあたり10円を助成します
- 持込方法 (ビニール類、苗箱など) これまでと同様です
 - ハウスビニールは必ずひもを外す
 - ポリと塩化ビニールを分ける
 - 土砂をよく落として乾かす
 - 肥料袋やフィルムなどは束にして縛る
 - 苗箱は20~30枚ごとに重ねて縛る
 - 農業容器は、よく洗い、乾かす

■持ち込み時の注意点

▷縦50cm・横50cm・高さ50cm程度にたたむ、またはロール状にする▷ツルや葉は落とす
(処分料は1kgあたり45円です。ツルや葉を落とさない場合は、重量分の処分料を負担していただきます)

☎ JA十和田おいらせ農協
ももいし支店 ☎0178 2384 下田支店 ☎0178 0180
町農林水産課 ☎0178 4279

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	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/いちよう団地/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	8月23日(金)	8月27日(火)	8月26日(月)
資源ごみ	缶・プラスチック 8月7日(水) プラスチック 8月21日(水)	紙 8月14日(水) びん 8月28日(水)	
粗大ごみ	8月9日(金)・23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 4218