

広報

こころ

闘
う
牛
たち

6月15日、平庭高原闘牛場で開催された平庭闘牛大会つつじ場所（いわて平庭高原闘牛会主催）。迫力ある牛の角突きに約1200人の観客から大きな歓声があがりました。（関連記事は8ページ）

2008. 7 月1日号
No. 56

■主な内容 特定健診を受けましょう…2～5頁 長寿医療制度（後期高齢者医療制度）のお知らせ…6頁
ふるさと納税（寄附）制度がスタートしました…7頁 7月です。夏を楽しみましょう！…16頁

特定健診を受けましょう

あなたは今、健康ですか？
不規則な食生活や運動不足などによって引き起こされる生活習慣病。市内の病院に入院する人、診療を受ける人の約30%は生活習慣病が原因です。本年度から生活習慣病を予防・改善するための特定健診と保健指導がスタートしました。あなたの体の健康と命を守るために、年1回は健診を受けましょう。問い合わせは、
国保年金課（☎52-2118）、保健推進課（☎61-3315）へ。

特定健診を受けましょう

なんで始まったの？

近年、わたしたちの生活習慣は大きく変化しています。不規則な食生活や運動不足などによって引き起こされる糖尿病や高血圧などの生活習慣病も増加傾向にあり、死亡する原因の約30%は生活習慣病によるものともいわれています。このような状況に対応するため、平成20年4月から法律が変わり、特定健診と保健指導がスタートしました。生活習慣病は普段の食事や運動など、一人一人が気を付ければ予防することができ、特定健診と保健指導は、生活習慣病を予防・改善するためのものです。あなたの生活習慣を見直すきっかけであり、あなたの体の健康と命を守る

平成20年4月から特定健診と保健指導がスタートしました。名前はよく耳にしますが、今までの健康診断との違いや、制度がスタートした理由など、よくわからないことが多いと思います。このページではその内容についてお知らせします。

ためにも必要なものなのです。

今までの違いは？

特定健診と保健指導がスタートした本年度。今までと変わる主な内容は次のとおりです。

- ① 対象が、40歳～74歳までのすべての方になりました
※対象外になる方もいます
下の枠の2をご覧ください
- ② メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した内容の健診項目になりました
- ※基本的な健診項目に、腹囲測定などが追加
- ③ 健診結果に基づいて、一人一人に適した保健指導が行われます
- ④ 健診は、各医療保険者（国民健康保険や健康保険組合など）が実施します。（これまでは市が実施）
※国民健康保険加入者には市から、そのほかの保険に加入している人は、それぞれの医療保険者から特定健診・保健指導のお知らせがあります（保険者名は健康保険証に記載されています）

国保特定健診と保健指導の主な流れと内容

特定健診の受診に係る自己負担額は1人あたり2,000円程度です。ただし70歳以上の方などは無料になります。

また、健診の日程や会場などは次のとおりです。

会場	日程
元気の泉、久慈地区の公民館等	11月17日(月)～12月11日(木)
山形総合福祉センター、山形地区の公民館等	10月21日(火)～29日(水)
山形診療所※1日5人まで	6月～2月中旬(市が日時を指定)

受診費用と健診会場

健診結果に応じた保健指導

特定健診を受診したすべての方に生活習慣の見直しや改善のヒントになる情報が提供されます。

受診した方のうち「健康への危険がある」または「健康への危険が現れ始めている」との結果が出た方には、一人一人の目標に沿って健康状態の回復に向けた取り組みを続けられるよう、保健師や栄養士が6カ月間、面接や電話相談などでサポートします。サポート期間が終了した後は健康状態の再チェックを行います。

国保に加入する40歳～74歳までのすべての方に特定健診のお知らせが届きます。本年度のお知らせは4月に送付済みです。

お送りしたお知らせでは、5月末日までに申し込むことになっていましたが、今からでも申し込みが可能です。

申し込みを忘れていた方、制度の内容がよくわからなくてとまどっていた方。8月末日まで申し込みを受け付けますので、是非お申し込みください。

1 お知らせと申し込み

2 受診の対象外になる方も

次の方などは受診の対象外です。また、職場などで健診がある場合は、職場での健診が優先されます。下記を確認しましょう。

受診の対象外となる主な方

- ◆妊産婦 ◆病院または診療所に6カ月以上継続して入院している方 ◆特別養護老人ホームなどに入所・入居している方 ◆人間ドックを受けた方

※注意：病院に通っている方などは受診の対象になります

生活習慣病とメタボリックシンドローム



次に生活習慣病とメタボリックシンドロームの関係と健康に及ぼす危険性をお知らせします。

入院や外来患者の約30%が生活習慣病

本市の生活習慣病の状況を見てみましょう。市は昨年度、平成19年7月診療分のレセプト（病院などの医療機関が保険者に請求する医療費の明細書）をもとに医療費の実態調査を行いました。その調査の結果、生活習慣病が原因で診療を受ける人の割合は、入院・外来ともに約30%であることが分かりました。この結果は、病院に入院する人や治療を受けている人のうち約30%の人は、普段の生活を改善すれば通院や入院する必要もなく健康でいられるともいえます。普段の生活が健康にどれだけ大きな影響を与えているかが分かります。

また、生活習慣病が原因で引き起こされる病気のうち、診療を受ける件数が多いものは入院・外来別に次のとおりです。

■入院Ⅱ◇1位：脳梗塞◇2

位：糖尿病◇3位：脳出血
■外来Ⅱ◇1位：高血圧◇2位：腎不全◇3位：糖尿病
早い時期から生活習慣の改善を心掛ければ、将来の病気の発症や進行を予防することができます。

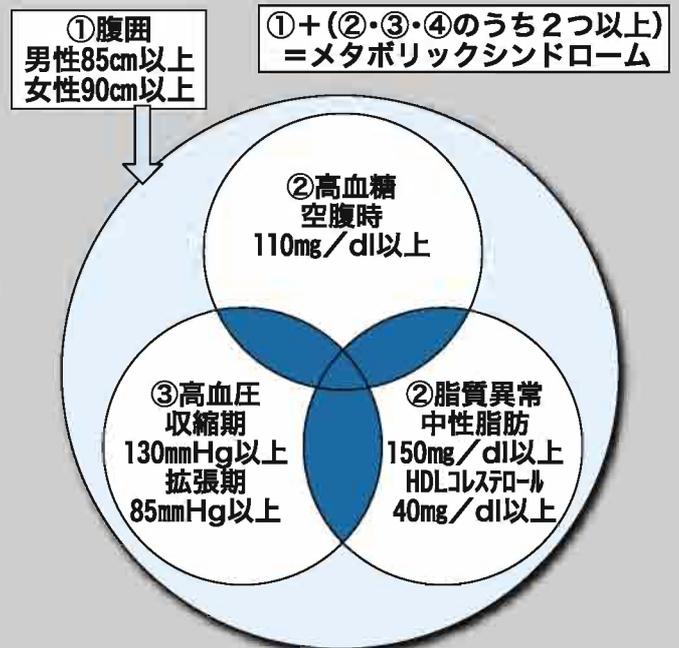
心臓病の危険性メタボは約36倍

メタボリックシンドロームとは内臓に脂肪がたまった肥満（内臓脂肪型肥満）で、さらに高血糖、高血圧、脂質異常のうち、2つ以上が当てはまる状態のことをいいます。（図1）この状態になると病気を引き起こしやすくなります。特に心臓病は、健康な人と比べて発症する危険性が約36倍高いといわれています。内臓脂肪は日日の生活のために蓄えられるもので、たまりやすく燃焼しやすい脂肪です。つまり内臓脂肪型の肥満は、普段の生活が反映された肥満なのです。普段の生活と肥満、そして健康は大きな関係があります。（図2）その分、普段の生活に気を付ければ、内臓脂肪を減らし、健康も維持することができます。

図2 生活習慣病はこのような進行します



図1 メタボリックシンドロームの診断基準



保健推進課
藤原みよ子主任保健師



新しく何かを始めるのは難しいですよ。それは運動も同じです。でも自分の生活を振り返ってみると、運動できる時間が見つかるはず。例えば、買い物に歩いていくとか、テレビを見ながらストレッチをすとか。「三日坊主」でもOK！大事なことは三日坊主を繰り返すことです。最初から気を張らずに、軽い気持ちで取り組んでみてはいかがですか。

あなたの健康のために
保健師・栄養士から
アドバイス

保健推進課
堤内和子栄養士



皆さん毎日何か食べますよね。必ず取るものだから食事って大事なんです。毎日ちゃんと食べていても、食事のバランスの悪さに気付かない人が多いんですよ。ほとんどの人は肉や魚を食べ過ぎです。1番好きな物を一口分だけ我慢すとか、カップ麺を食べるときはサラダも食べるとか。ちょっとのマインスとプラスから始めてみませんか。

健康でいるために必要なこと、できること

それでは最後に、皆さんが健康でいるために、必要なことやできることを考えてみましょう。

健康は生活の見直しから

- 健康状態の回復は、自分の生活を見直すことから始まります。生活の見直しにより、自分の生活の弱点を発見することができず。自分で「まづい」と思わなければ食事や運動も継続できません。まずは「気付く」ことが何よりも大切なことです。
- 次にあげる各項目は、皆さんの生活習慣をチェックする主なものです。1〜5は、なるべく避けた方がいいもの。6〜8は、これからもなるべく続けた方がいいものです。
- 生活習慣チェック**
- 1タバコを習慣的に吸っている
 - 2まわりの人と比べて食べるのが速い
 - 3寝る2時間前に夕食を取ることが週3回以上ある
 - 4夕食後に間食・夜食を取ることが週3回以上ある
 - 5朝食を抜くことが週3回

以上ある

- 6軽く汗をかく30分以上の運動を週2回以上、1年以上行っている
- 7仕事や農作業など日常生活において歩いたり、それと同じ程度の運動を1日1時間以上行っている
- 8睡眠で休養が十分に取れている

健康に特効薬なし 積み重ねで健康に

健康な体は毎日の生活の積み重ねによって作られます。「これを飲むだけで、食べるだけで」「この運動をするだけで」などの特効薬はありません。適度な運動やバランスのとれた食事などを習慣づけることが必要です。例えば、運動だと歩くことが効果的です。歩くことは、好きな時間、好きな場所で行うことができ、特別な器具もいりません。誰もが毎日必ず取る食事は一口の積み重ねが重要です。お菓子や肉を一口我慢する、嫌いな野菜でも一口食べるなど、続けることによって効果はアップします。また、食事・運動の習慣や感覚は子どものころから養われます。お父さんお母さんの働き掛けが子どもの健康な体を作ります。

何を始めるにしても、今より早い時期はありません。無理せずにできそうなことは、早速取り組んでみましょう。

特定健診と保健指導 がサポートします

分かっているけど難しい「見直し」と「積み重ね」。それをサポートするために始まったのが、今回お知らせした特定健診と保健指導です。特定健診と保健指導は、自分の生活を見直すきっかけを与え、適切な運動や食事などの積み重ねをサポートしてくれます。あなた自身のためです。年1回は健診を受けましょう。

あなたの健康サポートするのは

国民健康保険加入者に対する保健指導は、国保年金課が担当します。保健師が皆さんの健康をサポートします。

また、保健推進課は、皆さんの健康に関する相談を随時受け付けています。健康が気になる方など、気軽にご相談ください。

このページの問い合わせは
国保年金課
(TEL 52-2118)へ

長寿医療制度 (後期高齢者医療制度) のお知らせ

保険料の普通徴収
7月から始まります

7月に長寿医療制度の納付書を対象者へ送付します。期限までに納付ください。対象者は、保険料が年金からの引き落としにならない方です。納付書が届いても10月からは特別徴収(年金からいただくこと)の対象となる方もいますので届いた通知を確認ください。特別徴収となる方にも保険料額ご案内の通知を後ほどお送りします。

大切なお知らせです

確認を忘れずに

被用者保険の被扶養者
保険料が軽減されます

長寿医療制度に移行する前に被用者保険の被扶養者であった方は、保険者からの情報提供により激変緩和措置の対象となり、保険料が軽減されます(平成20年度の保険料は年額1700円)。
保険者からの情報提供が遅れた場合、通常の算定による納付書などが送られる可能性があります。市町村窓口での申請により、被用者保険の被扶養者であったことが確認できれば、保険料が軽減されます。
社会保険、健康保険組合、船員保険、共済組合の被扶養者であった方で、年額1700円を超える額の通知が届いた方は、国保年金課にご相談ください。

限度額適用認定証
7月から申請受け付け

平成20年8月1日以降分の限度額適用・標準負担額減額認定証の申請を7月から受け付けます。認定されると、入院時の医療費や食事代の請求額が自己負担限度額までとなりますので、対象となる方は活用ください。
■認定の対象
住民税非課税世帯の方
■今回認定する期間
8月1日
■申請に必要なもの
保険証、印鑑
※現在減額認定証をお持ちの方有効期限が7月31日までです。8月から、平成19年所得で判定することになりますので、8月以降の減額認定証が必要な方は申請が必要になります。

国民年金推進員を 紹介します

国民年金推進員は、国民年金保険料の納付や免除申請などの手続きのため、家庭や会社を訪問します。平日は仕事などで手続きができない方には休日や夜間も対応します。

推進員は必ず身分証明書を携帯しています。不審に感じたときは身分証明書の提示を求めてください。

派遣依頼などは二戸社会保険事務所
(☎0195-23-4111)へご連絡ください。



ほろりこうや
羽行公也さん



みほこ
小向美保子さん

医療費助成の 更新を忘れずに

医療費の助成を受けている人は、7月に医療費受給者証更新申請書の提出が必要です。手続きしないと8月以降の医療費を受給できなくなります。対象者には文書でご案内しますので、忘れずに手続きをしましょう。

■受付日時・会場

◇7月10日(木)~11日(金)

9:30~11:30、13:30~16:00

山形総合支所1階研修室

◇7月14日(月)~18日(金)

9:30~11:30、13:30~17:00

市役所1階市民相談室

■手続きに必要なもの

印鑑、通帳(ゆうちょ銀行以外)、健康保険証

※このほか課税所得証明書、身体障害者手帳が必要になる方もいます

国民年金保険料の 免除・猶予制度があります

■申請免除制度

次に該当する場合、申請することにより保険料の全額又は一部が免除されます。

- ①前年の所得が一定以下の方
- ②失業や災害などにより保険料を納めることが困難な方

■納付猶予制度

次に該当する場合、保険料の納付が一時的に猶予されます。

- ①学生の方(学生納付特例制度)
- ②30歳未満で所得が一定以下の方

免除・猶予申請する方へ

平成20年7月分~平成21年6月分までの申請を7月から受け付けます。

また、学生納付特例は4月から受け付けています。

※申請の際は、印鑑(本人は不要)、学生証または在学証明書(学生納付特例の場合)を忘れずに

市外にお住まいのご家族、友人の方などへの呼び掛けにご協力ください！

ふるさと納税(寄附)制度がスタートしました

ふるさとを
応援してください

本年度からスタートしたふるさと納税制度は、都道府県や市区町村への寄附を通じて、生まれ育ったふるさとや好きなまちを応援することができます。

市民はもちろん、市外にお住まいの家族の方や旅行などで久慈を訪れて久慈が好きになった方など、どなたでも久慈を応援することができます。

住宅に火災警報器の設置を —全世帯に設置を義務付け—

6月1日からすべての住宅に火災警報器の設置が義務付けられました。住宅火災で亡くなる人の6割は逃げ遅れによるものです。火災警報機は大切な家族を守るために必要です。特に寝室や台所などには早急に設置しましょう。問い合わせは、久慈消防署(☎53-0119)、山形分署(☎72-3119)へ。



火災警報器は、ホームセンターや家電量販店で5,000円前後で販売しています

津波の襲来に備えて

—避難訓練に852人参加—

明治三陸地震津波が起きた6月15日。恐ろしい津波の被害を教訓として市内沿岸地区を対象に津波避難訓練を行いました。

訓練には、前日に岩手・宮城内陸地震が起きたこともあってか、日曜日にも関わらず昨年よりも多い852人が参加しました。

今回の訓練は震度5強の地震が起き、津波警報が発令されたとの想定。同日から開始された緊急地震速報の対応訓練や水門閉鎖訓練も行われました。

息子の謙也くん(久慈湊小3年)を連れて訓練に参加した小向整子さん(湊町)は「前日に大きな地震があり津波の心配もした。いざという時のために訓練は必要」と訓練への参加を呼びかけていました。

- ① 教育など人材育成の推進
- ② 雇用対策など産業の振興
- ③ 医療など福祉の充実
- ④ 地域活動の支援
- ⑤ 環境の保護・保全

000円を除いた額は、一定の割合で所得税と個人住民税の控除を受けることができます。

※控除額の間い合わせは税務課(☎52-2114)へ

■寄附者が選べる使いみち
応援してくれる方の思いを大切にするため、寄附金の使いみちは、寄附した方が次の中から選べるようになっていきます。(指定がない場合は市が決定)

■呼び掛けにご協力を
ふるさと納税は久慈をもっと元気にしてくれます。市外にお住まいのご家族、友人の方などへの呼び掛けにご協力をお願いします。

寄附の申込書は希望者に送付するほか市ホームページからダウンロードできます。寄附をお考えの方は政策推進課(☎52-2115)へご連絡をお願いします。その他の寄附の手続き方法は次のとおりです。

寄附の手続き方法など

久慈市

- ←①申し込み(寄附申込書の提出)
(郵送・ファクス・メール)
- ②支払い書類などの送付→
- ←③支払い手続き
(郵便振替・納付書・現金書留など)
- ④受領を証明する書類の送付→

寄附者

■税の軽減を受けるには確定申告が必要です。受領の証明書類は大切に保管してください。

■寄附金の使いみちは、寄附者が選べます。

売ります 20,000円～ 消防ポンプ自動車

- 入札日時 7月24日(木)10時
- 会場 市役所第1会議室
- 申し込み 7月15日(火)～22日(火)17時まで
- 最低売却価格 20,000円(3台とも)
- 問い合わせ先 財政課(☎52-2113)



【仕様】

写真	年式	車検	走行距離
左	昭和58年	平成20年3月	14,456km
中	昭和61年	平成20年11月	13,757km
右	昭和62年	平成21年10月	20,933km

■全車共通：四輪駆動、総排気量 3.95ℓ A-2級/BD1型

本市山形町出身で、1月24日に大相撲を引退した元小結栃乃花の二十山親方（本名谷地仁）の襲名披露・引退慰労会が5月31日、市内のホテルで開かれました。慰労会には後援会のメンバーなど約150人が出席。13年間にわたる土俵生活の苦勞をねぎらうとともに、指導者としての新たな挑戦を激励しました。

慰労会を主催した後援会会長の山内隆文市長は「前に出る気持ちのよい相撲に勇気をもらった。今も活躍が胸に残

応援しよう新たな挑戦

二十山襲名披露・栃乃花引退慰労会



指導者としての抱負を語る二十山親方。右は妻雅美さん

っている。今後は後進の指導に頑張ってもらいたい」と感謝と期待を込めてあいさつ。二十山親方は「岩手からたくさん弟子を入れ、幕内力士を育てたい」と力強く抱負を語りました。

この日は、慰労会に先立って後援会の総会も開催。「栃乃花後援会」を解散した後、新たに「二十山後援会」を設立しました。後援会では、親方としての初仕事となる8月の大相撲いわて巡業などを支援することを決定しました。



中が興奮に包まれました。

東北で唯一の闘牛大会、平庭闘牛大会つっじ場所（いわて平庭高原闘牛会主催）が6月15日、平庭高原闘牛場で開催され、約1200人の観客が牛たちの迫力ある取り組みを楽しみました。

今場所は本市産の牛のほか、闘牛の本場鹿児島県徳之島で活躍した牛など全32頭が出場しました。全16番の取り組みは大迫力。大きいものだと800kgを超える牛たちが闘牛場を勢いよく駆け回り、意地と誇りをかけて角を突き合いました。興奮した牛が地面を蹴り、土煙をあげると会場から「オー」と歓声が。中でも久慈パンダと平庭嵐の横綱同士の取り組みは、激しい角の付き合いが繰り広げられ会場

全国闘牛サミット 本市開催が決定

鹿児島県天城町で5月4日、第11回全国闘牛サミットが開かれ、来年の開催地が本市に決定しました。この決定を受け、いわて平庭高原闘牛会の松坂義雄会長は「全国に闘牛の素牛を供給してきた山形は闘牛のふるさとでもある。サミットを成功させて、久慈の魅力アップにつなげたい」と意気込んでいました。同サミットには沖縄県や新潟県などから9市町が参加。久慈と闘牛を全国に発信する絶好の機会です。みんなで闘牛を盛り上げていきましょう。

—平庭闘牛大会を訪れたファンの声—



平庭闘牛ファン 笹平 幸一さん・香子さん（滝沢村）

平庭は闘牛と出会った場所です。牛の角突きと出会った場所です。牛の角突きの迫力と、にらみ合いなど駆け引きの奥深さにはまり常連になりました。今場所は前半の取り組みから角突きが見れたほか、牛が転ぶハプニングもあり見応えがありました。次回も楽しみにしています。

全国闘牛サミットとは

全国闘牛サミットとは、全国で闘牛を行っている9市町の関係者が集まって、闘牛をより盛り上げるために意見を交わし、交流を図るものです。最大の闘牛イベントともいえるこのサミットでは、闘牛文化の振興や観光への活用などについても話し合うほか、全国の猛牛たちが角を突きあう記念闘牛大会も行われます。

ご愛顧ありがとうございます

入館者もぐらんぴあ120万人、

レトロ館1万人達成



菅原副市長から認定証を受ける爽聖くん(中)

ハナカジカで表彰状

日野沢森林愛護少年団
環境大臣表彰を受賞



表彰状を手に笑顔を広げる日野沢森林愛護少年団のメンバー

日野沢小学校(佐々木政文校長・児童8人)の全児童で構成する日野沢森林愛護少年団が地域環境保全功労者に選ばれ、環境大臣表彰を受賞しました。

同団は約13年間にわたりハナカジカの人工ふ化や生息環境の調査・保全に取り組んできました。絶滅の恐れのあるハナカジカの人工ふ化は全国的にも貴重な取り組み。人工ふ化は、5月に川で卵を採取するところからスタートします。成長させて川に放流する10月まで、子どもたちは毎日交代で世話をし、状況を細かく日誌に記録。ハナカジカが生息する川の水質調査や水質を維持するための清掃なども行っており、これらの活動が全国で高く評価されました。

団長の鹿糠麻紀さん(6年)は「毎日の世話は大変だけど、ふ化するとうれしい。みんなが真剣に取り組んでいる成果」と笑顔。最年少の皆川萌萌花ちゃん(2年)も「2年生までは見学だけ。早く3年生になって一緒に活動したい」と意欲をみせていました。

地

下水族科学館もぐらんぴあ(山崎毅館長)の入館者が6月8日、

120万人を達成しました。見事120万人目となったのは、大船渡市から家族ら6人で初めて訪れた千葉爽聖くん。1歳のラッキーボーイは、お父さんの善博さんの腕に抱かれながらニコニコと喜んでいました。セレモニーでは菅原和弘副市長から認定証のほかに、副賞としてもぐらんぴあペア入館券、新山根温泉ペア

や

ませ土風館内のレトロ館(中野正利館長)の入館者が6月12日、

1万人を達成しました。1万人目となったのは、八戸市の養護老人ホーム長生園21人の皆さん。代表して古川清子さんが、達成記念のお買い物券

宿泊券などが、日本地下石油備蓄(株)久慈事業所の大藤友詳副所長からも159リットル相当のガソリンプリペイドカードが贈られました。爽聖くんのお父さん、千葉善博さんは「子どもたちはトンネル水槽が特にお気に入りだった。動いている魚を見れるのが魅力。また遊びに来たい」と喜んでいました。

を中野館長から受け取りました。

初めて久慈を訪れたという古川さんは「来る前から楽しみにしていた。展示されている物のすべてが懐かしい。帰ったら、この良さをみんなに伝えたい」と、大満足の様子。中野館長は「予想よりも早い時期に達成できてうれしい。今後はイベントの開催や展示品の入れ替えも考えていきたい」と意気込んでいました。



中野館長から記念のお買い物券を手渡される古川さん(左)



英語指導助手
エリザベス・パッセラーさん



6月10日、市の英語指導助手のエリザベス・パッセラーさんが着任しました。エリザベスさんは、5月に帰国したメリッサ・ボックホルムさんの後任。任期は2年間の予定で、市内の13小学校、3中学校で英語の指導にあたります。「子ども」と「教えること」が大好きというエリザベスさん。本市の姉妹都市フランクリン市にあるフランクリン大学を卒業したばかりです。趣味はスポーツで、前は短距離走や砲丸投げの選手だったとのこと。今年の冬はスキーにも挑戦してみたいそうです。皆さん仲良くしましょうね。



元気によさこいを踊る百虎蓮。親子など女性のみで披露したよさこいが、まつりに花を添えました

食と芸能楽しみいっぱい

平庭高原つつじまつりを開催

本市と葛巻町にまたがる久慈平庭県立自然公園を会場とした平庭高原つつじまつり（同実行委員会主催）は、6月14日、15日に開催されました。初日の14日は雨模様でしたが、15日は晴れ間も広がり、会場は多くの人でにぎわいました。メイン会場の平庭高原中継基地では、短角牛の串焼きやまめぶ、採れたての野菜など多くの出店が。市内や葛巻町の団体による芸能発表も行われ、地元の食と芸能で来場者を楽しませました。荷軽部小学校の子どもたちも炭の販売で参加。一つ一つに手紙が添えられた手作りの炭は午前中に完売しました。売り上げは、炭の材料費などに充てるとのことです。

家族4人で訪れた高橋芳子さん（青森県南部町）は「出店や催しも多く、子どもたちも楽しんでいた。今度は闘牛も見てみたい」と笑顔を広げていました。

豊作と健康の祈りを込めて

枝成沢町内会で虫まつりを開催

市の無形民族文化財に指定される虫まつり（枝成沢町内会主催）は6月1日、枝成沢町内で開かれました。五穀豊穰と無病息災を祈り、虫の入ったワラ人形などを掲げて練り歩く行列に老若男女約80人が参加。降り注いでいた雨も行列の出発にあわせたようにやみ、参加者は笛や太鼓で軽快な音色を奏でながら、町内約1kmを練り歩きました。最後は近くの田沢川でワラ人形に火をつけ、今年の豊作や健康を祈りました。



豊作や健康を願って火がつけられたワラ人形

100年以上続く同まつりを主催する枝成沢町内会の新田勝昭会長は「地域で教え、教えられ続けている行事は、貴重なコミュニケーションの場でもある。これからもずっと続けていきたい」と、温かな目で抱負を語っていました。

スポーツで熱くにぎわい

市内で各競技の県大会が開催

6月、市内で県規模のスポーツ大会が開催され、まちが熱くにぎわいました。開催されたのは、県高総体柔道競技と県シニアソフトボール大会、日本マスターズ2008ソフトボール競技男子県予選会、県民体育大会軟式野球競技の4大会。各大会で地元選手が大きな声



本市出身選手の活躍で盛り上がった県高総体柔道競技

援を受け、奮闘しました。なかでも県高総体柔道競技では市内高校の選手や本市出身選手が大活躍。本市関係の選手同士で全国大会への切符を争う場面もあり、会場は大いに盛り上がりました。ソフトボールでも久慈シニアクラブと久慈楽天が3位に入賞しました。

県高総体柔道競技で全国大会への切符を手にした市内高校の選手は次のとおり。（敬称略）◇個人戦女子48kg級＝浅水結絵（久慈高2年）◇個人戦女子63kg級＝大畑美咲（久慈高3年）

まちのわだい

久慈の未来を考えよう

山内市長が久慈東高校で講演

5月23日、山内隆文市長が「地域再生を目指して」と題し、久慈東高校（三浦宗校長・生徒666人）で講演しました。全校生徒を前に山内市長は「新しい視点、



生徒を前に講演する山内市長

広い視野で物事をみて、身近にある資源の価値を発見してほしい」と期待を込めてあいさつ。講演では地域の再生に向けた取り組みや考え方などを説明しました。講演は久慈東高校の総合学習「久慈未来学講座」の一環。生徒たちは真剣な表情で講演を聞き、久慈の未来に思いを巡らせていました。

酔いしれた迫力の演奏

陸上自衛隊第9音楽隊演奏会

青森市の陸上自衛隊第9音楽隊による演奏会は5月24日、アンバーホールで開かれ、市民ら約800人が迫力の演奏を楽しみました。演奏会ではジャズの名曲やポップス



迫力の演奏を披露した音楽隊

など幅広い曲を披露。終了後は会場からアンコールの声飛び交っていました。

前日、演奏指導を受けた菅原智奈美さん（久慈高2年）は「演奏の音質やバランスが素晴らしい。自分たちも頑張りたい」と目を輝かせていました。

今回も大成功！

WING フェスタを開催

高校生ボランティアグループ、グリーンピース（鳥谷恵美会長・久慈高3年）が主催するWINGフェスタは6月8日、福祉の村で開催されました。訪れた子どもたちは、お化け屋敷やバルーンアートなどたくさんの催しを楽しみました。催しの中には、絵を描いたプラスチックの板をレンジで熱して小さくし、キーホルダーにするプラパン作りなど今回初めて企画したものも。大勢の子どもでにぎわう会場をみて鳥谷会長は「今回も大成功！」と笑顔で胸を張っていました。



プラパンの作り方を教える高校生



芸能発表に多くの観客が熱視線



荷軽部小学校の子どもたちは、一生懸命声を出して手作りの炭を販売



明るく照らして安全・防犯

東北電力(株)と(株)ユアテックで街路灯を寄贈



山内市長に目録を手渡す東山所長（中）と安西所長（右）

東北電力(株)久慈営業所（安西裕司所長）と(株)ユアテック久慈営業所（東山敏彦所長）から5月20日、防犯による安全な社会と明るいまちづくりに生かしてほしいと、街路灯20灯が寄贈されました。山内隆文市長は「厳しい社会状況の中、ありがたいこと。今後も防犯と安全の確保に努め、明るいまちづくりに取り組んでいきたい」と感謝と抱負を述べました。

寄贈は、東北電力(株)久慈営業所が街路灯を、(株)ユアテック久慈営業所が取り付け工事を担当。地域に貢献しようと、両社が協力して行うこの取り組みは昭和43年から始まり、寄贈された街路灯は今回分を含めて計375灯になりました。

ガッコー ニュース

- 侍浜小・南極ってすごいなあ！
- 久慈中・復興の願いを込めて
- 山根中・フキ処理で会話も弾む

衛星回線を通じて南極昭和基地とリアルタイムで通信を行う南極教室が6月2日、侍浜小学校（北村順校長・児童143人）で開かれました。南極教室には角柄分校の児童を含めた5・6年生52人が参加。見たことのない南極の様子を見れるとあって、子どもたちは興味津津でスクリーン

侍浜小・南極ってすごいなあ！

に注目していました。通信に応じた昭和基地の熊谷英明隊長と長濱則夫隊長から「今、南極の気温はマイナス37度です」と聞くと、会場は驚きの声でいっぱい。スクリーンには昭和基地内のほかに外の景色やペンギンも映し出され、子どもたちは声をあげて喜んでいました。質問コーナーで

きらり 人 輝く



下斗米 正士 くん
(久慈東高校3年・長内中出身)

このメンバーなら
夢じゃない
白球と甲子園を
追いかけて

5

月に開催された春季高校野球県大会で久慈東高校野球部は三位に入賞し、東北大会出場を果たした。三塁を守り打順は3番を任される下斗米くんは中心選手の一人。攻守に活躍し勝利に大きく貢献した。県大会は昨年秋の県大会優勝校、東北大会入賞校を撃破しての三位。驚きの快進撃に「勝ちたい気持ちを強く持ち、自分たちの野球を信じた結果。驚きはしなかった」と、下斗米くんは胸を張る。

下斗米くんが野球を始めたのは小学校3年生から。同部の父母会長を務める父、正彦さんと小さいころからキャッチボールで遊んだ下斗米くんは、自然に野球に引かれていった。スポーツ少年団でも、中学校でもレギュラーを勝ち取り活躍した。

そんな野球生活もすべて順調だったわけではない。高校入学後すぐに足首の靭帯を痛め、シーズン中スコアラーを務めた。下斗米くんにとって初めての大きが。野球ができない毎日にくすぶり、野球をするメンバーを見て悔しい思いをしたという。しかし、そんな下斗米くんを支え、励ましたのは野球部のメンバーだった。「野球部はベンチやスタンドまで一緒にの気持ち。信頼し合っている」と下斗米くん。石橋智監督も「みんな仲が良い。勝負の厳しさを考えると不安な部分もあるが、仲の良さがこのメンバーの良い所でもある」と評する。

久慈中・復興の願いを込めて



山内隆文市長に募金を手渡す林下生徒会長

久慈中学校（日沢利光校長・生徒496人）で中国四川大地震の復興に向けた募金活動を行いました。全校集会で呼び掛けて集めた募金は4万3494円。6月9日、林下斐生徒会長と山下千紘ボランティア委員長（共に3年）が市役所を訪れ、募金を寄付しました。募金は日本赤十字社岩手県支部久慈市地区を通じて被災地の復旧にあてられます。

子育て支援センターだより

TEL 52-3210

■7月後半～8月前半の予定■

- ◎7/17(木) 赤ちゃんサロン 13:30～15:30
- ◎7/23(水) 育児講座「子育て講演会」10:30～12:00
- ◎7/24(木) 絵本の読み聞かせ 10:30～11:30
- ◎7/28(月) 園開放・小久慈保育園 10:00～11:30
- ◎8/4(月) 水遊び 10:00～12:00
- ◎8/6(水) 赤ちゃんサロン 13:30～15:30

■利用案内■

◇対象…就学前の児童とその保護者◇利用時間…毎週月～金曜日、8時30分～17時(土曜日は8時30分～12時)◇お休み…土曜日の午後、日曜日、祝祭日、年末年始◇利用料…無料



南極教室を終え、昭和基地の隊員に目一杯手を振る子どもたち

図書館だより

今月の
オススメ
図書

〈市立図書館〉

「ブルーバック」



ティム・ウィントン作 小竹由美子訳
橋本礼奈画 さ・え・ら書房
海が大好きな少年エイベルの日は、巨大な青い魚ブルーバックと出会って輝きを増します。子どもから大人まで楽しめる海の不思議と希望の物語です。

〈山形図書館〉

「こんちゅうのふしぎ」



リチャード・ファーガソン 作
たにゆき 訳 大日本絵画
きれいなチョウやクワガタなど、たくさんの昆虫が登場。矢印がついている部分を引っ張ると昆虫の詳しいデータが現れる迫力満点の飛び出す絵本です。

〈市立図書館 53-4605〉

- 開館…火～金9～19時、土日9～17時
- 休館…月曜日、祝日(祝日が月曜日に重なる場合は翌日)、毎月末日
- チピッコの部屋7/12(土)・26(土)14時～14時30分
- 図書館えいがかい7/12(土)10時・15時
- サマーブック展7/18(金)～8/21(木)
- 〈山形図書館 TEL72-3711〉
- 開館…10～18時 ■休館…月曜日、祝日(祝日が月曜日に重なる場合は翌日) 毎月末日
- 手作り絵本巡回展7/31(木)～8/3(日)

は、「どんなときにオーロラが見れるか」「何種類の生物がいるか」など子どもたちから質問。隊員から映像を交えた説明を受け、南極や地球環境について学んでいました。小向朋希(とも)さんと浅水稔(とし)くん(共に6年)は「オーロラがきれいだった。寒そうだけど1回は行ってみたい」と声をそろえ、笑顔を広げていました。

南極教室は情報・システム研究機構国立極地研究所の主催。希望する小学校などを対象に全国各地で行うもので、本年度は同校が選ばれました。

山根中・フキ処理で会話も弾む



大人も生徒も手と口を動かして楽しく作業

山根中学校(中嶋敦校長・生徒9人)は6月9日・10日、ふき処理作業を行いました。28年続く恒例の行事に、生徒の親も参加。週末を利用して

て親子で採取したフキ約100kgを持ち寄り、会話を楽しみながら丁寧に皮むきなどの作業を行いました。

畠山香奈美(かんな)さん(3年)は「みんなで話しながら作業ができて楽しい。3年目になり上手にできた」と笑顔。お母さんの美保さんは「作業しながら、子どもたちの普段見られない一面も見れる。地域にとっても大切な行事」と、優しくほほえんでいました。

処理したフキは新山根温泉で買い上げ。売り上げは生徒会費に充てるほか、一部をユニセフに募金します。

- ▷ 研修時間・研修料 = 9時~16時・無料
- ▷ 申し込み = 7月9日(水)まで。定員を超えた場合は抽選などで決定

久慈養護学校工芸教室

久慈養護学校 ☎58-3004

- ▷ 日時・会場・参加料 = 7月29日(火) 9時30分~12時・同校・500円
- ▷ 定員 = 陶芸20人・染色10人
- ▷ 申し込み = 7月22日(火)まで

お知らせ

屋内温水プールを臨時開館します

福祉の村屋内温水プール ☎53-9292

- ▷ 臨時開館日 = 7月28日(月)、8月4日(月)、11日(月)、18日(月)
- ▷ 開館時間 = 10時~16時

住宅リフォームに商品券

商工観光課 ☎52-2123

市民が市内業者による自宅(持ち家)のリフォーム工事を行う場合、その経費に対して商品券(日専連)を交付します。工事をを行う前に申請が必要です。詳しくはご相談ください。

ご厚志ありがとうございます

久慈地区
農林教育
振興会で
山林を寄贈



解散することが決定した(財)久慈地区農林教育振興会(日沢常造清算人代表)から5月22日、農林教育の振興に役立ててほしいと、門前地内の山林17万1,557㎡などが寄附されました。

県有地の売り払いを行います

岩手県では、次の県有地を一般競争入札で売り払います。現地説明会への出席を希望する方や最低価格など、詳しくは各担当課までお問い合わせください。

所在地	種別・面積	現地説明会	入札日時	入札会場	担当課
門前第1地 割151番2	宅地 844.09㎡	7/15(火) 14時	7/30(水) 13時30分	合同庁舎 5階 第3会議室	県教育企画室 ☎019-629-6156
長内町第37 地割21番11	宅地 869.71㎡	7/11(金) 14時	7/30(水) 14時	合同庁舎 5階 第3会議室	県土整備企画室 ☎019-629-5857

無料結核健診(久慈地区)を行います

■健診の対象者…65歳以上で肺がん健診の申し込みをしていない方
※山形地区は10月の住民総合健診とあわせて結核健診を行います。次の久慈地区の日程で受診を希望する山形地区の方は保健推進課(☎61-3315)まで連絡ください。

月日	場所	受付時間	月日	場所	受付時間
7月14日 (月)	元気の泉	9:00~11:00 13:30~15:00	7月17日 (木)	山根公民館	9:30~11:00
7月15日 (火)	元気の泉 宇部公民館	9:00~11:00 13:30~15:00		長内公民館	9:00~11:00 13:30~15:00
7月16日 (水)	大川目公民館	9:30~11:00	7月18日 (金)	夏井公民館	9:30~11:00
	小久慈公民館	13:30~15:00		侍浜公民館	13:30~15:00

修理専門店 修理無料です



ガス・石油機器・家電品
他各種機器の修理・販売・取付工事
アンテナ工事・電話配線工事
ストープ分解掃除、etc

年中修理の安い店!!
ワンポットサービス指定店

宇部機器サービス
TEL・FAX 0194-53-6630 宇部 南一
久慈市中央1-30



リサイクルショップ

スマイル館

ご家庭で不用となった品 ★営業時間 10時~19時
新品・中古品・古民具(冬期間は18時まで)

売買取手

久慈市長内町28-81-5 ☎(0194) 52-7142

真心をこめた料理をお届け致します。

《各種仕出し料理承ります》

祝膳・仏膳・折詰・弁当・オードブル・寿司
(御予算に合わせてご用意させていただきます。)
お気軽にお電話ください。



久慈市長内町34-26-1
TEL 0194-52-1155

暮らしのお知らせ

このページでは、暮らしに役立つ情報をお知らせします。

- ★本庁舎 ☎52-2111
- ★総合支所 ☎72-2111
- ★宇部支所 ☎56-2111
- ★侍浜支所 ☎58-2111
- ★山根支所 ☎57-2111

※市役所の各課の番号は直通電話です。また、上記の代表電話からつながります

相 談

ねんきん特別便の相談会

国保年金課 ☎52-2118

- ▷対象=ねんきん特別便が届いた方
- ▷日時=◇7/2(水) ◇7/9(水) ◇7/16(水) ◇7/30(水) ※いずれも時間は10時~15時
- ▷会場=市役所2階特別会議室
- ▷問い合わせ=国保年金課、二戸社会保険事務所 (☎0195-23-4111) へ

募 集

裁判所事務官の採用Ⅲ種試験

盛岡地方裁判所事務局総務課 ☎019-622-3165

- ▷職種=一般事務を行う裁判所事務官
- ▷採用予定人数=5人
- ▷受験資格=昭和62年4月2日から平成3年4月1日までに生まれた人
- ▷試験日=9月14日(日)
- ▷試験会場=盛岡市(受験者に通知)
- ▷申し込み=7月15日(火)から23日

(水)まで ※申込書の交付を開始しています。郵便でも請求できますのでまずはお問い合わせください

市営住宅の入居募集

建築住宅課 ☎52-2120

- ▷募集住宅=◇宇部和野平地区住宅3戸(月2,000円~3,400円) ◇川井団地2戸(月2,900円~4,800円) ◇みなと団地1戸(月21,000円~34,800円) ※家賃は収入により算定
- ▷申し込み=7月16日(水)までに建築住宅課、山形総合支所産業建設課(☎72-2129)へ

文化財めぐりの参加者募集

社会文化課 ☎52-2700

- ▷日時=7月26日(土) 9時~16時30分 ※アンバーホール集合(バスで移動します)
- ▷見学場所=侍浜町、夏井町、大川目町方面の文化財 ※昼食は持参かアンバーホール内喫茶店を利用
- ▷対象・定員=市民25人
- ▷参加料=174円(傷害保険料)
- ▷申し込み=7月23日(水)まで

市民文芸賞の作品募集

社会文化課 ☎52-2700

- ▷募集作品=小説、戯曲、童話、文芸評論、随筆、詩、短歌、俳句、川柳
- ▷賞(賞金)=市民文芸賞(5万円)、優秀賞(3万円)、奨励賞(2万円)
- ▷申し込み=10月31日(金)まで

点字・音訳・手話などの無料講座

久慈地方振興局福祉課 ☎53-4982

- ▷日時・会場=7月30日(水) 10時30分~15時40分・合同庁舎6階会議室
- ▷対象=久慈管内在住の高校生以上
- ▷申し込み=7月23日(水)まで

障がい者の観光をサポートしよう

久慈地方振興局福祉課 ☎53-4982

障がい者が観光する際のサポート方法を学ぶ講座です。講座では観光施設の見学実習も行い、市内ガイドマップの作成にも取り組みます。

- ▷開催回数=全8回予定(毎月1回程度) ※第1回は7月23日(水) 18時~20時
- ▷会場=合同庁舎1階健康増進室
- ▷対象=高校生以上
- ▷受講料=無料 ※観光施設の入館料は自己負担になります
- ▷申し込み=7月18日(金)まで

起業家・後継者の育成講座

久慈地方振興局企画総務部 ☎53-4981

創業に関する知識の習得から事業計画、収支計画の作成などをサポートする講座です。事前に申し込みください。

- ▷日時=7/22(火)、7/30(水)、8/4(月)、8/7(木)・18時~21時
- ▷対象=創業を目指す方、創業して間もない方、事業の後継者など
- ▷会場=合同庁舎6階第4会議室

ITスキルアップ無料セミナー

ジョブカフェ久慈 ☎53-3344

- ▷日時=7月17日(木)、18日(金) 9時~16時
- ▷会場=久慈職業能力開発センター
- ▷内容=パソコン操作、ワード・エクセルの基本
- ▷対象・定員=求職者・18人
- ▷申し込み=事前に申し込みください

パソコン研修の受講募集

久慈職業能力開発センター ☎53-6261

- ▷内容・定員=ホームページ作成(7/23~24)・15人

第17回 市民公開健康講演会が開催されます

平成20年7月31日(休) 午後1時30分から
久慈文化会館(アンバーホール) 小ホール

演題は

- ①「あなたもできるとっさの救急処理」
県立久慈病院看護部長：中村喜代子さん
- ②「最新の画像診断について」
県立久慈病院診療放射線科技師長：円館 勉さん
- ③「その1：予防接種のおはなし
その2：新型インフルエンザの話」
ちだ医院：千田 修

ちだ 医 院

たくさんゲストが入る
憧れのアトリウムチャペル
に友人も呼んで
みんなで祝福

ロイヤルパークカワサキ
Royalpark KAWASAKI
久慈市長内町27-27-1 HPアドレスhttp://www.rpk.jp/
【婚礼企画部】 TEL0194-53-5500

心をこめた味と香りの贈り物

久慈の
小袖屋

岩手県久慈市長内町40-17-4
Tel 0194-53-0025 Fax 0194-53-2890
フリーダイヤル 0120-106050

