

# 広報いちのせき chinoseki E-Style

*Stylish & Smiling, Anytime, By Your Side, With Your Life*  
<https://www.city.ichinoseki.iwate.jp>

中東北の拠点都市一関の  
元気を発信するマガジン

# 12.<sup>1</sup>

December  
2020 No.365

## ★COVER

初冬の釣山公園

紅葉狩りを家族で楽しめました

## 特集

# 笑顔あふれる一関

### 【市役所からのお知らせ】

除雪に協力してください

令和3年度の市奨学生を募集します

医療介護従事者修学資金の修学生を募集します

### 【Pick-Up】

令和元年度 水道事業決算

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力を

知ってほしい! エスディエスSDGsのこと

### 【元気のひみつ】

菅原政男さん 花泉町永井

### 【笑顔でGOOD!】

千葉翔太さん 千厩町清田

### 【わたしの夢】

佐々木渉弥さん 滝沢小6年



特集

健康と生きがいを持ち続けよう

# 笑顔あふれる一関

新型コロナウイルスの感染予防のため、自宅でひっそり暮らし、運動や会話が少なくなっていないですか？知らないうちに動作に時間がかかるようになっていませんか？体重が減ったり、食欲がわかなくなったりしていませんか？

生き生きとした自分らしさを取り戻すために、今の暮らしを見直して、仲間と共に楽しい時間を過ごし、みんなが心身共に健康で生きがいを感じられる生活に変えていきましょう。

New lifestyle

## 新しい生活スタイルを始めよう

一関保健所長 仲本 光一さん

保つて粘膜の活動を守ります。

④ 距離

人との間隔を保ち、密集しないよう注意しましょう。

⑤ 空気

部屋の空気が乾燥していると飛まつが漂い続けます。換気とともに乾燥しないように加湿しましょう。

⑥ 経過時間

一日たてば空間のウイルスは減少します。長時間の会食は控えましょう。

⑦ 声

大きな声を出すと飛まつが飛びまですので、大声を出さないようにしましょう。

⑧ ガード

感染は「カキケケコ」を守ることが防ぐことができます。  
人混みに入るときや人と会うときは必ずマスクをしましょう。マスクは飛まつ防止だけでなく、ウイルスを吸い込むのを防ぎ、のどの湿度を



仲本光一さん(63)  
Profile

県南広域振興局保健福祉環境技監  
兼県奥州保健所長兼県一関保健所長  
弘前大学医学部卒  
医学博士（横浜市立大医学部）  
横浜市立大学医学部消化器外科入局  
後、神奈川県内の国公立病院外科医  
外務省入省6カ国の大使館で医務官  
令和元年 岩手県保健福祉環境技監

# 感染対策をして、笑顔と健康を取り戻そう

## 自粛生活では「フレイル」に注意

新型コロナウイルス感染防止のために各種のイベントが中止され、外出を自粛するなど、日常生活にも大きな変化を求められました。家に閉じこもりがちになり、外部の人と会うことや会食もできなくなりまし

た。こういった環境のため、先行きへの不安から心身の調子を崩した人もいるのではないのでしょうか。特に、高齢者は過度の自粛生活で不活性化が続くと、知らず知らずのうちにフレイル（虚弱）に陥ってしまいます。

## フレイルってなに？

フレイルは、健康な状態と要介護状態の中間の虚弱な状態を言います。身体的には、活動性が落ちて、筋肉の量が減り、転びやすくなります。また、食欲が湧かず、栄養不足や疲労が起こりやすくなり、感染症にかかりやすくなります。

さらに、身体の状態が心理的・社会的にも変化を生じさせます。気力や意欲が減退し、人に会うのが面倒になり、閉じこもりやうつ状態になることもあります。フレイルにならないためには元気づちから予防が大切です。フレイル

は日々の取り組みで回復することもできます。

## 今の状態を調べてみましょう

- ①この半年で体重が意図せず2〜3kg減った
  - ②握力が弱くなった（男性26kg以下、女性18kg以下）
  - ③訳もなく疲れた感じがする
  - ④歩くのが遅くなった（1分/秒以下）
  - ⑤軽い運動や体操、農作業を含む身体活動をしていない。
- これらのうち3項目以上が当てはまるとフレイルになっている可能性があります。左のチェックリストを参考に普段の生活を見直してみましょう。

## フレイルを予防しましょう

元気なうちからフレイルを予防するには、「体づくり」「栄養」「社会参加」が大切とされています。

### ①「体づくり」

生活習慣病などの持病をコントロールして悪化させないように注意しましょう。スクワットや片足立ちなどの筋力を上げる運動や、早歩きなどの有酸素運動を組み合わせに行いましょう。

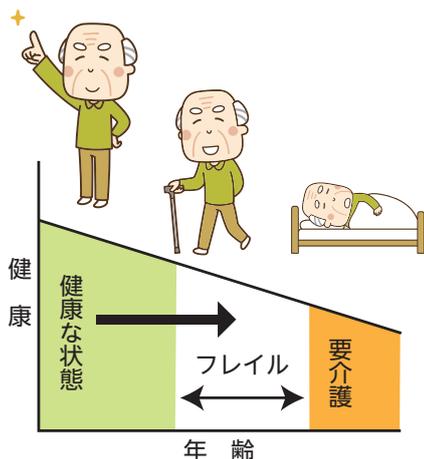
### ②「栄養（口腔ケア）」

食べる意欲を高め、バランスの良い食事をするので、感染症に対する免疫力が高まります。

よくかんで食べ、必要な栄養を取るためには、口の中の状態をよりよく保つことも大切です。高齢者の食事に不足しがちなたんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品、乳製品）を多く含むおかずを毎食食べましょう。

### ③「感染を予防しながら社会参加」

感染症の流行状況に注意し、マスクの着用や手洗いなどの感染予防を継続しながら地域のサロンや趣味のサークル、ボランティア活動に参加しましょう。人と人との交流を継続することが大切です。



フレイルを予防して健康な状態をより長くしましょう

## フレイルチェックリスト

1~6は「はい」、7~10は「いいえ」になるよう予防していきましょう。  
(厚生労働省基本チェックリストより一部抜粋)

- 1.日用品の買い物をしていますか
- 2.週に1回以上は外出していますか
- 3.預貯金の出し入れをしていますか
- 4.家族や友人の相談にのっていますか
- 5.椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか
- 6.15分間位続けて歩いていますか
- 7.転倒に対する不安は大きいですか
- 8.半年前に比べて堅いものが食べにくくなりましたか
- 9.お茶や汁物等でむせることがありますか
- 10.今日が何月何日かわからない時がありますか



詳しくは  
ホームページで

### Profile

健康運動指導士、日本健康運動指導士会岩手県支部副支部長、スローエアロビック指導員、公益財団法人日本スポーツ協会エアロビックコーチ

## 健康を守るため

### 日常に体操と散歩を

新型コロナウイルスの感染対策で外出を控える人が増えています。家に閉じこもり体を動かさないと活動量が減り、食欲低下や便秘、不眠などの症状が出てきます。人とのふれあい、つながりを持つことが心の健康にもなります。



自粛生活の孤独感から不安にかられて病院を受診、「何でもない」と診断をされた後、体操教室に通い始め、元気になった人もいます。65歳以上の人は、毎日5千歩を目標に取り組むといいでしょう。「生活アクティブ体操」は簡単にできるので今より10分長く体を動かしましょう。

# 生活アクティブ体操

健康運動指導士  
藤野 恵美さん

## テレビを見ながら体操

じっとしていると足腰の血行が悪くなり、疲労や腰痛、むくみや冷えにつながります。意識して脚の血流改善を積極的に行いましょう。



足首の曲げ伸ばしと回旋

お尻のぼし

腰ひねり

内もも伸ばし

## 台所で体操

ふらつき・つまずき、夜間に足がったりする人のために、足腰の強化とカラダほぐしを行いましょう！



かかと上げ下げ

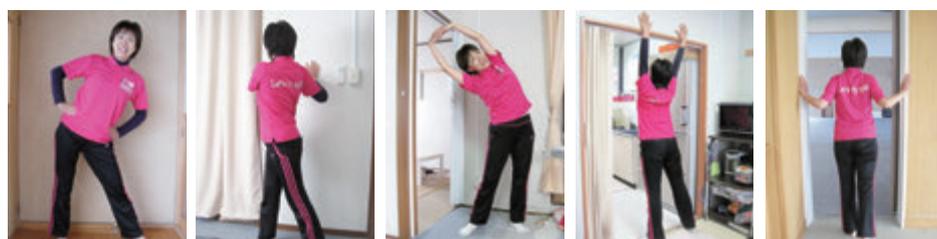
膝上げ下げ

ふくらはぎ伸ばし

肩と太もも裏伸ばし

## 立ったついでに体操

立ったついでに姿勢改善、背中・腰をほぐしてリフレッシュ! ほぐれたついでに散歩に出掛けましょう!



腰回し

上体ひねり(左)

体側伸ばし

出入り口を利用して背伸び・胸ぞらし



**感染対策を使い分ける**

新型コロナウイルス感染防止の対策は、大きく二つに分けられます。

一つは「人と人との交流」を減らすことです。感染防止には効果的ですが、長期化すると個人の健康だけでなく経済や社会機能にまで影響が出てしまいます。

もう一つは「感染経路」対策です。体調管理をしっかりしながら、マスクの着用、手洗いや定期的な換気など、感染のリスクを下げる誰でも取り組める方法です。

個人、家族や地域全体が元気でい

るためには、この「感染経路」の対策を継続しながら、人と人との交流

やつながりを維持していくことが必要です。

感染症の流行状況に注意しながら、二つの対策を組み合わせることで対応していくことが必要です。



週1回「いきいき百歳体操」に取り組む「週イチ倶楽部」詳しくはホームページで

**Profile**

保健師、健康運動実践指導者  
東日本大震災後の4年間、陸前高田市への派遣職員として勤務し、避難所や仮設住宅で住民の保健活動に従事する中、藤野恵美さんの「生活アクティブ体操」作成に携わった。

市健康づくり課  
伊藤 睦哲 保健主査

**お互いさまで健康づくり**

**「お互いさま」の支え合い**

コロナ禍の生活で心配されることに、「閉じこもり」や「孤立」があります。周りの人は、無理にひっぱり出そうとせず、電話や玄関先で「何か心配なことやお手伝いできることを教えてくださいね」と声をかけ続けていくことが大事です。

また、困り事や不安を感じている人が相談を遠慮してしまうことがあります。しかし、相談することで相談を受けた人は、「できることはなにか?」と親切心が生まれます。

支えられることは支えること。困った時はお互いさまで。遠慮せず声を掛け合うことで、お互いに元気になっていくことができます。

**支え合いの笑顔ひろがる**

**週イチ倶楽部**

藤沢町黄海の曲田まがたいきいきクラブ（佐々木百合子代表）は、新型コロナウイルス感染対策のために活動を中止していましたが、11月10日、会員14人が参加して活動を再開しました。「いきいき百歳体操」の後、今後の活動計画について話し合い、毎週月曜日に活動、交代制で準備、参加を無理強いせず、声を掛け合いな



曲田いきいきクラブの「いきいき百歳体操」

がら、みんなで協力し合うことになりました。久々でもすぐに笑顔が広がり、元気をもらい合っていました。交流の輪が続いていくことが期待できます。

**新しい生活様式でつながり続ける**

今後も外出自粛が必要な場合があるかもしれませんが、フレイルの予防に気をつけることが大切です。新しい生活様式を守りながら、自宅でもできる体操や交流を続けましょう。交流を続ける中で、相手の人がいつもと違う変化に気付いたら声をかけ、話に耳を傾けてみましょう。

# 誰もが「ゲートキーパー」を目指して — 生きるをささえるいちのせき —

新型コロナウイルス感染症予防のため、例年より人と人との関わりが少なくなっています。孤独感や閉塞感（へいそく）が「こころの健康」に少なからず影響します。身体的な距離は十分に取りますが、こころの距離が離れないように地域で声掛けを続けることが大切です。

市では平成31年3月に自死対策推進計画を策定し、身近な人が気づきやつなぐ役割を担い、自死を予防するため「ゲートキーパー」の養成に取り組んでいます。

## ゲートキーパーってなにをする人？

### 声掛けって具体的にどうするの？

- 悩み事は、なかなか自分からは打ち明けにくいものです。
- あなたのちょっとした声掛けが、話すきっかけになるかもしれません。
- 「悩み事があるのでは？」と感じたときは勇気を出して声を掛けてみてください。

- ① 気付き  
ちょっとした変化に気付く。
- ② 声掛け  
声を掛けて話すきっかけをつくる。
- ③ 傾聴  
本人の気持ちを尊重し、話に耳を傾ける。
- ④ つなぐ・見守る  
専門家や相談先につなぎ、継続して見守る。  
※左記の相談先一覧表を確認してください

### 《声掛けの例》

- 表情が暗く、元気がない



元気がないけど大丈夫？

- 仕事や家事で失敗が目立つ



1人で頑張りすぎてない？手伝うよ

- 体調不良（頭痛、腹痛、肩こり、腰痛など）を訴える



疲れているみたい眠れていますか？

- 口数が少なく、周囲との交流を避ける



何か心配ごと？良かったら話してみて

- 死をほのめかす、投げやりな態度



何か悩んでる？力になれることないかな？

- 酒量が増えた
- 食欲がない



お酒の量が増えてるんじゃない？からだ心配だわ

## 市内で活動する傾聴ボランティア

傾聴ボランティアは、話す機会の少ない人や話を聞いてほしい人に対して、悩みや不安に寄り添う活動をしています。市内では、2つの傾聴ボランティア団体があり、「一関傾聴ボランティアともしび」（塙一雄代表・31人）は一関保健センターや各地域のデイサービスなどで、「かだつてみっぺし隊」（古川栄子代表・11人）は藤沢病院内で活動しています。



一関傾聴ボランティアともしび



かだつてみっぺし隊

問い合わせ

本庁健康づくり課（一関保健センター内）

☎ ② 2160  
FAX ② 4656



電話相談機関

～悩みは一人で抱え込まず、相談してください～



分野	相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間など
こころ	こころの悩みに関する相談	盛岡いのちの電話	019・654・7575	月～土 12:00～21:00 日 12:00～18:00
		自殺予防いのちの電話	0120・783・556	毎月10日 8:00～翌日 8:00
		岩手自殺防止センター	019・621・9090	土 20:00～24:00
		岩手県精神保健福祉センター(こころの電話)	019・622・6955	月～金 9:00～21:00
こころとからだ	こころとからだの健康に関する相談(うつ症状、ひきこもり、アルコール問題など、体調や病気に関すること)	岩手県一関保健所	0191・26・1415	月～金 9:00～16:30
		一関市健康づくり課	0191・21・2160	
		一関市花泉支所保健福祉課	0191・82・2216	月～金 8:30～17:15
		一関市大東支所保健福祉課	0191・72・4087	
		一関市千厩支所保健福祉課	0191・53・3952	
		一関市東山支所保健福祉課	0191・47・4530	
		一関市室根支所保健福祉課	0191・64・3805	
		一関市川崎支所保健福祉課	0191・43・4022	
一関市藤沢支所保健福祉課	0191・63・5304			
仕事	事業所におけるメンタルヘルス支援に関する相談	岩手産業保健総合支援センター	019・621・5366	月・水 13:00～16:00
		一関地域産業保健センター	0191・23・5110	月～金 9:00～17:00 (受付後、相談日時を改めて調整)
	仕事に関する相談	一関公共職業安定所(ハローワーク一関)	0191・23・4135	月～金 8:30～17:15
		一関市ふるさとハローワーク(一関市千厩支所内)	0191・53・2099	月～金 9:30～17:00
		一関市無料職業紹介所(一関市工業労政課内)	0191・21・8461	月～金 8:30～17:15
自立と就労に関する相談(対象年齢：15～49歳)	いちのせき若者サポートステーション	0191・48・4467	月～金 10:00～17:00	
お金	多重債務等のお金の悩みに関する相談	一関市消費生活センター(一関市生活環境課内)	0191・21・8342	月～金 8:30～17:15
		消費者信用生活協同組合北上事務所	0197・61・0133	月～金 9:00～17:00 第2・4土 9:00～17:00
福祉・生活	生活や福祉の困りごとに関する相談	一関市福祉課	0191・21・8353	月～金 8:30～17:15
		一関市社会福祉協議会	0191・23・6020	月～金 8:30～17:15
女性・児童・生徒	女性のDVに関する相談	岩手県一関保健福祉環境センター	0191・26・1415	月～金 9:00～17:00
	配偶者からの暴力に関する相談	一関警察署	0191・21・0110	月～金 9:00～17:45
		千厩警察署	0191・51・0110	月～金 9:00～17:45
児童・生徒の悩みごと、教育に関する相談	一関市教育研究所	(本庁) 0191・26・3030 (千厩) 0191・53・3982 (東山) 0191・47・4544	月～金 9:00～16:00	
介護・高齢者	介護に関する相談 高齢者の悩みに関する相談	一関西部地域包括支援センター	0191・21・8618	月～金 8:30～17:15
		一関東部地域包括支援センター	0191・51・3040	
		高齢者総合相談センターさくらまち	0191・48・3180	
		高齢者総合相談センターはないずみ	0191・36・3021	
		高齢者総合相談センターしづたみ	0191・71・0053	
高齢者総合相談センターふじさわ	0191・63・3181			
外国人	外国人のための外国語による相談	社会的包摂サポートセンター	0120・279・226	10:00～22:00 (曜日・時間帯により対応言語が異なる)

こころの体温計 ためしてみませんか？

- ・本人、家族、赤ちゃん、ママのこころの健康状態のチェック
- ・ストレス対処タイプテスト
- ・睡眠障害のチェック などができます。

一関市 こころの体温計 検索  
<https://fishbowlindex.jp/ichinoseki/>  
 医師がママの心を守るから



SNS 相談  
生きづらびっと

誰にも相談できない悩みに  
死にたい・消えたい…

SNS(会員制交流サイト)で相談



## INFORMATION

### 中小事業者などの固定資産税を軽減します

☎本庁税務課 ☎②1 8257

新型コロナウイルス感染症の影響により厳しい経営環境にある中小事業者などの令和3年度・固定資産税を軽減します。

軽減の対象は、中小事業者などが所有する償却資産および事業用家屋で事業収入の減少割合により固定資産税を軽減します。詳しくは市ホームページを確認してください。

### 本年中に家屋を取り壊した人は連絡してください

☎本庁税務課 ☎②1 8257 または各支所市民課

毎年1月1日現在の①土地②家屋③償却資産一の所有者が、固定資産税の納税義務者になります。本年中に家屋を取り壊した場合は、なるべく早めに連絡してください。

### 都市計画道路見直しの住民懇談会を開催します

☎本庁都市整備課 ☎②1 8541

市は、東山地域の都市計画道路の見直し路線を検討するため、住民懇談会を開催します。参加の申し込みは不要で、どなたでも参加できます。

◇日時…12月17日(木) 18:30～19:30

◇場所…東山市民センター

◇見直しを検討している都市計画道路…

①松川駅南口本町橋線 ②館下岩の下線

③羽根堀中の木線 ④松川駅館下線

### 高病原性鳥インフルエンザの発生予防

☎本庁農政課 ☎②1 8427

鳥などの家さんは、渡り鳥から高病原性鳥インフルエンザに感染する可能性があります。渡り鳥が飛来する冬は、鶏舎への野鳥の侵入防止や、鶏舎とその周辺の消毒など、予防を行いましょ。詳しくは、本庁農政課または各支所産業建設課に問い合わせてください。

## スムーズで安全な作業のために

### 除雪に協力してください

除雪は、交通量の多い市道、バス路線、通勤・通学路を優先します。作業は深夜から早朝にかけて行います。各家庭前に残った雪は、市では除去できません。



#### 除雪の基本方針

冬季間の除雪は、次の基本方針に沿って行います。  
①交通量の多い幹線市道、バス路線(バス路)、通勤・通学路を優先して除雪する  
②路面が凍結しそうな坂道、主要交差点や橋には凍結防止剤を散布する  
③歩道の除雪は通勤・通学路を優先する  
④通行者が自由に散布できるよう、市内各所に滑り止め用の砂や凍結防止剤などを設置する

#### 各家庭での取り組み

除雪は、主に深夜から早朝にかけて行います。スムーズに除雪を行うため、各家庭で次のことに取り組んでください。

#### 【自宅前は各自で除雪】

通勤・通学路の確保や緊急車両の通行確保を優先するため、各家庭の門口や自宅前に残った雪は市では除去できません。各家庭で除雪してください。除雪車が通った後は、雪の片付けに協力してください。

高齢者世帯など除雪が困難な場合には、地域で助け合ってください。

#### 【立竹木の除去】

道路沿いの立竹木が倒れると、除雪の妨げとなる場合があります。積雪前の伐採に協力してください。

#### 注意事項

【路上駐車禁止】  
路上駐車をしている車

があると、その周辺の除雪ができなくなったり、作業が大幅に遅れたりします。路上駐車は絶対にやめてください。

【除雪車には近づかない】  
事故を防ぐため、作業中の除雪車には絶対に近づかないでください。

【道路への雪出しの禁止】  
除雪で寄せた雪を再び道路に出すのは危険です。走行中の車が雪にハンドルを取られ、人命に関わる重大な事故を起こす恐れがあります。道路への雪出しはやめてください。

#### 除雪についての問い合わせ

【市道】▼本庁道路管理課 ☎②1 8523  
▼建設農



林センター建設整備課 ☎③3973  
▼各支所産業建設課  
【国道4号】水沢国道維持出張所 ☎01977242187  
【その他の国道・県道】(一関、花泉地域) 県南広域振興局一関土木センター ☎②1418(その他地域) 千厩土木センター ☎②4971

## コロナ禍でも適切に医療機関を受診しましょう

新型コロナウイルス感染症への感染の懸念などにより、医療機関を受診を控える傾向が見られますが、持病の治療、予防接種や健診などによる健康管理は重要です。受診控えをせず、適切に医療機関を受診しましょう。

①過度な受診控えは健康上のリスクを高めてしまう可能性があります

②コロナ禍でも持病の治療、予防接種や健診などの健康管

理は重要です

③医療機関や健診会場では、換気や消毒でしっかりと感染予防対策をしています

④健康に不安がある時は、まずはかかりつけ医・かかりつけ歯科医に相談しましょう

☎本庁健康づくり課 (一関保健センター内) ☎②1 2160

# 市役所からのお知らせ

## 1 令和3年度の市奨学生を募集します

経済的な理由で修学が困難な人に奨学金を貸与します。

◇対象…令和3年4月時点で高校以上(大学院は除く)に在学見込みで、保護者が市内に住民登録して3カ月以上経過している人 \*保証人が2人必要

◇奨学金(月額)…高校生は1万2千円、高専生は2万円、大学生(短大、専修学校専門課程を含む)などは4万5千円

◇貸与期間…正規の修学期間内

◇貸与方法…毎月中旬、奨学生本人名義の預金口座に月額分(初回だけ5月までに4・5月分)を振り込み

◇返還期間…卒業してから12カ月経過した後に毎月返還(無利息)

◇内定…所得状況などを総合的に判断し、2月上旬までに文書で通知

◇申し込み…12月1日④～令和3年1月22日⑤に所定の申請書を下記へ

\*申請書は下記窓口で配布、または市ホームページからもダウンロード可

☎市教育委員会教育総務課 ☎②1823 または各支所地域振興課

## 2 医療介護従事者修学資金の修学生を募集します

助産師、看護師、准看護師、歯科衛生士、介護福祉士の資格取得のため学校などに入学、在籍している人で、卒業後市内の医療介護施設などで勤務する意思がある人を対象に、修学資金の貸し付けを行います。

詳しくは市ホームページまたは下記窓口で配布する募集要項を確認してください。

◇対象・定員…①助産師または看護師・6人②准看護師・5人③歯科衛生士・3人④介護福祉士・5人

◇貸付金額…【入学一時金】①60万円以内②～④40万円以内【月額貸付金】①6万5千円以内②4万円以内③4万5千円以内④5万5千円以内

◇申し込み…令和3年1月25日⑥までに必要書類を下記へ提出

☎①②③健康づくり課(センター内) ☎②1660 ④本庁長寿社会課 ☎②8370

## 3 雇用維持を図る市内中小企業事業主を支援します

新型コロナウイルス感染症の影響により事業活動の縮小を余儀なくされた市内の中小企業の事業主が、従業員に休業手当や賃金などを支給し解雇などをせず雇用の維持を図り、国の雇用調整助成金(緊急雇用安定助成金を含む)の交付を受けた場合、給付金を支給します。

◇給付額…1事業主当たり10万円(定額) \*1事業主1回だけ

◇対象…令和2年4月1日から12月31日までの間の休業などについて、国の雇用調整助成金を活用し、解雇等をしなかった市内の中小企業の事業主

◇申し込み…令和3年2月10日⑦必着 \*申請書類は、市役所本庁・新型コロナウイルス感染症対策本部(経営支援班)、各支所産業建設課、一関公共職業安定所、一関商工会議所本所・各支所で配布、または市ホームページからもダウンロード可

☎新型コロナウイルス感染症対策本部(経営支援班) ☎②8730

## 4 油の流出による水質事故を防ぎましょう

冬は暖房機器の使用で、灯油を扱う機会が増えます。取り扱いに注意して水質事故を防ぎましょう。

### ①水質事故の主な発生原因

- ・給油中に目を離したすきに油があふれ出した
- ・ホームタンクなどの栓を閉め忘れ、油が流出した
- ・ホームタンクや配管などが劣化し、亀裂から油が流出した

### ②油の回収・処理費用は原因者の負担です

油が土壌にしみ込んだり、川を汚したりすると、元の状態に戻すのに多額の費用と多くの時間を要します。

また、その回収・処理にかかった費用は原因者の負担になります。

### 【水質事故を起こしてしまったら・発見したら】

速やかに、消防署、警察署、市役所生活環境課、各支所市民課などに通報してください。

☎本庁生活環境課 ☎②8341

## 5 FMあすも専用ラジオの修理を市で受け付けます

「FMあすも専用ラジオに雑音が入ってよく聴こえない」「ラジオが壊れて電源が入らない」ということで困っていませんか。そんなときは、本庁総務課または各支所地域振興課へ連絡してください。

市の職員が訪問し、電波の受信状況を調べたうえで、必要に応じて個別アンテナを取り付けます。

FMあすも専用ラジオの修理は製造元の㈱千厩マランツで行っています。市では修理依頼を受け付け、事業者に取りついでいます。

◇修理費用…実費を負担

◇申し込み…下記に電話で

☎本庁総務課 ☎②8633 または各支所地域振興課

## 12月23日⑧はJアラートの試験放送

全国瞬時警報システム(Jアラート)による確実な情報伝達を行うために、訓練放送を行います。

◇日時…12月23日⑧14:10

◇内容…Jアラートを起動させ、各情報伝達機器(\*)から正常に放送が行われることを確認します。各機器が自動で起動し、最大音量で放送が流れます。 \*…屋外広報マスト、FMあすも専用ラジオ、藤沢地域告知放送

☎消防本部防災課 ☎②5913



## 「テレガイド」で屋外広報マストの放送を確認できます

屋外広報マストの放送が聞き取れなかった場合は、テレガイドに電話すると放送内容を確認できます。携帯電話からも利用可。通話料はかかりません。

◇電話…0800・800・3174(サイガイナシ)

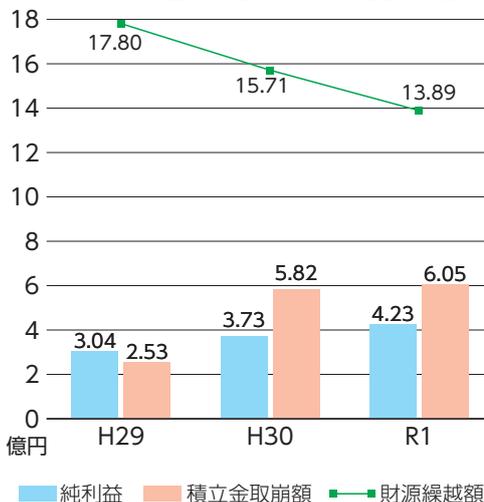
☎消防本部消防課 ☎②5912

# 決算の概要をお知らせします

問 上下水道部 総務管理課 ☎ 2111 (内 8586)

## 令和元年度決算のポイント

純利益・積立金取崩額・財源繰越額の推移



### ●約4億2,300万円の純利益確保も・・・

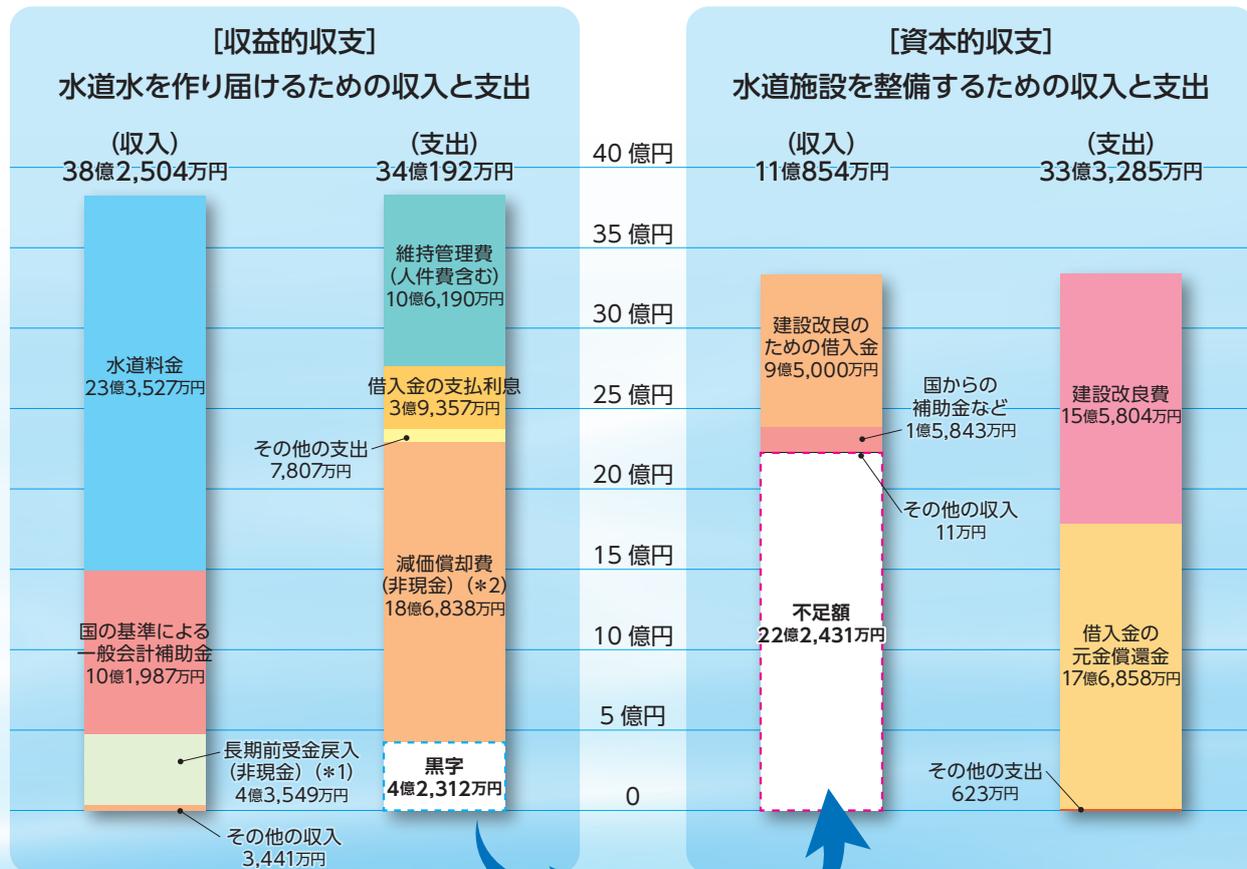
令和元年度は、給水収益が若干減少したものの、国の基準に基づき一般会計から繰り入れている補助金の増加や借入金の利息支払いの減少などにより、過去3年で最大の約4.2億円の純利益となりました。この純利益は、施設の更新や約256億円ある借入金を返済する財源として積み立てています。

一方、老朽化が進む施設の更新費用や借入金の返済のため、積立金の取り崩しが増加し、平成29年度に約17.8億円あった財源繰越額\*は約3.9億円減少し約13.9億円となりました。

今後も安心・安全な水を安定して届けるため、計画的な施設の更新が必要不可欠です。各種業務の民間委託や業務組織の見直しに伴う職員の削減、施設の統廃合など事業全般にわたる経営の合理化を進めていますが、現在の料金体系では多額の更新費用を捻出することは難しくなっています。

\*財源繰越額：収支不足を補填するための現金預金残高。

## 水道事業会計は、「収益的収支」と「資本的収支」の2つに区分されます



\* 1 長期前受金戻入……長年にわたって使用する資産の取得時に交付された補助金収入などについて、耐用年数に応じ、分割して計上する収益  
 \* 2 減価償却費……長年にわたって使用する資産の取得費用について、耐用年数に応じ、分割して計上する費用

### 留保資金

不足額は、収益的収支で発生した純利益の積み立てや、減価償却費などの現金支出を伴わず内部に留保されている資金などで補てんしました。

# 令和元年度 水道事業会計

## 数字でみる一関市の水道 (令和2年3月31日時点)

### 1 業務編

項目	内容	決算値	前年度比	備考
給水人口	水道事業から給水を受けている人口	100,343人	△1,674人	同じようなペースで減少が続く見込みです
給水戸数	水道事業から給水を受けている戸数	40,618戸	△403戸	
給水原価	水道水を作るのにかかる費用	298.85円/m <sup>3</sup>	+2.57円/m <sup>3</sup>	水道水を作る費用が水道料金で賄えていない状況です
供給単価	使用者の平均的な水道料金	236.18円/m <sup>3</sup>	+0.19円/m <sup>3</sup>	
年間総配水量	配水池から送り出された水量	12,180,496m <sup>3</sup>	△185,814m <sup>3</sup>	

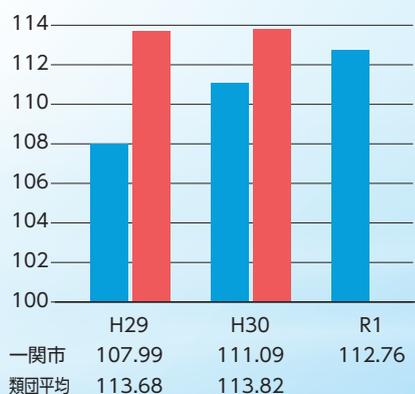
### 2 施設編

施設など	数量	説明
水源	44カ所	井戸や河川から取水しています。
浄水施設	34カ所	水源から送られてきた原水を飲用に適するよう処理しています。
ポンプ場	114カ所	配水池などへ圧力をかけて水を送っています。
配水池	95カ所	給水区域へ適切な配水を行うため、水を蓄えています。
水道管	2,132km	水源から各施設や皆さんの家庭に水を届ける管です。直線距離にすると、一関市から沖縄県の宮古島までの距離と同じくらいの長さがあります。2,132kmのうち、およそ2割となる390kmが法定耐用年数(40年)を経過しています。

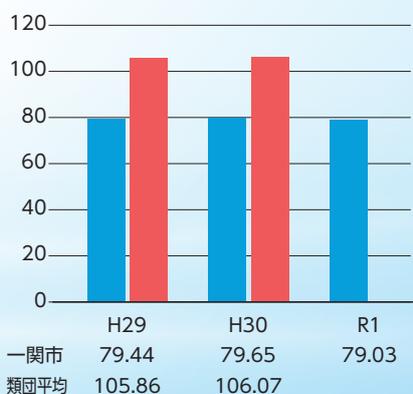
### 3 経営指標

■一関市 ■類団平均

① 経常収支比率 (%)



② 料金回収率 (%)



③ 企業債残高対給水収益比率 (%)



\*類団(類似団体)平均……水道事業における同規模団体は、給水人口規模などで区分されます(東北地方の同規模団体は、奥州市、宮城県大崎市、山形県鶴岡市・酒田市)。当市は、給水人口規模10万人以上15万人未満の区分に該当します。類団平均は総務省ホームページから引用しました。令和元年度決算数値は公表前(令和2年12月1日時点)。

- ・経常収支比率(①)は、継続して行っている経費節減努力などにより、前年度比+1.67ポイントで黒字を維持しました。
- ・一方で、料金回収率(②)は79.03%と低く、一般会計補助金などに依存している状況となっています。
- ・企業債残高対給水収益比率(③)は、毎年度改善しているものの、類似団体と比較して非常に高い数値となっています。

業務の効率化などにより経常収支の黒字は維持していますが、一般会計補助金への依存、将来負担しなければならない多額の借入金の償還など、今後の経営状況はさらに厳しくなることが予想されます。

今後、施設の規模縮小の検討や経費節減に努めながら、料金改定の検討を進めていく必要があります。

#### 用語の解説

① 経常収支比率……給水収益(水道料金収入)や一般会計補助金などの収益で、水道施設の維持管理費や借入金の支払利息などの費用をどの程度賄えているかを表す指標です。経営上、単年度の収支が黒字であることを示す100%以上となっていることが必要です。

② 料金回収率……給水に要する費用が、どの程度給水収益で賄えているかを表す指標です。100%を下回っている場合、給水に要する費用が、給水収益以外の収入で賄われていることを示しています。

③ 企業債残高対給水収益比率……給水収益に対する借入金残高の割合で、借入金残高の規模を表す指標です。人口や面積など、各水道事業者で経営形態が異なるため、明確な数値基準はありませんが、経年比較や類似団体との比較などにより、現在の置かれている状況を把握、分析する必要があります。

# 水道料金の改定に向けた議論をスタート

～ 水道事業経営審議会を開催 ～



\* 審議会の内容はこちらから確認することができます。



一関市水道事業経営審議会

検索

水道事業の経営について審議するため、令和2年10月9日(金)、令和2年度第1回一関市水道事業経営審議会を開催しました。

この審議会は、水道事業の経営に関する重要な事項について調査審議する組織として設置する諮問機関です。

令和元年度末時点における当市の水道事業経営の見直しでは、令和4年度頃に水道料金の改定(値上げ)が必要と見込んでおり、令和2年度から3年度にかけて議論を進めていく予定です。

第1回のこの日は、委員15人(出席者14人)に市長から委嘱状を交付し、会長と副会長を互選しました。

会長には一階堂満氏(一関工

業高等専門学校教授)、副会長には石川聖浩氏(一関商工会議所常議員)をそれぞれ選任後、市長から「一関市水道事業における水道料金の改定」について、諮問書が手渡され、審議を開始しました。

当市の水道事業の現状と課題、今後の審議会スケジュールなどを確認し、第2回から、料金改定の議論を進めていくこととなりました。

第2回は、令和2年12月頃、水道施設見学を行い、施設や設備の状況を確認したうえで、料金改定の議論を深めていく予定です。

審議会での議論の内容は、本紙やホームページなどに掲載し、市民の皆さんにお知らせします。

## 水道メーターの検針に協力をお願いします

毎月1日から10日の間に検針員が伺って水道メーターの検針を行っています。検針作業に協力をお願いします。\*前回検針から1カ月を目安に伺います

- ◇飼犬はメーターボックスから離してつないでください。
- ◇自動車や物が置かれていると、メーターボックスが開けられず、検針ができません。
- ◇スムーズに検針を行うために、メーターボックスの中や周りはいつもきれいにしておいてください。



メーターボックス(例)  
メーターは、「量水器」と表示してある青いふたの中にあります。



メーターボックス内部  
水を使うとパイロットが回転します。

## 市の水道事業は給水開始から85年が経過しています

市の水道事業は、昭和10年6月(県内では盛岡市に次いで2番目)に一関地域で給水が開始されたのが始まりです。それ以外の地域では、昭和29年以降に順次給水が開始され、市民生活や市内の経済活動を支えてきました。

広大な面積を有する本市では、給水を行うために多くの施設を整備し管理していますが、高度経済成長期に整備され、更新の時期を迎えた施設が増えています。

### 給水開始年度(経過年数)

旧一関市	昭和10年(85年)
旧花泉町	昭和29年(66年)
旧大東町	昭和29年(66年)
旧千厩町	昭和29年(66年)
旧東山町	昭和35年(60年)
旧室根村	昭和56年(39年)
旧川崎村	昭和29年(66年)
旧藤沢町	昭和31年(64年)

12月の乳幼児の健康診査

\*日程が変更になる場合は、個別にお知らせします

地域	内容	対象	日	受付時間	場所
一関 花泉	3～4カ月児健診	2年8月1日～14日生まれ	16(水)	12:45～13:00	一関保健センター
		2年8月15日～31日生まれ	17(木)		
	9～10カ月児相談	2年2月1日～17日生まれ	16(水)	8:45～9:00	
		2年2月18日～29日生まれ	17(木)		
	1歳6カ月児健診	元年5月1日～17日生まれ	10(木)	12:45～13:00	
		元年5月18日～31日生まれ	11(金)		
	2歳6カ月児相談	30年6月1日～17日生まれ	10(木)	8:45～9:00	
		30年6月18日～30日生まれ	11(金)		
3歳児健診	29年6月1日～21日生まれ	3(木)	12:45～13:00		
	29年6月22日～30日生まれ	4(金)			
大東 千厩 東山 室根 川崎 藤沢	3～4カ月児健診	2年8月生まれ	15(火)	12:45～13:00	川崎防災センター
	9～10カ月児相談	2年2月生まれ	8(火)	9:00～9:15	千厩保健センター
	1歳6カ月児健診	元年5月生まれ	10(木)	12:45～13:00	
	2歳6カ月児相談	30年6月生まれ	8(火)		
	3歳児健診	29年6月生まれ	9(水)		

\*きょうだいなどの同伴で手伝いが必要な人は、託児スタッフが対応します。健診日の2週間前までに申し込んでください  
\*該当月に受けられない場合は、子育て支援課または各支所保健福祉課へ連絡してください

☎子育て支援課（一関保健センター内）または各支所保健福祉課

information

ふれあいひろば

☎一関子育て支援センター ☎24170  
◇日時…毎月(火)(木) 9:30～15:30、毎月(水)(金) 9:30～12:00 \*◎を除く  
◇場所…一関保健センター

傾聴サロン

☎健康づくり課（一関保健センター内）  
◇日時…12月15日(火) 10:00～11:30  
◇場所…一関保健センター

フリースペースひだまり

☎健康づくり課（一関保健センター内）  
◇日時…12月7日(月)、21日(月) 13:30～16:00  
◇場所…一関勤労青少年ホーム

12月の栄養相談（要予約）

☎健康づくり課（一関保健センター内）  
◇日時…12月7日(月)、21日(月) 9:00～16:00  
◇場所…一関保健センター

レッドリボンツリーなどの展示

☎一関保健所 ☎261415  
レッドリボンは、エイズへの理解と支援の象徴として使われています。  
◇期日…12月8日(火)まで  
◇場所…JR一ノ関駅構内

保健所の12・1月の検査など

☎一関保健所 ☎261415  
【①骨髄バンクドナー登録と②血液等検査】  
◇日時・場所…12月9日(水)・一関保健所  
\*時間は①9:00～10:00 ②10:00～11:30  
◇申し込み…前日12:00まで \*②の検査種類はHIV、肝炎、クラミジア、梅毒

【精神科医によるこころの健康相談】

◇日時…1月7日(木) 13:30～15:30  
◇場所…旧千厩合同庁舎  
◇申し込み…令和3年1月4日(水) 17:15まで

医療と介護の窓

～みんなで守ろう地域医療～

文・一関東部地域包括支援センター

「人生100年」どう生きる？

「人生100年」とも言われる今の時代、皆さんはどのような生活を思い描いていますか。多くの人は、いくつになっても自分の好きなこと、新しい挑戦を存分に楽しみたいと思うのではないのでしょうか。2025年には「団塊の世代」が75歳の年齢に達し、日本全体の人口の5人に1人が75歳以上になると言われています。

「人生100年時代」は、いかに元気な状態で長生きできるかが大切になってきます。年齢を重ねれば重ねるほど、誰もが健康上の問題は増えていきます。長生きしても、思うように体が動かなくなったり、物忘れが増えてきたりすれば、自分の好きなことができなくなってしまうかもしれ

ません。介護保険法では、介護が必要な状態をできる限り遅らせる、介護が必要な状態であっても悪化を防ぐ（軽減を目指す）ために、介護予防を重視しています。「もう年だから」と諦めるのではなく、今できていることをそのまま継続して、自分の強みを生かしていくことが大切です。自ら必要な情報を得て、主体的な取り組みを行うことも必要です。地域包括支援センターでは、高齢者が自分の健康増進や介護予防についての意識を持てるような講話や必要な情報を得るためのサポートなどを行っています。一人で悩むことなく、相談してください。

☎健康づくり課（一関保健センター内）

木 Thu

金 Fri

土 Sat

3

4

5

**+夜間**

西 一関中央クリニック (中央町) ☎21-1222

東 県立千厩病院 (千厩町千厩) ☎53-2101

**+夜間**

西 ითო脳神経内科 (上坊) ☎21-8200

東 吉田内科循環器科医院 (大東町大原) ☎71-2131

10

11

12

**+夜間**

西 かとうこどもクリニック (山目) ☎33-2211

東 県立千厩病院 (千厩町千厩) ☎53-2101

**+夜間**

西 桂島医院 (駅前) ☎21-8883

東 阿部医院 (東山町長坂) ☎47-3898

17

18

19

**+夜間**

西 アビエスカんのクリニック (中里) ☎34-8300

東 県立千厩病院 (千厩町千厩) ☎53-2101

**+夜間**

西 誠信堂医院 (小児科) (花泉町涌津) ☎82-3434

東 たかがね内科泌尿器科クリニック (千厩町千厩) ☎51-1377

24

25

26

**+夜間**

西 千葉内科医院 (山目) ☎25-3211

東 県立千厩病院 (千厩町千厩) ☎53-2101

**+夜間**

西 菅原内科循環器科医院 (花泉町涌津) ☎82-5528

東 菊池内科医院 (大東町沖田) ☎74-2512

31 夜間当番医はありません

**+休日**

西 [内科] 及川内科胃腸科クリニック (鳴神) ☎31-3131  
蓬田内科医院 (花泉町涌津) ☎36-3336

[外科] 産婦人科野田 (沢) ☎23-0608

[歯科] ヨシハラ歯科医院 (花泉町花泉) ☎82-4008

東 たかがね内科泌尿器科クリニック (千厩町千厩) ☎51-1377  
[歯科] 吉田歯科クリニック (千厩町奥玉) ☎51-2348

\*休日歯科の診療時間は9:00～12:00です

\*気仙沼市・南三陸町(市外局番0226)の当番医は、医療機関により一部診療時間が異なります

**+** 気仙沼市・南三陸町の休日当番医

日	医療機関
31 Ⓜ	[登米] 佐藤内科医院 (迫町佐沼) ☎22-2160
	[登米] 新田診療所 (迫町新田) ☎28-3398
	[栗原] きくた内科クリニック (築館源光) ☎21-1313
	[栗原] 栗原市立若柳病院 (若柳字川北) ☎32-2335

日	医療機関	日	医療機関
6 Ⓜ	小野医院 (唐桑町宿浦) ☎32-3128	20 Ⓜ	村岡外科クリニック (田中前) ☎23-3990
13 Ⓜ	佐藤徹内科クリニック (南三陸町志津川) ☎47-1175	27 Ⓜ	小野寺医院 (赤岩五駄鱈) ☎23-9890
	鈴木医院 (長磯原ノ沢) ☎27-2315	31 Ⓜ	森田医院 (八日町) ☎22-6633

12

December 2020  
Ichinoseki City  
Health Calendar

# いちのせき けんこう カレンダー

**+夜間** 夜間救急当番医  
●診療時間…18:00～20:00

**+休日** 休日当番医  
●診療時間…9:00～17:00

- ①当番医は変更になることがあります。電話で確認してから受診してください
- ②保険証とお薬手帳を持参し、受診してください

## 夜間子ども 救急相談電話

子供の病気への対応や応急措置などを看護師に相談できる窓口です。年中無休で応じます。

●受け付け…19:00～23:00

☎019-605-9000

または☎#8000

日 Sun

月 Mon

火 Tue

水 Wed

### 医療機関を受診する皆さんへ

- ・診療時間内に受診しましょう
- ・かかりつけ医をもちましょう
- ・休日や夜間の受診は当番医を利用しましょう

1

- +**夜間
- 西 阿部内科クリニック (竹山町) ☎23-2918
  - 東 菜の花クリニック千厩 (千厩町千厩) ☎34-7787

2

- +**夜間
- 西 佐藤循環器内科医院 (山目町) ☎23-9678
  - 東 かわさきファミリークリニック (川崎町薄衣) ☎43-3770

6

- +**休日
- 西 [内科] 桂島医院 (駅前) ☎21-8883
  - [外科] 一関病院 (大手町) ☎23-2050
  - 東 遠藤医院 (千厩町千厩) ☎53-2126

7

- +**夜間
- 西 及川内科胃腸科クリニック (鳴神) ☎31-3131
  - 東 室根診療所 (室根町折壁) ☎64-2127

8

- +**夜間
- 西 木村消化器内科 (三関) ☎21-1311
  - 東 県立大東病院 (大東町大原) ☎72-2121

9

- +**夜間
- 西 小野寺内科循環器科 (末広) ☎23-5600
  - 東 かわさきファミリークリニック (川崎町薄衣) ☎43-3770

13

- +**休日
- 西 [内科] 岩手クリニック一関 (中里) ☎21-5111
  - [外科] 笠原耳鼻咽喉科医院 (五代町) ☎23-4916
  - 東 千厩ひかりクリニック (千厩町千厩) ☎51-1156

14

- +**夜間
- 西 西城医院 (舞川) ☎28-2393
  - 東 菅野内科医院 (大東町猿沢) ☎75-2772

15

- +**夜間
- 西 寺崎内科胃腸科医院 (青葉) ☎23-6211
  - 東 猿沢診療所 (大東町猿沢) ☎76-2020

16

- +**夜間
- 西 菅原内科循環器科医院 (花泉町涌津) ☎82-5528
  - 東 かわさきファミリークリニック (川崎町薄衣) ☎43-3770

20

- +**休日
- 西 [内科] 昭和病院 (田村町) ☎23-2020
  - [外科] 岡崎整形外科 (三関) ☎23-7000
  - 東 猿沢診療所 (大東町猿沢) ☎76-2020

21

- +**夜間
- 西 中野内科循環器科クリニック (山目) ☎33-2311
  - 東 もりあい内科クリニック (千厩町千厩) ☎51-3322

22

- +**夜間
- 西 蓬田内科医院 (花泉町涌津) ☎36-3336
  - 東 県立大東病院 (大東町大原) ☎72-2121

23

- +**夜間
- 西 岩手クリニック一関 (中里) ☎21-5111
  - 東 谷藤内科医院 (千厩町千厩) ☎51-3355

27

- +**休日
- 西 [内科] 一関中央クリニック (中央町) ☎21-1222
  - [外科] 一関すざき整形外科クリニック (山目) ☎33-1110
  - 東 かわさきファミリークリニック (川崎町薄衣) ☎43-3770

28

- +**夜間
- 西 ひらいずみ内科クリニック (平泉町平泉) ☎34-1133
  - 東 千厩ひかりクリニック (千厩町千厩) ☎51-1156

29

- +**休日
- 西 休日当番医はありません
  - 東 もりあい内科クリニック (千厩町千厩) ☎51-3322

30

- +**休日
- 西 休日当番医はありません
  - 東 菅野内科医院 (大東町猿沢) ☎75-2772

### 登米市・栗原市の休日当番医

\*登米市(市外局番0220)、栗原市(市外局番0228)の当番医は、医療機関により一部診療時間が異なります  
\*八嶋中央診療所(石越)の市外局番は0228 \*おおもクリニック(津山)の市外局番は0225

日	医療機関	日	医療機関	日	医療機関	日	医療機関
6	[登米] 八嶋中央診療所 (石越町南郷) ☎34-2013	13	[栗原] くらさわ整形外科 (一迫真坂) ☎52-2627	20	[栗原] くりこまクリニック (栗駒岩ヶ崎) ☎45-2128	29	[栗原] 宮城島クリニック (一迫真坂) ☎52-2881
6	[栗原] まるき内科クリニック (志波姫) ☎24-8073	13	[栗原] 沢辺中央医院 (金成沢辺) ☎42-1171	20	[登米] 菅原内科クリニック (迫町佐沼) ☎22-0888	29	[栗原] 栗原市立瀬峰診療所 (瀬峰長者原) ☎38-3121
13	[栗原] 栗原市立花山診療所 (花山字本沢) ☎56-2013	20	[登米] しのはらクリニック (米山町西野) ☎23-7387	27	[栗原] 岩淵医院 (栗駒岩ヶ崎) ☎45-2155	30	[栗原] 高橋ハートクリニック (瀬峰下田) ☎59-2005
13	[登米] おおもクリニック (津山町柳津) ☎68-3210	20	[栗原] 佐々木内科医院 (若柳字川北) ☎32-6633	27	[栗原] 氏家医院 (若柳字川南) ☎32-2328	30	[栗原] 栗原市立栗駒病院 (栗駒岩ヶ崎) ☎45-2211



元気の  
ひみつ  
Voice

Masao  
Sugawara

菅原政男さん  
花泉町永井 78歳

## グラウンドゴルフで体づくり

宮城県の民間会社を65歳で退職後、公民館長、行政区長を務め、現在は高齢化が進む地域課題と向き合って元気な地域を続けていこうと高倉地区振興協議会会長を務めています。

6年前から知人に誘われて毎週土曜日に地域の人たちとグラウンドゴルフ(GG)をしています。市のGG協会花泉支部でも毎月2回の例会を行い、運営委員長を務める永井市民センターの永寿大学では、同級生を誘い毎月1回GGを楽しんでいます。

健康づくりのため毎日景色を楽しみながら歩き、体づくりにもつながっています。

山野草が好きな妻と、花や景色を眺め季節の移ろいを感じながら県内のドライブを楽しんでいます。

### ■市民健康講座

ポイント対象

◇日時：12月10日⑧10時～11時  
30分◇内容：【講話】withコロナ  
基本の感染症予防【講師】昭和病院  
千田敬薬剤師◇場所：一関保健セ  
ンター◇申し込み：前日まで  
健康づくり課（一関保健

内）☎215409

### ■すこやか幼児教室

◇日時：1月7日⑧9時15分～  
12時（受け付け9時）◇内容：  
栄養士・保健師の講話、調理実  
習、試食など◇場所：一関保健セ  
ンター◇費用：無料◇対象：お  
むね10カ月～1歳6カ月の子供と  
保護者◇定員：先着親子12組◇申  
し込み：12月21日⑨まで  
子育て支援課（一関保健

### ■両親学級（すいせんコース）

◇日時・内容：①1月13日⑧9時  
30分～13時・保健師・栄養士講話、  
調理実習②1月23日⑨9時30分  
～11時50分・助産師講話、沐浴実  
習、妊婦シミュレーター体験 ＊受  
け付けはいつでも9時15分◇場所：  
一関保健センター◇費用：①1人  
300円②無料◇対象：市内在住  
の妊婦、夫や家族◇定員：先着12  
組◇申し込み：12月23日⑨まで  
＊次回は3月2日⑧、13日⑨の予定  
子育て支援課（一関保健セ

### ■50人未満の小規模事業所が 対象の健康相談

◇日時・場所：①12月3日・一関  
商工会議所千厩支所②12月10日、  
17日、24日・一関市医師会事務所  
＊いずれも⑧、時間は13時～15時  
一関地域産業保健センター ☎23  
5110 / FAX ☎239955

## 12月の成人検診 ポイント対象

12月に実施する成人検診について  
日程を追加して実施します。

### ○循環器系・肺がん・肝炎ウイルス検診

検診日	追加した会場	受付時間
11⑨ 12⑩ 13⑪	一関保健センター	9:30～11:00 13:00～14:00

### ○胃がん、大腸がん検診

検診日	追加した会場	受付時間
4⑨ 5⑩ 20⑪ 21⑫ 24⑬	一関保健センター	6:30～9:00
17⑭ 18⑮ 19⑯	花泉総合福祉セン ター	6:30～8:30
22⑰ 23⑱	曲ろくふれあいセン ター（室根）	6:30～8:30
15⑲ 16⑳	ニコニコドーム（藤 沢）	6:30～8:30

### ○乳がん検診

検診日	追加した会場	受付時間
17⑭	松川市民センター	9:30～10:30 13:00～14:00
18⑮	あたごセンター	9:30～10:30
	田河津市民センター	13:00～14:00
19⑯	東山保健センター	9:30～10:30 13:00～14:00

次の点について協力してください。

- ①受診者本人や家族が体調不良の際は受診しない
- ②検診会場で入場制限を行う場合の会場外での待機
- ③受診票の事前記入

\* **ポイント対象** …健康いちのせき21マイレージポイントの対象事業です

## 12月のこころの健康相談 （要予約）

公認心理師が無料で相談に応じます。

日	場所	時間	定員
7⑨	一関保健セン ター	10:00～12:00	2
		13:30～15:30	2
14⑩	大東保健セン ター	10:00～12:00	2

健康づくり課（一関保健センター内）  
または各支所保健福祉課

## 12月の4歳5歳歯科健康診査

受診期間は、原則として4歳6カ月  
および5歳6カ月を迎える月の1カ月  
間ですが、本年度は新型コロナウイルス  
の感染症対策として令和3年3月31  
日まで延長します。

対象者には受診券を郵送しますの  
で、市内の契約歯科医療機関で受診し  
てください。

なお、市では、むし歯予防のため早  
めの受診をお勧めしています。

心配なことなどがあれば、下記へ連  
絡してください。

### ○12月の対象者

健診名	対象
4歳歯科健診	平成28年6月生まれ
5歳歯科健診	平成27年6月生まれ

\*令和2年4～11月の対象者も令和3年3月31日  
まで受診期間を延長しています

子育て支援課（一関保健センター内）

## 12月の献血カレンダー ポイント対象

日	場所	時間
3⑧	一関地区合同庁舎	10:00～12:00
	神文ストア萩荘バイパス 店	13:30～16:30
4⑨	一関市役所大東支所	9:00～12:00
	クボホームセンター大東 店	14:00～16:30
12⑩	イオン一関店	10:00～12:00
		13:30～16:30
24⑪	(株)佐原 岩手県立一関高等看護 学院	9:30～12:00
		13:30～16:20
27⑫	イオンスーパーセンター 一関店	10:00～12:00
		13:30～16:30

\*10～20代の人だけ200ml献血も可能です  
\*天候などにより、時間や場所が変更になる場合  
があります

健康づくり課（一関保健センター内）

# 自分と大切な人を守るために 一人一人ができる対策を知ろう

## □ 手洗いの徹底



- 調理や食事の前に
- 別の場所に入出入りする時に
- 顔（目・鼻・口）に触れる前に

## □ マスクの着用



- 毎日交換する
- マスクの表面を触らない
- 会食の際はマスクを着け会話をすることを推奨します
- 距離が十分取れる場合は、マスクを外しても可

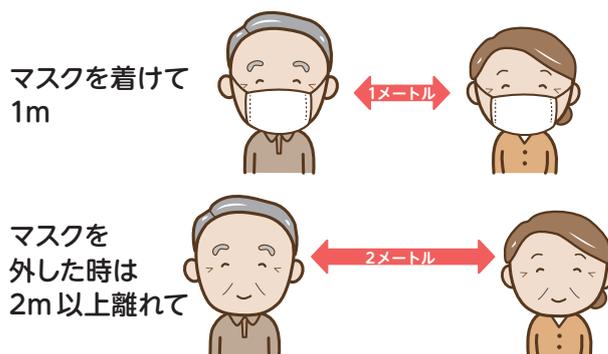
## □ 3密を避ける



密集した場所

密接しての会話

## □ 人と人の距離を確保

マスクを着けて  
1m

1メートル

マスクを  
外した時は  
2m以上離れて

2メートル

## □ 換気の徹底



- 機械換気による常時換気。機械換気ができない場合は、室温が下がらない範囲で常時窓開け
- \*窓を少し開けて、室温は18度以上を目安に

## □ 適度な保湿



- 換気をしながら、加湿器の使用や洗濯物の室内干し（湿度40%以上を目安）
- 机やドアノブ、スイッチなど、こまめに拭き掃除を行う

上記の6つの対策とともに早寝、早起き、運動などで生活リズムを整えながら日々の体温測定や体調管理を行うことが大切です

イベントや買い物楽しむ

## お祭り広場で「にぎわい市」

「第19回にぎわい市」(大原商業会主催)は11月3日、大東町大原の商店街お祭り広場で開かれました。

新型コロナウイルス感染症対策を徹底した中、地元商店、農家や福祉事業所などが出店して秋野菜、食品や生活用品などを販売しました。

ウクレレシンガーのツジヤマガクさん(平泉町)など2組の歌と演奏、大東高校鹿踊部の演舞や抽選会などが行われ、来場者は買い物とイベントを楽しみました。

同町摺沢の奥田ケイ子さん(70)は「参加することで少しでも役立てばと思って来ました」と話していました。



豊かな自然と紅葉を満喫

## ジオパーク見学と真湯を探訪

「栗駒山麓ジオパークと真湯探訪」(骨寺村荘園交流館主催)は11月1日、一関、奥州の両市から21人が参加して行われました。

バスで移動した参加者は、宮城県栗原市栗駒の栗駒山麓ジオパークビジターセンターを見学後、午後は紅葉が進む巖美町の真湯を約1時間歩いて散策しました。

県環境アドバイザーの千田典文さん(66・幸町)から樹木や植物の説明を聞き、豊かな生態系の理解を深めました。

萩荘の岩井美裕希さん(29)は「丁寧な説明を聞き、違う角度で紅葉を楽しめた」と深まる秋に目を細めていました。

市老連会長杯ユニカール大会

## 8チーム、55人が熱戦繰り広げる

第15回市老連会長杯ユニカール大会(市老人クラブ連合会主催)は11月6日、市内から8チーム、55人が参加して千厩町千厩の千厩武道館で開かれました。

氷上で行うカーリングを屋内で手軽に楽しめるニュースポーツ「ユニカール」は、専用カーペットの上をストーンを滑らせ標的に近づけ得点を競う競技。男女別で3人ずつが対戦し2試合の合計得点を競い山目Aが優勝しました。

赤荻中条の菅原幸子さん(71)は「ストーンを投げるタイミングが重要」と投げる位置を確認しながら試合を楽しんでいました。



マイ・タイムラインの重要性学ぶ

## 災害に備え防災力向上セミナー

永井地域防災力向上セミナー(永井地域コミュニティ活性化協議会、永井地区防災自治会主催)は11月8日、花泉町永井の同市民センター体育館で行われました。

自治会役員、代議員、集落公民館長ら50人が参加。一関南消防署員から自然災害から身を守るために、取るべき行動を事前にまとめ、災害発生時には慌てることなく活用できる「マイ・タイムライン」の作成の重要性を学びました。

同町永井字大森の渡辺徳子さん(72)は「行動計画はとても大事なので、家族のために災害対応を見直します」と事前準備の大切さを認識していました。

おいしいリンゴはどれかな？

## 3年生が「ふじ」の収穫を体験

川崎小学校（福田博美校長、128人）の3年生23人は11月16日、川崎町薄衣のリンゴ栽培農家菅原隆治さん（45）所有のリンゴ園でリンゴの収穫体験をしました。

5月にリンゴ園で摘花作業を経験し秋の収穫を楽しみにしていた児童らは、菅原さんから収穫の仕方を教わり、たわわに実った「ふじ」の軸を指で押さえ「どっちがいいかな」などと話しながら3個ずつ丁寧にもぎ取りました。

「実全体が色付いているリンゴを目安に収穫する」ことなどを教わった海野梨夏さんは「秋の収穫を楽しみにしていました」と声を弾ませて収穫しました。



## 校舎落成記念し学校コンサート

### 西村由紀江さんの伴奏で校歌を合唱

東山町長坂の東山小学校（佐藤謙司校長、251人）の校歌を作曲したピアニスト西村由紀江さんの学校コンサート（実行委など主催）は11月6日、同校体育館で開かれました。

同校の大規模改修工事の完了に伴い、装いを新たにされた校舎の落成記念として企画。6年ぶりに来校した西村さんは、自身作曲の「朝日のあたる家」「風のスキップ」などクイズを挟みながら演奏しました。最後には校歌を伴奏し、全校児童の元気な歌声が体育館に響き渡りました。

3年の佐藤愛良々さんは「校歌の作曲者の伴奏で歌えたのは良い思い出になった」と笑顔で話しました。

## 14キログラムの鉄塊に歓声

### たたら製鉄再現の公開実験

たたら製鉄再現公開実験（大籠キリシタン史跡保存会主催）は11月8日、藤沢町大籠の大籠キリシタン資料館西側特設会場で行われました。

同保存会では、2017年からたたら製鉄の再現に取り組んでいます。室根町矢越地内の大川で採取した砂鉄30キログラムを使用し、日本古来の製鋼法「たたら吹き」で再現。設置した炉に木炭と砂鉄を交互に投入しました。解体した炉から14キログラムの鉄の塊が現れると50人の参加者から歓声が上がりました。

大東町大原の勝部欣一さん（74）は「殉教の地でのたたら製鉄は感じ入るものがある」と感慨深げに話しました。



## コロナ終息願って4団体が競演

### 道の駅むろねで「ちゃっこい発表会」

室根芸術文化協会（奥野幸市会長）、室根市民センター主催の「ちゃっこい発表会」は11月3日、室根町折壁の道の駅むろねで開かれました。

新型コロナウイルス感染症の影響を受け発表ができなかった各種団体に呼び掛け、同時にコロナの終息を願って開催。室根中吹奏楽部、むろね南流太鼓、室根創作太鼓の会「鼓」と室中太鼓の4団体が出演して力強いばちさばきと演奏を披露しました。

室根中吹奏楽部2年の小野寺真由部長は「新メンバーでの初演で緊張した」とホッと胸をなで下ろしていました。



笑顔で  
You have a great smile.  
Good!

# 市民の ひろば

I-STYLE  
SQUARE

## 千葉翔太さん

24歳 千厩町清田 ちば・しょうた

### ホール業務で味わえる充実感

アルバイトから働き始め、18歳で正社員に採用され、サンブラザ及善のホールスタッフとしてお客さまに接しています。

「お客さまの反応をすぐに感じられ、喜んでもらえるとうれしくなります。」気配り、心配りをしながらの業務に「充実感がある」と7年間の経験を踏まえてきっぱり話す翔太さん。今年の9月からウエディング・プランナーとして歩み出した翔太さんは「目標は地域一番店。将来は営業力を身に付け、経営者になりたい」と目標を明確に定めて日々業務に当たっています。

休日は同居する祖父母の農作業の手伝いをしたり、一緒に買い物に出掛けたりしています。

- 好きな色 白
- 好きな食べ物 シャインマスカット
- 好きな言葉 信念
- 異性のタイプ 笑顔のすてきな女性
- 好きな場所 職場

## キッズ写真館

Kids Photo Studio

### 千葉ほのかちゃん ふみのちゃん (一関)



ちば・ほのか/ふみの

平成28年4月13日生まれ/  
平成30年8月10日生まれ

【パパ】信太朗さん

【ママ】かおりさん

【2人からのメッセージ】

これからも仲良く、元気に育ってね!

### 千葉妃瑠ちゃん (藤沢)



ちば・ひかる

令和元年10月29日生まれ

【パパ】大さん

【ママ】和美さん

【2人からのメッセージ】

つかまり立ちを頑張って、早く歩けるようになろうね!

### 堀内羽蘭ちゃん (千厩)



ほりうち・うらん

令和元年11月21日生まれ

【ママ】アンナさん

【ママからのメッセージ】

やんちゃで笑顔が似合う羽蘭が大好き♪たくさん食べて遊んで楽しく過ごそうね!



小学校入学前の子供たちの  
写真を募集しています

①最近撮影した写真(デジカメ画像) ②氏名(ふりがな)・性別③住所④生年月日⑤電話番号⑥父母の氏名⑦お子さんへのメッセージ(30字程度)を記入して応募してください。

<応募先> 〒021-8501 本庁広聴広報課/  
電子メール kouhou@city.ichinoseki.iwate.jp

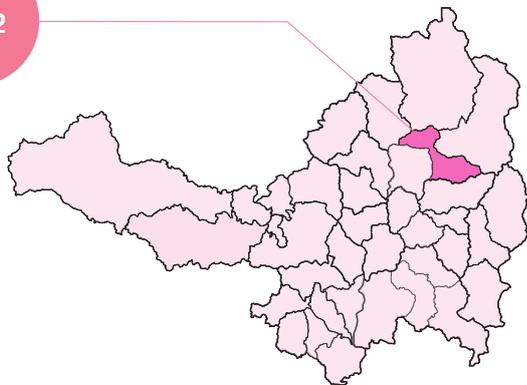


# 市民センターさ、 Welcome to our Civic Center. ございん。

文・写真 渋民市民センター

市民センター単位で各地区を紹介します

vol.92



## 渋民市民センター

〒029-0521  
大東町渋民字小林25  
☎0191・75・2706



渋民市民センターは、昭和24年12月に渋民公民館として開設、平成30年4月、小学校再編で閉校となった旧渋民小学校校舎に移転しました。

民大運動会の開催や毎週グランドゴルフも行われるなど、スポーツを通じた交流の場として利用されています。

の作品を読む「室蓬カレッジ現代文学講座」など、各種講座に取り組んでいます。

渋民地区には、芦東山記念館、国指定重要文化財「木造観音菩薩坐像」を所蔵する東川院があります。市民センターの運営方針に掲げる「先人の気風を今に受け継ぐ」ここは『しぶたみ』を具現できるような、また、かつての小学校のにぎわいが聞こえてくるような、そんな市民センター運営に努めています。

平成30年11月には、民俗資料館が開館。昭和30年代を中心とした人々の暮らしやなりわいの様子を伝える生活用具、農具などを展示、当地方のかつての暮らしを紹介しています。

市民センター事業では、小学生と地域住民の世代間交流を目的とした「渋民探検隊」、岩手ゆかりの作家

バドミントン、バスケットボールやサッカーといったスポーツ少年団などが活動。グラウンドでは、地区



市民センター上階にある民俗資料館。昭和30年代を中心とした生活用具や農具などを展示



運営方針の「先人の気風を今に受け継ぐここは『しぶたみ』」。玄関ホールに掲げています

## ふれーふれークラブ！

Our club is doing its best.



## 東山中学校男子ソフトテニス部

顧問：菅原貴治たかはる／部長：高橋秀しゅう／キャプテン：宍戸禪ぜん／部員：6人

僕たち男子ソフトテニス部は、2年生2人、1年生4人で活動しています。

3年生2人が6月に引退して新体制になり、令和3年度の中総体で良い結果を残せるように、毎日練習に励んでいます。

僕たちは個人プレーをするのではなく、チーム一丸となって1球1球を大事にしてプレーしてい

たいと考えて活動しています。

コートを使えない冬期間は体力づくりを中心に、基礎練習や一本打ちなどをしていきたいと思っています。

来年の中総体では、練習成果を存分に発揮できるように、これからもみんなで力を合わせて意欲的に取り組んでいきます。

(取材日：10月29日)

文・部長 高橋秀(2年)

# お知らせ

## INFORMATION

本紙に掲載のイベントや行事などは、11月18日(水)現在の情報です。新型コロナウイルス感染症対策により中止、延期や規模縮小などの対応がとられる場合があります。詳しくは、各主催者に確認してください。

### 募集

#### 令和3年度 岩手県学生会館 (学生寮) 入生

応募方法など詳しくは、ホームページ (<http://www.gakuseikaikan-iwate.or.jp/>) を確認してください。  
**募集人員**：男子・22人程度、女子・18人程度  
**対象**：岩手県出身者で、  
**①** 大学院(修士課程) **②** 大学 **③** 短期大学 **④** 専修学校(専門課程) ーの学校に通学する向学心に富み、健全な社会性を備え、かつ身体健康な人物

### 市営住宅等の入居案内

番号	募集する住宅
<b>1</b> 一関	<b>関が丘アパート7-151号</b> ①4階②3DK③12,900～19,200円
<b>2</b> 一関	<b>中田住宅313号</b> ①2階建②3DK③15,500～23,100円
<b>3</b> 一関	<b>釜ヶ淵アパート2-222号</b> ①2階②3DK③20,000～29,800円
<b>4</b> 一関	<b>三反田アパート1-114号</b> ①1階②3DK③14,900～22,200円
<b>5</b> 一関	<b>三反田アパート2-214号</b> ①1階②3DK③15,300～22,900円
<b>6</b> 大東	<b>大明神団地17号</b> ①2階建②3DK③22,800～34,000円
<b>7</b> 大東	<b>大明神団地35、39号</b> ①平屋②3DK③23,900～35,600円
<b>8</b> 大東	<b>摺沢駅前特定公共賃貸住宅6号</b> ①2階②1DK③28,000円
<b>9</b> 東山	<b>山谷住宅18、26号</b> ①2階建②3DK③25,100～37,500円
<b>10</b> 東山	<b>松川住宅2号</b> ①平屋③3DK③17,700～26,400円
<b>11</b> 東山	<b>松川特定公共賃貸住宅43、45号</b> ①平屋②3DK③40,000円
<b>12</b> 東山	<b>松川特定公共賃貸住宅48号</b> ①2階建②3DK③45,000円
<b>13</b> 室根	<b>折壁団地1-1号</b> ①平屋②3K③7,900～11,700円
<b>14</b> 室根	<b>大里団地2号</b> ①平屋②3K③12,000～17,900円
<b>15</b> 川崎	<b>加妻住宅6号</b> ①平屋②3LDK③17,200～25,600円
<b>16</b> 藤沢	<b>漆崎住宅2-1号</b> ①2階建②3LDK③25,800～38,500円
<b>17</b> 藤沢	<b>梅が岡住宅3号</b> ①平屋②3LDK③15,500～23,100円

抽選制です。抽選日や入居資格など、詳しくは問い合わせてください。

◇募集期間…12月1日(火)～10日(木)

●本庁都市整備課 ☎ 8541

●岩手県学生会館 ☎ 03・3972・4783

#### 県営住宅入居者

◇募集期間：12月21日(月)～25日(金)  
 ◇申込書配布：12月14日(月)～18日(金) \*左記または真関土木センターで配布  
 ◇申し込み：左記に郵送または持参  
 ●県建築住宅センター ☎ 0120・208・201 (郵送先) 盛岡市盛岡駅西通1-7-1 アイーナ2階

### 催し

#### 企画展示 宇宙X-1

創立120周年を迎えた国立天文台水沢と国際リニアコライダーに関する企画展を開催します。入場は無料です。

また、企画展示期間内に、「宇宙X-1」に関連した「いのせきサイエンスカフェ」を行う予定です。詳しくは本紙1月1日号でお知らせします。

◇期日：12月25日(金)～令和3年1月27日(水)◇場所：一関図書館  
 ●県南広域振興局経営企画部 ☎ 0197・222・2812

#### 一関市民ソフトバレーボール フェスティバル

◇日時：令和3年1月24日(日)8時30分～受け付け開始◇場所：市総合体育館(エードーム)◇費用：無料◇対象：市内に居住する人◇申し込み：12月1日(火)～令和3年1月10日(日)まで  
 ●市総合体育館 ☎ 3111

#### いのせきこどもフェスタ 2020

「世界に1つだけのクリスマスマズリス」をテーマに「こども手づくり作品コンテスト」を初開催。結果発表はYouTubeで生配信します。

◇応募期間：12月7日(日)～17日(水)10時～16時◇場所：なのはなプラザ◇結果発表：12月19日(土)11時～

(YouTube)◇展示期間：12月19日(土)～24日(木)10時～16時 \*19日(土)だけ13時～  
 ●いのせき子育てネットおやこ広場 ☎ 6401

#### 県立千厩高等技術専門校 冬の1日体験入校

エンジンの分解や組み立てなどの実習体験、進路ガイダンスや学生寮の見学を行います。  
 ◇日時：令和3年1月9日(土)9時30分～12時◇場所：県立千厩高等技術専門校◇費用：無料◇対象：高校1、2年生◇定員：16人程度◇申し込み：12月11日(金)までに所定の申込書を左記へ郵送  
 ●県立千厩高等技術専門校 ☎ 2125

#### ふれあおう！ロボコンと5インチゲージ2020

一関高専によるロボットデモと5インチゲージの乗車体験を行います。

◇日時：12月6日(日)10時～14時

#### 11月の人口と世帯数

11月1日現在 ( )は前月比

人口	計	113,808人	(-69人)
	男	55,227人	(-23人)
	女	58,581人	(-46人)
世帯数		46,337世帯	(+11世帯)

#### 10月のごみ排出量

家庭内ごみの排出量 ( )は前年比

市全体	計	1,700.49ト	(-23.50ト)
	一関	1,097.12ト	(-3.48ト)
	大東	603.37ト	(-20.02ト)
一人当たり		14.93kg	(+0.05kg)

場所：なのはなプラザ◇費用：無料  
 ●一関地区まちづくり推進協議会 ☎ 2148

#### 一関マイクログリズム餅・新酒 白鳥冬の花泉探訪ツアー

日帰りのバスツアーです。  
 ◇日時：12月19日(土)9時～16時◇集合場所：JR一関駅西口◇費用：3900円(子供同額) \*バス代、屋敷代、ガイド代、見学料含む。GOTOトラベル対象◇対象：県内または市近隣市町村に居住する人◇定員：18人◇申し込み：12月14日(日)まで  
 ●一関市観光協会 ☎ 230066

#### 一関文化センターの催し

●ドラムタオ2020 振替公演  
 和楽器の演奏と演出によるエンターテインメントショーです。

◇日時：令和3年3月18日(土)19時開演◇場所：一関文化センター◇費用：S席・6500円、A席・5500円、小中高生・3500円

円 \*当日各500円増し。全席指定  
 ◇申し込み:12月17日(水)販売開始  
 ②「音楽の絵本」  
 ブーラシアンプラスと弦(うさぎ) 金管五重奏の「ブーラシアンプラス」に弦楽四重奏の「弦(うさぎ)」が織りなすクラシックコンサートです。

◇日時:令和3年3月27日(土)14時  
 開演◇場所:一関文化センター◇費用:大人・千円、子供・500円 \*当日大人・1300円、子供・600円。子供は3歳~中学生が対象。全席指定◇申し込み:12月10日(水)販売開始

①一関文化センター☎212121

一関文化センターから毛越寺(平泉町)まで約9kmを走ります。  
 ◇日時:令和3年1月1日(金)9時30分受け付け開始◇場所:一関文化センター前広場◇費用:千円

**第49回元旦マラソン**

一関文化センターから毛越寺(平泉町)まで約9kmを走ります。  
 ◇日時:令和3年1月1日(金)9時30分受け付け開始◇場所:一関文化センター前広場◇費用:千円

一関文化センターから毛越寺(平泉町)まで約9kmを走ります。  
 ◇日時:令和3年1月1日(金)9時30分受け付け開始◇場所:一関文化センター前広場◇費用:千円

\*温泉入浴料、保険料含む◇対象:中学生以上の人◇申し込み:12月28日(月)まで \*当日参加可  
 ①一関築走会(菅原)☎22281

**アドベントのハートウォーミングなDVD上映とミニライブ**  
 ◇日時:12月8日(火)13時~16時  
 場所:カフェ&ゲストハウスkazuya(東山町)◇費用:1500円◇対象:一関市民◇定員:先着15人◇申し込み:12月7日(日)17時までに左記または電子メール(iwannociv7@gmail.com)で

①砂鉄川水源の森を守る会事務局(菅原)☎090-6997-6026

①アロマストーン作り講座  
 ほのかに広がる穏やかな香りに癒やされませんか。  
 ◇日時:12月14日(日)19時~21時  
 場所:一関勤労青少年ホーム◇費用:500円◇定員:6人◇申し込み:12月7日(日)まで

**講座**

**特別講座 正月の生け花講座**  
 ◇日時:12月28日(月)10時~12時

◇場所:市女性センター◇費用:3500円(材料代)◇対象・定員:市内に居住または勤務する女性・10人◇申し込み:12月1日(火)12時30分から電話予約後に経費を持参して来館  
 ①市女性センター☎2145

**一関勤労青少年ホームの講座**  
 詳しくは問い合わせください。  
 ①アロマストーン作り講座  
 ほのかに広がる穏やかな香りに癒やされませんか。  
 ◇日時:12月14日(日)19時~21時  
 場所:一関勤労青少年ホーム◇費用:500円◇定員:6人◇申し込み:12月7日(日)まで

②手作りクリスマスケーキ講座  
 自宅でクリスマスケーキを作ってみませんか。講師は、山田料理教室・山田和代さんです。  
 ◇日時:12月22日(火)19時~21時

◇日時:12月22日(火)19時~21時

◇日時:12月27日(日)9時30分~15時

◇場所:市女性センター◇費用:5000円◇定員:10人◇申し込み:12月17日(水)まで  
 ②アロマで足のセルフケア講座  
 リンパマッサージの仕方を学びます。  
 ◇日時:令和3年1月7日(水)19時~21時◇場所:一関勤労青少年ホーム◇費用:500円◇定員:10人◇申し込み:令和3年1月4日(日)まで  
 《共通事項》  
 ◇対象:市内に勤務または居住する36歳以下の青少年 \*定員に満たない場合はどなたでも可  
 ①一関勤労青少年ホーム☎/FAX2144

◇日時:12月27日(日)9時30分~15時

◇日時:12月27日(日)9時30分~15時

◇日時:12月27日(日)9時30分~15時

◇日時:12月27日(日)9時30分~15時

時30分◇集合場所:①9時30分・市役所職員駐車場②9時40分・JR一ノ関駅西口◇場所:骨寺村荘園休憩所(古曲田家)◇費用:1800円(昼食代など)◇定員:15人◇申し込み:12月2日(水)9時  
 ①骨寺村荘園交流館☎35022

◇日時:12月21日(日)13時30分~15時30分◇場所:なのはなプラザ◇費用:無料◇対象:39歳までの求職者 \*いちのせき若者サポートステーションへの登録が必要◇定員:先着6人◇申し込み:12月18日(金)まで

①いちのせき若者サポートステーション☎4467

①いちのせき若者サポートステーション☎4467

①いちのせき若者サポートステーション☎4467

**12月26日(土) 祭時スノーランドがオープン**

**【オープン初日はリフト無料】**

オープン初日の12月26日(土)は、リフトが無料で利用できます。滑走できない場合は、最初の滑走可能日が無料になります。リフトの利用時間は、天候により変更する場合があります。料金など詳しくは問い合わせてください。

◇リフト利用時間...9:00~16:00

\*オープン初日は10:00~16:00

**【スキーこどもの日】**

小学生の子供はリフトを無料で利用できます。

◇期日...令和3年1月3日~2月7日のいずれも(日)

◇申し込み...当日スキーセンターで

①いちのせき健康の森☎2020

**千厩アイスアリーナの営業を12月12日(土)から開始します**

入場人数を最大70人までと制限を設けます。営業時間は10:00から19:30までの間で4分割し、完全入れ替え制で営業します。受付時間や費用など詳しくは問い合わせください。

◇営業日...12月12日(土)~令和3年3月14日(日)10:00~17:00(予約団体だけ19:30まで) \*⑤⑥は10:00~19:30

◇休館日...毎月、12月31日(水)、令和3年1月1日(金)祝 \*⑦が⑧のときは翌日休館

①千厩アイスアリーナ☎24568

**東北電力ネットワークが「停電情報アプリ」を運用開始**

東北電力ネットワークは、登録住所地域の停電・復旧情報を知らせるスマートフォン向け無料アプリの運用を開始しました。

自宅、職場や実家など希望する住所をあらかじめ登録しておくことで、停電・復旧した際、スマートフォンに自動で通知が届きます。

\*アプリは、東北電力ネットワークのホームページから無料でダウンロードすることができます

東北電力ネットワーク アプリ 🔍 検索

①東北電力ネットワーク(株)コールセンター☎0120-175-366

## 一関市新年賀詞交換会は中止します

全国的に新型コロナウイルスの感染が拡大している状況と、年末年始にかけての感染拡大防止の観点から、令和3年新年の賀詞交換会は中止します。

例年行っていた参加申し込みの受け付けはありません。

☎本庁秘書課 ☎2111 (内線8171)

## 講座

### 一関職業訓練協会の講習

場所はいつでも一関市職業訓練センターです。費用などは問い合わせてください。

①建設業経理事務士2級直前対策講習  
◇期日：令和3年1月27日(水)、28日

◇定員：10人◇申し込み：令和3年1月20日(水)まで

②建設業経理事務士3級直前対策講習  
◇期日：令和3年2月3日(水)、4日

◇定員：10人◇申し込み：令和3年1月27日(水)まで

### ③建設業務セット教育

◇期日：令和3年2月3日(水)、4日  
◇定員：20人◇申し込み：令和3年1月27日(水)まで

## 12月の納付のお知らせ

12月は①固定資産税3期②国民健康保険税(普通徴収)6期③後期高齢者医療保険料(普通徴収)6期の納付月です。納期限は12月28日(金)です。期限内に納付しましょう。

市税などの納付は便利な口座振替をお勧めします。\*口座振替申込書は金融機関の窓口にあります

☎本庁収納課 ☎8261

### 潜在保育士再就職支援研修会

保育施設で働いていない有資格者や保育士経験が少ない人、保育の仕事に興味関心がある人を対象に、安心して保育施設に再就職できるように、必要な知識・技能を学びます。

◇日時：令和3年1月19日(水)9時30分～11時30分◇場所：ふれあいランド岩手(盛岡市)◇費用：無料

◇定員：先着12人◇申し込み：令和3年1月15日(金)までに申込書をファクスまたは電話で左記へ

☎県保育士・保育所支援センター ☎019・6374544 / FAX 019・6379612

### ママ会

夫婦や子育ての悩み、自分の時間の作り方など、ママと子供が生き生き

できる方法を見つける学びの会です。

◇日時：12月6日(日)14時～16時◇場所：保育園ゆいま〜る第2園(山目字中野74)◇費用：大人500円

◇定員：先着6組◇申し込み：ホームページ(<https://manakai-jindosite.com>)から

☎同事務局(加藤) ☎090・5239・6978

### 格闘技エクササイズ無料体験会

キックボクシングや総合格闘技を体験し、ダイエットやストレス解消・護身術などを学べます。

◇日時：12月9日、16日いずれも(水)20時～21時◇場所：市総合体育館(ユードーム)◇費用：無料◇対象：小学生以上

☎マーシャル7クラブ(千葉) ☎090・39800499 (19時以降)

### 体育協会のスポーツ教室

◇日時：令和3年1月13日～2月10日の毎(水)いずれも10時～11時30分◇場所：市総合体育館(ユードーム)◇定員：20人

②トレーニング教室(東山)  
◇日時：令和3年1月21日～2月25日の毎(水)いずれも10時～11時30分

◇場所：東山総合体育館 \*2月11日を除く◇定員：10人

### 《共通事項》

◇対象：市内に居住または勤務する人◇費用：5000円

☎市総合体育館 ☎311112  
☎東山総合体育館 ☎1141

## 相談

### 女性のための相談

◇日時：12月11日(金)、23日(水)10時～16時◇場所：市女性センター◇対象：市内に居住する女性◇申し込み：電話などで事前に予約が必要

☎市女性センター ☎2145

### 相談農 新農業人フェアinいわて

就農地域の紹介、独立・自営就農に向けた研修、農業法人への就業・研修、Uターン、農業体験を希望する人など◇申し込み：不要

☎岩手県農業公社 ☎019・6239390

### 働く妊婦のための特別相談窓口

新型コロナウイルス感染症について、不安やストレスを感じたり、通勤や働き方で悩んだり困っている人は、「母性健康管理措置等に係る特別相談窓口」に相談してください。相談は無料です。

◇日時：平日の8時30分～17時15分◇相談窓口開設期間：令和3年1月31日(水)まで

☎岩手労働局雇用環境・均等室 ☎019・6043010

## News Flash

### (株)プレステージ・インターナショナルと一関市が立地協定調印 女性中心に500人を雇用、旧南光病院跡地に新拠点を開設

真柴地内の旧南光病院跡地に、コンタクトセンター業のプレステージ・インターナショナル(東京都千代田区、玉上進一代表取締役)が進出することが決まり、同社と市の立地協定調印式が11月9日、ホテルサンルート一関で行われ

ました。2024年4月に岩手BPOセンター(仮称)を開設し、将来的には女性を中心に500人を雇用する予定。500人規模を雇用する企業の市内への進出は2005年の市町村合併以来初めてです。



## 第5回結婚相談会

独身者やその家族を対象に結婚相談会を予約制で行います。縁結び支援員が相談に応じます。

◇日時：12月20日⑨9時30分～16時  
◇場所：なのはなプラザ◇費用

：無料◇対象：独身者とその家族  
◇定員：8組◇申し込み：12月17日⑩までに一関結婚活動サポート

センターへ電話②④⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

①本庁いきがいくくり課②8852

## お知らせ

### 再生品を抽選販売します

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、抽選会は行いません。

◇抽選結果の連絡：12月24日⑩◇対象：市内または平泉町に在住の小学生以上の人で令和3年1月12日⑭までに受け取れる人◇申し込み：12月1日④～19日⑤に来館して申し込み \*電話不可。⑩⑪を除く。平日8時30分～16時30分、④8時30分～11時30分

①一関清掃センター②2157

### 農業用廃プラスチックを回収します

農業用廃プラスチックを適正に処理するため、左記の日程で回収します。

◇回収対象：ポリエチレン、塩化ビニール、その他プラスチック◇日時：12月2日④9時～15時⑤12月5日

①12月2日④9時～15時⑤12月5日

①9時～15時◇場所：①JAいわて平泉東部園芸センター、同南部園芸センター②JAいわて平泉一関営農経済センター、同花泉営農経済センター③JAいわて平泉営農振興課④4001

### 国民年金保険料の控除証明書

国民年金保険料は所得税・住民税の社会保険料控除の対象です。

令和2年1月1日から令和2年9月30日までの間に国民年金保険料を納付した人に「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が日本年金機構から届きます。

年末調整や確定申告の際に、届いた証明書または領収証書を添付してください。

①日本年金機構②0570-003-004(ねんきん加入者ダイヤル)③一関年金事務所④4246

### いわて年末年始無災害運動

岩手労働局、岩手労働災害防止団体連絡協議会は「あなたの安全家族の願い 年末年始も無災害」をスローガンに「いわて年末年始無災害運動」を行います。

特にも、これから迎える年末年始は、慌ただしさに加え、凍結や積雪などの自然要因も加わり、労働災害のリスクが高まる時季です。凍結路面での転倒や車両のスリップ事故など、冬特有の労働災害の防止に努めましょう。

◇実施期間：12月1日④～令和3年1月31日⑤

①岩手労働局健康安全課②019-604-3007

### 確定申告はパソコンやスマートフォンで

インターネットで国税に関する申告、納税、申請や届け出などの手続きができる「e-Tax」を知っていますか。申告会場の混雑を避け、自宅などのパソコンやスマートフォンで申告書の作成や提出をすることができます。

詳しくはホームページ(<https://www.e-tax.na.go.jp>)を確認してください。

①一関税務署②4205

新幹線の走行試験  
JR東日本は、新幹線試験電車を使用して走行試験を行います。

◇試験期間：12月～令和3年3月の主に④⑤の23時～5時 \*仙台駅から新青森駅

①東日本旅客鉄道株式会社盛岡支社企画室②019-625-4019

### 福祉のまちづくり支援事業

地域の福祉向上を目的に活動する県内のボランティア、NPO団体自治会などの事業を支援します。

◇助成額：1万～20万円(千円単位)◇助成対象：地域の福祉活動に直接使用する機器などの購入経費

◇申し込み：12月15日④までに申請書を市社会福祉協議会に提出

\*実施要領と申請書はホームページ(<http://www.akita-nate.mate.jp>)の「助成事業」からダウンロードすることができます

①県共同募金会②019-637-8889/市社会福祉協議会③6020

### 「消費生活出前講座」に講師を派遣します

近年、急激な増加傾向にある販売トラブルや詐欺被害。こうした被害を未然に防ぐためには、対処法を事前に知っておくことが重要です。市消費生活センターは、商品などの購入契約やサービスなどの消費生活全般に関する相談、体面債務に関する相談などの業務を行うとともに、消費生活に関する出前講座を行っています。自治会、老人クラブや学校などで行う講座に講師を派遣しますので、希望する場合は、左記へ相談してください。

①本庁生活環境課、市消費生活相談センター(一関相談室)②39578342、千厩相談室③3957

### チケットの発売日を延期します

12月10日④に予定していた「東日本震災被災地応援ツアーゲートピアノ三重奏団コンサート」のチケットの発売は、年明けの1月以降に延期します。新たな日程については、改めてお知らせします。

①一関文化センター②2121

## News Flash



11/13

### 岩手県卓越技能者表彰を受賞 受賞者3人が市長に報告

県卓越技能者表彰で県から卓越技能者として表彰を受けた、小野寺秀友氏(68歳・内装仕上工・滝沢)、青年卓越技能者として表彰を受けた、菅原義樹氏(42歳・造園工・千厩町千厩)と齋藤秋幸氏(36歳・室内装飾工・萩荘)が11月13日、市役所本庁を

訪れ、勝部修市長に受賞を報告しました。3人は、受賞報告にあたって、それぞれの技術を生かした作品などを持ち寄り、技術などについて勝部修市長に説明。市長から素晴らしい技術と功績について祝福を受けました。

\* SDGs(持続可能な開発目標) について、連載で紹介します

8 働きがいも  
経済成長も

## 目標8

## 包摂的かつ持続可能な経済成長およびすべての人々の完全かつ生産的な雇用と働きがいのある人間らしい雇用(ディーセント・ワーク)を促進する

世界には、劣悪な環境での労働を強いられる人や、働いているにも関わらず、貧困から抜け出せないワーキングプアの人が多くいます。

日本では、長時間労働や非正規雇用の待遇改善などが課題となっています。また、育児・介護の負担が大きい女性が、時間的な拘束がある正規職員を選べないという現状もあります。

コロナ禍で、テレワーク\*<sup>1</sup>やワーケーション\*<sup>2</sup>を導入する企業もあるなど、働き方も変わりつつあります。誰もが人間らしい仕事ができ、仕事も家庭も充実した生活を送ることのできる社会づくりが必要です。

地元商店での買い物や地場産品の購入は、地域の雇用を守り、この目標の達成にもつながることです。

- \* 1 ICT(情報通信技術)を利用し、時間や場所を有効に活用できる柔軟な働き方
- \* 2 観光地などで、テレワークを活用し、働きながら休暇を取る過ごし方
- \* 3 仕事のやりがいや責任と、家庭や地域での充実した生活が調和し、両立できること

私たちが身近で  
できること

- ・無駄な会議や仕事を減らすなど、ワークライフバランス\*<sup>3</sup>を考えて、上手に働こう
- ・買う商品がどのようなにつくられているか想像してみよう

## 市の取り組み例

- ・いちのせき起業応援事業…地場産業の振興のため、起業・創業についての基礎知識を学ぶ講座の開催や、起業に係る事業所・店舗の家賃、備品購入費などの経費の一部を補助しています。

ジュニアエコノミーカレッジ in  
いちのせきの販売風景(令和元年)  
(主催:一関商工会議所青年部)

SDGs市民ワークショップ  
を開催しました

▶10月17日、一関保健センターで、専修大学の見山謙一郎特任教授を講師に、一関市まちづくりスタッフ会議市民委員の皆さんと市職員によるワークショップを開催し、市のSDGs推進に向けた意見が出されました。

▶最初に「一関市のネガティブなところ」をポジティブに変換するということをしました。ネガティブに見えることも角度を変えてみれば、チャンスが隠されているのだそうです。例えば、「空き家が多いこと」は、「移住者の住宅に活用できること」

に、「商店街に元気がなくなっていること」は、「自分たちのアイデアで作れる可能性があること」に変えられます。

▶次に、「一関市の市民として、取り組むべきこと」、「2030年に一関市がどんな市になっていたら良いか」について意見を出し合い、組み合わせて、未来に向けたストーリーをつくりました。一関市の未来が楽しみになるような内容のストーリーがたくさん出されました。例えば、空き家をおしゃれにリノベーションして、宿泊施設にする。泊まりに来る人には、地域のお年寄りの経験を生かしてつくった農業体験メニューを楽しんでもらう。それらを情報発信し、若者が訪れるまちとなり、定住につながるなど、さまざまなストーリーが出されました。

▶講師の見山氏は、「SDGsの理念である『誰一人取り残さない』は、地球上の全員が課題当事者として、課題解決に向け取り組むことが重要」と述べました。

▶まずは、自分が興味のある、楽しめるところで、SDGsがどう関連しているか、考えてみましょう。

## 「マル農のひと」



金井真紀 / 著  
道法正徳ほか / 取材協力 左右社 / 刊  
道法正徳さんは農協の技術指導員ですが、指導要綱や教科書の内容にとらわれず、自身で栽培方法を試行錯誤します。肥料も農業もほとんど使わず、手間をかけず、おいしい作物をたくさん作る。その驚くべき栽培方法と7人の実践者を紹介します。

## 「図解でわかるカーボンリサイクル」



エネルギー総合工学研究所 / 編著  
技術評論社 / 発行  
カーボンリサイクルとは、温室効果ガスといわれるCO<sub>2</sub>(二酸化炭素)を再利用し、実質排出量をゼロにする技術です。幅広い読者向けに、その必要性から技術までを解説。専門用語の説明もあります。

## 「おうち備蓄と防災のアイデア帖」



島本美由紀 / 著  
パイ インターナショナル / 発行  
災害時などに備え、家族で最低限必要な備蓄リストを紹介しています。また、ローリングストック(循環備蓄。賞味期限の近いものから日常的に食べ、食べた分を買い足す)レシピ、食材の保存方法や非常時に役立つアイデアも紹介しています。

## ●いちのせき電子図書館がスタートします

一関市立図書館では、すべての人の情報拠点施設として市民により頼られる図書館を目指し、PC・スマホ・タブレットなどからいつでもどこでも利用可能な電子図書館サービスを12月1日から開始します。

市内在住・在勤・在学の人で、市立図書館の利用者カードを持つ人が利用できます。

電子図書館の利用には利用者登録が必要です。市立図書館の利用者カードと市内在住・在勤・在学を確認できるものを持参し近くの図書館で手続きしてください。



いちのせきほんじロー  
©2015 Ichinoseki City

## ●「20～40代のためのマネー講座」

若い世代のためのお金に関する講座を開催します。ライフプランの立て方や貯蓄の仕方など、人生100年時代に役立つ情報が満載です。

〔演題〕お金と暮らしを考えよう～夢をかなえるライフプラン 〔講師〕岩手県金融広報アドバイザー ファイナンシャル・プランナー 戸田節子氏  
〔日時〕12月12日④ 13:30～15:30 〔場所〕川崎市民センター 〔費用〕無料  
〔対象〕18歳から49歳まで 〔定員〕60人 〔申し込み〕川崎図書館へ電話で

- 一関図書館 ☎ 2147
- 千厩図書館 ☎ 1122
- 川崎図書館 ☎ 4123
- 花泉図書館 ☎ 4939
- 東山図書館 ☎ 2324
- 藤沢図書館 ☎ 5088
- 大東図書館 ☎ 3541
- 室根図書館 ☎ 3820
- 休館日情報などは市立図書館ホームページ  
(<https://www.city.ichinoseki.iwate.jp/library/>) で



## Museum 博物館だより

☎一関市博物館 ☎ 3180 <https://www.city.ichinoseki.iwate.jp/museum/>

## ●テーマ展1「一関と江戸① 江戸で遊び・江戸で学ぶ」

武士、学者、医師、和算家や伊勢参宮の途中で江戸見物を楽しんだ庶民など、一関から江戸に向かった人々の旅路を紹介します。

〔期間〕12月6日⑩まで

## ●和算講座 研究編(第8回講座/全8回)

一関出身の和算家千葉胤秀編集の「算法新書」を通して和算を学びます。

〔日時〕12月5日④ 10:30～12:00 〔費用〕300円 \*初回だけ

〔対象〕一般 〔定員〕18人 〔申し込み〕必要

## ●和算に挑戦

日本の数学・和算の問題を解いてみませんか。初級から上級問題まで、解答を募集します。

問題と応募方法は12月1日⑩以降に一関市博物館に問い合わせるか、ホームページで確認してください。

〔解答受付期間〕12月1日⑩～令和3年1月20日⑩消印有効

## ●はくぶつかんこどもくらぶ「江戸時代のマジックボックス・のぞきめがねをつくろう」

当館のテーマにちなむ体験学習です。親子で参加できます。

〔日時〕1月10日⑩ 13:30～16:00 〔費用〕300円(材料費)

〔対象・定員〕小学生以上の親子・25人 〔申し込み〕必要

## ●休館日

資料整理と年末年始のため、下記の期間休館します。

〔期間〕12月18日⑤～令和3年1月3日⑩

## 文化財探訪 Cultural Properties

☎本庁文化財課 ☎ 0820

## 市指定天然記念物(植物)「宗松寺のモミ」

●所在地: 東山町松川字町裏ノ上 / ●指定年月日: 1980年4月24日



東山町松川にある宗松寺は、9世紀の創基といわれ、現名での開山は天文11(1532)年とされています。門前の参道の脇に大きく広がる根が特徴的なモミがあり、樹上にはシダの仲間であるノキシノブの群生がみられ、霊木に一層の威厳を添えています。

指定当時の樹高は約35m、幹周は約4.5m、樹齢は約590年と推定されており、この木が天然生林の遺存かあるいは植栽かは不明であるものの、現状の幹の太さなども考慮すると、16世紀の開山の頃に植栽された可能性があります。

わたしの夢 | &lt;第130回&gt; | 滝沢小

先生になるために  
やるべきことは全力で  
集中して取り組んでいます



## DREAMS COME TRUE

夢は見るものじゃなく、かなえるもの

### 佐々木渉弥さん

ささき・あゆみ  
滝沢小6年

滝沢小では「笑顔あふれる学校」を目指して、あいさつ運動、心が温くなる「ふわふわ言葉」を使うようにしています。頑張った人には、児童会のキャラクター「滝ちゃん」のカードを渡しています。好きな教科は、難しい問題を解いたときの達成感が大きい算数です。夢中になっているのは、3年生から滝沢VBSで取り組んでいるバレーボールです。将来は小学校の先生になりたいです。そのために、どの教科でも集中して取り組み、目の前のやるべきことに全力で取り組んでいます。

### 編集後記

▼早いもので今年もあと1カ月余りとなりました。今年も新型コロナウイルスによって大きく生活様式が変わりました。インフルエンザにも気を付けなければいけない時期になりましたので、より一層体調に気を配りたいと思います。(今野勝裕)

▼今年もあつという間に師走になりました。昨シーズンは暖冬の影響で全く雪遊びができずに終わってしまったので、今年こそは子供たちと一緒に遊びたい。あれもこれもやりたいことはたくさんありますが、まずは家族みんなが元気で年越しを迎えられるようにしたいです。(佐藤紳也)

I-Style を、スマホで。  
タブレットで。



マチを好きになるアプリ

