

サマタ 広報

大きく育て
ぼくのお米
〔田植え体験の様子…関連記事7ページ〕



No
1292

今号の主な内容

生活習慣を見直し脳卒中を防ごう	2～3
令和6年消防演習	4～5
町のわだい	6～7
天空海闊	10～11

CONTENTS

7月1日号 2024

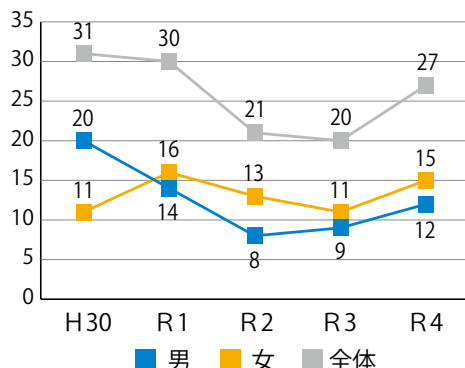
健康な毎日過ごすために

生活習慣を見直し脳卒中を防ごう

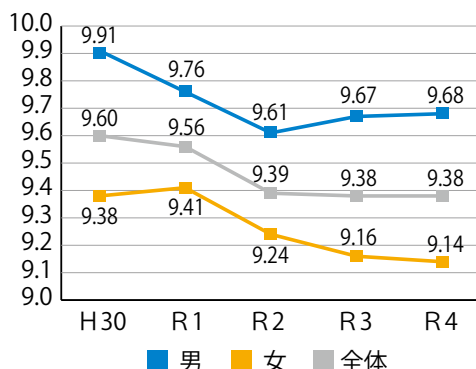
脳卒中とは、脳の血管に障害が起きることで生じる病気の総称です。誰もがかかる可能性があり、症状によっては命にかかわることもある危険な病気です。令和4年度の調査では、岩手県の脳卒中発症者数が全国で2番目に高いという結果が出ていて、当町でも毎年20人以上の人が脳卒中で命を落としています。脳卒中は一度発症してしまうと、後遺症が残る可能性があり、今までと同じような生活を送ることができなくなってしまう場合があります。「私は大丈夫」と過信することなく脳卒中の現状を知り、予防の手立てとその習慣を身につけましょう。

ここでは、脳卒中の現状や原因、予防方法などを紹介します。

■グラフ1 町の脳卒中死亡者数
(平成30年～令和4年)



■グラフ2 町の特健診結果に基づく、1日の推定塩分摂取量状況(平成30年度～令和4年度)
※1日の塩分摂取量目標は男性7.5g、女性6.5g



脳卒中発症きっかけ 高血圧が最大の原因

脳卒中とは、血管が詰まって起こる脳梗塞や血管が破れて起こる脳出血、くも膜下出血のことをいいます。脳卒中を発症すると脳の細胞が壊れ、急に脳の働きが悪くなり、手足を動かさなくなる身体機能障害や言葉を話せなくなる言語機能障害などの症状を引き起こしたり、場合によっては命にかかわる可能性もあります。

令和4年、当町の脳卒中死亡者数はグラフ1のとおり27人で、平成30年から令和3年までは減少傾向にあったものの、再び増加に転じています。町の特健診結果に基づく1日推定の塩分摂取量状況(グラフ2)の推移では、全体の数値が平成30年度から令和4年度までは減少傾向に

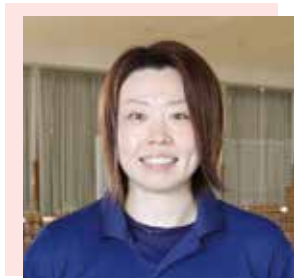
脳卒中の症状が出たら 病院で早期検査が必要

脳卒中の症状は突然現れることが多いです。頭痛や目まい、舌のむつれ、手足のしびれなどの前触れ症状が起こることもあ

ありますが、1日の塩分摂取量目標(男性7.5g未満、女性6.5g未満)と比べると、男女共に高い数値となっており、今後も摂取量を減らしていく必要があります。塩分を取りすぎると高血圧になりやすく、高血圧は脳卒中を発症する最大の原因と言われています。高血圧が長く続くと、血管が固くなる動脈硬化が進行し、やがて脳血管の詰まりや破れるなどの症状を引き起こし脳卒中を発症します。普段から血圧を測り健康状態を確認することが大切です。



アドバイス



(一財)宮古市体育協会
佐々木 佳子さん
(脳卒中予防運動教室講師)

継続して運動を

脳卒中を防ぐために、継続して運動することが大切です。普段の生活の中で少しでも多く身体を動かすことを意識しましょう。

第一に「歩ける距離は車は使わない」。口で言うのは簡単ですが、使ってしまう人が多いはず。せめて目的地からできるだけ遠いところに車を停めて歩いてみましょう。

第二に「1時間以上座り続けられない」。座り続けていると血流や筋肉の代謝が低下し、健康に害を及ぼす危険性がありますので、定期的に立ち上がり、身体を動かしましょう。

運動のきっかけとして、毎月1回脳卒中予防運動教室を開催しています。ここでは脳卒中を予防するための知識を学んだり、ストレッチやヨガなどの運動を行っています。家でも簡単にできる予防運動も紹介していますので、一緒に脳卒中を予防しましょう。

運動は、動脈硬化や高血圧の予防や改善につながるほか、骨や筋肉を丈夫にする働きがあります。毎日継続して運動をすることが大切で、今よりも10分多く体を動かすことを目標にウォーキングやストレッチ、筋力トレーニングに取り組みましょう。

また、町では脳卒中を予防するため、毎月第3金曜日に脳卒中予防運動教室を開催しています。これからも健康な

◎継続した運動を

毎日過ごすために、家族や友人と一緒に取り組んでみませんか。

◎脳卒中予防運動教室(無料)

▽期日 毎月第3金曜日
▽時間 午後1時半～3時
※受付時間は午後1時～1時半

▽場所 町保健センター2階
▽内容 脳卒中予防に効果的なストレッチや筋力トレーニング、有酸素運動など

▽申し込み 不要

◆相談先・問い合わせ 町健康子ども課健康づくり係(☎8213111内線615)へ。

脳卒中の代表的な初期症状と対応方法

F Face 顔の片側がゆがんでいませんか	A Arm 両手を挙げた状態をキープできますか	S Speech 言葉が上手に話せますか	T Time 症状に気づいたら、すぐに病院へ
---	---	--	--

健康に生活するための生活習慣の見直しを

規則正しい生活を送ることが大

ります。代表的な初期症状と対応方法としてFASTがあります。顔の半分が動かなくなったりしびれる顔のまひ(F:Face)、腕がしびれたり、動かなくなったりするまひ(A:Arm)、ろれつが回らなくなったりうまく言葉を話すことができないまひ(S:Speech)などの症状があつたら発症時間(T:Time)を確認し、迷わず119番通報して検査を受けましょう。

切です。次のポイントに注意して生活習慣を見直しましょう。

◎生野菜や果物を食べる

生野菜や果物に含まれるカリウムには、塩分を体外に出すことを助ける働きがあるので、意識して食べるようにしましょう。

◎お酒は飲みすぎない

お酒を日本酒換算で1合以上(女性と高齢者は半分量)を1日に飲む人は、時々飲む人に比べて、発症割合が約2倍高くなります。飲む量や飲み方を見直し、飲酒習慣を見直しましょう。

◎禁煙が大切

喫煙する人は、喫煙しない人と比べて、発症率が約2～3倍高い結果が出ています。健康な生活を維持していくために、禁



脳卒中予防運動教室の様子

令和6年 消防演習

地域防災の要として 訓練成果を発揮



② 6月9日、町消防団（内館秋雄^{あきお}団長・団員数275人）の令和6年山田町消防演習が行われ、主会場となった旧山田北小学校に団員ら234人が集結しました。

開会に先立って行われた入団者辞令交付式では、入団者5人を代表し、第3分団の平澤大地^{だいち}さん（船越・29歳）が力強く宣誓会場は凜とした雰囲気にも包まれていました。

その後行われた開会行事では、統監の佐藤信逸^{のぶひろ}町長が「地域防災の要である消防団にはますます期待が寄せられている。町民の生命と財産を守るという消防行政に課せられた使命感を心に刻み、よりいっそうご尽力願いたい」と訓示を述べました。

団員の各種表彰や服装などの点検が行われた後、団員による小隊訓練や消防操法（分水器使用小型ポンプ応用操法、婦人消防協力隊の軽可搬ポンプ操法などを機敏な動作で展開し、日ご



③ ろの訓練の成果を発揮しました。4年ぶりに行われた幼年消防クラブの演技では、山田幼稚園の園児が元気いっぱいダンスを披露しました。

北つこ橋上流に会場を移して行われた放水訓練では、川岸から高々と何本もの水柱を上げ、地域防災の要として心意気を示しました。主会場前の町道で行われた分列行進では、団員や消防車両による統制のとれた陣容を披露しました。

講評官の畠山毅^{たけし}宮古地区広域行政組合消防長は、「各分団とも統制が取れ、日ごろの訓練の成果が発揮されており、極めて優秀な消防演習でした」と講評し、団員を讃えました。



①機敏な動作で行われた消防操法②宣誓書を読み上げる平澤さん③山田幼稚園の園児たちによるダンス④服装点検を行う統監の佐藤町長ら⑤内館団長による団長訓示⑥真剣な表情で息の合った小隊訓練⑦婦人消防協力隊による軽可搬ポンプ操法⑧堂々とした心意気を示した放水訓練⑨統制のとれた分列行進

優秀な功績を残し 表彰された皆さん

(敬称略)

消防庁長官表彰

▼永年勤続功労章 武藤勝久
(本部分団長)

県知事表彰

▼功績章 佐々木力男(1分団部長、蛭名勝正(2分団部長、佐藤太(9分団副分団長、外館栄治(11分団部長)

日本消防協会会長表彰

▼勤続章 佐々木猛(1分団副分団長、佐々木正喜(2、湊健裕(6分団副分団長)

県消防協会会長表彰

▼功労章 鈴木正幸(10分団分団長)
▼功績章 長根宏(2分団副分団長、中村敏彦(10分団副分団長)
▼婦人消防協力隊(会)及び婦人防火クラブ員表彰 昆富子(山田町婦人防火クラブ連合会地区副会長)

県消防協会会長感謝状

▼内助功労賞 佐藤博子(本部分団長令夫人)

町長表彰

▼功労章 山崎真(1分団分団長、山崎洋(1分団班長、佐々木敏明(1分団班長)、佐々木盛一(2分団班長、佐藤太(9分団副分団長)

▼勤続章 佐藤信夫(9分団班長、内館徹(9)、芳賀暁洋(11)、豊間根尚(12分団班長)

▼功績章 昆良彦(4)、佐藤将希(5)、坂本泰希(5)、佐々木廉(6)、佐々木征広(9)、柏谷奨(10)、大川海渡(10)、森弘樹(11)、藤原彪河(12)

町長感謝状

▼消防協力者 小野浩 様
▼退職団員 湊紘一(4)、高橋勝成(4)、菊池真吾(4)、菅野遼(4)、山口優也(7)、佐藤太(9)、佐々木章人(10)、芳賀善一(11)、勝山寿也(11)

県消防協会宮古地区支部長表彰

▼精錬証 佐藤肇(1)、飯野健(3)、沼崎文洋(4)、高橋勝成(4)、千葉政勝(5分団班長、佐藤陽介(9)、佐藤大(9)、佐々木慎吾(10)、福土和平(10)、佐々木英治(10)、前野一幸(10)、佐々木剛(10)、芳賀孝貴(10)

▼勤続証 平澤宏昂(3)、山崎直貴(3)、五十嵐和行(5分団班長、田村龍司(5)、福土寿(6分団班長、佐藤伸哉(6)、佐藤将太(9)、佐々木貴俊(11)、木村幸司(11)、川村啓喬(12)

町消防団長表彰

▼功労章 山崎庄真(1)、阿部主浩(1)、坂本教順(5)、三浦惠導(8)、佐藤藍(9)、大川佳汰(10)
▼無火災表彰 8分団(3年間)

初開催の「スマホ教室」 操作方法や活用方法など学ぶ

スマートフォンなどのデジタルツールの使用方法を学んでもらおうと5月22日、町主催の「スマホ教室」が町まちなか交流センターで開かれ町民16人が参加しました。初開催となったこの教室は、携帯電話ショップの販売員が講師となり、スマートフォンの起動・終了方法やマナーモードの設定方法、アプリの活用方法などを解説。参加者からは、「難しいと感じていたが、簡単に操作方法を理解できた」「気軽に楽しく学ぶことができて良かった」などの感想が挙げられていました。



町内一斉に「^{ゼロ}ごみ0作戦」 可燃ごみ230^キ、不燃ごみ70^キを回収

町をきれいにし、不法投棄をさせない環境づくりを目指そうと、町内一斉に「^{ゼロ}ごみ0作戦」が5月26日に行われました。自由参加型で行われたこの活動には、各地区の自治会や子供会、各家庭などが主体的に参加し、沿道や自宅周辺、漁港などでごみを拾う姿が見受けられました。収集されたごみは、可燃ごみ約230^キ、不燃ごみ約70^キで年々回収量は減少傾向にあります。長崎地区で家族と参加した内館莉乃さん（山田小1年）は「町がきれいになってうれしいです」と笑顔で話しました。

「親子でチャレンジ！釣り講座」 親子らが大物の引きに大興奮

6月9日、「親子でチャレンジ！釣り講座」が船越漁港で開かれ、町内外から約25人が参加しました。これは、釣りの楽しさを体験してもらおうと町教育委員会が開いたもので、講師には宮城県出身のユーチューバー「アナハゼティ」が登場。餌の付け方や魚をおびき寄せるコツを伝授し、子どもたちはソイやドンコなどを釣り上げては、大きな歓声を上げていました。参加した織笠瑠偉さん（山田小3年）は「魚の引きが気持ち良かったです。また釣りに来たいです」と大物の引きに興奮気味でした。



「B&Gバレーボール大会」に80人 チームで連携し熱い試合繰り広げる

山田町B & G海洋センター体育館で、5月22日から24日にかけて、「第28回山田町B & Gバレーボール大会」が開かれました。6人制のルールで行われた同大会には、女子の部と混成の部の2部門に中学生から社会人まで計80人の参加者が集まり、優勝を目指し白熱した試合を繰り広げました。選手らは、声を掛け合いながら連携を取り、スパイクやレシーブなど随所で光るプレーを見せていました。試合の結果、女子の部は「あまんちゅ」、混成の部は「わいわいくらぶ」が優勝しました。



田丁のわだい

今月の題字 中村 琉斗さん（山田小6年）

山田小5年生が田植え体験 泥にまみれ一株一株丁寧に

5月23日、山田小学校（佐々木哲也校長、児童448人）は、白石集落農業生産組合（佐々木武文組合長）が所有する水田で田植え体験を行いました。これは、農業への理解と関心を深めてもらおうと同組合が開催したもので、参加した5年生63人は、組合員の皆さんの指導を受けながら手植え作業に挑戦。途中、ぬかるみに足を取られ、泥まみれになる姿があちらこちらに見られましたが、一株一株丁寧に植え込んでいました。参加した篠澤妃菜乃さんは「難しかったけど、頑張って植えました。秋の収穫が楽しみです」と笑みを浮かべていました。



豊間根小3年生が大豆の種まき体験 “秋の収穫が待ち遠しいです”

6月5日、豊間根小学校（富澤ひろこ校長、児童109人）では、同校近くの農地で大豆の種まき体験を行いました。同体験会は、児童たちに食の大切さを知ってもらおうと行われたもので、参加した3年生25人はゆたか農産やまだ（瀬川智宏代表）の構成員らの指導を受けながら種まきの手法を学びました。作業は用意された約1.25㍓の区画に尺度用ロープを使い等間隔に種と肥料をまいていくもので、児童らは額に汗をかきながら種まきに挑戦。作業を終えた佐々木咲奏さんは「おいしく育てて欲しいです」と秋の収穫が待ち遠しい様子でした。



「3.11山田せきやばし絆の会」 ハナモモ植樹で感謝を形に

関谷担い手仮設団地で避難生活を送った住民らで構成される「3.11山田せきやばし絆の会」（川端信作会長）が、5月19日、船越公園で植樹活動を行いました。これは被災後の暮らしを支援してくれた人への感謝の気持ちを形にしようと同会が企画したもので、会員ら約20人が参加。時期によってスイセンやコスモスが咲く花壇に新たな彩りとして、復興記念樹ハナモモを約60本植え付けました。川端会長は「これまで支えてくれた人への感謝の気持ちを込めて植樹しました。3年後に咲くのが楽しみです」と笑顔を見せていました。



春の叙勲

瑞宝単光章

令和6年春の叙勲で、
本町の荒川^{あけみ}明見さんが、
消防功勞として瑞宝単光
章を受章し、長年の功勞
に光が当てられました。

「町民の生命と財産を守る使命感を持ち、活動してきました」と力強く語る荒川さんは、昭和45年に町消防団に入団し第2分団に配属。平成2年に同分団副分団長、平成6年に同分団分団長に就任し、平成19年に退団されるまでの約37年間、迅速な防災活動と団員の育成に力を注いできました。

昭和46年に大槌町で発生した林野火災や昭和51年に宮古市と豊間根地区の境界付近で発生した大規模林野火災など数多くの火災現場で懸命な消火活動に取り組んだ荒川さん。その功績から平成14年に総務省消防庁長官から永年勤続功勞章を授与され、平成17年には日本消防協会から精績章を授与されています。活動の思い出を尋ねると「火

災現場で感謝されたことが何よりもうれしかったですね。皆さんの笑顔が活動の励みになりました」と37年間の活動を思い起こしていました。

受章された荒川さんは「私一人で受章したものではありません。先輩方のご指導や家族の協力があつたからこそこの榮譽です。本当に感謝しかないです」と喜びをかみしめていました。



荒川^{あけみ}明見さん
(船越・77歳)
〈消防功勞〉

生命と財産を守る
地域防災活動に尽力

町長室から

今年の夏はどのような夏になるのだろうか。私子ども頃は、梅雨明けが7月中旬で夏休みが終わるお盆の頃には涼しくなるものであった。気温が30度を超える日は、ひと夏で10日あるかないかであったが、最近の気温は10月でも暑い日が続くようになった。これは地球温暖化の影響なのだろう。この影響で線状降水帯が多発し、大雨をもたらす危険性が高まっているという。このような異常気象は、これまでの東北地方にはあまり考えられなかった。当町にも4年ほど前に台風19号が襲来し、1時間に77.5ミリというとても多い雨をもたらし、田の浜地区を中心に大きな被害が出てしまった。これからの時期、10月までは気を許すことができない日々が続くことになる。最近の天気予報は精度が上がってきているが、予報を自己判断せず町民の皆様方にもご用心いただきたいと思う。

山田町長 佐藤 信逸



黒沢 華香さん（大槌町・26）

お客様が笑顔になるような美容師に

「話し下手ですが、感謝の気持ちを忘れず常に笑顔を心掛けています」と話すのは、大槌町出身の黒沢華香さん。町内の美容院に勤務し、入社5年目を迎えました。現在は、洗髪やカラー、パーマのアシスタントを行いながら、お客様のカットができるように日夜練習を重ねています。美容師を目指したのは、お母さんがキッカケ。小さい頃から理容

師として働くお母さんの背中を見ながら成長した黒沢さんは、物心つくころには自然とヘアスタイリストなどの仕事をめざすようになっていたそうです。中学校はバレー部、高校の時はサッカー部に所属していた黒沢さん。「部活で培った体力を生かし、一日中、元気に笑顔で仕事と向き合うことができました」とアクティブな一面をのぞかせます。

常に髪型や服などの流行を把握するようにしています」と向上心を忘れません。美容師としての理想像を尋ねると「一人一人の雰囲気にあつた髪型を提案でき、出来上がりを見たお客様が笑顔になるような美容師になりたいです」と今日も元氣にお客様を出迎えます。

このコーナーでは、町栄養士や山田町食生活改善推進員連絡協議会の皆さんがちょびっとの塩でもおいしい料理、季節のおすすめや地元食材を使った料理などを紹介します。今回は、夏にぴったりの「夏野菜と鶏肉のピリ辛炒め」です。

キッチンスタジオ ハーモニー

No.176

【材料(2人分)】

鶏もも肉…80㌔ 片栗粉…小さじ1 カボチャ…50㌔ ゴボウ…10㌔程度 ナス…1本 玉ネギ…1/2個 エノキ…1/2袋 ピーマン…1個 油…大さじ1

A {醤油…小さじ1 酒…小さじ1 ショウガすりおろし…少々 ニンニクすりおろし…少々}

B {揚げ油…適量}

C {豆板醤…小さじ1/2 砂糖…大さじ1 醤油…大さじ1}

【作り方】

- ①鶏もも肉をひと口大に切り、ビニール袋に入れる。そこにAを入れもみ込み、10分程度なじませたら片栗粉をまぶす。
- ②カボチャを薄切りに、ゴボウは斜めに薄く切る。フライパンにBを入れて火にかけ、カボチャとゴボウを素揚げし、バットにあげておく。
- ③ナスは乱切りにして水にさらし、キッチンペーパーで水気をとる。ピーマンはヘタと種を取り除き、ひと口大の大きさに切る。玉ネギは皮をむいてくし切りにし、エノキは根元を切り落とししたら半分

夏野菜と鶏肉のピリ辛炒め



1人当たりの栄養素 182kcal、塩分1.2㌔

- ④の長さに切りほぐしておく。
- ④ボウルにCを合わせておく。
- ⑤フライパンに油を入れて中火にかけ、①を入れて炒める。火が通ったらナスとエノキを入れて炒め合わせ、蓋をして弱火にする。
- ⑥5分程度蒸し焼きにしたら強火にし、玉ネギとピーマン、②を入れて炒め、合わせておいたCを加えて全体に絡めたら火を止めて完成。

生涯学習講座 「小久慈焼き陶芸講座」



昨年の「小久慈焼き陶芸講座」で完成した作品

町教育委員会では、生涯学習講座「小久慈焼き陶芸講座」を開催します。この機会に自分だけの作品を作り上げてみませんか。参加を希望する人はお申し込みください。

▽期日 7月26日(金)

▽時間 ▶第1回:午前10時～正午
▶第2回:午後1時半～3時半

▽場所 町中央公民館小ホール

▽対象 町民または町内に勤務する人

※小学校低学年以下は、保護者同伴となります。

▽講師 小久慈焼陶芸苑 下嶽智美氏

▽参加料 1,200円

▽定員 各回15人まで

▽持ち物 汚れてもいい布

▽申込期限 7月22日

※当日は汚れてもいい服装でご来場ください。

◆申込先・問い合わせ 町生涯学習課社会教育係
(内線624)へどうぞ。



生涯学習講座

「そば打ち体験講座」を開催

町教育委員会では、白石集落農業生産組合の皆さんを講師に迎え、生涯学習講座「そば打ち体験講座」を開催します。

初心者でも楽しく挑戦できますので、この機会にそば打ちを体験してみませんか。

参加を希望する人は、お申し込みください。

▽期日 7月20日(土)

▽時間 午前10時～午後2時

▽場所 田子ノ木生活改善セン

ター

▽対象 町民または町内に勤務している人

※小学校低学年以下は、保護者同伴となります。

▽参加料 一組 500円

※高校生以下の参加料は、無料です。

▽定員 10組

※申込時に参加人数をお伝えください。

▽持ち物 エプロン、三角巾、タオル、飲み物(水分補給のため)

▽申込期限 7月12日

◆申込先・問い合わせ 町生涯学習課社会教育係(内線624)へどうぞ。

「たんぽぽ学級」 野菜の収穫をしてみよう!!



カラフルなトマトを収穫します

町教育委員会では、妊婦の人や未就学園児を持つ保護者とその家族を対象にたんぽぽ学級を開催します。今回は、食育体験の一環として、野菜の収穫体験を行いますので参加を希望する人は、お申し込みください。

▽期日 7月23日(火)

▽時間 午前9時半～正午まで

※集合時間は、午前9時半です。

▽場所 いわき農園

※集合場所は、町保健センター前ですが、現地集合・解散も可能です。

▽内容 トマトの収穫

▽参加料 500円

▽持ち物 飲み物、タオル

※当日は動きやすい服装でご来場ください。

▽申込期限 7月18日

◆申込先・問い合わせ 町生涯学習課社会教育係(内線624)へどうぞ。

図書館だより

7

2024. Jul.

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

【開館時間】

午前9時～午後7時
※日曜日と祝日は午後5時まで

◆問い合わせ 町立図書館(☎82-3420)へ。

■：休館日

○：移動図書館

◆移動図書館運行予定表

滞在時間 (40分程度)	運行日・場所	
	7月5日、19日	7月10日、24日
午前9時半～10時10分	大浦漁村センター	県営北浜アパート
午前10時半～11時10分	船越防災センター	豊間根生活改善センター
午後1時20分～2時	田の浜コミュニティセンター	下条コミュニティセンター
午後2時20分～3時	織笠コミュニティセンター	勤労者体育センター

新刊図書 PICKUP

■一般図書

- あかるい花束 岡本真帆 著
- こまどりたちが歌うなら 寺地はるな 著
- 一枚裁ちでやさしく作る手ぬいの服 高橋恵美子 著
- 俺は100歳まで生きると決めた 加山雄三 著

■児童書

- ・パンダのおさじとふりかけパンダ 柴田ケイコ 作
- ・あなたの言葉を 辻村深月 著
- ・正解のない絵画図鑑 鮫島圭代 著

■お話しゅうたん

町内の読み聞かせボランティアの皆さんが絵本の読み聞かせを行います。

▷日時 7月21日(日) 午前10時半から

▷場所 町ふれあいセンターはびね多目的室

◆問い合わせ 町立図書館(☎82-3420)へ。

夏の子ども向け講座情報



◎DIY木工講座～キーボックス作り～

▷期日 8月5日(月)

▷時間 ▶第1回：午前9時～正午

▶第2回：午後1時～4時

▷場所 町中央公民館小ホール

▷参加料 1組 3,000円

▷対象 小学生以上の町民

※小・中学生が優先となります。

※小学校低学年以下は保護者同伴となります。

▷定員 各回6組

▷申込期限 7月29日

◎ローズウィンドウ作り講座

▷日時 8月7日(水)午後1時半～3時

▷場所 町中央公民館小ホール

▷参加料 無料

▷対象 小学生以上の町民

※小・中学生が優先となります。

※小学校低学年以下は保護者同伴となります。

▷定員 15組

▷申込期限 7月26日

◎焼き板オリジナル看板作り講座

▷日時 8月8日(木)午前9時～正午

▷場所 陸中海岸青少年の家

▷集合場所 町保健センター前

▷対象 小学校5年生以上の町民

※小・中学生が優先となります。

※小学校低学年以下は保護者同伴となります。

▷定員 20人

▷参加料 500円

▷申込期限 7月26日

◆申込先・問い合わせ 町生涯学習課社会教育係(内線624)へどうぞ。

教育相談

おなやみ
専用☎82-0783

学校や勉強のことなどで悩みがある人はお気軽にご相談ください。

▷相談日 毎週月～金曜日(年末年始、祝日を除く)

▷時間 午前9時～正午

鯨峰爽やかに

6月は、2つの小学校が一泊二日の日程で修学旅行を実施しました。行き先は、平泉町・仙台市方面でしたが、各校の工夫により見学場所や体験活動は異なるものもありました。仲間とともに過ごした2日間は、一生の思い出になったことでしょう。これからも充実した学校生活を送り、心に残る思い出を増やしてほしいです▼また、運動部活動を行っている中学生は県大会に繋がる地区中総体がありました。3年生にとっては最後の大会となり、3年間の苦しい練習に耐え努力を続けてきた成果が見られた大会となりました。この大会で満足のいく結果や残念ながら悔しい結果となった人、一人ひとりにドラマがありました。大会を通して心身ともに成長したと思うので、今後の活躍も大いに期待しています▼このような体験や経験を重ねて、子どもたちが更に成長することを願っています。

教育長 松葉 覚

みんなのスペース

◆宛先・問い合わせ

〒028-1392(住所不要)山田町
役場総務課文書・広報係(☎82-
3111内線416/メール:info@tow
niwate-yamada.lg.jp)へどうぞ。

やまだ文芸広場

「父母の愛でた」

花々咲き

そよ風にハーブ

鼻先くすぐる

スッキリ初夏の香り

小林 りつ子

郷なまり

笑いこらえて

そっと言ったり

下坂 アキ子

陽の似合う健やかにして大きな

広き肩にぞ秋は来にけり

内館 洋一

スギナ掘り

なんでこんなに根ぶかいんだ

お前との闘い

ついはいきがい

佐々木 ウメ

「短歌」

青葉闇の闇を巡りゆく風か

どこもかしこもはつ夏曇り

いっちゃん

掃除終えコーヒータ임にほととぎす

今が出番と鳴き声響かせ

尾形 良子

わたしの一枚



カンペン



S→P

「あかね空」

五月はじめの夕ぐれ
西空をながめていたら
一瞬にあかね色に
あかね色って心ひきつける暖色かな？
光景に惹かれて
日々癒されている



「母の日」

今年も「はえとり花」が
咲き満ちている
母と手折った十歳に
心をもどして
八十九歳の私は
今日もつつがなく
ありがとう



菊地 サカエ

プール監視員を募集

19日までに申し込みを

町では、プール一般開放で
監視業務に従事する会計年度
任用職員(プール監視員)を募
集します。

▽職務内容 プール全体の監
視や清掃、備品点検など
▽応募資格 ▼18歳以上65歳
未満の人 ▼一定の水泳能力
がある人

※AED操作・救命講習を受
講している人を優先します。

▽報酬 時給987円

▽勤務形態 週19時間勤務

▽勤務日時 ▼火・金曜日:
午後6時〜9時 ▼土曜日:
午前9時半〜午後4時半

※日曜日と月曜日は、休務日
です。

▽勤務場所 新山田小学校プ
ール

▽募集人数 5人

▽任用期間 8月1日〜31日

▽申し込み方法 町民課や
役場各支所に備え付けの履
歴書に必要事項を記入し、
提出してください。

▽申込期限 7月19日

◆申込先・問い合わせ 町生
涯学習課社会体育係(☎82

13111内線682、6
22)へどうぞ。

広報クイズ No.324

全問正解者の中から抽選で10人に図書カード500円分をプレゼント！3つの中から正しいものを選んで、応募してね。

①脳卒中を予防するために〇〇習慣を見直すことが大切？

- ① 学習 ② 睡眠
③ 生活

②6月9日に開かれた釣り講座で釣れた魚は？

- ① ソイやドンコ
② マグロやカツオ
③ カニやタコ

③7月20日に開催する生涯学習講座は「〇〇打ち体験講座」？

- ① みね ② そば
③ 平手

【応募方法】 はがきに下記の内容を記載しご応募ください。当選者の氏名、地区名は来月1日号で発表します。応募は1人1通です。

63

〒028-1392

山田町役場
広報クイズ係
行

(住所記載不要)

・クイズの答え

- (例) ①-A
②-B
③-C

- ・氏名
・年齢
・住所
・連絡先

「みんなのスペース」へのイラストの投稿を兼ねる場合は、氏名などの情報を表面に記載してください。

【締め切り】 7月16日（当日消印有効）

【当選者発表】 前回の正解は、①-C、②-C、③-Bでした。応募数は22通、抽選の結果次の10人が当選しました。

▶ 山田…阿部沙也加 ▶ 川向町…石川良子 ▶ 八幡町…阿部啓三 ▶ 船越…佐々木るり子 ▶ 織笠…下村いおり、小林政美 ▶ 大沢…川井キヨ ▶ 豊間根…阿部幸太、内竹トシ子 ▶ 滝沢市…山口那桜
〈敬称略〉

がん患者の医療用補整具 購入費用を補助します



町では、がんの治療に伴う外見の変化により使用する医療用補整具の購入費用を補助します。

▷対象者 ▶がんと診断され、がんの治療を行った、または行っている人 ▶がんの治療に伴う脱毛、乳房切除などにより、医療用補整具を購入した人 ▶医療用補整具を購入した日に本町に住民登録がある人 ▶過去に他の自治体で同様の補助金の交付を受けていない人

▷内容と補助金額

▶医療用ウィッグ…購入金額の2分の1以内の額(上限3万円)

▶乳房補整具(右側)…購入金額の2分の1以内の額(上限2万円)

▶乳房補整具(左側)…購入金額の2分の1以内の額(上限2万円)

※対象費用は、令和6年4月1日以降に購入されたものに限りです。

▷申請方法 購入した日から6カ月以内に申請に必要なものをそろえて、申請窓口で申請してください。

▷必要なもの ▶診断書など治療を受けているまたは受けたことを証明する書類の写し ▶領収書など医療用補整具を購入したことを証明する書類の写し ▶運転免許証などの本人確認書類 ▶振込先口座の通帳の写し ▶印鑑

▷申請期限 来年3月31日

※詳しい内容は、お問い合わせください。

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課健康管理係 (☎82-3111内線618、611)へどうぞ。

風しん抗体検査無料クーポン券

年度末までに活用を



昨年、町で配布した「風しんにおける抗体検査券および予防接種クーポン券」の有効期限が来年の3月31日で終了します。風しんの抗体検査と予防接種費用が無料になりますので、対象となる人はクーポン券を活用し、風しんの感染から身を守りましょう。

▽対象者 昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性で、次のどちらかに該当する人
▼風しん抗体検査を受けていない
▼検査を受ける人
◆問い合わせ 町健康子ども課健康管理係 (☎82-3111内線612)へどうぞ。

▽持ち物 ▼クーポン券
▼住所が分かるもの
▼町内実施医療機関
後藤医院 (☎82-6690) ▼近藤医院 (☎82-3328) ▼県立山田病院 (☎82-2111)



子宮頸がんワクチン接種費用を全額補助

町では、子宮頸がん(HPV)ワクチンを接種する費用を全額補助します。

※町内の実施医療機関は、近藤医院 (☎82-3328)のみで、予約制です。

■キャッチアップ接種

キャッチアップ接種は、国が接種の推奨を控えていた期間に定期接種の年齢となった女性を対象です。

▷対象者 次のどちらにも当てはま

る女性 ▶平成9年4月2日～20年4月1日に生まれた人 ▶過去に子宮頸がんワクチンを合計3回接種していない人

▷補助期限 来年3月31日

※接種回数は3回で完了まで約6カ月間かかりますので、接種を希望する人はお早めにご検討ください。

◆問い合わせ 町健康子ども課健康管理係 (☎82-3111内線612)へ。

定額減税補足給付金(調整給付)

対象者はご確認を

令和6年度税制改正大綱により、令和6年分所得税と令和6年度個人住民税所得割から定額減税が行われ、納税者や同一生計配偶者、または扶養親族1人につき、所得税から3万円、個人住民税所得割から1万円減額されます。

町では、定額減税しきれないと見込まれる人、定額減税しきれない額を1万円単位に切り上げて算定した「調整給付金」を支給します。対象となる人には、順次案内を送付していますので、届いた人は、内容をご確認ください。

▽対象者 令和6年1月1日時点で、本町に住民登録がある人のうち、令和6年分所得税または令和6年度個人住民税所得割のいずれかで定額減税しきれない額が生じると見込まれる人

町では、定額減税しきれないと見込まれる人、定額減税しきれない額を1万円単位に切り上げて算定した「調整給付金」を支給します。対象となる人には、順次案内を送付していますので、届いた人は、内容をご確認ください。

※合計所得金額が1805万円以上の人は対象外です。

▽支給額 税額と扶養親族の数により決定します。

▽申請方法 ▼「支給のお知らせ」が届いた人：申請不要です。支給を辞退される場合は、ご連絡ください。▼「確認書」が届いた人：必要事項を記入し、返送してください。

▽申請期限 10月31日

※詳しい内容は、お問い合わせください。



QRコード

◆申請先・問い合わせ 町税務課 町民税係 (☎82-3111 内線111、112) へ。

7月は各種強化月間 安全で安心な社会を目指そう



更生保護ボランティアによる啓発活動の様子

◎「社会を明るくする運動」強化月間

7月は「社会を明るくする運動」強化月間です。今年で74回を迎えるこの運動は、地域の人たちが更生保護ボランティアとして関わり、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生の理解を深める取り組みをしています。この機会に理解を深め、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を目指しましょう。

◎「再犯防止啓発月間」

7月は「再犯防止啓発月間」です。この機会に再犯防止への関心と理解を深め、新たな被害者を生まない、安全で安心な社会の実現を目指しましょう。

※この運動や更生保護ボランティアに興味関心のある人は、お問い合わせください。

◆問い合わせ ▶宮古地区保護司会 (☎63-9555) ▶町長寿福祉課福祉チーム (☎82-3111内線149) へどうぞ。



教室で作成した縄文土器

町では、縄文土器作り教室「土器にドッキリ!?縄文土器を作ろう」を開催します。

▽日時 ▼第1回(親子向け)：7月13日(土)午後2時～3時

参加してみませんか 「縄文土器作り教室」



13日(土)午後2時～3時

▼第2回(一般向け)：7月14日(日)午前10時～午後3時

▽場所 鯨と海の科学館

▽内容 縄文土器の形成など

▽定員 各回10人(先着順)

▽持ち物 タオル、飲み物

▽参加料 500円

▽申込期限 7月10日

◆申込先・問い合わせ 町生涯学習課文化係 (☎82-3111 内線630) へどうぞ。

第38回波岡實杯争奪町民卓球大会 個人・チームで出場しませんか

町では、第38回波岡實杯争奪町民卓球大会を開催します。どなたでも参加できますので、個人やチームなどで出場してみませんか。



昨年の大会の様子

▷期日 7月21日(日)

▷時間 午前9時から

▷場所 山田中学校体育館

▷対象 町民または町内に勤務する人

▷競技種目 ▶団体戦…1チーム4人編成とし、女子シングルス、混合ダブルス、男子シングルの順で試合を行います▶個人戦…①新人の部②男子の部③女子の部の各部門に分かれ試合を行います

※各部門で年齢制限はありません。

▷参加料 1人200円

▷申込期限 7月12日

◆申込先・問い合わせ 町生涯学習課社会体育係 (☎82-3111内線622、682) へどうぞ。



取材先で出会ったかわいい笑顔
(親子でチャレンジ! 釣り講座)

各種の無料相談 お気軽に利用を

◎山田町法律相談センター

▷相談日 7月2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)

▷時間 午前10時～午後3時

▷場所 町中央コミュニティセンター第1研修室

▷相談内容 法律問題の悩み事

◆問い合わせ 岩手弁護士会(☎019-623-5005)へどうぞ。

◎行政相談所

▷相談日 7月25日(木)

▷時間 午後1時半～3時半

▷場所 町中央コミュニティセンター第2研修室、集会室

▷相談内容 行政機関への意見や要望など

◆問い合わせ 町町民課地域安全係(内線126)へどうぞ。

◎「こまりごとなんでも相談会」

▷相談日 7月5日(金)

▷時間 午前10時半～正午

▷場所 町中央コミュニティセンター相談室

◆問い合わせ 宮古圏域くらしサポートセンター(☎65-8815)へどうぞ。

◎「山田町社協心配ごと相談所」

山田町社会福祉協議会では、生活の悩みや介護、お金の相談などを受け付けています。訪問相談もできますので、利用を希望する人はお申し込みください。

◆申込先・問い合わせ 山田町社会福祉協議会(☎080-6033-3599)へどうぞ。

町への意見はこちら

町では、町への意見や要望、提案などを常時、受け付けています。

▷電話 82-3111(代表)

▷ファクス 82-4989

▷メール info@town.iwate-yamada.lg.jp

県内で働きたい若者 奨学金の返還を支援

県では、県内で暮らし働きたい若者の奨学金返還を支援します。

▷対象者 次の全てを満たす人

▶日本学生支援機構の第一種か第二種奨学金の貸し付けを受け、将来返還予定の人や返還中の人

▶県の認定を受けた企業へ就職し、県内への定住を希望する人

▷支援額 返還総額の1/2の助成金(限度額あり)

▷募集人数 120人

▷募集期限 9月30日

◆申込先・問い合わせ 公益財団法人いわて産業振興センター産業支援部(☎019-631-3828)へどうぞ。

自衛隊の採用試験 願書受け付けます

防衛省・自衛隊では、次の各試験の申し込みを受け付けます。受験方法や応募資格などは、区分によって異なりますので、詳しい内容は、お問い合わせください。

◎自衛官候補生

▷試験日 9月中旬

▷申込期限 9月5日

◎一般曹候補生

▷試験日(1次) 9月20日(金)～22日(日)のうち1日

▷申込期限 9月3日

◎航空学生

▷試験日(1次) 9月16日(月)

▷申込期限 9月5日

◎防衛大学校学生

▷試験日(1次) 11月2日(土)

▷申込期限 10月17日

◎防衛医科大学校医学科学生

▷試験日(1次) 10月19日(土)

▷申込期限 10月9日

◎防衛医科大学校看護学科学学生

▷試験日(1次) 10月12日(土)

▷申込期限 10月2日

◆申込先・問い合わせ 自衛隊宮古地域事務所(☎63-3881)へ。

初心者歓迎します 圃場見学会を開催

宮古農業改良普及センターでは、農業を始める人や興味関心がある人、野菜の生産・販売に関心のある人を対象に「新規栽培者向け圃場見学会」を開催します。無料ですので、お気軽にお申し込みください。

▷期日 7月4日(木)(雨天決行)

▷時間 午前10時～正午

▷場所 丹野地区総合センター(宮古市刈屋)

▷内容 キュウリやピーマン、ブロッコリーの栽培圃場見学

▷持ち物 長靴か運動靴、帽子、雨具、マスク、作業服

▷申込期限 7月2日

◆申込先・問い合わせ 宮古農業改良普及センター(☎64-2220/ファクス64-5631/メールCE0024@pref.iwate.jp)へ。

「酪農見学会」を開催 申し込みは16日まで

宮古地方農業振興協会では、「酪農見学会」を開催します。無料ですので、お気軽にお申し込みください。

▷日時 8月9日(金)午前11時半～午後3時半

▷場所 岩泉地区合同庁舎(岩泉町岩泉)

▷内容 新規就農者の事例紹介や牧場見学など

▷持ち物 運動靴、帽子、雨具、着替え

▷定員 20人

▷申込期限 7月16日

◆申込先・問い合わせ 宮古農業改良普及センター岩泉普及サブセンター(☎0194-22-3115)へどうぞ。

尊い命のために 献血にご協力を

岩手県赤十字血液センターでは、全血献血を行います。

▷期日 7月16日(火)

▷時間 午前9時半～午後4時

▷場所 町役場玄関前

▷対象 16歳～69歳の人

※65歳以上の人は、60歳から64歳までの間に献血をしたことがある人が対象です。

◆問い合わせ 町健康子ども課健康管理係(内線611)へ。

フリーマーケット 宮古で開催します

宮古地区広域行政組合では、フリーマーケットを開催します。

▷期日 7月28日(日)

▷時間 午前9時～正午

▷場所 みやこ広域リサイクルセンター(宮古市小山田)

※詳しい内容は、お問い合わせください。

◆問い合わせ みやこ広域リサイクルセンター(☎64-7111)へどうぞ。

里親制度を学ぼう 説明会開催します

岩手県宮古児童相談所では、里親制度を知ってもらうために説明会を開催します。無料ですのでお気軽にご来場ください。

▷期日 7月26日(金)

▷時間 午後1時半から

▷会場 釜石市青葉ビル(釜石市大町)

※申し込みは不要ですので直接会場へお越しください。

◆問い合わせ 岩手県宮古児童相談所(☎62-4059)へどうぞ。

7月1日付町職員人事異動

(カッコ内は前職)

◆水産商工課 ▷課長補佐兼水産チームリーダー兼漁港係長(同課同) 瀬川智一

◆退職(6月30日付) ▷水産商工課課長補佐・蛇石準哉

おめでとう・おくやみ

5月届け出分（敬称略）

【出生】（ ）は性別と保護者

▷山田 菊池蘭丸（男・太樹）

【結婚した二人】（ ）は住所

中館純也（豊間根）・野田口春香（豊間根）

佐々木翔英（田の浜）・遠藤香乃（長崎）

【死亡】（ ）は年齢

▷山田 長崎幸子（97）、沼崎末江（83）、村木長次郎（86）、松山勝子（79）、佐藤正義（83）

▷船越 中山善文（72）、山崎一仁（70）、福士ケイ子（99）

▷田の浜 藤原保（95）、福田和子（76）

▷大浦 糸井孝行（76）

▷織笠 昆福蔵（96）、昆菊郎（93）

▷大沢 箱石リエ（93）、鈴木民夫（87）、鈴木久夫（95）

▷豊間根 小野寺セツ（87）、佐々木元（80）

町民のうごき

（5月1日～31日）

▷出生……1人 ▷転入……20人

▷死亡……22人 ▷転出……30人

▷人口…13,989人（今月減31人）

男…6,863人 女…7,126人

▷世帯数……6,410世帯

サマージャンボ7億円

（1等5億円・前後賞各1億円合わせて）

サマージャンボミニ5千万円

（1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて）

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。



各1枚 300円

7月8日②2種類同時発売!

発売期間 7/8(月)～8/8(木)

（公財）岩手県市町村振興協会

◆脳卒中予防の記事。塩分を取りすぎないことが大切とのこと、お酒と塩辛いものが大好きな私には耳が痛い話……。子どもたちのためにもお酒は週末だけにしようかと決意した7月1日号でした。

◆豊間根小学校の大豆種まき体験を取材。種を丁寧にまき、子どもたちの姿に、元気をもらいました。

次回、秋頃の収穫時期もお邪魔して、成長した子どもたちと大豆をカメラに収めたいですね。



主



※敬称略、（ ）内は地区名・性別・保護者です。



吉田 空央
（長崎・男・尚史）



福島 来也
（長崎・男・祐也）



及川 慶太郎
（船越・男・智弘）

介護家族のための「リフレッシュ教室」

日時 7月18日(木)
午後1時～2時半

場所 町まちなか交流センター

内容 講話「栄養の摂り方と工夫」

費用 無料

▷対象 家族を介護している人
や介護を受けている人

▷申込期限 7月17日

◆申込先・問い合わせ 山田町地域包括支援センター（☎82-3136）へどうぞ。

20日に海水浴場オープン



町では、次の海水浴場を開設します。この夏の思い出づくりに山田の海で楽しみませんか。

■荒神海水浴場

▷開設期間 7月20日(土)～8月18日(日)

▷遊泳時間 午前9時～午後4時

▷主な設備 ▶トイレ▶温水シャワー▶駐車場(約40台)

■浦の浜海水浴場

▷開設期間 7月20日(土)～8月18日(日)

▷遊泳時間 午前9時～午後4時

▷主な設備 ▶トイレ▶温水シャワー▶駐車場(約120台)

▷その他 隣接するシーカヤック艇庫では、シーカヤックの貸し出しを行っています。希望する人は、使用日の3日前までに申請が必要です。申請方法や料金、使用方法などの詳しい内容はお問い合わせください。

■オランダ島海水浴場は開設しません

オランダ島の浮桟橋が破損したため、今年度、海水浴場の開設を中止します。個人で上陸を検討されている人は、町にお問い合わせください。大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解をお願いします。

◆申込先・問い合わせ 町水産商工課観光振興係（☎82-3111 内線223、224）へどうぞ。



浦の浜海水浴場の様子