

# 広報いちのせき chinoseki I-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

1.1  
January  
2020 No.343

★COVER  
室根山山頂から望む日の出

## 【市役所からのお知らせ】

地域の身近な相談役 民生委員・児童委員

1月12日(日)は「一関市成人式」

## 【百年目の寿】

佐藤恭子さん / 千葉テフさん / 千葉トキさん  
及川ツギノさん / 佐々木あえさん / 菅原ヨシミさん  
金野哲子さん

## 【元気のひみつ】

藤江元さん 川崎町薄衣

## 【笑顔でGOOD!】

千葉龍我さん 末広1丁目

## 【わたしの夢】

尾形奈々南さん 弥栄小6年

【特集】  
健康と食事





市食生活改善推進員協議会  
会長 小野寺 洋子さん

私は家でも料理をしますが、複雑な加熱工程は食材の栄養を損なうので、生で食べられるものは生で食べています。薬膳では生野菜や薬物野菜は体を冷やすとされ、加熱調理するのが一般的ですが、体を温める効用のあるショウガのドレッシングをかけて食べるなどの工夫をしています。

江口 誰かのために料理を作るとい

うことは、とても大切なことですね。  
**小野寺** 昔は、面倒がらず、大豆の栽培から始め、みそや豆腐なども家庭で手作りしていましたね。食改では、小学校などからの要請で、豆腐作りの伝承活動も行っています。  
**司会** 豊かな食文化を伝えていく取り組みとして「食育」は大切ですね。  
**畠山** 「食育」の取り組みとして、藤沢地域では、中学校2年生に郷土料理を教える機会があります。藤沢地域は、山間部が多く、麦の栽培が盛んなので、小麦粉を使った料理が郷土食であることなどを話しながら、「がんづき」「はっと」、最近では「団子汁」などの郷土料理と一緒に作ります。地元を離れても、帰省したときなどに、団子汁を食べたいとおばあちゃんにせがむ子もいるみたいです。どこにいても故郷を思い出す味や料理があるというのはうれしいですね。  
**江口** 以前、食改では「こどもたちに伝えたいふるさとの味」という郷土食や伝統食をまとめたレシピ集を作りました。郷土食や伝統食といっても、そのまま伝承するのではなく、だしを生かして薄味にしたり、オリーブ油など昔はなかった食材でアレンジしたりして紹介しています。  
**小野寺** 伝統食であっても、より健康



右から千葉俊博さん、小野寺洋子さん、江口みほ子さん、畠山文子さん

## 食事を楽しもう

地域で、食を中心とした健康づくりの推進や郷土食と伝統食の普及、食育活動を行う食生活改善推進員（同協議会長小野寺洋子さん、副会長江口みほ子さん・畠山文子さん）と薬膳調理師の資格を持つ日本調理師会名誉師範の千葉俊博さんが、健康と食事、旬の食材を使った料理について語り合いました。日々の食事の参考にしてください。



### 体にいい食事をしましょう



日本調理師会 名誉師範  
千葉 俊博さん  
(株式会社マリアージュ 総調理長)

**司会** お正月のハレ食におすすめの、地元の旬の食材を生かして家庭でも作れる、おもてなし料理を千葉さんに考えてもらいました。  
**千葉** 「いわい鶏と地場野菜の治部煮風」と「長いものグラタン」(レシピは7ページ)です。地元の食材を使った料理ですが、家庭にある食材を活用し、アレンジして作ってみてください。旬の食材はその季節に体が必要とする効用を持つものが多いので、積極的に食べてほしいと思います。  
**小野寺** 私たち食生活改善推進員(以後、食改)は、地域で食に伴う健康課題の改善を目的とした食生活改善普及講習会を行っています。身近な旬の食材を活用し、誰でも手軽に家庭で実践できる献立の提供を心掛けています。



市食生活改善推進員協議会  
副会長 江口 みほ子さん

的な料理として伝えていくことが大切です。

### 共食で家族や地域につながりを

**司会** 食事は誰と食べるかも大切な要素です。みんなで食べる「共食」が大切です。顔を合わせて食べることで、家族の体調の変化や、作ってくれた人の細やかな心遣いを感じ取ることができます。

**千葉** 食事は「体にいい」と思っていることも大切です。病は気からといわれますが「いい食材を食べているのだから健康になる」と考えながら食べることがとても大切です。  
**小野寺** 「体にいいものを食べている」と意識することで食欲も高まりますね。

**千葉** 食事は無理をしないことが大切です。何が体にいいのか、家族の体調や体質を見極めて料理を作ることが大切だと思います。みんなで食卓を



市食生活改善推進員協議会  
副会長 畠山 文子さん

**江口** 人間の体は、口から取り入れたもので作られているので、毎日の食事をどう食べたらいいかを意識することが大切です。私は食改に入ったことで、自分が不健康になってはだめだから、食事を通して体調管理に気を付けるようになりました。  
**畠山** 地域で活動していると、高齢の人から「短い人生だから、薄味でなくていい」と言われることがあります。「元気で長生きする、健康長寿を目指しましょう」と、旬の食材の持つおいしさとだしのお味を生かしてつくる減塩食の普及活動を行っています。  
**千葉** 薬膳では食べる人に合わせて食材の特長を生かした料理をします。核家族化や食の欧米化が進んでいるためか、子供が好む料理が食卓に登場する機会が多くなっている気がします。季節を感じられるような、子供の感性を育む食事の必要性を強く感じます。  
**江口** 私たちが育った頃は、家族が食卓にそろって、同じものを食べるのが当たり前でした。今は手軽にできる便利な食品がたくさんあるので、それぞれが好みのものを、それぞれのタイミングで食べることができるようになってしまったということにも注意したいですね。  
**畠山** 私たちは健康づくりの担い手として、健康的な食事が生活に定着するように、さまざまな啓発活動を行っています。例えば、毎月10日は「糖なしデー」を呼びかけ、毎月19日は「食育の日」として健康レシピの配布などを行っています。子供の頃から適切な食習慣を身に付けられるよう、家族が協力して楽しい食事の時間をつくり、バランスのいい食事がとれるよう、日頃から体験を重ねてほしいですね。  
**小野寺** お正月は家族が顔をそろえる機会が増えるのではないのでしょうか。みんなが笑顔で故郷の味に舌鼓を打ちながら、健康で過ごせる一年のスタートにしたいものですね。



## いらい鶏と地場野菜の治部煮風

### 作り方

- ①鶏肉はそぎ切りにし、塩を少々ふる。片栗粉をまぶしながら麺棒でたたく。
- ②カブは皮をむき、六つに割り、面取りして、串が通るまで下ゆでする。
- ③シイタケは飾り包丁を入れ、下ゆでする。
- ④ニンジン皮をむき、型抜きして、串が通るまで下ゆでする。
- ⑤春菊はゆでて冷水にとり、水気を絞り食べやすい大きさに切る。
- ⑥長ネギは2センチくらいに切り、ショウガはすりおろしておく。
- ⑦合わせだしをつくり、鍋に人数分の量を入れて火にかける。
- ⑧カブ、シイタケ、ニンジン、長ネギを入れて、2分くらい煮たら鶏肉を入れる。
- ⑨鶏肉に火が通り、トロミがついたら、ショウガ汁を加える。
- ⑩器に盛り付けて春菊を添え、上からあんをかけてワサビを添える。

### 材料(約5人分)

|            |             |
|------------|-------------|
| 鶏もも肉……1枚   | ショウガ……1かけ   |
| カブ……2個     | ワサビ……少々     |
| シイタケ……5本   | 片栗粉……適宜     |
| 春菊……1/2袋   | 塩……少々       |
| ニンジン……1/2本 | 合わせだし…750cc |
| 長ネギ……1本    |             |

◎合わせだしの割合(八方だし)  
だし汁8：濃い口しょうゆ1：みりん1：砂糖0.3～0.5

## 旬の野菜を使った料理



## 長いもグラタン

### 作り方

- ①里いもは皮をむき1.5センチ角に切り、串が通るまで下ゆでする。
- ②シイタケは薄切り、三つ葉は刻む。
- ③アパレイユ(卵が入った混合生地)をつくる。すりおろした長いも240cc、合わせだし240cc、卵4個を合わせる。
- ④耐熱の器に、里いも、シイタケ、小エビ、三つ葉を入れ、アパレイユを流す。
- ⑤切り餅を皮むき器で薄く削り、上に散らす。
- ⑥オーブンで焼き目がつくまで焼く。
- ⑦ショウガはすりおろしておく。
- ⑧合わせだし約150ccを火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ショウガ汁を加える。
- ⑨焼き上がったグラタンにあんをかけ、刻んだ万能ねぎをのせ、ワサビを添える。

### 材料(約5人分)

|            |             |
|------------|-------------|
| 長いも……1/3本位 | 切り餅……2個     |
| 里いも……3個    | 万能ねぎ…1/2束   |
| シイタケ…3本    | ショウガ…1かけ    |
| 三つ葉…少々     | ワサビ…少々      |
| 小エビ…10尾    | 水溶き片栗粉…適宜   |
| 卵……4個      | 合わせだし…390cc |

◎合わせだしの割合(八方だし)  
だし汁8：濃い口しょうゆ1：みりん1：砂糖0.3～0.5

### 健康な体づくりは バランスのいい食事から

健康な体づくりには、健やかな成長や活力のある生活を送るため、私たちの体はたくさん種類の栄養素を過不足なくとる必要があります。そのため、栄養バランスのいい食事をすることが大切です。

代表的な栄養素は、炭水化物(糖質)、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル(無機質)。このほか、食物繊維や水分なども健康な体を保つために重要な働きをします。また、食材が持つ特性や持ち味を生かす調理法で、五感を育み、豊かな食文化を創りあげることができそうです。

正しい栄養の知識と旬の食材を使った、バランスのいい食事が健康づくりの基本です。

### 今が旬の野菜あれこれ

葉膳調理師の千葉俊博さんがお薦めする地元の旬の野菜を紹介します。

#### カブ



冷えからくるおなかの痛みや消化不良を感じる人にお薦め

#### シイタケ



胃もたれを感じる人や食欲不振を感じる人にお薦め

#### 春菊



ストレスで眠りが浅い人や寝不足を感じる人にお薦め

#### 長ネギ



寒気やカゼの初期症状を感じる人にお薦め

#### 長いも



疲労を感じる人にお薦め

### 和食の基本「一汁三菜」プラス 牛乳・乳製品と果物

和食は、健康的な食事スタイルとして世界から注目されています。和食の基本は、日本人の主食である「ご飯」に「汁物」と3つの「菜(おかず)」を組み合わせた献立です。

①主食は、活力の源、炭水化物(糖質)の供給源。ご飯やパン、麺類が代表的。総エネルギーの50～65%が目安です。

②主菜は、体をつくるたんぱく質や脂質の供給源。肉や魚、卵、大豆・大豆製品が代表的。

③副菜は、体の調子を整えるビタミンやミネラルの供給源。野菜や海藻、キノコなどが代表的。漬物やつくだ煮などの常備菜は量を控えるめに

して楽しみましょう。

④汁物は、体を温め、免疫力を高めます。だしを効かせ薄味にすると、具だくさんにして副菜として食べることをお薦めします。

これに加えて、牛乳・乳製品と果物を間食や料理に取り入れると栄養バランスが良くなります。

⑤牛乳・乳製品は、骨や歯の主な成分のカルシウムが豊富です。低脂肪のものを選んでとりましょう。

⑥果物は、各種のビタミンをはじめ、カリウムなどのミネラル、食物繊維の重要な供給源です。糖質が多いので食べ過ぎに注意しましょう。

### 高齢者の健康を守る 食事と生活

近年、高齢者の低栄養が課題になっています。加齢に伴い、かむ力、味覚、消化吸収や運動機能などが低下してきます。また、食べ物好みの変化、食欲低下や欠食、下痢や便秘なども起きやすくなります。

私たちの望みである「健康寿命」を延ばし、健やかに過ごすためには、次のことに心掛けて生活することが大切です。

- ①生活リズムを整え、活力ある生活をしましょう。
- ②体をよく動かし、食欲の増進を図りましょう。
- ③毎日3食食べ、欠食しないようにしましょう。
- ④バランスよく食べましょう。肉か魚を一日2品、卵か大豆製品を一日1品食べてたんぱく質不足を予防しましょう。
- ⑤よくかんで食べ、食事を楽しみましょう。
- ⑥趣味のサークルや地域のサロン活動などに積極的に参加して、会話を楽しみましょう。

### 食育で育もう「食べる力」

#### つながろう「食育の環」

家族構成や生活の多様化によって、食環境は変化してきており、あらゆる世代の暮らしに対応した食育が必要となっています。

市では、市民一人一人が家庭や地域とのつながりの中で、生涯にわたって健全な食生活を営み、心身ともに生き生きとした健康的な暮らしを実現するため「家族や地域笑顔でつながる 食育の環」をスローガンとした第3次一関市食育推進計画に基づき食育に取り組んでいます。

家庭を中心に、幼稚園や保育施設、学校、PTA、地域、生産者、食品関係事業者や行政が連携を密にしなが、望ましい食習慣の普及、豊かな食文化の継承、生産から消費・廃棄までの食の循環や食べ物を大切にする心を育てていきます。

健康づくり課(一関保健センター内)  
☎21600

## 勝部市長の

### お仕事百景

シリーズで勝部市長の仕事を紹介し



#### 12/2 FMあすもに生出演 市長の公務を紹介

毎週月曜はFMあすも「ラジオ市長室」(12:15～12:30)に生出演し、公務を紹介し、この日は県外視察で飛騨高山のインバウンド施策を学んだこと、東京都町田市、陸前高田市、福島県三春町、本市が東京で行った共同イベントの話題を提供しました。



#### 12/2 華やぐーノ関駅前 イルミネーション点灯式

一ノ関駅前西口広場のイルミネーションが本年も点灯されました。駅前19区商店会や商工会議所など関係団体で構成する実行委員会が毎年、工夫を凝らした電飾を製作しています。点灯時間は17時～24時。1月13日(日)までの予定です。



#### 1 農地の貸し借りを県農業公社が手伝います

岩手県農業公社(農地中間管理機構)は農業振興地域内の農地について、貸し手と借り手の間に入って手続きを手伝います。

貸借契約の期限を迎える人、経営規模の拡大を目指す人や農業からリタイアを考えている方は積極的に利用してください。

公社を通して手続きするメリットは、次のとおりです。

- ① 第三者である公社が間に入ることで、安心して農地を貸し付けられる
- ② 分散した農地をまとめて借り受けられるので、効率的に作業できる
- ③ 一定の要件を満たした場合、機構集積協力金などの交付を受けられる
- ④ 農地を借り受ける手続きや賃料の支払いを公社に一本化できる

◇申し込み…公社のホームページ (<http://www.i-agri.or.jp/>) を確認するか、下記に問い合わせてください。

☎本庁農政課 ☎8421 または各支所産業経済課

#### 2 就学援助制度 学用品費や給食費などの一部を補助します

経済的な理由で小中学校への就学が困難な児童生徒の保護者に対し、学用品費や給食費など就学に必要な経費の一部を補助します。

詳しくは各学校または学校教育課までお問い合わせください。

◇対象…次のいずれかに該当する人

- ① 生活保護を受けている
- ② 生活保護が停止または廃止された
- ③ 児童扶養手当を全額受給している
- ④ 市民税が非課税または減免されている
- ⑤ 国民健康保険税の減免または徴収の猶予を受けている
- ⑥ 世帯全員の収入が生活保護法に基づいて算出される基準額以下

☎市教育委員会学校教育課 ☎8832

#### 3 東日本大震災に伴う 介護保険サービス利用料の減免を延長します

東日本大震災により被害を受けた人の介護保険サービス利用料の減免を令和2年12月分まで延長します。詳しくは問い合わせください。

◇対象…震災により、被保険者またはその人と同居する世帯の生計を主として維持する人が、次のいずれかに該当する場合などに対象となります。

- ① 死亡した場合
- ② 障がい者になった場合
- ③ 行方不明になった場合
- ④ 自ら居住する住宅(借家を除く)に「半壊以上の被害」を受け、かつ前年中の合算合計所得金額が1千万円以下

◇減免内容…被害の割合や合算合計所得金額等により、利用料を全額免除または減額します(給付率100分の93～100分の97の範囲)。

☎一関地区広域行政組合介護保険課 ☎3223

## INFORMATION

### 令和2年度 償却資産(固定資産税)の申告

☎本庁税務課 ☎8253

令和2年1月1日現在、事業用の▶構築物▶機械装置▶車両運搬具▶工具・備品一などの資産を所有する法人や個人は、申告が必要です。乾燥機などの農業用資産、太陽光発電設備やアパートの駐車場舗装などの償却資産も対象です。

平成31年度に申告した人や対象と思われる人には、12月中旬に申告書を送付しています。新たに事業を始めた人や申告が必要な償却資産を所有している人は問い合わせください。  
◇申告期限…1月31日(金)までに所定の申告書を本庁税務課または各支所市民課へ

### 「一関市消防出初式」を行います

☎消防本部消防課 ☎5912

消防職員や消防団員の士気を高め、防災への決意を新たにす「一関市消防出初式」を行います。当日の朝は、市内全域にサイレンを鳴らします。火災と間違わないよう注意してください。

◇日時…令和2年1月13日(日) 7:00

◇交通規制・規制時間

- ①【市総合防災センター前】みちのく調剤薬局角～亀の子せんべい本舗大浪上の橋店角・8:15～10:00
- ②【大町通り】一関駅前交差点～さがみ典礼一関迎賓館(旧相川屋)駐車場角・9:00～10:30 \*全面通行止め

### 衛生面に気を付けて 安全に楽しく餅つきをしましょう

☎本庁観光物産課 ☎8415 または一関もち食推進会議(農界福島) ☎5345

一関・平泉地方で古くから伝わる「もち食文化」は地域の貴重な文化です。文化を受け継いでいくため、衛生面に気を付けて安全に餅つきをしましょう。

食中毒を予防するため、▶水道が近くにある場所で餅をつく▶餅つきの道具は事前に洗浄し、熱湯で消毒する▶手返し用の水はこまめに取り換え、容器は洗浄する▶体調が悪い人や手指に傷がある人は調理しない▶調理する人を限定する▶エプロン、三角巾、マスクなどを着用する▶調理中や前後は必ず石けんで手を洗う▶餅を触るときは使い捨て手袋を付け、手袋の再利用はしない▶ついた餅は早めに食べる一などに気を付けましょう。

20歳の節目を祝う「一関市成人式」を次のとおり行います。  
◇日時…1月12日(日) 正午受け付け開始 \*式典などは13時～

成人式の日時や場所など

◇日時…1月12日(日) 正午受け付け開始 \*式典などは13時～

成人式の案内状は令和元年11月に発送しています。案内状が届いていない人や出欠のはがきを返信していない人も、当日会場で受け付けすれば参加できます。



16時  
◇場所…市総合体育館(ユードーム)  
◇対象…平成11年4月2日～12年4月1日生まれの人  
☎本庁いきがいつくり課 ☎8852

官庁カーや公用車を売却します

市は、不要になった公用車をインターネット公有財産売却システム「YAHOO! 官公庁オークション」(<https://kouhain.auctions.yahoo.co.jp/>)を利用して売却します。  
下見する場合は、事前の電話予約が必要です。詳しくは問い合わせください。  
◇参加資格…市内外、事業所、個人を問いません  
◇物件…ロータリ除雪自動車(平成3年11月登録)【車検満了日】令和2年2月13日【走行距離】2万1952km【最低売却価格】5万円  
◇物件の公開…【1回目】令和2年1月24日(金) 9時～15時【2回目】1月31日(金) 9時～15時



◇物件の公開場所…道路管理課の資材置き場(厳美町字野崎地内)  
◇オークションの申し込み…1月15日(水) 13時～2月4日(火) 14時  
◇オークションの入札期間…2月19日(水) 13時～26日(火) 13時  
☎本庁道路管理課 ☎8523

### 「動画」で楽しむ一関の魅力

一関ケーブルネットワークで放送された「テレビ市政だより」や、市内の若者が製作した「ふるさとCM大賞 in IWATE」への参加作品などの動画をYoutubeで公開中です。

詳しくは市ホームページ「いちのせきチャンネル」のページを確認してください。動画は、随時追加します。

☎本庁広聴広報課 ☎8182



### 1月22日(水)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、試験放送を行います。

◇日時…令和2年1月22日(水) 14:10

◇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 ☎5913



### 「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 ☎5912



# 地域の身近な 相談役 民生委員・児童委員

## Ichinoseki Area

### 一関地区

| 担当行政区      | 担当者    |
|------------|--------|
| 一関 1       | 菅原貞子   |
| 一関 2       | 郷内善子   |
| 一関 3、4     | 吉川真理子  |
| 一関 5       | 本多良子   |
| 一関 6       | 小野寺友子  |
| 一関 7       | 菅野政恵   |
| 一関 8       | 小野洋子   |
| 一関 9       | 勝股肇彦   |
| 一関 銀座、大町   | 阿部美栄子  |
| 一関 12、13   | 菅原るみ子  |
| 一関 14      | 若生啓子   |
| 一関 15      | 水澤美喜子  |
| 一関 16東     | 兒玉恵子   |
| 一関 16中     | 佐藤勝美   |
| 一関 16西     | 鈴木真喜   |
| 一関 16西     | 千葉容子   |
| 一関 17      | 須藤千恵子  |
| 一関 17      | 高橋イツ子  |
| 一関 18、19   | 江刺悦子   |
| 一関 20      | 桑原佳子   |
| 一関 20      | 澤野律子   |
| 一関 釣親      | 千葉敏枝   |
| 一関 高崎      | 増山京子   |
| 一関 台東      | 境典子    |
| 一関 関が丘1    | 及川トシ子  |
| 一関 関が丘2    | 高橋なほ子  |
| 一関 関が丘3    | 佐藤仁子   |
| 一関 関が丘4    | 小野寺勇   |
| 一関 関が丘5    | 昆明     |
| 一関 関が丘6    | 鈴木紀代子  |
| 一関 主任児童委員  | 鈴木トキ   |
| 一関 主任児童委員  | 高橋道代   |
| 山目 宮下      | 佐藤薫    |
| 山目 宮下      | 白岩典子   |
| 山目 宮前      | 岩本和美   |
| 山目 宮前      | 中田重男   |
| 山目 竹山、中央   | 佐藤恭子   |
| 山目 竹山、中央   | 石川伸子   |
| 山目 五代      | 梁川行子   |
| 山目 銅谷      | 佐藤耀子   |
| 山目 三反田1    | 阿部喜久子  |
| 山目 前田、三反田2 | 千葉洋子   |
| 山目 中野      | 伊藤真理子  |
| 山目 境       | 佐藤紀子   |
| 山目 青葉1     | 高橋安彦   |
| 山目 青葉2     | 阿部隆    |
| 山目 幸       | 鈴木五郎   |
| 山目 6       | 小野寺はる子 |
| 山目 才天      | 佐藤圭子   |
| 山目 才天      | 高橋敬子   |
| 山目 十二神     | 平井洋子   |
| 山目 末広1     | 佐藤道江   |
| 山目 末広2     | 佐藤正一   |
| 山目 7南      | 千葉八重子  |
| 山目 7北      | 三浦秀一   |
| 山目 8       | 星陽子    |
| 山目 8       | 大柏千鶴子  |
| 山目 共林      | 佐々木富男  |
| 山目 中通      | 千葉昭四郎  |
| 山目 中条、宿(東) | 勝又カツ子  |
| 山目 10、宿(西) | 中村宗敏   |
| 山目 11、12   | 鈴木禮子   |
| 山目 山手      | 長尾美恵子  |
| 山目 山手、13   | 阿部信一   |
| 山目 沢内      | 小笠原均   |
| 山目 沢内      | 相澤孝    |
| 山目 主任児童委員  | 佐藤親幸   |
| 山目 主任児童委員  | 浅野裕美   |

| 担当行政区     | 担当者    |
|-----------|--------|
| 中里 1      | 小岩みつぎ  |
| 中里 2      | 大野寺仁郎  |
| 中里 3      | 大友敏明   |
| 中里 4      | 佐藤弘子   |
| 中里 5      | 岩淵喜久子  |
| 中里 6      | 高橋喜久男  |
| 中里 7      | 高橋辰美   |
| 中里 10、11  | 須藤美智子  |
| 中里 12     | 佐藤啓子   |
| 中里 里が丘    | 辻山啓子   |
| 中里 蘭梅、太平  | 千葉康弥   |
| 中里 主任児童委員 | 吉家本浄   |
| 中里 主任児童委員 | 千葉好子   |
| 真滝 三関1    | 菅野義彦   |
| 真滝 三関1    | 佐々木由美子 |
| 真滝 三関2    | 熊谷悦子   |
| 真滝 三関3    | 高橋木子   |
| 真滝 三関4    | 佐々木エイ子 |
| 真滝 2      | 小野寺法雄  |
| 真滝 3、4    | 伊藤富子   |
| 真滝 5、6    | 高橋公子   |
| 真滝 7      | 菅原教子   |
| 真滝 8      | 菅原千里   |
| 真滝 9      | 菅原秀子   |
| 真滝 10     | 菅原正三   |
| 真滝 11     | 伊藤則男   |
| 真滝 12     | 田口友子   |
| 真滝 13     | 今野厚子   |
| 真滝 13     | 阿部とよ子  |
| 真滝 東中田    | 小島正明   |
| 真滝 東中田    | 畠山祥子   |
| 真滝 14     | 渡辺たか子  |
| 真滝 15     | 阿部恵美子  |
| 真滝 15     | 吉家義博   |
| 真滝 水口     | 菅原泰子   |
| 真滝 主任児童委員 | 三浦悦子   |
| 真滝 主任児童委員 | 鈴木征子   |
| 巖美 1      | 遠藤久美子  |
| 巖美 2      | 佐藤喜智子  |
| 巖美 3      | 千葉里江   |
| 巖美 4      | 登嶋政代   |
| 巖美 5      | 伊藤せつ子  |
| 巖美 6、7    | 佐々木一郎  |
| 巖美 8、9    | 佐藤恵子   |
| 巖美 10、16  | 佐藤花枝   |
| 巖美 11     | 小木益恵   |
| 巖美 12、霜後  | 及川洋子   |
| 巖美 13     | 佐藤祥子   |
| 巖美 14、15  | 槻山榮子   |
| 巖美 17、18  | 熊谷ゆかり  |
| 巖美 達古袋1・2 | 小野寺深雪  |
| 巖美 達古袋3・4 | 三浦かよ子  |
| 巖美 主任児童委員 | 阿部美代子  |
| 巖美 主任児童委員 | 小岩文枝   |
| 萩荘 1、脇田郷  | 一條さち子  |
| 萩荘 1、川崎   | 塙一雄    |
| 萩荘 駒下     | 千葉正行   |
| 萩荘 高梨(南)  | 氏家ミサ子  |
| 萩荘 高梨(北)  | 阿部幸司   |
| 萩荘 2      | 千葉洋子   |
| 萩荘 2      | 佐藤紀代美  |
| 萩荘 3      | 千葉哲夫   |
| 萩荘 4      | 菅原さよ子  |
| 萩荘 5      | 千葉周一   |
| 萩荘 6、7    | 鈴木コイソ  |
| 萩荘 9      | 金野達夫   |
| 萩荘 10     | 千葉幸子   |
| 萩荘 11     | 船山光子   |
| 萩荘 主任児童委員 | 岩淵四郎   |

| 担当行政区     | 担当者    |
|-----------|--------|
| 萩荘 主任児童委員 | 千葉智恵   |
| 舞川 1、2    | 菅原恵子   |
| 舞川 3、4    | 佐藤悦子   |
| 舞川 5、6    | 千葉行子   |
| 舞川 7、8    | 小野寺敏子  |
| 舞川 9、10   | 菅原孝子   |
| 舞川 11、12  | 佐藤幸恵   |
| 舞川 13、15  | 千田覚    |
| 舞川 14、16  | 千田敦子   |
| 舞川 17、18  | 吉川研一   |
| 舞川 主任児童委員 | 小野寺美智子 |
| 舞川 主任児童委員 | 伊師みゆき  |
| 弥栄 1、2    | 佐藤寿子   |
| 弥栄 3、4    | 岩淵てる子  |
| 弥栄 5      | 佐々木裕子  |
| 弥栄 6、7    | 小岩房子   |
| 弥栄 8      | 千葉政治   |
| 弥栄 主任児童委員 | 菅原玉枝   |
| 弥栄 主任児童委員 | 佐々木春枝  |

## Hanaizumi Area

### 花泉地区

| 担当行政区        | 担当者    |
|--------------|--------|
| 永井 1-1       | 高橋より子  |
| 永井 1-2       | 小野寺良行  |
| 永井 2         | 千葉てい子  |
| 永井 3         | 菅原君夫   |
| 永井 4         | 鈴木俊博   |
| 永井 5         | 渡邊徳子   |
| 永井 6         | 佐藤卓子   |
| 永井 6、7       | 関茂子    |
| 永井 8         | 佐藤惣江   |
| 永井 9         | 及川公子   |
| 涌津 1-1       | 小野洋子   |
| 涌津 1-2       | 黒井モト子  |
| 涌津 1-3       | 岩淵孝芳   |
| 涌津 2         | 佐藤みさ子  |
| 涌津 3         | 柴田幸子   |
| 涌津 4         | 菅原功    |
| 涌津 5         | 鈴木儀一   |
| 涌津 6         | 金野松子   |
| 涌津 7         | 佐藤早苗   |
| 油島 1         | 菅原たみ子  |
| 油島 2         | 佐々木隆二  |
| 油島 3         | 佐々木裕子  |
| 油島 4、5-2     | 小野寺祥子  |
| 油島 5-1、6     | 武田慶一   |
| 油島 6         | 山川耕一   |
| 花泉 1         | 佐藤由美子  |
| 花泉 2         | 加藤信男   |
| 花泉 3         | 阿部義一   |
| 花泉 4         | 葛西邦夫   |
| 花泉 5-1       | 高橋久志   |
| 花泉 5-2       | 酒井幸子   |
| 花泉 6         | 高橋えつ子  |
| 花泉 7         | 千葉真美子  |
| 花泉 8-1、8-2、9 | 阿部喜伊子  |
| 老松 1         | 佐藤光吾   |
| 老松 2         | 千葉綾子   |
| 老松 3         | 熊谷恵    |
| 老松 4         | 小野寺ヒロ子 |
| 老松 5、6       | 小野寺かつ子 |
| 日形 1、2       | 千葉美和子  |
| 日形 2、5       | 小野寺賢一  |
| 日形 3、4-2     | 安部悦子   |
| 日形 4-1、6     | 小野寺恵子  |
| 金沢 1-1、1-2   | 小野寺祥子  |
| 金沢 1-2、2     | 稲邊正子   |
| 金沢 3         | 熊谷恵子   |
| 金沢 4-1、4-2   | 小野寺春枝  |

厚生労働大臣が3年間の任期で委嘱する民生委員・児童委員。皆さんの生活の相談に応じます。  
12月1日からの民生委員・児童委員は次の皆さんです。詳しくは本庁長寿社会課☎①8357または各支所保健福祉課へ

| 担当行政区      | 担当者   |
|------------|-------|
| 金沢 5-1、5-2 | 加藤健市  |
| 金沢 6-1     | 菅原恵子  |
| 金沢 6-2、7   | 菅原とき子 |
| 花泉 主任児童委員  | 二階堂美恵 |
| 花泉 主任児童委員  | 千葉かよ子 |
| 花泉 主任児童委員  | 小金森姫子 |

## Daito Area

### 大東地区

| 担当行政区         | 担当者   |
|---------------|-------|
| 大原 上内野        | 熊谷初美  |
| 大原 中内野        | 加賀トシ子 |
| 大原 下内野        | 菅原トシ子 |
| 大原 上大原上、上大原下  | 芳賀千恵子 |
| 大原 山口、藤ヶ崎     | 菊池伊都子 |
| 大原 弘川、大久保     | 鈴木孝   |
| 大原 若宮上、若宮下、大原 | 千葉恵子  |
| 大原 笠置、川内      | 千葉幹悦  |
| 大原 中島、川原町     | 鳥畑信子  |
| 大原 一市、六日町     | 太田幸枝  |
| 大原 立町、下町      | 加藤純   |
| 摺沢 八幡、上摺沢     | 佐野修弘  |
| 摺沢 折折沢、源八、大金  | 菊池公雄  |
| 摺沢 長者、松原、羽根折沢 | 藤城修一  |
| 摺沢 上町、仲町      | 藤原ひとみ |
| 摺沢 沼田、荒屋敷     | 菅原良子  |
| 摺沢 下摺沢、流矢     | 和賀一夫  |
| 摺沢 小沼、堺ノ沢     | 那須泰子  |
| 摺沢 駅前、高校通り、旭町 | 見目和夫  |
| 摺沢 但馬、観音      | 三浦武和  |
| 興田 八日町        | 小山和恵  |
| 興田 前田野、大住     | 小野寺義秋 |
| 興田 向山         | 小山壽子  |
| 興田 天狗田、上天狗田   | 千田清喜  |
| 興田 下沖田、沖田     | 佐藤やよい |
| 興田 小西、鳥海      | 玉手愛   |
| 興田 小森、前畑      | 千葉岩   |
| 興田 東丑石、西丑石    | 佐藤澄江  |
| 興田 市之通        | 及川保   |
| 興田 野田、遅沢      | 中村長雄  |
| 興田 京津畑        | 佐藤保子  |
| 興田 上中川、中川     | 柏原厚子  |
| 興田 下中川        | 三浦政利  |
| 猿沢 1、2、12     | 菅原光一  |
| 猿沢 3          | 及川寿子  |
| 猿沢 4、5        | 菅原とみ子 |
| 猿沢 6、13       | 小野寺利昭 |
| 猿沢 7、8、9      | 及川誠   |
| 猿沢 10、11      | 及川美恵子 |
| 渋民 1、2        | 佐藤美津恵 |
| 渋民 3、13       | 藤原祐美  |
| 渋民 4          | 伊東優子  |
| 渋民 5          | 畠山健治  |
| 渋民 6、7        | 岩淵咲代  |
| 渋民 8、9        | 及川紀夫  |
| 渋民 10         | 菊池幸太郎 |
| 渋民 11、12      | 三浦雅男  |
| 大東 主任児童委員     | 佐藤早苗  |
| 大東 主任児童委員     | 伊東宏典  |
| 大東 主任児童委員     | 都澤陸子  |

## Senmaya Area

### 千厩地区

| 担当行政区  | 担当者   |
|--------|-------|
| 千厩 1-1 | 村上節子  |
| 千厩 1-2 | 佐藤八重子 |
| 千厩 1-3 | 白石せつみ |
| 千厩 1-3 | 千葉義子  |
| 千厩 2-1 | 山内伸子  |
| 千厩 2-2 | 新沼喜美子 |

| 担当行政区     | 担当者   |
|-----------|-------|
| 千厩 2-2    | 阿部務   |
| 千厩 2-3    | 菅原力夫  |
| 千厩 3      | 鈴木光男  |
| 千厩 3      | 千葉正子  |
| 千厩 4      | 小野寺信二 |
| 千厩 5      | 柴田律夫  |
| 千厩 5      | 佐藤大郎  |
| 小梨 6      | 後藤武志  |
| 小梨 7      | 須藤伸朗  |
| 小梨 8      | 尾形香   |
| 小梨 9      | 佐藤洋子  |
| 小梨 10     | 菅原三郎  |
| 小梨 11     | 藤本なつ子 |
| 小梨 12     | 藤野美由紀 |
| 小梨 13     | 穴戸和江  |
| 奥玉 14     | 佐藤照子  |
| 奥玉 15     | 菊地節子  |
| 奥玉 16     | 太田みき  |
| 奥玉 17     | 菅野敬子  |
| 奥玉 18     | 中田麗子  |
| 奥玉 19     | 菊池たえ子 |
| 奥玉 20     | 佐藤由利子 |
| 奥玉 21     | 村上達男  |
| 磐清水 22    | 柳田宏史  |
| 磐清水 23    | 金野節子  |
| 磐清水 24    | 菅原教子  |
| 千厩 主任児童委員 | 熊谷美智子 |
| 千厩 主任児童委員 | 菅野昭子  |

## Higashiyama Area

### 東山地区

| 担当行政区     | 担当者   |
|-----------|-------|
| 長坂 1、2    | 鈴木昭子  |
| 長坂 3      | 鈴木隆一  |
| 長坂 4      | 梶沢恵子  |
| 長坂 5、6    | 佐藤光子  |
| 長坂 7      | 菅野章一  |
| 長坂 7      | 吉田正男  |
| 長坂 8      | 那須勤   |
| 長坂 9      | 小野寺秀子 |
| 長坂 10     | 鈴木敏   |
| 田河津1      | 菅原祐子  |
| 田河津2、3    | 小野寺誠子 |
| 田河津4      | 千葉祐子  |
| 田河津5      | 大森とも子 |
| 田河津6      | 中村一男  |
| 田河津7      | 那須野静江 |
| 田河津8      | 菅原まゆみ |
| 松川 1      | 永澤菊子  |
| 松川 2      | 小野寺徳子 |
| 松川 3      | 千葉静子  |
| 松川 4      | 小野寺東男 |
| 松川 5      | 鈴木秀子  |
| 松川 6      | 安東キヨ子 |
| 松川 7、8    | 佐藤正廣  |
| 松川 9、10   | 石川つや子 |
| 東山 主任児童委員 | 鈴木典子  |
| 東山 主任児童委員 | 佐藤美枝  |

## Murone Area

### 室根地区

| 担当行政区 | 担当者  |
|-------|------|
| 室根 1  | 熊谷幹夫 |
| 室根 2  | 千沢春夫 |
| 室根 3  | 菅原恵子 |
| 室根 4  | 遠藤元子 |
| 室根 5  | 西城真奈 |
| 室根 6  | 熊谷仁孝 |
| 室根 7  | 藤代勝紀 |
| 室根 8  | 小山一成 |

| 担当行政区     | 担当者   |
|-----------|-------|
| 室根 9      | 佐藤守子  |
| 室根 10     | 小野寺佳子 |
| 室根 11     | 小野寺智  |
| 室根 12     | 三浦富二子 |
| 室根 13     | 吉田登代子 |
| 室根 14     | 櫻田妙子  |
| 室根 15     | 栗原健一  |
| 室根 16     | 畠山昌利  |
| 室根 17     | 三浦悦男  |
| 室根 18     | 熊谷房代  |
| 室根 19     | 熊谷文子  |
| 室根 20     | 菅原茂幸  |
| 室根 主任児童委員 | 小松陽子  |
| 室根 主任児童委員 | 吉田晴美  |

## Kawasaki Area

### 川崎地区

| 担当行政区        | 担当者   |
|--------------|-------|
| 川崎 本町、横町     | 千葉吉子  |
| 川崎 仲町、新町     | 三浦富貴子 |
| 川崎 鴨地、陳が森    | 松尾栄子  |
| 川崎 外山西部、外山東部 | 伊藤道夫  |
| 川崎 矢作、高成     | 三浦桂一  |
| 川崎 砂子田、柳沢    | 菅原常夫  |
| 川崎 石畑、砂子田    | 小野寺誠一 |
| 川崎 赤柴、大久保    | 小野寺勝明 |
| 川崎 泉沢、巻畑     | 金今志都子 |
| 川崎 千手堂、布佐    | 鈴木正利  |
| 川崎 妻神、針山     | 小野寺保明 |
| 川崎 針山、銚子     | 鈴木一洋  |
| 川崎 神平、官紅     | 小野寺君子 |
| 川崎 館萩、所萱     | 千葉良雄  |
| 川崎 主任児童委員    | 吉田富美恵 |
| 川崎 主任児童委員    | 千葉敏恵  |

## Fujisawa Area

### 藤沢地区

| 担当行政区     | 担当者   |
|-----------|-------|
| 藤沢 1      | 佐々木良子 |
| 藤沢 2、5    | 畠山文子  |
| 藤沢 3、4    | 皆川生子  |
| 藤沢 6      | 千葉賢一  |
| 藤沢 7、8    | 和田一雄  |
| 藤沢 9      | 橋本りい子 |
| 藤沢 10     | 橋本信子  |
| 藤沢 11     | 及川みや子 |
| 藤沢 12     | 伊東和歌子 |
| 藤沢 13、16  | 千葉幸子  |
| 藤沢 14     | 山居好   |
| 藤沢 15     | 黄海千鶴子 |
| 藤沢 17、23  | 工藤道代  |
| 藤沢 18     | 及川孝雄  |
| 藤沢 19     | 及川ちよ子 |
| 藤沢 20、21  | 及川勇悦  |
| 藤沢 22     | 佐川恵子  |
| 藤沢 24、25  | 畠山たき子 |
| 藤沢 26、27  | 畠山憲一  |
| 藤沢 28     | 村上義栄  |
| 藤沢 29、30  | 岩山キミ子 |
| 藤沢 31     | 菅原礼子  |
| 藤沢 32     | 小野さと子 |
| 藤沢 33     | 伊藤登美子 |
| 藤沢 34、35  | 千田松雄  |
| 藤沢 36     | 熊谷千枝子 |
| 藤沢 37、38  | 皆川富雄  |
| 藤沢 39     | 遠藤春夫  |
| 藤沢 40、41  | 佐藤とよ子 |
| 藤沢 42、43  | 三浦康夫  |
| 藤沢 主任児童委員 | 古川栄子  |
| 藤沢 主任児童委員 | 千田恵子  |

補助犬の種類、役割などを学ぶ

ノーマedia dayで障がい者福祉に理解

子供がゲーム機などから離れて時間を過ごす「ノーマedia dayをいっしょにすごそっ♪」(川崎町子ども会育成会連合会、市社会福祉協議会など主催)は12月1日、同町薄衣の川崎市民センターで開かれました。

参加者は目の不自由な男性や、介助犬と共に車いす生活を送る女性から日常生活の様子を聞き、困っている人に勇気を持って声を掛けることの大切さを学びました。川崎小6年の伊藤陽偉さんは「3種類の補助犬がいることを詳しく知ることができた。友達にも教えたい」と目を輝かせながら話しました。



体操や講演で楽しく健康増進

「健康セミナー」に200人が参加

「ひがしやま健康セミナー」(市主催)は12月6日、東山町長坂の東山地域交流センターで開かれました。延べ200人の参加者は、健康維持に通じる体操や専門医による講演会などを通して健康の大切さを学びました。

健康寿命を延ばして介護予防につなげようと「いきいき百歳体操」の講演で理解を深め、「おらほのラジオ体操」で体を動かしました。また、皮膚のケアについて、菜の花皮膚科クリニック(同市)の菅原祐樹院長の講演も行われました。

同町松川の佐藤スミエさん(92)は「体を動かすと調子がいいので、これからも続けたい」と笑顔で話しました。

藤沢で芸協チャリティー開催

民謡、舞踊など50演目を披露

藤沢町の第42回芸協チャリティーショー(同町芸術文化協会主催)は12月1日、同町藤沢の藤沢文化センター縄文ホールで開かれました。民謡、舞踊やカラオケなど50演目が披露され、収益金の一部を市社会福祉協議会藤沢支部に歳末助け合い募金として寄付しました。

藤沢コーラスの合唱で開幕し、多彩な芸達者が日頃の練習成果を披露。300人の観客は手拍子を添えるなどしてイベントを楽しんでいました。舞踊を披露した同町黄海の千葉房子さん(62)は「12年前から習っている舞踊を披露することができてうれしい」と満足げに話していました。



中津谷川に幻想的な世界を演出

10年目迎えたイルミネーション街道

室根町中津谷川の地区内では、恒例の「中津谷川イルミネーション街道」が1月7日まで開かれています。地区民有志の中津谷川イルミネーション同好会(佐藤守一会長)による取り組みで、年々規模を拡大しながら今年で10年目を迎えます。

約500メートル区間の民家などに、発光ダイオード(LED)で動物、列車やサンタクロースなどを飾り付け、幻想的な世界を演出しています。同好会の佐藤好彦事務局長(66・津谷川)は「見物客は年々増加している。地域の協力と企業、各種団体からの支援が大きな力になっている」と感謝していました。

大東で教育を語る会開催

吉塚公雄さんが山地酪農の半生を講演

「大東地域教育を語る会教育講演会」(市教委など主催)は11月30日、大東町摺沢の大東コミュニティセンターで開かれ、ドキュメンタリー映画「山懐に抱かれて」で上映されている田野畑山地酪農牛乳株式会社の吉塚公雄さんが講演しました。

吉塚さんは、千葉県から田野畑村に移住し、1人で山林を開拓して酪農を始めました。「あらゆるものへの感謝を忘れない」という信念を持って、妻と7人の子供と共に多くの困難を乗り越えて牛乳生産を始めるまでの経験を振り返りました。

同町猿沢の伊藤裕子さん(49)は「自らの生活を改めて見直すきっかけになった」と感慨深げに話していました。



市町村が手づくりCMでふるさと自慢

「一関の肉」若者団体が魅力をアピール

県内の市町村が手づくりコマーシャルを披露する「ふるさとCM大賞 in IWATE2019」(岩手朝日テレビ主催)審査会は11月24日、盛岡市のいわて県民情報交流センターで開かれ、31市町村が地元の魅力を力いっぱいアピールしました。

当市は作品名「いちのせき4大肉祭り」でエントリー。一関が、いわて南牛をはじめとした牛・豚・鶏・羊など食肉の産地であることをPRしました。作品は、一関を盛り上げようと活動する若者らの団体「TAKU」が制作。審査会ではメンバー5人がCMの見どころや工夫した点を熱心に説明しました。

一関市のCMは岩手朝日テレビで年間30回放送されます。



職員の作品展、講演会や合唱披露も

千厩図書館まつりで読書活動を推進

「千厩図書館まつり」は12月1日、千厩町千厩の同館で開かれ、企画展で館内を彩った職員手作りの折り紙、切り絵やイラストなどの作品展、親子クリスマス飾り作り、千厩地域のグループによる合唱など、読書活動の推進に向けて多彩な催しが繰り広げられました。

読書の達人講演会では、一関図書館の伊藤清彦副館長(65)が「全国で書店が減少している。子供が本に触れる機会をつくるのが大事」と本の魅力や図書館の役割を紹介。同町磐清水の菅原教子さん(63)は「図書館ごとに個性があると聞いたので本を借りる参考にしたい」と振り返りました。



「コズミックカレッジ」で科学の楽しさ体感

親子で熱気球づくりに挑戦

コズミックカレッジ「熱気球を飛ばそう！」(花泉図書館主催)は11月30日、花泉町涌津の同館で開かれ、小学生と保護者28人が熱気球づくりに挑戦しました。

同イベントは製作体験などを通して子供たちに豊かな心を育んでもらうために昨年から開催され、今年で2回目。親子らは熱気球が飛び仕組みを学んだ後、ポリ袋を張り合わせて気球を製作。バーナーの熱風でゆっくり上昇する気球を見て、歓声を上げました。老松小2年の菊地詠太君は「高く、長く飛んだのでうれしかった」と目を輝かせていました。

1月の乳幼児の健康診査

\*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

| 地域                               | 内容              | 対象              | 日           | 受付時間        | 場所       |
|----------------------------------|-----------------|-----------------|-------------|-------------|----------|
| 一関<br>花泉                         | 3～4カ月児健診        | 元年9月1日～15日生まれ   | 22☉         | 12:45～13:00 | 一関保健センター |
|                                  |                 | 元年9月16日～30日生まれ  | 23☉         |             |          |
|                                  | 9～10カ月児相談       | 31年3月1日～16日生まれ  | 22☉         | 8:45～9:00   |          |
|                                  |                 | 31年3月17日～31日生まれ | 23☉         |             |          |
|                                  | 1歳6カ月児健診        | 30年6月1日～17日生まれ  | 16☉         | 12:45～13:00 |          |
|                                  |                 | 30年6月18日～30日生まれ | 17☉         |             |          |
| 2歳6カ月児歯科健診                       | 29年7月1日～15日生まれ  | 16☉             | 8:45～9:00   |             |          |
|                                  | 29年7月16日～31日生まれ | 17☉             |             |             |          |
| 3歳児健診                            | 28年7月1日～20日生まれ  | 9☉              | 12:45～13:00 |             |          |
|                                  | 28年7月21日～31日生まれ | 10☉             |             |             |          |
| 大東<br>千厩<br>東山<br>室根<br>川崎<br>藤沢 | 3～4カ月児健診        | 元年9月生まれ         | 28☉         | 12:45～13:00 | 川崎防災センター |
|                                  | 9～10カ月児相談       | 31年3月生まれ        | 21☉         | 9:00～9:15   | 千厩保健センター |
|                                  | 1歳6カ月児健診        | 30年6月生まれ        | 23☉         | 12:45～13:00 |          |
|                                  | 2歳6カ月児歯科健診      | 29年7月生まれ        | 21☉         |             |          |
|                                  | 3歳児健診           | 28年7月生まれ        | 22☉         |             |          |

\*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

☎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☉☎9:30～15:30、毎☉☎9:30～12:00 \*年末年始は休み。1月6日～  
◇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…1月21日☉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…1月6日☉、20日☉ 13:30～16:00  
◇場所…一関勤労青少年ホーム

1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…1月14日☉、27日☉ 9:00～16:00  
◇場所…一関保健センター

アルコール家族教室（要予約）

☎健康づくり課（一関保健センター内）、各支所保健福祉課  
◇日時…1月7日☉ 14:00～16:00  
◇場所…県立南光病院

保健所の1・2月の検査など

☎一関保健所 ☎1415  
【①骨髄バンクドナー登録と②血液等検査】  
◇日時・場所…1月14日☉・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…2月6日☉13:30～15:30  
◇場所…一関保健所  
◇申し込み…1月31日☉17:15まで

医療と介護の窓  
～みんなで守ろう地域医療～

文・副地域診療センター長 板垣英雄

県立磐井病院附属花泉地域診療センターの診療状況について

花泉地域診療センターは、内科と外科に常勤医が1人ずついます。磐井病院と千厩病院から応援の医師が来て、毎週火・木・金には「頭痛外来」と「物忘れ外来」を、毎月第4水曜日には「禁煙外来」を行っています。

当センターでは平成31年4月に腰椎・大腿骨の骨密度を測定できる最新式の骨密度測定装置を導入し、骨粗しょう症の検査と治療も行っています。

骨粗しょう症が原因となって骨折しやすい腰（腰椎）と股関節（大腿骨）の2カ所は、骨折した場合に寝たきりの原因になりやすく、正しい検査と治療を行うことが大切です。

骨粗しょう症の治療法には内服薬・注射・体操などがあります。使われる薬の種類は骨の吸収を

抑制する薬と、骨の形成を促進する薬の2種類があり、骨の吸収を抑制する薬を処方される場合が圧倒的に多いです。

この種類の薬を内服している人が歯科を受診した場合は、抜歯などの治療を受けるときには、休薬（薬の使用停止）を求められることが多く、休薬してもすぐに治療を始められないこともあります。歯の治療を受けようとする人は必ずお薬手帳を担当の歯科の先生に提示し相談してください。

また、これから骨粗しょう症の治療を受けようとする人は、事前に歯科を受診することをお勧めします。一度、自分の骨密度を検査してみたいと考えている人は花泉地域診療センター（☎21231）へ気軽に相談してください。

☎健康づくり課（一関保健センター内）

瑞宝単光章  
保健衛生功労



元県立南光病院医療相談室長。1969年に県医療局の医療社会事業士となり、2005年の退職まで、南光病院で36年間にわたって医療関係者と連携を取りながら相談業務などに従事しました。

ろくろう  
木村六郎さん 74歳  
関が丘

瑞宝単光章  
専門工事業務功労



伊俊建設現場代理人兼職長。高校卒業後、宮城県の測量専門学校で学び、奥州市の測量会社を経て1984年に伊俊建設に入社。安全第一をモットーに、働きやすい環境を整え現場を支えています。

としまさ  
菅原利正さん 60歳  
花泉町老松

瑞宝単光章  
消防功労



元一関市消防団副団長。1968年に旧大東町消防団に入団。2006年までの38年間にわたり持ち前の行動力と指導力で団員に対して指導育成を行い、地域防災力向上に尽力しました。

もりまさ  
佐藤守正さん 79歳  
大東町鳥海

瑞宝単光章  
消防功労



元千厩町消防団分団長。酪農を営む傍ら、1961年から2004年まで43年間、消防団員を務めました。持ち前の決断力と実行力で団員の消防技術向上のため訓練を企画し、組織の活性化に貢献しました。

としまつ  
菅原登光さん 78歳  
千厩町小梨

瑞宝単光章  
消防功労



元川崎村消防団分団長。1956年に旧川崎村消防団に入団以来、35年余り従事。村議も20年務めました。団員相互の親睦と融和を図りながら、組織運営と活性化に尽力しました。

きょういち  
千葉協一さん 83歳  
川崎町門崎

瑞宝単光章  
消防功労



元一関市消防団副団長。1966年に旧大東町消防団に入団。以来、2006年まで40年間従事しました。高齢者宅への戸別訪問による火防点検を積極的に進めるなど、火災予防啓発に貢献しました。

いさお  
村上 勲さん 77歳  
大東町摺沢

秋の叙勲

政府は秋の叙勲受章者を発表しました。叙勲は、国家または公共に対して功労のある人に勲章が授与されるものです。

旭日双光章  
地方自治功労



元一関市議会議員。1988年から2009年まで市議を6期務めました。JR一ノ関駅前の駐輪場、駅西の駐車場整備や、水道敷設整備の重要性を説いて市民生活の向上に力を注ぎ、市勢発展に尽力しました。

さかえ  
小岩 榮さん 71歳  
弥栄

旭日単光章  
林業振興功労



元一関地方森林組合代表理事組合長。在任中、旧東磐井地方森組との合併を7年かけて2014年に実現しました。33年間森組に関わり、「合併して良かった」と振り返ります。

たつろう  
伊藤達朗さん 78歳  
舞川

瑞宝双光章  
教育功労



元公立中学校長。2002年、山目中学校長を最後に40年間の教職を退職。「10を調べ3を教える」をモットーに、要点をまとめた授業に努め、学力の向上に尽力しました。

かつよし  
及川勝義さん 77歳  
真栄

瑞宝単光章  
消防功労



元藤沢町消防団分団長。1969年に旧藤沢町消防団に入団以来、37年間従事。部下団員への積極的な指導と、徹底した防火査察などに取り組み、消防団の発展と火災予防に貢献しました。

かつみ  
小野寺勝美さん 76歳  
藤沢町新沼

瑞宝単光章  
消防功労



元一関市消防団副団長。1970年に旧東山町消防団に入団し、2009年まで39年間、火災や水害などの自然災害から地域の安全を守り、団員の資質向上と組織の強化に尽力しました。

よしろう  
菊池佳朗さん 78歳  
東山町長坂

日 Sun

月 Mon

火 Tue

水 Wed

木 Thu

金 Fri

土 Sat

気仙沼市・南三陸町の休日当番医

\*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

Table with 4 columns: 日, 医療機関, 日, 医療機関. Contains on-duty doctor information for Sun, Mon, Tue, Wed.

1

- 西 [内科]ひらいずみ内科クリニック (平泉町平泉) ☎34-1133
菊池医院 (銅谷町) ☎23-7100
[外科]一関すずき整形外科クリニック (山目) ☎33-1110
東 吉田内科循環器科医院 (大東町大原) ☎71-2131

2

- 西 [内科]さとう小児科医院 (桜木町) ☎23-4020
佐藤循環器内科医院 (山目町) ☎23-9678
[外科]中里クリニック (石畑) ☎32-5888
東 藤沢病院 (藤沢町藤沢) ☎63-5211

3

- 西 [内科]中野内科循環器科クリニック (山目) ☎33-2311
袋医院 (花泉町花泉) ☎82-3316
[外科]そばた脳神経クリニック (上大槻街) ☎21-1175
東 遠藤医院 (千厩町千厩) ☎53-2126

4

5

- 西 [内科]さとう小児科医院 (桜木町) ☎23-4020
[外科]佐藤外科肛門科医院 (山目) ☎26-5125
東 阿部医院 (東山町長坂) ☎47-3898

6

- 西 誠信堂医院 (小児科) (花泉町涌津) ☎82-3434
東 室根診療所 (室根町折蟹) ☎64-2127

7

- 西 中野内科循環器科クリニック (山目) ☎33-2311
東 菅野内科医院 (大東町播沢) ☎75-2772

8

- 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

9

- 西 蓬田内科医院 (花泉町涌津) ☎36-3336
東 県立千厩病院 (千厩町千厩) ☎53-2101

10

- 西 ひらいずみ内科クリニック (平泉町平泉) ☎34-1133
東 たかがね内科泌尿器科クリニック (千厩町千厩) ☎51-1377

11

12

- 西 [内科]西城病院 (八幡町) ☎23-3636
[外科]西城医院 (舞川) ☎28-2393
東 猿沢診療所 (大東町猿沢) ☎76-2020

13

- 西 [内科]岩手クリニック一関 (中里) ☎21-5111
[外科]一関病院 (大手町) ☎23-2050
東 菊池内科医院 (大東町沖田) ☎74-2512

14

- 西 一関中央クリニック (中央町) ☎21-1222
東 県立大東病院 (大東町大原) ☎72-2121

15

- 西 及川内科胃腸科クリニック (鳴神) ☎31-3131
東 かわさきファミリークリニック (川崎町薄衣) ☎43-3770

16

- 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

17

- 西 阿部内科クリニック (竹山町) ☎23-2918
東 千厩ひかりクリニック (千厩町千厩) ☎51-1156

18

19

- 西 [内科]袋医院 (花泉町花泉) ☎82-3316
[外科]笠原耳鼻咽喉科医院 (五代町) ☎23-4916
東 もりあい内科クリニック (千厩町千厩) ☎51-3322

20

- 西 かとうこどもクリニック (山目) ☎33-2211
東 菊池内科医院 (大東町沖田) ☎74-2512

21

- 西 いたう脳神経内科 (上坊) ☎21-8200
東 猿沢診療所 (大東町猿沢) ☎76-2020

22

- 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

23

- 西 佐藤循環器内科医院 (山目町) ☎23-9678
東 県立千厩病院 (千厩町千厩) ☎53-2101

24

- 西 桂島医院 (駅前) ☎21-8883
東 谷藤内科医院 (千厩町千厩) ☎51-3355

25

26

- 西 [内科]かとうこどもクリニック (山目) ☎33-2211
[外科]岡崎整形外科 (三関) ☎23-7000
東 菜の花クリニック千厩 (千厩町千厩) ☎34-7787

27

- 西 木村消化器内科 (三関) ☎21-1311
東 もりあい内科クリニック (千厩町千厩) ☎51-3322

28

- 西 さとう小児科医院 (桜木町) ☎23-4020
東 県立大東病院 (大東町大原) ☎72-2121

29

- 西 袋医院 (花泉町花泉) ☎82-3316
東 かわさきファミリークリニック (川崎町薄衣) ☎43-3770

30

- 西 西城医院 (舞川) ☎28-2393
東 県立千厩病院 (千厩町千厩) ☎53-2101

31

- 西 寺崎内科胃腸科医院 (青葉) ☎23-6211
東 吉田内科循環器科医院 (大東町大原) ☎71-2131

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
\*佐藤医院(豊里)の市外局番は0225 \*八嶋中央診療所(石越)の市外局番は0228

Table with 4 columns: 日, 医療機関, 日, 医療機関. Contains on-duty doctor information for Sun, Mon, Tue, Wed.

Table with 4 columns: 日, 医療機関, 日, 医療機関. Contains on-duty doctor information for Thu, Fri, Sat, Sun.

休日歯科当番医

Table with 2 columns: 日, 医療機関. Contains on-duty dentist information for Sun, Mon, Tue, Wed.

\*歯科の診療時間は9:00~12:00です

1

January 2020
Ichinoseki City
Health Calendar

いちのせき
けんこう
カレンダー

夜間救急当番医
●診療時間...18:00~20:00

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

夜間こども
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

及川ツギノさん (おいかわ・つぎの)



大東町猿沢  
大正8年11月20日生まれ

昭和16年に孝視さんと結婚。子供5人、孫6人、ひ孫3人がいます。長男夫婦、孫1人と同居、規則正しい生活で家族と一緒に食事を楽しんでいます。「家事や畑仕事で体を動かし、元気に過ごして天寿を全うしたい」と語りました。

佐々木あえさん (ささき・あえ)



花泉町花泉  
大正8年11月28日生まれ

22歳で邦吉さんと結婚。子供2人、孫2人、ひ孫1人がいます。施設に入るまでは、草取りが日課でした。甘いものが大好きで、ひ孫と会うのを楽しみにしています。長女の洋子さん(77)は「おおらかに過ごしたことが長生きの秘けつ」と話しました。

菅原ヨシミさん (すがわら・よしみ)



花泉町老松  
大正8年11月28日生まれ

22歳で功さんと結婚。満州に渡り、終戦直前に帰国しました。子供1人、孫2人、ひ孫4人、やしゃご1人がいます。裁縫や編み物が趣味でした。長女の幸子さん(77)は「好き嫌いせず何でも食べたことが長寿の秘けつ」と話しました。

金野哲子さん (こんの・てつこ)



千厩町千厩  
大正8年12月1日生まれ

昭和16年に美樹男さんと結婚し、子供2人、孫3人、ひ孫6人がいます。家庭を支えながら、茶道や書道などに挑戦しました。長女、孫夫婦、ひ孫2人と同居。長女のサク子さん(77)は「ストレス発散が上手」と母に笑いかけてました。

重ねた年月、刻んだ年輪  
**百年目の寿**

大正・昭和・平成・令和一。  
4つの時代を駆け抜け、歩んできた1世紀の軌跡。  
それぞれが紡いできた100年の物語。  
100歳の誕生日を迎えた7人を紹介します。

佐藤恭子さん (さとう・やすこ)



藤沢町砂子田  
大正8年11月3日生まれ

藤沢町で生まれ、子供5人、孫6人、ひ孫4人、やしゃご3人がいます。長生きの秘けつは、何でも好き嫌いせず食べることです。キノコ採りなど、体を動かすのが好きだった恭子さん。「今は寝ることが楽しみ」とほほ笑みました。

千葉テフさん (ちば・ちよう)



千厩町奥玉  
大正8年11月14日生まれ

23歳で富彦さんと結婚。子供3人、孫5人、ひ孫10人がいます。40代後半で教職を辞めましたが、教え子の顔と名前は今も覚えています。現在は10年ぶりに再開した俳句が趣味。「ゆったりと時を過ごしました」と明るく話しました。

千葉トキさん (ちば・とき)



花泉町金沢  
大正8年11月15日生まれ

22歳で固志男さんと結婚。子供4人、孫3人、ひ孫1人がいます。リンゴを栽培し、行商で販売していました。好物は魚料理で、楽しみはテレビを見ること。長男の固市さん(77)は「母には長生きしてほしい」と願いました。

■もぐもぐ離乳食教室  
◇日時・場所：①1月30日(土)・千厩保健センター ②2月4日(火)・一関保健センター \*時間は①②共に9時30分〜12時(受け付け9時15分)  
◇対象：おおむね5カ月から8カ月の離乳期の子供がいる保護者  
◇定員・申し込み：①先着親子10組・1月23日(土)まで ②先着親子16組・健康づくり課(一関保健センター内)

妊婦健診(午後)の健診日を増やします

県立磐井病院では、毎(土)だけの午後の妊婦健診を、1月から毎(月)・(火)・(水)・(金)の週4日に拡大します。(午前は今までどおり毎(月)〜(金)です)

予約が取りやすくなりますので、ぜひ午後の健診をご利用ください。

●磐井病院予約センター ☎3453(直通) \*9:00〜17:00(土・日・祝・年末年始を除く)

■市民健康講座  
◇日時・内容：①1月10日(金)13時30分〜15時・【講話】アレルギーを正しく知ろう・【講師】一関保健所長星進悦氏 ②1月23日(土)10時〜13時・【調理実習】作って納得!食べて実感!食の秘訣 ③◇場所：一関保健センター◇費用：①無料 ②500円程度◇申し込み：①不要 ②1月16日(土)まで  
◇健康づくり課(一関保健センター内)

1月27日(月)まで  
●①千厩支所保健福祉課保健係 ☎3952 ②子育て支援課(一関保健センター内) ☎5409  
●③子育て支援課(一関保健センター内) ☎5409

1月14日(火)まで  
●④子育て支援課(一関保健センター内) ☎5409  
●⑤50人未満の小規模事業所が対象の健康相談  
◇日時：1月9日、16日、23日 \*いずれも(土)、時間は13時〜15時◇場所：一関市医師会事務所 ⑥一関地域産業保健センター ☎235110/FAX239955

健康コラム 冬はノロウイルスに注意!

文・健康づくり課  
ノロウイルスは、小児や高齢者だけでなく広い年齢層が感染すること、感染力が強いことが特徴です。感染すると激しい嘔吐や下痢が起こります。

冬期間に起こる感染性胃腸炎の半数近くはノロウイルスが原因と考えられます。この時期に嘔吐や下痢があった場合は、ノロウイルス感染を疑い対処をしましょう。ノロウイルスによる感染を予防するためには、石けんを使って手を洗うこと、加熱が必要な食品はしっかり加熱することが大切です。また、感染を広げないために、ノロウイルスと断定できない場合でも嘔吐物を片付ける際は、マスク・エプロン・手袋などを着用してウイルスから身体を守りましょう。

1月の4歳5歳歯科健康診査

1月中に市内の契約歯科医療機関で受診してください。対象者には12月中旬に受診券を郵送しています。体調不良などで1月中に受診できない場合は下記へ連絡してください。

| 健診名    | 対象       |
|--------|----------|
| 4歳歯科健診 | 27年7月生まれ |
| 5歳歯科健診 | 26年7月生まれ |

●子育て支援課(一関保健センター内)

2月のこころの健康相談(要予約)

臨床心理士が無料で相談に応じます。

| 日     | 場所        | 時間          | 定員 |
|-------|-----------|-------------|----|
| 3(月)  | 一関保健センター  | 10:00〜12:00 | 2  |
|       |           | 13:30〜15:30 | 2  |
| 17(日) | 一関市役所川崎支所 | 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



元気のひみつ Voice  
Hashime Fujie  
藤江元さん  
川崎町薄衣 71歳

忙しさの中に余裕を持つ大事さ

地区自治会で取り組む「週イチ倶楽部」で「いきいき百歳体操」を指導しているほか、ほかの地区でもサポーターとして活動しています。

多くの人と話しながら成果を出す仕事をしてきたこともあり、今でも興味のあるものには臆せず積極的に参加して会話を楽しんでいます。

藤沢町の市民劇場にも第3回から欠かさず参加を続けています。北上川サポート協会会員でもあり、河川調査船「ゆはず」の操船もしています。

川崎の歴史、文化を語り継ぐ活動やお寺でお経を読む会にも毎月参加し、神社総代長としての活動もしています。

飼っている北海道犬との散歩が日課で、忙しい生活を送る中でも余裕を見つけることが健康につながると思います。

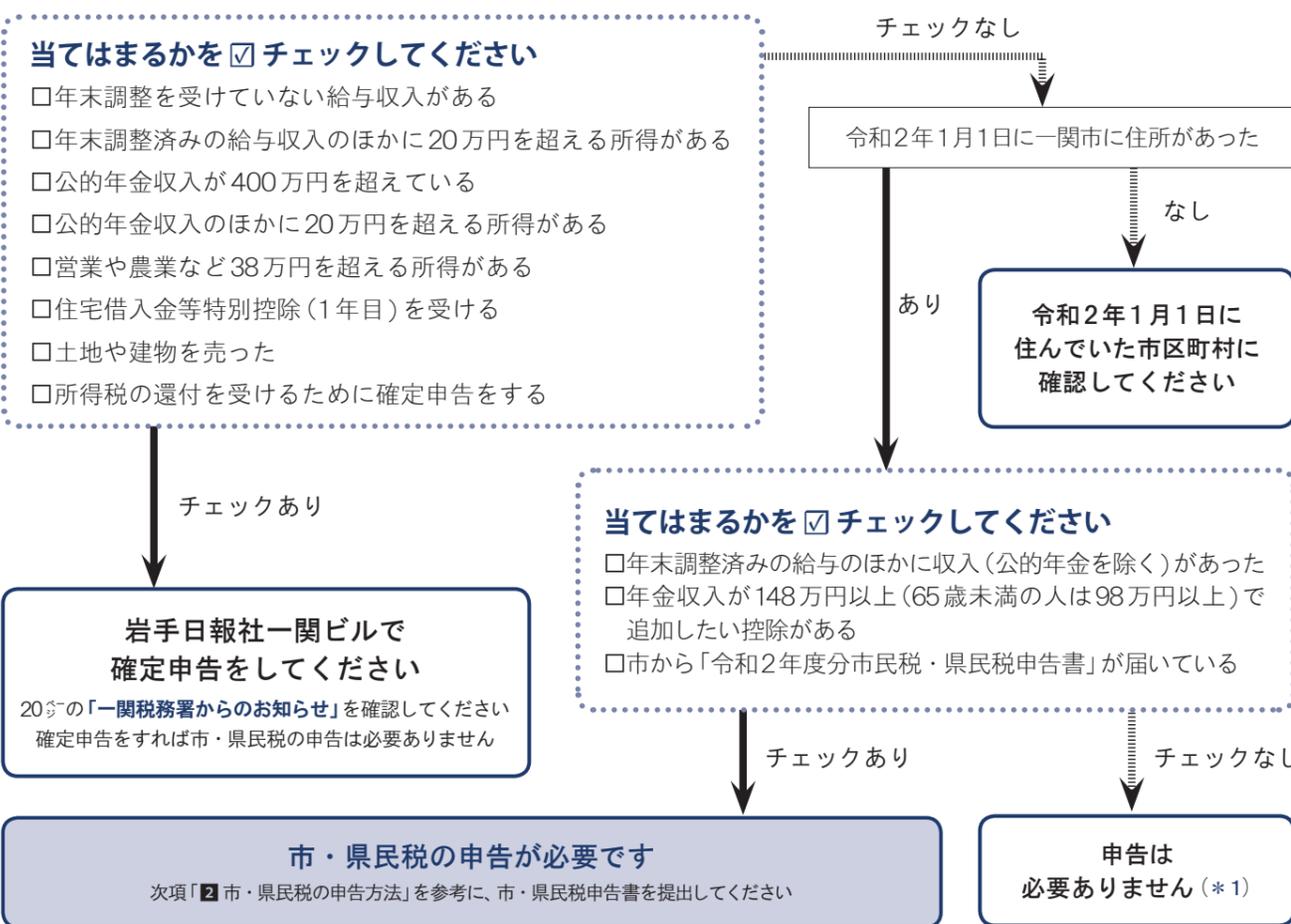
1月の献血カレンダー(ポイント対象)

| 日     | 場所                | 時間          |
|-------|-------------------|-------------|
| 5(日)  | イオンスーパーセンター一関店    | 10:00〜12:00 |
|       |                   | 13:30〜16:30 |
| 9(土)  | 一関市役所本庁舎          | 10:00〜12:00 |
|       |                   | 13:30〜16:30 |
| 10(金) | 一関市役所千厩支所         | 9:30〜12:00  |
|       | 岩手県立千厩病院          | 14:00〜16:30 |
| 17(日) | (株)ケイ・エムアクト       | 9:00〜11:00  |
|       | 国際医療福祉専門学校一関校大東校舎 | 13:30〜16:00 |
| 26(日) | イオン一関店            | 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)

## 1 チャートで確定申告や市・県民税の申告が必要か確認しましょう



申告が必要か判断に迷う場合、本庁税務課または各支所へ問い合わせてください。  
なお、この記事内で使用する「令和元年中」とは、平成31年1月1日から令和元年12月31日までの期間をいいます。

\*1…保険制度(国民健康保険・後期高齢者医療保険)の算定で所得の確認が必要な人には、令和2年4月以降に専用の申告書を交付します。各保険制度の申告期限までに申告してください。  
令和2年度所得課税扶養証明書(元年中の所得)が必要な人には、令和2年6月から交付します。6月以降、本庁税務課または各支所市民課窓口で交付の申請と合わせて申告してください。証明書をすぐに交付します。

## 2 市・県民税の申告方法

平成31年度の課税状況をもとに、申告が必要と思われる人には、1月下旬に「市民税・県民税申告書」を送付します。

市・県民税の申告が必要な人は、郵送または申告会場で申告してください。

また、申告書が郵送されない人でも、上のチャートで「市・県民税の申告が必要」となった人も申告してください。

\*申告書、収支内訳書等は本庁税務課、各支所市民課で配布するほか、市ホームページでもダウンロード可

**■ 郵送で申告する場合**  
自分で申告書を作成できる人は郵送での申告が便利です。3月16日㉟までに必要書類を添付して、申告書を郵送してください。申告内容を確認する場合があるため、必ず電話番号を記入してください。

添付書類の返送を希望する場合は、切手を貼った返信用封筒を同封してください。

**■ 申告相談会場で申告する場合**  
22、23㉟の日程表を確認して、指定された日時に申告相談会場へ来てください。

## 3 申告に必要なもの

- ① 令和2年度分市民税・県民税申告書…市が郵送した申告書を受け取った人
- ② マイナンバーと身元が確認できる書類…申告書を郵送する人はコピーの添付が必要
- ③ 印鑑
- ④ 令和元年中の収入を確認できる書類…給与や公的年金の源泉徴収票/収入や経費を整理した収支内訳書(営業、農業や不動産所得がある人)など
- ⑤ 所得控除の内容を証明する書類…国民健康保険税、後期高齢者医療保険料の領収書/国民年金保険料、生命保険料の控除証明書など
- ⑥ 障害者手帳、障害者控除対象者認定書(\*2)…障害者控除を受ける人
- ⑦ 配偶者や被扶養者の収入とマイナンバーが確認できる書類…配偶者控除や扶養控除を受ける人
- ⑧ 医療費控除の明細書、セルフメディケーション税制の明細書、おむつ使用確認書(\*3)など…医療費控除を受ける人

\*2、\*3…「障害者控除対象者認定書」と「おむつ使用確認書」は、本庁長寿社会課または各支所保健福祉課で交付します。即日発行はできません。事前の申請が必要です。☎本庁長寿社会課 ☎ 8370 または各支所保健福祉課

## 「一関税務署からのお知らせ」 問 一関税務署 ☎ 23 4205

**1. 確定申告書の作成会場を開設します**

◇日時…2月17日㉟～3月16日㉟  
9:00～16:00 \*㉟㉟㉟  
などを除く

◇場所…岩手日報社一関ビル  
3階大ホール

\*上記期間中は、一関税務署内では申告書を作成できません。上記の会場で申告してください。駐車可能台数に限りがありますので公共交通機関を利用してください

●確定申告に関する質問…「確定申告電話相談センター」で応じます。音声案内で「0番」を選択してください

**2. 確定申告書の作成には国税庁ホームページを活用してください**

画面の案内に従って金額などを入力すれば、控除額や税額などが自動計算され、所得税・消費税の申告書などが作成できます。印刷して郵送などで提出できるほか、e-Taxを利用した電子送信も可能です。

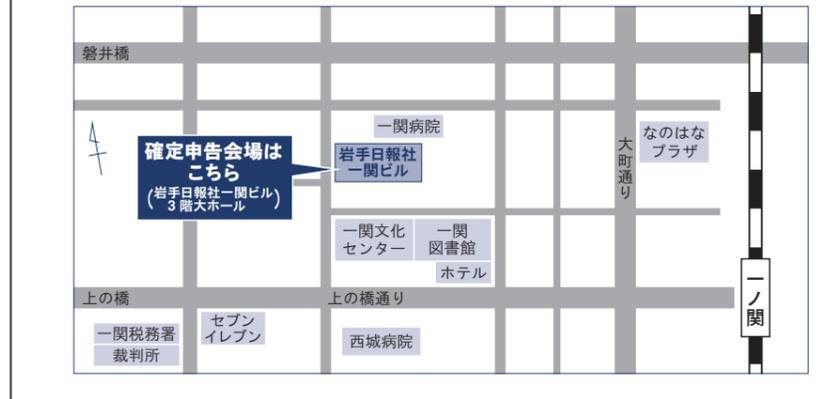
平成30年分確定申告は、「マイナンバーカード」と「ICカードリーダライタ」を使用し、パソコンから申告書データを送信することができましたが、スマートフォンでのマイナンバーカードを使つての申告はできませんでした。

令和元年分確定申告からは、新たに「マイナンバーカード」と「マイナンバーカード対応スマホ」を使って、国税庁ホームページからスマートフォンに専用アプリ

をインストールすることにより、簡単な手順で申告書データを送信することができます。

また、税務署で職員との対面による本人確認を行い「ID・パスワード」を取得している人などもスマートフォンで申告することができます。

なお、平成30年分確定申告のスマートフォン専用画面は、年末調整済みの給与1カ所で、医療費控除や寄付金控除のある人だけを対象としていましたが、令和元年分からは、2カ所以上の給与がある人、年末調整未済の給与がある人、年金収入や副業などの雑所得がある人なども利用できます。詳しくは国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp>)で確認してください。



**ホームページでの申告書作成のメリット**

- ① 24時間利用でき、自宅で空いている時間に簡単に作成できる
- ② 自動計算機能で計算間違いのない申告書を作成可能

# 令和2年度市・県民税申告相談日程表

●次の日は相談を受け付けません。【全地域】土、日、祝日 【一関】2月7日(金)午後、14日(金)午後、25日(火) 【花泉】2月20日(木)、3月3日(火)、10日(火) 【大東】2月10日(日)午後、19日(水)午後、26日(水)、27日(木) 【千厩】2月14日(金)、17日(日)、20日(木)、21日(金)、28日(金)、3月2日(月)、6日(金)、9日(月) 【東山】2月19日(水)午後、26日(水)午後 【室根】2月27日(木)、3月10日(火) 【川崎】2月21日(金)、28日(金) 【藤沢】2月17日(日)、25日(火)、3月4日(水)、9日(月)

●混雑を避けるため、できるだけ該当区の日時に来てください。 ●申告相談期間中は、市役所本庁・各支所窓口での申告相談・受け付けはできません。

●指定時間が午前の場合、混み具合により午後に受け付けする場合があります。

## 一関地域 本庁事務課 ☎2111

| 月日 | 曜 | 地区  | 該当区  | 会場           |
|----|---|-----|--|--------------|
| 6  | 木 | 弥栄  | 午前:3、4<br>午後:1、2                                 | 川崎農村環境改善センター |
| 7  | 金 |     | 午前だけ:5~8   |              |
| 10 | 月 | 敵美  | 午前:3、4<br>午後:5~7                                 | 市自然休養村管理センター |
| 12 | 水 |     | 午前:1、2<br>午後:達古袋1~4                              |              |
| 13 | 木 |     | 午前:13~15<br>午後:8~10                              |              |
| 14 | 金 |     | 午前だけ:11、12、<br>霜後、16~18                          |              |
| 17 | 月 | 舞川  | 午前:1~3<br>午後:4~6                                 | 市総合体育館       |
| 18 | 火 |     | 午前:7~9<br>午後:10~12                               |              |
| 19 | 水 |     | 午前:13~15<br>午後:16~18                             |              |
| 20 | 木 | 真滝  | 午前:4~6<br>午後:2、3                                 |              |
| 21 | 金 |     | 午前:8、9<br>午後:7                                   |              |
| 21 | 金 | 中里  | 午前:10  |              |
| 26 | 水 | 真滝  | 午前:10、水口<br>午後:11                                |              |
| 27 | 木 |     | 午後:11  |              |
| 27 | 木 | 中里  | 1~5、里が丘、<br>蘭梅、太平                                |              |
| 28 | 金 | 萩荘  | 午前:10、11<br>午後:9                                 |              |
| 2  | 月 | 萩荘  | 1~7、高梨、駒下、<br>脇田郷、川崎                             |              |
| 3  | 火 | 真滝  | 12~15  |              |
| 4  | 水 |     | 東中田、三関1~4  |              |
| 5  | 木 | 山目  | 中条、宿、10~13、<br>山手、沢内、共林、<br>宮下、宮前                | 市役所本庁2階大会議室  |
| 6  | 金 |     | 中央、五代、青葉<br>1・2、竹山、銅谷、<br>前田、三反田1・2              |              |
| 9  | 月 | 一関  | 中野、境、6、7北、7<br>南、8、中通                            |              |
| 10 | 火 |     | 幸、末広1・2、才<br>天、十二神                               |              |
| 11 | 水 | 一関  | 1~7  |              |
| 12 | 木 |     | 8、9、12~15、<br>16東、16中、16西、<br>銀座、大町、高崎、<br>釣親、台東 |              |
| 13 | 金 | 全地区 | 指定の日程で都合<br>のつかない人                               |              |
| 16 | 月 |     |  |              |

## 花泉地域 花泉支所市民課 ☎2214

| 月日 | 曜 | 地区  | 該当区                  | 会場          |
|----|---|-----|----------------------|-------------|
| 7  | 金 | 日形  | 1、3、5、6<br>2、4-1、4-2 | 花泉支所4階西大会議室 |
| 10 | 月 |     | 3、5-2、6              |             |
| 12 | 水 |     | 1、2、4、5-1            |             |
| 13 | 木 | 油島  | 1、2、9                |             |
| 14 | 金 |     | 4、5-1、5-2            |             |
| 17 | 月 | 花泉  | 1、5、6                |             |
| 18 | 火 |     | 3、6、7、8-1、8-2        |             |
| 19 | 水 | 老松  | 2~4                  |             |
| 21 | 金 |     | 1-1、1-2、7            |             |
| 25 | 火 | 金沢  | 2、3、4-1、4-2          |             |
| 26 | 水 |     | 5-1、5-2、6-1、6-2      |             |
| 27 | 木 | 浦津  | 1-1、1-3、4            |             |
| 28 | 金 |     | 2、3、5                |             |
| 2  | 月 | 永井  | 1-2、6、7              |             |
| 4  | 水 |     | 3、7                  |             |
| 5  | 木 | 全地区 | 4、5                  |             |
| 6  | 金 |     | 指定の日程で都合<br>のつかない人   |             |
| 9  | 月 | 全地区 | 2、9                  |             |
| 11 | 水 |     | 1-1、6                |             |
| 12 | 木 | 全地区 | 1-2、8                |             |
| 13 | 金 |     | 指定の日程で都合<br>のつかない人   |             |
| 16 | 月 | 全地区 | 指定の日程で都合<br>のつかない人   |             |

## 大東地域 大東支所市民課 ☎4074

| 月日 | 曜 | 地区  | 該当区                          | 会場       |
|----|---|-----|------------------------------|----------|
| 6  | 木 | 猿沢  | 午前:2、3<br>午後:1、8             | 猿沢市民センター |
| 7  | 金 |     | 午前:7、10、12<br>午後:9、11、13     |          |
| 10 | 月 | 興田  | 午前:上天狗田、下<br>沖田              | 興田市民センター |
| 12 | 水 |     | 午後:前田野、上<br>中川               |          |
| 13 | 木 | 興田  | 午前:東丑石、市<br>之通               |          |
| 14 | 金 |     | 午後:野田、遅沢                     |          |
| 17 | 月 | 興田  | 午前:下中川                       |          |
| 18 | 火 |     | 午後:八日町、小森                    |          |
| 19 | 水 | 興田  | 午前:前畑、京津畑                    |          |
| 20 | 木 |     | 午後:鳥海、西丑石                    |          |
| 21 | 金 | 摺沢  | 午前:向山、沖田                     | 摺沢市民センター |
| 25 | 火 |     | 午後:天狗田、小西                    |          |
| 27 | 木 | 摺沢  | 午前:源八、羽根折<br>沢、小沼            |          |
| 28 | 金 |     | 午後:上摺沢、上<br>町、駅前、高校通り        |          |
| 3  | 火 | 摺沢  | 午前:栃折沢、松<br>原、流矢、堺ノ沢、<br>荒屋敷 |          |
| 4  | 水 |     | 午後:八幡、下摺<br>沢、旭町             |          |
| 10 | 火 | 全地区 | 午前:大金、仲町、<br>沼田              |          |
| 11 | 水 |     | 午後:長者、但馬、<br>観音              |          |
| 12 | 木 | 全地区 | 指定の日程で都合<br>のつかない人           |          |
| 13 | 金 |     |                              |          |
| 16 | 月 | 全地区 | 指定の日程で都合<br>のつかない人           |          |

## 大東地域 大東支所市民課 ☎4074

| 月日 | 曜 | 地区        | 該当区                    | 会場       |
|----|---|-----------|------------------------|----------|
| 28 | 金 | 波民・<br>普慶 | 午前:8、12<br>午後:3、9      | 大原市民センター |
| 2  | 月 |           | 午前:1、10<br>午後:5、11     |          |
| 3  | 火 | 大原        | 午前:2、7<br>午後:4、6、13    |          |
| 4  | 水 |           | 午前:藤ヶ崎、大久<br>保         |          |
| 5  | 木 | 大原        | 午後:若宮下、<br>川原町、下町      |          |
| 6  | 金 |           | 午前:下内野、笠置<br>午後:山口、川内  |          |
| 9  | 月 | 大原        | 午前:上大原上、弘<br>川         |          |
| 10 | 火 |           | 午後:上大原下、中<br>内野        |          |
| 11 | 水 | 大原        | 午前:中島                  |          |
| 12 | 木 |           | 午後:上内野、若宮<br>上         |          |
| 13 | 金 | 全地区       | 午前:一市、六日町<br>午後:下大原、立町 |          |
| 16 | 月 |           | 指定の日程で都合<br>のつかない人     |          |

## 千厩地域 千厩支所市民課 ☎3943

| 月日 | 曜 | 地区  | 該当区                           | 会場         |
|----|---|-----|-------------------------------|------------|
| 6  | 木 | 清田  | 午前:11、12<br>午後:9、10           | 千厩支所2階大会議室 |
| 7  | 金 |     | 午前:4~6                        |            |
| 10 | 月 | 小梨  | 午前:6<br>午後:7、8                |            |
| 12 | 水 |     | 午前:15<br>午後:14                |            |
| 13 | 木 | 奥玉  | 午前:20<br>午後:16、17             |            |
| 14 | 金 |     | 午前:18<br>午後:21                |            |
| 18 | 火 | 磐清水 | 午前:19<br>午後:22                |            |
| 19 | 水 |     | 午後:22                         |            |
| 25 | 火 | 千厩  | 午前:13<br>午後:24                |            |
| 26 | 水 |     | 午前:3<br>午後:23                 |            |
| 27 | 木 | 千厩  | 午前:4<br>午後:指定の日程で<br>都合のつかない人 |            |
| 3  | 火 |     | 5                             |            |
| 4  | 水 | 千厩  | 1-1<br>午前:2-1                 |            |
| 5  | 木 |     | 午後:1-2                        |            |
| 10 | 火 | 千厩  | 1-3<br>2-2                    |            |
| 11 | 水 |     | 2-3                           |            |
| 12 | 木 | 全地区 | 指定の日程で都合<br>のつかない人            |            |
| 13 | 金 |     |                               |            |
| 16 | 月 | 全地区 | 指定の日程で都合<br>のつかない人            |            |

## 東山地域 東山支所市民課 ☎4514

| 月日 | 曜 | 地区  | 該当区                | 会場             |
|----|---|-----|--------------------|----------------|
| 12 | 水 | 松川  | 1<br>4、8           | 松川市民センター       |
| 13 | 木 |     | 2、10               |                |
| 14 | 金 |     | 7                  |                |
| 17 | 月 |     | 6、9                |                |
| 18 | 火 | 田河津 | 午前だけ:3             | 田河津市民センター      |
| 19 | 水 |     | 6、8                |                |
| 20 | 木 | 田河津 | 5、7                |                |
| 21 | 金 |     | 1                  |                |
| 25 | 火 | 長坂  | 午前だけ:4             |                |
| 26 | 水 |     | 3                  |                |
| 27 | 木 | 田河津 | 1                  |                |
| 28 | 金 |     | 2                  |                |
| 2  | 月 | 長坂  | 2、3                | 東山支所1階申告相談コーナー |
| 3  | 火 |     | 4                  |                |
| 4  | 水 | 長坂  | 5                  |                |
| 5  | 木 |     | 6                  |                |
| 6  | 金 | 長坂  | 7(久保地区)<br>7(柴宿地区) |                |
| 9  | 月 |     | 7(上記以外)            |                |
| 10 | 火 | 長坂  | 8                  |                |
| 11 | 水 |     | 9                  |                |
| 12 | 木 | 全地区 | 10                 |                |
| 13 | 金 |     | 指定の日程で都合<br>のつかない人 |                |
| 16 | 月 | 全地区 | 指定の日程で都合<br>のつかない人 |                |

## 室根地域 室根支所市民課 ☎3803

| 月日 | 曜 | 地区 | 該当区               | 会場             |
|----|---|----|-------------------|----------------|
| 14 | 金 | 津谷 | 19、20             | 室根支所曲くふれあいセンター |
| 17 | 月 |    | 18                |                |
| 18 | 火 | 川  | 16、17             |                |
| 19 | 水 |    | 15                |                |
| 20 | 木 | 矢越 | 13、14             |                |
| 21 | 金 |    | 12                |                |
| 25 | 火 | 折壁 | 11区のうち12~14<br>部落 |                |
| 26 | 水 |    | 11区のうち11部落        |                |
| 28 | 金 | 折壁 | 10                |                |
| 3  | 火 |    | 9                 |                |
| 2  | 月 | 折壁 | 8                 |                |
| 3  | 火 |    | 7                 |                |

## 室根地域 室根支所市民課 ☎3803

| 月日 | 曜 | 地区  | 該当区                | 会場                 |
|----|---|-----|--------------------|--------------------|
| 4  | 水 | 折壁  | 6                  | 室根支所曲く<br>ふれあいセンター |
| 5  | 木 |     | 5                  |                    |
| 6  | 金 | 折壁  | 3、4                |                    |
| 9  | 月 |     | 2                  |                    |
| 11 | 水 | 全地区 | 1                  | 指定の日程で都合<br>のつかない人 |
| 12 | 木 |     |                    |                    |
| 13 | 金 | 全地区 | 指定の日程で都合<br>のつかない人 |                    |
| 16 | 月 |     |                    |                    |

## 川崎地域 川崎支所市民課 ☎2114

| 月日 | 曜 | 地区  | 該当区                   | 会場           |
|----|---|-----|-----------------------|--------------|
| 17 | 月 | 門崎  | 午前:神平<br>午後:布佐        | 川崎農村環境改善センター |
| 18 | 火 |     | 所萱                    |              |
| 19 | 水 | 門崎  | 千手堂<br>午前:針山          |              |
| 20 | 木 |     | 午後:妻神                 |              |
| 25 | 火 | 薄衣  | 館萩<br>午前:銚子           |              |
| 26 | 水 |     | 午後:官紅                 |              |
| 27 | 木 | 薄衣  | 巻畑                    |              |
| 2  | 月 |     | 全地区                   |              |
| 3  | 火 | 全地区 | 午前:砂子田<br>午後:陳が森      |              |
| 4  | 水 |     | 午前:外山東部<br>午後:本町、川崎仲町 |              |
| 5  | 木 | 全地区 | 午前:外山西部<br>午後:泉沢      |              |
| 6  | 金 |     | 午前:赤柴<br>午後:石畑        |              |
| 9  | 月 | 全地区 | 指定の日程で都合<br>のつかない人    |              |
| 10 | 火 |     | 午前:新町<br>午後:鴨地        |              |
| 11 | 水 | 薄衣  | 午前:川崎大久保<br>午後:柳沢     |              |
| 12 | 木 |     | 午前:横町<br>午後:矢作        |              |
| 13 | 金 | 全地区 | 高成                    |              |
| 16 | 月 |     | 指定の日程で都合<br>のつかない人    |              |

## 藤沢地域 藤沢支所市民課 ☎5318

| 月日 | 曜 | 地区  | 該当区                | 会場          |
|----|---|-----|--------------------|-------------|
| 13 | 水 | 保呂羽 | 38、39              | 藤沢支所2階第2会議室 |
| 14 | 木 |     | 36、37              |             |
| 18 | 火 | 大籠  | 40~43              |             |
| 19 | 水 |     | 24~27              |             |
| 20 | 木 | 八沢  | 28~31              |             |
| 21 | 金 |     | 32~35              |             |
| 26 | 水 | 黄海  | 12~14              |             |
| 27 | 木 |     | 15~18              |             |
| 28 | 金 | 藤沢  | 19~23              |             |
| 2  | 月 |     | 1~4                |             |
| 3  | 火 | 藤沢  | 5                  |             |
| 5  | 木 |     | 西口 6、7             |             |
| 6  | 金 | 全地区 | 指定の日程で都合<br>のつかない人 |             |
| 10 | 火 |     | 西口 8               |             |
| 11 | 水 | 藤沢  | 9                  |             |
| 12 | 木 |     | 10、11              |             |
| 13 | 金 | 全地区 | 指定の日程で都合<br>のつかない人 |             |
| 16 | 月 |     |                    |             |

### 相談の受付時間

【午前】9:00~11:00

【午後】13:00~15:00

\*市役所本庁・各支所・大原市民センター・川崎農村環境改善センター(2月6日、7日をのぞく)が会場の場合は、16:00まで受け付けます

\*色付きの日は、19:00まで受付時間を延長します。指定の日程で都合のつかない人が対象です

\*「全地区」の日は、住んでいる地区によらず受け付けます

## 待ち時間を減らすため、申告の「事前準備」に協力してください

待ち時間を減らすため、所得や控除の種類に応じた事前準備の状況で受付順番を整理します

- 営業所得、農業所得、不動産所得を申告する人は、事前に「収支内訳書」を必ず作成してください
- 医療費控除を受ける場合は、医療費控除の明細書またはセルフメディケーション税制の明細書を作成してください
- 収支内訳書や明細書を作成していない場合、通常の申告

書の作成に比べて時間がかかるため、収支内訳書や明細書が作成されている人を優先して受け付けます

●上記の様式は、本庁事務課や各支所市民課窓口のほか、市ホームページ、国税庁ホームページからも入手できます

申告相談期間中は、市役所本庁事務課・各支所市民課窓口での申告相談はできません

笑顔で  
You have a great smile.  
Good!

## 千葉龍我さん

19歳 末広1丁目 ちば・りゅうが

### 好きな音楽でまちづくりをしたい

平成31年4月から、山目の介護付き有料老人ホームいわいの郷で介護職を務めている龍我さん。施設利用者への食事や入浴の介助に携わっています。

利用者から「ありがとう」と感謝の言葉を掛けられるときが一番うれしく、やりがいを感じるそうです。「いつも笑顔で喜んでもらえるように、利用者との積極的なコミュニケーションを心掛けています」とはにかみました。

プライベートでは一関市民合唱団に所属。東日本合唱祭をはじめとした大会でハーモニーを奏でており、「好きな音楽でまちづくりをしたい」と大きな目標を掲げています。



- 好きな食べ物 カレーライス
- 好きな時間 合唱をしているとき
- 趣味 ピアノ演奏



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

文・写真 厳美市民センター

市民センター単位で各地区を紹介します

vol.81

## 厳美市民センター

〒021-0101  
一関市厳美町字沖野々 116-6  
☎0191・29・2205



世代を超えての小正月行事。子供らが地域の伝統を学んだ



花嫁道中を再現する「むかさり行列」。厳美地域を代表するイベントの一つ

厳美市民センターは、昭和26年に開館。54年に現在の自然休養村管理センターに移転し、厳美・達古袋・霜後地域の生涯学習やサークルの活動拠点として多くの人に利用されています。当市民センターの主な事業には小学生や中学生を対象にした青少年事業、女性を対象とした「いきいき生活塾」、高齢者対象の「厳美人生大学」があります。青少年事業では、野外活動や手づくり体験を通し、子供たちの興味や関心のきっかけになる事業を行っ

ています。「いきいき生活塾」では料理教室や手芸、ウオーキング教室などを実施。地域の女性が集まっていきいきと楽しく活動しています。「厳美人生大学」は、民謡教室や書道教室など8つの講座を開講。9月には受講生中心の運動会を開催し、元氣な高齢者の交流の場になっています。毎年行う小正月の行事では、幼稚園児や小学生が高齢者から地域の伝統行事を教わりながら実施します。「まゆ玉ならし」「きんこな

らし」などを通して、世代間の交流と地域の伝統の継承を行っています。また、厳美地域活性化推進協議会と共催で「むかさり行列」を行っています。この行事は、昭和30年代頃まで行われていた花嫁道中を再現したもので、本年度で15回目の開催。当日は、地域住民や観光客が沿道から花嫁と花婿を祝福し、笑顔いっぱいの一日になります。これからも、魅力ある事業や地域活動を行い、地域住民が気軽に利用できる市民センターを目指します。

## ふれーふれークラブ!

Our club is doing its best.



## 千厩中野球部

顧問：小崎琢磨／部長：熊谷倅一／主将：佐々木悠大／部員：11人

1年生5人、2年生6人の11人で活動しています。少ない人数ですが「全員野球」をモットーに、一人一人が役割に責任を持ち、日々練習に励んでいます。

秋の新人戦では地区優勝、県大会優勝と自分たちの野球がしっかりできたことで結果を残せたと思います。

本番は中総体です。今のチームは打撃、守備、走塁において満足できる状況ではありません。冬の練習をどのくらい必死に取り組むかで結果は変わってくると思います。後悔することなくいい結果に結びつくように全力で頑張ります。

(取材日：11月12日)

文・部長 熊谷倅一(2年)

## キッズ写真館

Kids Photo Studio

### 佐藤琉馬くん 大凱くん 珀虎くん(大東)



さとう・こうま／たいがいはくと  
平成26年1月9日／28年2月11日／31年3月5日生まれ  
♫健士良さん・♫彩菜さん  
わが家の三兄弟♡いつまでも仲良しでいてね♡

### 千葉彩斗くん 柊音くん(一関)



ちば・あやと／しゅうと  
平成27年9月6日／31年1月30日生まれ  
♫康尊さん・♫明美さん  
楽しい毎日がありがとう。いつまでも仲良しの2人でいてね。

### 佐々木結愛ちゃん(一関)



ささき・ゆあ  
令和元年5月9日生まれ  
♫湧太さん・♫瑞希さん  
これからもずっと元気で笑顔な結愛ちゃん  
でいてね♡

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(デジタル画像)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



「広報いちのせき」に広告を載せませんか?  
市内全世帯に配布される「広報いちのせき」は、市民生活に欠かせない情報源として親しまれております。

広告に関するお問い合わせは  
岩手日日新聞社営業局まで TEL 0191-26-5111 一関市東台14-37

元気で長生き  
いきいき人生 **ミニデイサービス しづか亭**  
新しい「介護予防、日常生活支援総合事業」はじまりました

特徴  
温泉入浴 買物支援 音楽療法 旅館運営創作活動

●対象/要支援1,2 サービス事業対象者(定員15名)  
※詳しくは下記までお問い合わせ下さい。

奥州平泉温泉 岩手県西磐井郡平泉町平泉字長倉10-5  
TEL.0191-34-2211  
http://www.shizukatei.com  
通所型サービス(03 A 2600018)

— 運命の一着を探しに行こう —  
**ニューコレクション試着予約会**  
2/1 SAT・29 SAT  
《フィッティングタイム》①10:00~②13:00~③16:00~  
どちらの会場・ホテル様のお客様もご来店頂けます。

和婚・フォトウェディングのご相談会も同時開催いたします!お気軽にご相談ください!

新作衣裳をCHECK!  
Instagram やってます!

ブライダルサロン七福人 ☎0120-188-500 岩手県奥州市水沢佐倉河字慶徳44-1  
10:00~18:30 (水曜定休)

# お知らせ

## INFORMATION

### 募集

#### 中高生の宿泊受け入れ家庭

北海道、宮城、京都などから修学旅行や農家民泊体験などで来訪する生徒の宿泊・農村体験を受け入れる家庭を募集します。

◇受け入れ時期：4月～令和3年3月 \*受け入れは希望により1回～複数回まで可◇場所：各家庭◇謝礼：規定謝金を後日支払い◇条件：家庭菜園以上の農作業ができ、食事、宿泊や送迎が可能な家庭 \*1家庭3人程度の生徒を1泊の受け入れ◇申し込み：1月31日(金)まで

◇問い合わせ：ニューツーリズム協議会事務局☎23111または本庁農政課☎28421

#### 自動車整備科・オフィスビジネス科の学生

2級自動車整備士になるための知識や技能の習得、簿記会計やパソコン操作などの知識や技能の習得を指導します。

ソコン操作などの知識や技能の習得を目指します。

◇期間：【自動車整備科】2年間【オフィスビジネス科】1年間◇費用：【授業料】年11万8800円【入学金】5650円【入学者選抜手数料】2200円など◇対象：高等学校などを卒業見込みの人◇定員：各科15人◇申し込み：1月8日(水)～1月31日(金)まで

◎宮城県立気仙沼高等技術専門校 ☎0226・227068

#### 4市町合同婚活イベント

女性参加者追加募集

一関市、平泉町、宮城県栗原市、登米市の合同で開催する婚活イベントへの女性参加者を追加募集します。

◇日時：2月2日(日)10時～16時30分 \*9時30分受け付け開始◇場所：ホテルグランドプラザ浦島(栗原市)◇費用：2千円◇対象・定員：20代～30代の独身女性・30人◇申し込み：1月16日(水)まで

### 催し

#### 親子でゆきあそび

そりやスコップで雪遊びをします。必要な道具を持参してください。

◇日時：2月23日(日)10時～12時◇場所：いちのせき健康の森◇定員：先着20人◇費用：200円(入浴料含む)◇申し込み：1月23日(水)電話で

◎いちのせき健康の森☎2020

#### 第10回もちくらベイキング

ベイキング形式でさまざまな餅料理を味わいませんか。厳餅隊による餅つきパフォーマンスも予定しています。

◎本庁学校教育課☎28841/FAX212720

#### 一関清掃センターリメイク教室

花のピンクッション作り

ハギレと瓶のふたを利用して針刺しを作ります。

◇日時：1月23日(日)9時30分～12時◇場所：一関清掃センター◇費用：無料◇対象：市内または平泉町に在住する人◇定員：先着16人◇申し込み：電話で

◎一関清掃センター☎2157

#### 親子料理教室

餃子作りに挑戦します。

◇日時：1月18日(土)10時～13時◇場所：一関市民センター◇費用：親子で800円◇対象：市内に居住する親子

◇日時：1月26日(日)11時～14時◇場所：道の駅・厳美溪◇費用：1人千円 \*小学生500円、未就学児無料

◎道の駅・厳美溪☎2000

#### 一関支部合同作品展

市内の高校生が部活動で制作した美術、書道や写真作品を展示します。

◇日時：1月24日(金)～26日(日)9時～17時 \*24日(金)は14時～18時、26日(日)は15時30分まで◇場所：なのはなプラザ◇費用：無料

◎同事務局(高橋)☎234311

#### 第12回夢・未来子ども文化祭

展示部門

小・中学生の習字や絵画、少女発明クラブの発明創作作品を展示します。

◇日時：1月18日(土)10時～17時、1月19日(日)9時～16時◇場所：一関文化センター◇費用：無料

#### 一関職業訓練協会の研修

場所はいずれも一関市職業訓練センターです。費用などは問い合わせください。

①クレーン等の運転業務特別教育 ◇期日：1月30日(水)、31日(金)◇定員：20人◇申し込み：1月23日(土)まで

②アーク溶接等の業務特別教育 ◇期日：2月12日(水)、13日(木)◇定員：20人◇申し込み：2月5日(土)まで

③ハロワ/OA事務科 (機械操作) ◇期日：3月11日(水)～6月10日(水)(53日間)◇定員：13人◇申し込み：2月19日(水)まで

◎一関職業訓練協会☎70303

### 講座

#### 1月4日開始 体育協会のスポーツ教室

②～④は「健康いちのせき21」マインレジェポイントの対象事業です。

①ジュニア陸上教室(一関) ◇日時：2月8日～3月7日の毎週10時～11時30分(全5回)◇場所：市産業教養文化体育施設(アイドーム)

②トレニング教室(東山) ◇日時：2月6日～3月5日の毎週10時～11時30分(全5回)◇場所：市産業教養文化体育施設(アイドーム)

#### キャリア教育シンポジウム

実践発表、講演やパネルディスカッションで、キャリア教育の意義や必要性について学びます。

◇日時：1月30日(土)13時～16時40分

#### 不動産の公売を行います

見積価額や公売保証金など詳しくは市のホームページで確認するか、本庁収納課へお問い合わせください。

なお、事情により公売の一部または全てが中止になる場合があります。

| 番号      | 所在地番・地目・地籍(床面積)   |
|---------|---|
| ① 土地    | 所在地番 滝沢字草刈場68番2<br>地目 ため池<br>地籍 165.00㎡                     |
|         | 所在地番 滝沢字草刈場68番3<br>地目 原野<br>地籍 310.00㎡                      |
|         | 所在地番 滝沢字草刈場68番7<br>地目 田<br>地籍 1.54㎡                         |
| ② 土地    | 所在地番 滝沢字苦木41番1<br>地目 田<br>地籍 254.00㎡                        |
|         | 所在地番 滝沢字苦木41番12<br>地目 公衆用道路<br>地籍 80.00㎡                    |
| ③ 土地    | 所在地番 高崎町26番44<br>地目 宅地<br>地籍 263.59㎡                        |
| ④ 土地    | 所在地番 三関字桜町58番4<br>地目 宅地<br>地籍 70.50㎡                        |
| ⑤ 土地    | 所在地番 五十人町11番1<br>地目 宅地<br>地籍 200.79㎡                        |
| ⑥ 土地 家屋 | 所在地番 狐禅寺字川口249番3<br>地目 宅地<br>地籍 28.73㎡                      |
|         | 所在地番 狐禅寺字川口250番7<br>地目 宅地<br>地籍 203.25㎡                     |
|         | 所在地番 狐禅寺字川口250番9<br>地目 宅地<br>地籍 65.86㎡                      |
|         | 所在地番 狐禅寺字川口250番11<br>地目 宅地<br>地籍 11.00㎡                     |
|         | 所在地番 狐禅寺字川口250番7<br>種類 居宅<br>構造 木造亜鉛メッキ銅板葺平家建<br>床面積 85.27㎡ |
|         | 所在地番 狐禅寺字川口250番7<br>種類 居宅<br>構造 木造亜鉛メッキ銅板葺平家建<br>床面積 85.27㎡ |

◇入札日時…1月9日(土)10:00～  
◇入札場所…市役所本庁会議室棟  
◎本庁収納課☎28261

## News Flash



12/4

### 「8位入賞と2時間4分台を目指す」 一関学院高陸上競技部が25年連続、都大路

25年連続29回目の全国大会出場を果たした一関学院高の陸上競技部は12月4日、市役所本庁を訪れ、勝部修市長に大会への抱負を語りました。

佐藤友治副主将(3年)は「自分たちの持ち味を發揮し、8位入賞と過去最高

となる2時間4分台を目指す」と力強く決意を述べ、勝部市長は「最後まで諦めずに走ってほしい」とエールを送りました。

全国大会は12月22日に、京都府京都市で開催されます。(取材日12月4日)

12/4

### 「チームで全国での勝利を勝ち取りたい」 3年連続全国に進む一関工業高男子バスケット部

3年連続3回目の全国大会出場を決めた一関工業高の男子バスケットボール部は12月4日、市役所本庁を訪れ、勝部修市長に大会への抱負を語りました。

後藤友治副主将(3年)は「全国大会を経験している選手も多く場慣れはしてい

る。チームでまずは1勝を勝ち取りたい」と意気込み、勝部市長は「まずは初戦突破を。いい知らせを待っている」と激励しました。

全国大会は12月23日から、東京都調布市で開催されます。(取材日12月4日)



●1月の納付…1月は市県民税(徴収)4期、国民健康保険税(徴収)7期、後期高齢者医療保険料(徴収)7期、介護保険料(徴収)4期の納付月です。納期限は1月31日(金)です。 ◎本庁収納課

講座

東磐職業訓練協会の研修

場所はいつでも両磐地域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フルハーネス型安全帯使用作業特別教育

◇期日：1月16日(水)◇定員：20人  
◇申し込み：1月10日(金)まで

②木造建築物の組立て等作業主任者技能講習

◇期日：1月21日(火)、22日(水)◇定員：20人  
◇申し込み：1月14日(火)まで

③建設業対応職長能力向上教育(再教育)

◇期日：1月24日(金)◇定員：50人  
◇申し込み：1月17日(金)まで

④製造業対応職長能力向上教育(再教育)

◇期日：1月28日(火)◇定員：50人  
◇申し込み：1月21日(火)まで

⑤振動工具取扱作業安全衛生教育

◇期日：1月29日(水)◇定員：30人  
◇申し込み：1月22日(水)まで

⑥中堅社員養成研修

◇期日：1月29日(水)、30日(木)◇定員：15人  
◇申し込み：1月22日(水)まで

⑦東磐職業訓練協会☎2879

みそ・豆腐加工実習  
地場産の材料を使用してみそや豆腐を作ります。

費用：500円◇定員：先着12人  
◇申し込み：1月16日(水)

《共通事項》

◇場所：一関勤労青少年ホーム◇対象：市内に勤務または居住する36歳以下の人 \*定員に満たない場合はどなたでも参加可

⑧一関勤労青少年ホーム☎/FAX2144

いちサポホンキの就職4デイズセミナー

自己分析、自己PRの練習や模擬面接などを行います。

◇日時：1月20日(水)、23日(土)、27日(日)、30日(水)いずれも12時30分～17時

◇場所：なのはなプラザ◇費用：無料◇対象：39歳までの求職者、定時制・通信制高校の生徒 \*いちのせき若者サポートステーションへの登録が必要。40歳以上の人や4日間参加できない人は相談してください◇定員：12人

◇申し込み：1月16日(水)まで  
☎事務局(小山)☎254017

広報いちのせき「お知らせ」に記事を掲載したいときは

次の事項を記載した原稿を提出してください。チラシなどがある場合は添付してください。  
◇記載内容…▶掲載希望号▶内容▶日時▶場所▶費用▶対象▶定員▶申し込み期限▶方法▶問い合わせ先  
\*原稿を確認してもらうため、ファクスがある場合は番号を記載してください

◇申し込み…広報発行日の1カ月前までに、原稿を直接持参、郵送、ファクス、または電子メール(kouhou@city.ichinoseki.iwate.jp)で提出 \*掲載は翌月の1日号もしくは15日号です。掲載スペースに限りがあるため、全部または一部掲載できない場合があります  
☎本庁広報課☎218182/FAX215733

12月の人口と世帯数

12月1日現在 ( )は前月比

|     |   |          |         |
|-----|---|----------|---------|
| 人口  | 計 | 115,557人 | (-160人) |
|     | 男 | 56,045人  | (-87人)  |
| 世帯数 | 女 | 59,512人  | (-73人)  |
|     | 計 | 46,356世帯 | (-28世帯) |

11月のごみ排出量

家庭内ごみの排出量 ( )は前年比

|       |    |            |             |
|-------|----|------------|-------------|
| 市全体   | 計  | 1,537.04トン | (-116.27トン) |
|       | 一関 | 983.71トン   | (-69.68トン)  |
|       | 大東 | 553.33トン   | (-46.59トン)  |
| 一人当たり |    | 13.28kg    | (-0.77kg)   |

野菜ソムリエのフルーツ教室

◇日時：2月5日(水)10時～12時18時30分

◇場所：20時30分～22時30分◇対象：女性センター◇費用：千円◇対象：市内に居住または勤務する女性◇定員：各20人◇申し込み：1月6日(土)12時30分

◇電話予約後に経費を持参して来館  
☎市女性センター☎2145

一関勤労青少年ホームの講座

①真冬のダイエットトレーニング講座  
市体育協会スポーツ指導員から基礎代謝アップの方法を学びます。

◇日時：1月16日、23日、2月6日、13日 \*いずれも19時～20時30分

◇費用：無料◇定員：先着20人  
◇申し込み：1月15日(水)

②そば打ち体験講座  
自宅でも簡単にできる打ちそばの作り方を学びます。

◇日時：1月21日(火)19時～21時◇

☎本庁生活環境課☎28342

借金の整理などの相談

〔多重債務者弁護士無料相談〕(予約制・先着順)  
◇日時・場所：1月24日(水)・市役所本庁②26日(水)・千厩支所 \*いずれも10時～15時◇予約：前日17時まで

〔信用生協の多重債務整理・消費者救済資金融資相談〕(予約制)  
◇日時・場所：1月2月15日(土)・市役所本庁②13日(水)・千厩支所 \*いずれも10時～13時③5日、12日、19日、26日・市社会福祉協議会 \*いずれも9時～17時◇予約：前日15時まで

④市消費生活センター一関相談室(本庁内)☎28342⑤同千厩相談室(千厩)☎3957③信用生協北上事務所☎0120101612

⑧いちのせき若者サポートステーション☎4467  
金融犯罪未然防止のための出前講座  
地域コミュニティーや各種団体の会合向けに、無料の出前講座を行います。振り込め詐欺などの手口や対策を分かりやすく説明します。詳しくは問い合わせてください。  
☎東北財務局盛岡財務事務所(盛岡市内丸7・25)☎0196253353

相談

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、農業技術や経営技術の習得、農地の確保、資金の調達などに関する相談に応じます。  
◇日時：1月11日(土)10時30分～15時

新春名刀鑑賞会

一関で作られていた舞草刀を含む日本刀の鑑賞会と鑑定会を行います。無償で刀剣の手入れも行います。  
◇日時：2月1日(土)13:30～16:00  
◇場所：一関文化センター  
◇費用：無料  
◇申し込み：不要  
☎舞草刀研究会事務局(田辺)☎09043147420

一関ハンドクラフト展 Vol.13

約120店舗のハンドメイド雑貨店やカフェなどが出店します。  
◇日時：2月8日(土)、9日(日)10:00～16:00  
◇場所：なのはなプラザ  
☎可愛い生地屋レッドバタフライ☎09023696196

1月10日は110番の日

「110番の日」に合わせて、110番の仕組み、白バイの展示、運転操作検査や特殊詐欺防止のための寸劇などを行います。  
◇日時・場所：1月10日(金)11:00～13:30・イオンスーパーセンター一関  
☎一関警察署☎210110

各種伝票印刷は、高品質でスピード対応!

(株)岩手日日新聞社東台フォーム工場

岩手県一関市東台14-33 TEL0191-23-6716 FAX0191-23-6715



スマートSTBで楽しさひろがる!!



- トリプルチューナー搭載で、テレビを見ながら2番組録画
- Youtubeなどアプリ多数内蔵
- 無線LAN子機搭載でインターネットらくらく接続

詳しくはお問い合わせください!! ICN株式会社 一関ケーブルネットワーク 〒021-0871 一関市八幡町1-24 TEL0191-21-1256・FAX0191-21-2959

## 図書館情報

### News 図書館へ行こう!

**●郷土資料の収集と保存**  
公共図書館の大切な役割の一つが、地域に関する郷土資料の収集と保存です。郷土資料は、新しい文化創造への基本で貴重な文化遺産です。一関市や岩手県など地域に関する貴重な資料は図書館へ寄贈してください。寄贈の際は閲覧用と保存用の2部提供をお願いします。また、ふるさどについて調べたいときは、図書館所蔵の資料を活用してください。

- 一関図書館 ☎ 2147
- 花泉図書館 ☎ 4939
- 大東図書館 ☎ 3541
- 千厩図書館 ☎ 1122
- 東山図書館 ☎ 2324
- 室根図書館 ☎ 3820
- 川崎図書館 ☎ 4123
- 藤沢図書館 ☎ 5088

### Events オススメのイベント

**●野菜づくり講習会 in 川崎図書館**  
農山漁村文化協会・水野隆史氏による春に向けた野菜づくりのコツや野菜の活用術についての講座を開催します。  
〔日時〕 ①1月25日④13:30～15:30〔場所〕川崎図書館〔費用〕無料〔定員〕40人〔申し込み〕川崎図書館へ電話で

●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

### Books 1 月は藤沢図書館

**「日本写真史 1945-2017」**  
レーナ・フリッチュ/著 青幻舎/発行  
近年、海外で注目される「日本の写真」。イギリスの学芸員である著者が自ら日本の写真家25人にインタビューし、戦後から現代まで約70人の作品を紹介し、日本語版の監修は当館イベント講師でもある飯沢耕太郎氏です。

**「部屋で楽しむきのこリウムの世界」**  
樋口和智/著 家の光協会/発行  
ガラス容器に菌床を入れ、コケをあしらって作る「きのこのテラリウム」が全国のキノコ・生き物愛好者の注目を集めています。さまざまな表情を見せてくれるコケとキノコのコラボレーションに、あなたもきつとハマること間違いなし!

**「角川 俳句 2019年12月号」**  
角川文化振興財団/発行  
藤沢町の俳諧・書道の先人高橋東卓の生誕200年祭が平成31年3月に行われました。藤沢図書館では近年ブームの俳句をより身近に感じてもらえるよう、同雑誌の定期購読をしています。昭和27年創刊の俳句文芸誌です。

## Museum 博物館だより

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

**●新春名品展「佐野美術館の名刀-備前-」**  
新春を飾る展示として、佐野美術館(静岡県)が所蔵する、鎌倉時代を代表する備前鍛冶の名刀5口(重要文化財を含む)を紹介します。

【期間】1月4日④～2月16日⑩  
**●テーマ展③「一関藩主田村家の文物」**  
約190年にわたって藩政を担った一関藩主田村家に受け継がれた古文書、武具、文芸、調度などの数々を紹介します。

【期間】1月25日④～3月22日⑩  
○展示解説会  
【日時】1月25日④、26日⑩ 11:00～11:40、13:30～14:10

**●はくぶつかん オリジナルエコバッグをつくらう**  
北上川周辺にいる動物などのスタンプを自由にレイアウトして、オリジナルエコバッグをつくりまわす。  
【日時】1月5日⑩ 10:00～12:00、13:00～15:00〔費用〕100円〔対象〕小学生以上〔定員〕50人〔申し込み〕不要〔その他〕汚れてもいい服装で来てください

**●1月の博物館入館料無料の日**  
【日時】1月4日④、25日④

## Cultural Properties 文化財探訪

●本庁文化財課 ☎ 0820

### 国登録有形文化財(建造物)「長者滝橋」

●所在地: 巖美町字南滝ノ上 / ●登録年月日: 1999年11月18日



長者滝橋は、国指定名勝および天然記念物巖美溪に架かる橋の一つです。奥州藤原氏の時代に、奥州から産出された金を売って巨万の富を得た「大すみの長者」が、宝物を滝に隠したことから長者滝と呼ばれたとされます。その滝の上に橋を架けたことから、長者滝橋と呼ばれました。

昭和14(1939)年に造られた本橋は竹筋入りコンクリート造りで、径間18mの中央2連アーチ部と左右各2側径間部からなります。鉄の代わりに竹が使われたらしいとされてきましたが、昭和62(1987)年の調査でアーチ中央部から竹の棒の破片が発見され、その事実が確認されました。

竹筋橋と推測されている橋は全国に存在しますが、実際に竹が確認されたのは本橋のみです。充腹式アーチ橋の重厚な趣に加えて、橋台・橋脚が岩盤に定着することで巖美溪に溶け込んだ景観となっていて、先人の知恵がしのばれる貴重な建造物です。

**【無料法律相談】(予約制)**  
◇日時・場所: 2月13日⑩ 10時～13時・千厩支所◇予約: 前日15時まで◇内容: 多重債務等消費者問題、離婚・契約・相続などの法律全般  
●市消費生活センター千厩相談室 ☎ 3957  
**【交通事故相談】**  
【交通相談員による移動相談】(予約制)  
◇日時・場所: 2月12日⑩ 10時～15時・千厩支所◇予約: 前日まで  
●千厩支所市民課 ☎ 3946

**生活に困っている人向けの出張相談**  
就労などのおさまさまざまな問題を抱え、生活に困っている人やその知人を対象に、出張相談を行います。  
◇日時・場所: 1月17日① 10時～11時30分・沼沢市民センター② 13時30分～15時・東山市民センター①、1月24日③ 10時～11時30分・室根保健センター④ 13時30分～15時・千厩農村労働福祉センター⑤ 1月31日⑤ 10時～11時30分  
●一関地区合同庁舎千厩分庁舎◇対象: 6次産業化に興味がある人や起業家など◇申し込み: 1月17日⑤まで  
●一関農業改良普及センター ☎ 4961  
●東北財務局盛岡財務事務所 ☎ 019-625-3353

**お知らせ**  
北方領土返還要求岩手県大会 パネル展  
となたでも参加見学ができます。  
◇日時: 毎月④ 8時30分～16時30分 \*⑩と年末年始を除く◇費用: 無料◇相談専用電話: ☎ 019-622-1637  
●東北財務局盛岡財務事務所 ☎ 019-625-3353

**大学通信教育合同入学説明会**  
希望大学の教育内容の説明や相談などを行います。参加大学など詳しくはホームページ(<http://www.ncc.or.jp/>)を確認してください。  
◇日時: 2月2日⑩ 11時～16時  
●場所: イベントホール松栄(宮城県仙台市)◇費用: 無料◇申し込み: 不要  
●私立大学通信教育協会 ☎ 03-3181-3870

## 相談

**弁護士による信用生活協の消費者問題および法律相談会**  
【無料法律相談】(予約制)  
◇日時・場所: 2月13日⑩ 10時～13時・千厩支所◇予約: 前日15時まで◇内容: 多重債務等消費者問題、離婚・契約・相続などの法律全般  
●市消費生活センター千厩相談室 ☎ 3957

**「北方領土返還要求岩手県大会」**  
◇日時: 2月3日⑩ 13時30分～15時30分  
●場所: 久慈市文化会館アンバーホール(久慈市)◇費用: 無料  
●「パネル展」  
◇日時: 1月29日④～2月3日⑩ 9時～18時 \*2月3日は15時30分まで  
●場所: 久慈市文化会館アンバーホール(久慈市)◇費用: 無料  
●北方領土返還要求運動岩手県民会議 ☎ 019-629-5765

## 20歳になったら国民年金

日本に住む20歳～59歳の人は国民年金に加入し、保険料を納めることが義務付けられています。国民年金は、老後の生活保障のほか▶病気やケガで障がいが残った▶一家の働き手が亡くなったときなどにあなたの家族を守ります。20歳になった人には、国民年金に加入したことのお知らせを送付します。20歳前に就職し、厚生年金などに加入している人は除きます。  
●一関年金事務所 ☎ 4246

## 水道管の凍結に注意してください

防寒対策の不十分な水道管は、気温がマイナス4℃以下になると凍結したり、破裂したりします。配管が▶むき出しである▶北向きである▶風当たりの強い場所にある一場合は特に注意しましょう。  
◆凍結したら...市指定の給水装置工業者に解凍作業を依頼しましょう。熱湯をかけると破裂の原因になることがあります。  
◆破裂したら...水抜栓またはメーターボックス内の止水栓を閉め、水の噴き出しを止めましょう。市指定の給水装置工業者に修理の依頼をしてください。  
●本庁給水課 ☎ 8566 または 東部水道課 ☎ 2119

**Happy-New Year 本年も宜しくお願い申し上げます**

盛岡 住宅展示場「アエル」  
北上 ハウジングプラザ「アエル」  
一関 モデルハウス

おうちリゾート & 子育て応援住宅 HIRAYA  
「子育て応援住宅」おうちリゾート  
「南欧風住宅コンセプトハウス」

クラフティン & カフェハウス

株式会社 リベスト TEL 0197-35-7135 本社: 奥州市江刺愛宕字橋本2-43 FAX. 35-6310

**見積無料** 解体のことならお任せください。一般住宅・車庫・物置・倉庫から工場まで

限りある資源を有効にリサイクル 廃棄物の中間処理を自社で行っております。

●コンクリート・アスファルト廃材の受入れ・再生砕石の生産  
●再生砕石の販売 [土場渡し価格m³当り1,080円(税込)]  
●廃木材(解体材・パレット類)受入れ・チップ化  
●環境にやさしい木チップで熱源化を促進しています。

有限会社 中村解体 URL <http://n-kaitai.co.jp/>

この地で生きる 心をつなぐ

**岩手日報** 2020 迎春

ご購読の申し込みは最寄りの販売店、もしくは、フリーダイヤルへ

0120-240840 <https://www.iwate-np.co.jp/>

〒020-8622 盛岡市内丸3-7



わたしの夢 | <第108回> | 弥栄小

学校が大好き  
小学校の先生を目指して  
勉強を頑張っています

## DREAMS COME TRUE

夢は見るものじゃなく、かなえるもの

### 尾形奈々南さん

おがた・ななみ  
弥栄小6年

弥栄小ではスマートフォンなどの電子機器と正しく付き合うために「メディアの時間を守る」「宿題が終わるまで使わない」「夜8時以降使わない」などのきまりを守るよう、児童会が呼び掛けをしています。好きな教科は、計算が得意な算数。学校が大好きで、友達に勉強を教えることも楽しいので、小学校の先生になるのが夢です。休日の楽しみはペットのトイプードルとの散歩やボール遊び。勉強、スポーツも万能な中学3年の兄を目標に、毎日の勉強と小学1年から続けているバドミントンの練習を頑張っています。

#### 編集後記

▼2019年を象徴することば「ONE TEAM(ワンチーム)」。一つの目標に向かって一丸となるために「コミュニケーション」と「信頼関係」は不可欠。2020年の広報づくりもそうありたい。(佐藤和幸)

▼今までは全く健康管理に気を付けていませんでした。その結果、体調や体形に大きな変化が。2020年は自分も40代に。心機一転、健康に少しだけ気を付けてみようと思います。(佐藤紳也)

▼間近に迫った東京オリンピック・パラリンピック。世界のアスリートを生で見たいと意気込んでいたものの、チケットも取れないし、泊まる場所もなさそうなのでおとなしくテレビで観戦します。(吉住優)

I-Style を、スマホで。  
タブレットで。



マチを好きになるアプリ

