



【編集・発行】侍浜町振興協議会 侍浜市民センター (☎0194-58-2110)

侍浜IC

洋野種市IC開通

(三陸沿岸道路)



開通に合わせて、三陸国道事務所では、地元期待の声を集めたビデオレターを同事務所のホームページに掲載しております。久慈市からは、ふるさと体験学習協会の方々が横濱展望所で、メッセージを撮影しました。次からご覧いただけます。
http://www.thr.mlit.go.jp/sanriku/03_topics/fukkou/hironohashikami3rd.html



三月二十日(土) 十時三十分三陸沿岸道路の侍浜ICから洋野種市ICの区間(十六キロメートル)が開通しました。
これにより、久慈から八戸までの区間が開通し、八戸までの所要時間は二十五分短縮され、四十分となります。なお、今回、侍浜ICと洋野種市IC間の



久慈方面 侍浜IC付近

【裏面記事】

- ・交通指導員を募集
- ・牧野組合事務所のリフォーム完成
- ・令和2年度末侍浜町官公署転出者
- ・ご卒業おめでとうございます
- ・「いいね!号」運行予定日
- ・侍浜町の人口と世帯数
- ・お知らせ

田村英寛さん、美紀子さん夫妻「緑白綬有功章」を受章

大日本農会主催



公益社団法人大日本農会主催の令和2年度農事功績表彰で、角柄の田村英寛さん、美紀子さん夫妻が「緑白綬有功章」を受章した。田村さん夫妻が表彰されたのは、規模拡大で

生産コストを抑えた大規模経営を確立、牧場直営の焼肉店の出店と商品開発、酪農部門と和牛部門の二つの法人による先進的な経営を実現していることが評価された。その他にも、久慈市堆肥センター利用組合や、おのミルク工房の設立、放牧による耕作放棄地の解消など、地域農業の環境改善、後継者確保・育成についても大きな評価を受けた。

【保健師による健康講座】

セルフケアをしましょう

4月は環境の変化などにより、新生活に期待するワクワクした気持ち、緊張や不安など様々な気持ちになりますね。新しい生活に早く慣れようと、頑張り過ぎてしまうこともあるかもしれません。

ぜひ、自分をいたわる時間も大切にしましょう。

セルフケアのすすめ

セルフケアとは、自分自身をケアすることです。ところが疲れたとき、とても有効な手段です。どんなふうにセルフケアをしたらよいか?以下の3つを参考にしてください。

①自分のストレスに気づく

ストレスとは、なんらかの刺激による「こころや体の状態」のことをいいます。ストレスと聞いて思い浮かぶのは「嫌なこと」ではありませんか?嫌なことも、楽しいことも、嬉しいことも、辛いことも、すべて「こころと体に受けるありとあらゆる刺激=ストレス」です。「今は疲れているのかも」と気づくことが大切です。

②ストレスに適切に対処する

自分なりのストレス対処方法はありますか?自分が「心地いい」「楽しい」と感じるもの、無理なくできるものをおすすめします。

ウォーキング

運動はストレス解消に効果があることがわかっています

十分な睡眠

睡眠不足は、疲労や情緒の不安定さにつながりますので、十分な睡眠をこころがけましょう

深呼吸をする

深呼吸をすると副交感神経が活性化されリラックスできます

ほかには...

- ・香りを楽しむ・入浴する・ストレッチで緊張をほぐす・おいしいものを食べる
- ・植物を育てる・趣味に打ち込む 等

③抱え込まない、孤立しない

身近にいる、話しやすい人に相談してみることも大切です。話すことで、気持ちが楽になったり、解決の糸口がみえることもあります。安心して話ができる存在や、相談できる場所を見つけましょう。

侍浜保育園の卒園式

清冽な春の息吹が風に乘って運ばれてくるようになった三月二十日(土)侍浜保育園で令和2年度の卒園式がおごそかに執り行われた。侍浜福祉会としては十二回目の卒園式である。今年度の卒園児は、男子五名、女子十名の計十五名である。

コロナ禍の不安と恐怖、疑心暗鬼が日常生活にまん延し、もっぱら感染防止対策に明け暮れた一年であった。

デイサービスとの交流行事や親子遠足、プール教室、地場産物の体験学習などは中止せざるを得なかったが、こどもたちは元気いっぱい学び、遊び、貴重な経験を積んだ。

全国一広い林間庭園で「かけっこ」や「鬼ごっこ」に興じ、松の太木に止まっているセミを捕らえては大はしゃぎした。

野菜作りは初めての挑戦だった。種をまき、水や肥料を与えて大事に育てた野菜はすくすく成長した。収穫したジャガイモ、ニンジン、ズッキーニ、カボチャは、料理して給食で食べた。

サツマイモはこれまでにない大豊作だ。裏山で拾い集めた木の枝を燃やし、みんな焼いて食べたサツマイモの味は生涯忘れることができない。

侍浜保育園で学んだこともたちは間違いなく、自然を愛し、ふるさとを愛し、地球に優しい心を持った人間に育つことであろう。

みずあそびもゆきだるまもずっとわすれないさよならぼくたちのほいくえん

このつぎあそびにくるときは ランドセルの



いちねんせい 声を張り上げて歌ったこどもたちは、意気揚々と保育園をあとにした。指折り数えて待った一年生はもうすぐだ。

令和3年 春の全国交通安全運動

□期間 4月6日(火)~15日(木)

□重点事項

- 1 子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全確保
- 2 自転車の安全利用の推進
- 3 歩行者等の保護を始めとする安全運転意識の向上

吉成食品のお知らせ

サムライフギ最新情報 Facebook&ツイッターにて配信中!

毎月第4土曜日はお肉がもらえるヨシナリ肉の日 4/24(土)開催

サムライフギからのお知らせ 4月店休日 5日、12日、13日、19日、26日

ヨールテンキーク特売会 5/1(土)開催決定! 午前9時~当社本社事務所駐車場にて 正社員募集終了 多数応募御礼





侍浜小学校一卒業生9名



令和3年3月13日(土) 侍浜中学校 卒業生 男子5名女子4名計9名

久慈拓陽支援学校 卒業式 令和3年3月16日

JA 新いわて侍浜地区 「いいね!号」運行予定日

取扱業務 通帳での入出金、定期性貯金、通帳記帳、事故届の受付、公共料金・税金の収納

お問合せ先 JA 新いわて久慈支所 電話 52-1313

- 二九日 昭和の日
二四日 参観PTA総会
二四日 侍浜小学校授業
二三日 久慈拓陽支援学校 全教室
二二日 久慈拓陽支援学校 全教室
一八日 侍浜町振興協議会総会
二二日 侍浜中学校交通安全教室・自転車点検
二二日 侍浜中学校交通安全教室・自転車点検
九日 久慈拓陽支援学校 校入学式
二二日 春の全国交通安全運動街頭啓発活動
七日 侍浜小学校入学式
六日 侍浜小学校始業式
六日 侍浜中学校新任式、始業式、入学式
二日 侍浜保育園入園式

交通指導員を募集 生活環境課 九五四一八〇三三
市では交通指導員として交通安全のため力になっていただける人を募集しています。

- 募集人数... 若干名
主な活動... ①通学時の児童・生徒の安全確保
②市内保育園、小・中学校などの交通安全教室、③イベント時の歩行者の安全確保

牧野組合 事務所のリフォーム完成
侍浜牧野農業協同組合(代表理事組合長 田村英寛)では、本町にある事務所の全面リフォームを進めていたが、昨年末完成し、三月十九日にはきれいに仕上がった事務所が完成した。



令和2年度末 侍浜町官公署転出者 (敬称略)

Table with columns: 官公署等, 職名, 氏名, 転出先・職名等. Lists staff transfers from various schools and offices.

印刷日程の関係から今回掲載した名簿は令和3年3月24日までに確定している方々のみ掲載しています。

お知らせ 侍浜町の人口と世帯数 (令和3年2月末現在)
人口 2,264人 (-60)
男 1,077人 (-29)
女 1,187人 (-31)
世帯 1,020世帯 (-13)