

まちの魅力と笑顔を届ける情報誌

広
報

西和賀

Nishiwaga Public Relations

11

2019

Vol.167

cover じゅうたん 金色の絨毯が広がる南本内岳



特集 **未来へつなぐ私たちの森**

西和賀の情景 小田島学さん

僕の夢私の夢 内記孝宗君

西和賀の情景

—— この町で生きる

目を閉じると、懐かしい西和賀の情景が思い浮かぶ。その情景には、今も西和賀で生きる人たちがいる。

【出演者を募集】

挑戦している人、伝統を守り続けている人など西和賀町で頑張っている人を募集します。自薦・他薦は問いません。お気軽に情報をお寄せください。

問い合わせ先/企画課 ☎ 0197-82-3284



「自分が撮影した写真で、西和賀に訪れるきっかけを作りたい」。相棒のカメラを手に話すのは小田島学さん（32歳・上野々）です。高校卒業後、上京してミュージシャンを目指していた小田島さんは21歳で、ギターをカメラに持ち替えました。小田島さんは「ミュージシャンを諦めても表現活動は続けたかった」と振り返ります。東京でさまざまな写真を撮り続けて5年たった頃「自分はどんなときに心が動きシャッターを押しているのか」を自問自答し「私が撮りたいのは自然界に隠された奇跡と神秘の放つ静かな爆発ときらめきだ」という答えに行きつきました。沖縄や首都圏で撮影を続け、やりたいことをやり尽くした小田島さんは、祖父と一緒に見た西和賀の風景を思い出し、西和賀に移住。おとしし11月に早恵さんと入籍し、新たな感性が加わった小田島さんは心を動かす西和賀の風景を全国に届け続けます。



Profile

写真家 小田島 学さん

北上市出身。21歳でギターをカメラに替え、写真家を志す。28歳で西和賀に孫ターン。西和賀産業公社に勤務しながら西和賀の風景を全国に届けている。



「秋の錦秋湖」小田島学さん撮影

西和賀の風景写真で人の心を動かしたい

1 都会で生活する若い世代が祖父母の暮らす地方に移り住むこと

西和賀 スポーツニュース

スポーツ結果

(丸数字は順位・敬称略)

●第9回和賀地区小学校陸上競技大会(9月28日)

▽女子6年ジャベリックボール投げ

①赤石理緒(沢内小)

▽男子6年B4×100リレー

③藤田怜・高橋凛・刈田五陸・内記孝宗(沢内小)

▽女子5年B4×100リレー

③高橋奈央・高橋娃良菜・田中稟花・吉田穂夏(沢内小)

▽女子6年B4×100リレー

①太田奈子・大堰喜代・赤石理緒・久保未侑(沢内小)



懸命に走る児童

●第55回和賀地区中学校新人体育大会(9月14・15日)

ソフトボール

②沢内中

バドミントン

▽男子個人

③黒淵夢磨(沢内中)

▽男子ダブルス

②大橋優唯・高橋健心(沢内中)

▽女子ダブルス

②藤原愛星・三浦深鈴(沢内中)

柔道

▽男子個人50kg級

③大塚斗望(沢内中)

卓球

▽女子団体

③湯田中

▽女子個人

③高橋美晴(湯田中)

●いきいきシニアスポーツ大会(9月21日)

▽総合

①北上地区(北上・西和賀)

●2019森山陸上カーニバル(9月21日)

▽共通女子4×100リレー

②今野愛琳・藤本美桜・佐藤玖実・菅原さくら(西和賀高)

▽共通女子400

②佐藤玖実(西和賀高)

●第60回北上署管内民警柔道・剣道大会(9月22日)

柔道

▽一般・高校・中学女子団体

①沢内柔道スポ少A

③沢内柔道スポ少B

▽中学男子団体

③沢内柔道スポ少

▽スポ少団体

②沢内柔道スポ少

▽一般・高校・中学女子個人

②久保晶(沢内柔道スポ少)

③廣田諒子(沢内柔道スポ少)

▽中学男子個人

③吉田晴翔(沢内柔道スポ少)

▽スポ少中学年個人

①吉田尋翔(沢内柔道スポ少)

シニアスポーツ大会 2年ぶり優勝

第31回岩手県民長寿体育祭いきいきシニアスポーツ大会が9月21日、雫石総合運動公園陸上競技場で開催され、北上・西和賀チームが2年ぶりの優勝を果たしました。

西和賀チームはボール送りリレーなど団体競技で活躍。玉入れ競技では制限時間内でほぼすべての玉をかごに入れるなど、圧巻のチームワークを見せました。



優勝し笑顔の北上・西和賀チーム



まき割り体験を楽しむ沢内小の児童

森林を見つめ直す
町の森林は総面積の約9割を占めています。私たちは豊かな森林の恵みを受けながら暮らしています。森林は木材だけでなく、山菜やキノコなどの山の幸や、和賀川を流れる澄んだ水、登山やトレッキングなどレジャーの楽しさを与えてくれます。
この地に暮らす私たちは、昔から森林を大切にしてきました。弁天区七内の草木供養経は、自然の恵みに感謝する

私たちは森と共に生きている

ため建てられたものです。野生動物を狩って食料を得たり、木を切ってまきを得たりするなど、森林に立ち入ることがかつては生活の一部でした。そのため100年以上も昔から、私たちの祖先は草木を「命あるもの」として受ける恵みに感謝し、成長を願ってきました。
食料や燃料が手軽に手に入るようになり、森林と人との関わりが薄くなってきた今、私たちは森林を大切にしているのでしょか。



特集 未来へつなぐ私たちの森

奥羽山脈の麓に抱かれる
私たちは、自然の恵みを受けながら暮らしています。
豊かな森林を守り続けるために、できることは何か。
森林の生かし方を考えましょう。



草木供養経（町指定史跡）

弁天区七内にある山祇神社の境内にひっそりとたたずむ「草木供養経」は、草木を供養した塔です。古い石碑には「文久三年(1863年)草木供養経」と刻まれています。

森林の役割を学ぶ

町は本年度から、町内の小・中学校で森林環境教育を実施しています。
身近にある森林が地域にとって大切な資源だと気づくきっかけや、林業について学ぶ機会を作ることがこの事業の目的です。
湯田小（盛島寛校長、児童76人）で6月17日に行われた授業では、4年生12人が雪国文化研究所の小野寺聡研究員からの森林クイズなどを通して森林への理解を深めました。
武田かななさんは「木は生活に身近なものだと知り、木がなくなったら大変」

と驚いていました。
7月9日には沢内中（江六前仁史校長、生徒56人）の2年生23人が受講。県立大学の泉桂子准教授から、町の森林の現状や活用の仕方を学びました。大橋優唯さんは「植えて、育てて、伐採して、使うという森のサイクルは大事だと感じました。林業に興味を持ちました」と感心していました。
森林環境教育は沢内小、湯田中でも実施されました。町では、西和賀で育つ子どもたちが木に触れ、森林のことを考える機会を得られるよう、今後もこの事業に取り組んでいきます。



関心を持つことが 森を守る第一歩に

森林を感じよう

田村茂さん(細内・66歳)は町を代表する林業家の一人です。委託を受けた国有林・県有林の伐採や下草刈りを5人という少人数のグループで行っています。10月の現場は、耳取地区の県有林。かつて金を運ぶためにも使われた狭い林道を車で20分走り、さらに20



一日のスケジュールを確認しながら、和やかにミーティングをする

分ほど急斜面を歩いて現場へ向かいます。

携帯電話の電波は届かない場所なので、朝のミーティングで一日の作業内容や集合時間を決め、山の中に入ります。

田村さんは高校卒業後、隣の地区の林業家から誘われ林業を始めました。下積みの期間は辛かったそうですが「木が成長していく姿

に、魅力を感じた」と当時を振り返ります。

田村さんは山に入るたび、成長していく木に自然の力強さを感じ、林業に夢中になっていきました。

町内の国有林や県有林で植林した針葉樹は、植栽から50年を迎え、伐採の時期を迎えています。

田村さんは「まずは関心を持つてもらうことが森林を守る第一歩」と訴えます。登山やツーリズムなど自然への関心は高まる一方で、森林そのものへの関心が薄くなっていると田村さんは感じています。

「山林を相続で引き継いでも状況が分からない人が多い。でも、実際に山に入り木を見ていけば『何とかしなければ』『有効活用できるのでは』と感じるものがあるはず。その感じたことを私たちに教えてほしい。何か手伝うことができるかもしれないし、アイデアになるかもしれない」と田村さんは笑顔を見せます。

天然林を生かした 自伐型林業を

「西和賀型」の 自伐型林業への挑戦

自伐型林業は、従来の林業のように大型の重機は使わず、少人数で行うことができる林業です。

神奈川県出身の金子光雅さん(37歳)は平成28年に北上市で木炭づくりを学び、3年前に地域おこし協力隊として着任しました。「炭の原木を自分で伐採したい」と思ったことがきっかけで自伐型林業に興味を持

ちました。

1年目はいわて林業アカデミーで研修を受け、林業に必要な知識を学び、伐採や重機の運転などの技術を習得しました。

現在は両沢地区の町有林で、作業道作りと成長を妨げる木の伐採を行っています。1日に作る事ができる作業道は約10㍎。重機で表層の黒土とその下の粘土質の土を入れ替え、押し固めていきます。天候にも左右される根気が必要な作業です。

自伐型林業は西日本が盛んで、植林された山で行われるのが一般的です。

金子さんは「個人が所有する天然林を伐採し、育てていくのは、まだまだ少ないケース。町にある山を生かしながら自伐型林業をしていければ」と先を見据えます。

本年度が協力隊の任期最終年。金子さんは西和賀ならではの自伐型林業のあり方を模索しています。

壊れない道作りを学ぶ

町では、自伐型林業研修会を開催しています。10月4日には3回目の研修会を開きました。清光林業株式会社元林業部長の野村正夫氏を迎え、作業道作りについて学びました。野村さんは「道をつけなければ、山に入ることができない。壊れない道づくりが理想の山への第一歩だ」と語尾を強めていました。



町が実施している林業の担い手育成事業

* 森のサイクル普及啓発プロジェクト

林業が将来の職業の選択肢となるよう、子どもたちへの森林・林業の普及啓発に取り組む。

* 自伐型林業の導入

大型機械を使わずに少人数で行う自伐型林業のモデルケース作りに取り組むほか、自伐型林業を知ってもらうための研修会を開催する。



自然の価値が町の魅力に

瀬川然さん(川尻・28歳)は、本年3月に「ネビラキ」を立ち上げました。自然体験ツアーなどを通し西和賀の魅力を発信しています。「西和賀の自然にはとても価値がある」と瀬川さんは強調します。一人ひとりが自然への価値を見い出すことが古里への愛着につながると考え、活動をしています。



ヤドリギを持つ瀬川さん

ネビラキ
ウェブサイト



たい」と考え、6月にブナの森林の中で式を挙げました。「ブナの森林は心地の良い場所。町内にはほかにもすてきな場所がたくさんあります。西和賀らしい豊かさを町内の人にも気づいてもらいたい」と願います。価値を伝えていくために、まだまだ勉強中だという瀬川さん。挑戦は始まったばかりです。

木の温かさを感じてほしい

湯田地区に工房を構える「Waranoue」の藤原さん(湯田・37歳)。広葉樹の生木を加工し食器などを作っています。

日本で昔から作られてきた漆器などの木の食器は、ゆがみや割れを防ぐため乾燥した木を加工します。一方で、生木を加工するのは海外に多い作り方です。回転盤で、何回も刃物を研ぎながら削っていきます。材料となる生木はほとんどが町内産で、種類はさま

自然に触れて 価値に気づく

さま。知人から譲ってもらったり購入していますが、なかなか手に入らないこともあります。「手に入れた木の特性を見極め、質感を生かした食器を作っています」と藤原さんは話します。工房やイベントなどで木工体験も開いている藤原さんは「木の良さは実際に触れてみないと分からない。手に取って、木の持つ温かさを感じてほしい」とほほ笑みます。

町の材が使われた製品を消費することも、森林の生かし方を考えるきっかけになるかもしれません。

Waranoue
湯田 21-146-6

Waranoue
ウェブサイト



右/器を削り出す藤原さん
下/オイルで仕上げた器。色は木の持つ本来の色が活かされている



自然や木の温もりに触れ、
森林に関心を持ち、
価値に気づくことが
森林を生かす方法を考える
きっかけになるかもしれない。
その輪を広げることで
私たちの森林は
未来へつながっていくだろう。

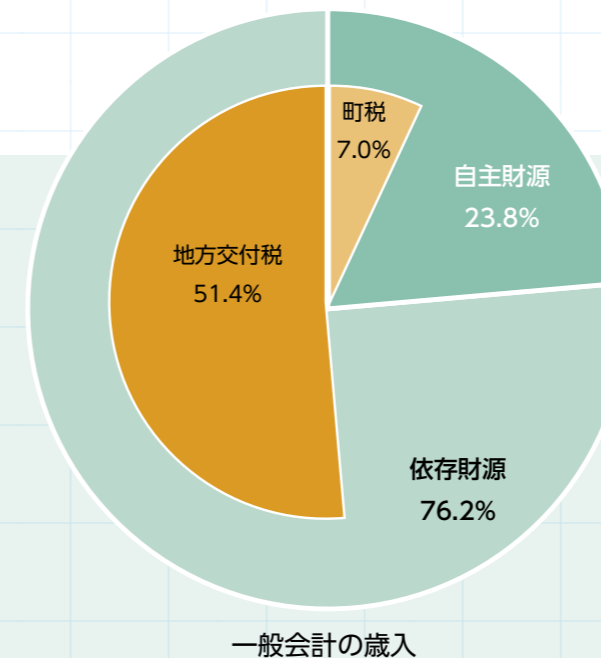
妻の瑛子さんとブナの森林の中で
誓いの言葉を読み上げた瀬川さん

決算

平成30年度の決算がまとまりました。一般会計と特別会計を合わせた7会計の歳出額は約96億9千万円で実質収支は約3億4千万円の黒字。ここでは町のお金と財産の状況、今後の課題をお知らせします。

01 一般会計歳入 歳入額は約73億円

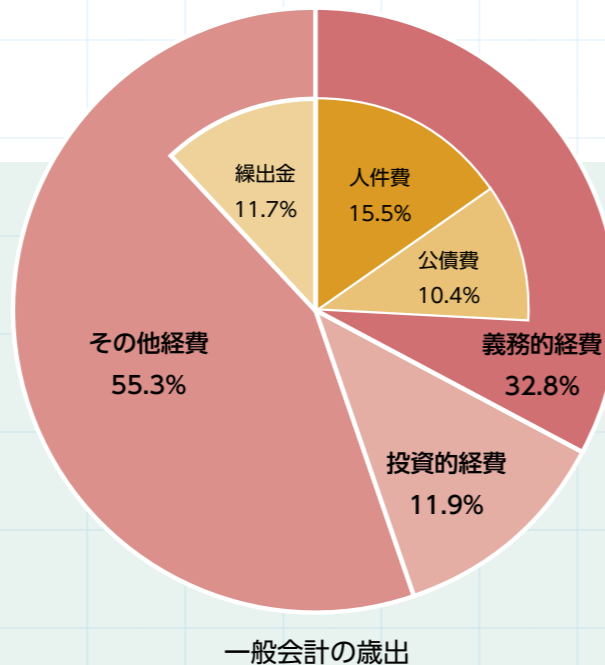
町に入った一般会計の歳入は72億8,188万円でした。内訳は、国や県に頼った依存財源が76.2%。町でまかなう自主財源が23.8%です。自主財源には基金からの繰り入れ(約6億9千万円)や前年度からの繰越金(約1億9千万円)が含まれています。依存財源で最も多い地方交付税は歳入全体の51.4%を占めています。



平成30年度の一般会計の歳入額は72億8,188万円、歳出額は69億6,511万円です。翌年度に繰り越すべき財源を除き、約2億7千万円の実質収支黒字でした。前年度繰越金や基金の取り崩しにより実質収支黒字を計上していますが、財政力指数は0.15で県内でも最低水準です。財政構造の弾力性を測る経常収支比率は89.8%と、類似団体平均値と比較すると高く、慢性的な財政硬直化からの脱却が課題です。

02 一般会計歳出 歳出額は約70億円

町が支出した一般会計の総額は69億6,511万円です。これを性質別に見ると、人件費・扶助費・公債費の「義務的経費」が全体の32.8%。そのうち借金を返済する公債費は7億2,731万円です。全体の10.4%です。「投資的経費」のうち普通建設事業費は前年より約5,400万円減額の約7億7,800万円です。全体の11.2%を占めています。



03 特別会計 繰り入れで黒字

特別会計では、黒字となっているものの、一般会計からの繰入金などで補てんをしている状況です。

会計区分	歳入決算額	差引残額
国民健康保険	7億4,540万円	890万円
後期高齢者医療	8,661万円	49万円
介護保険(保健事業)	13億7,328万円	5,620万円
介護保険(介護サービス事業)	1,141万円	33万円
下水道事業	3億9,410万円	392万円
農業集落排水事業	5,364万円	123万円
温泉事業	1億2,880万円	137万円

04 地方債(普通会計) 町の借金残高は約74億円

年度を越えて元利を償還する借入金を「地方債」といいます。家計に例えるとローンのことです。30年度末の一般会計の残高は74億4,183万円です。特別会計の残高は85億9,932万円です。このため、借金減少に向けて事業効果を十分に検討し、慎重な借り入れを行う必要があります。

08 財政力指数 県内最低水準の財政力

一定の行政水準を維持するのに必要な経費に占める税収などの割合の過去3年間の平均値が「財政力指数」です。指数が高いほど財政状況が豊かで、指数が低いほど国などへの依存が高いといえます。町の財政力指数は0.15で、県内で最も低い指数となっています。

07 経常収支比率 前年度より1%上昇

家計でいえば給料など毎月決まって得られる「収入」に対し光熱水費など毎月確実に支出される「経費」の割合を表した数値です。30年度は89.8%で29年度より1%上昇しました。依然として財政の硬直化が顕著になっています。

06 町税 滞納額は3,706万円

30年度までに納められなかった町税の滞納額は3,706万円です。前年度と比較すると278万円減っています。

主な滞納額	
町民税	148万円
固定資産税	3,115万円
軽自動車税	24万円
入湯税	20万円
国民健康保険税	398万円

05 基金(一般会計) 財政調整基金残高は約16億円

法律や条例に基づいて設置される「基金」は、特定の目的に活用できる町の貯金です。一般会計では残高32億6,497万円です。年度間の財源の不均衡を調整する財政調整基金が2億4,522万円減の16億3,851万円。借金の返済のための減債基金が1億1千万円増の2億6,001万円。その他の特定の目的の基金が572万円減の13億6,644万円です。

11月

2019年／令和元年

くらしのカレンダー



西和賀町合併 14周年

●急患を除き、診療は予約制です。予約は平日の午後1時～5時までで電話をしてください。
●時間を表示している診療科以外の診療時間は、午前中のみです。
【夜間、土曜・日曜・祝日は救急・急患対応します】
問い合わせ先 ☎ 0197-85-3131

西和賀町は
14歳



SUN 日

MON 月

TUE 火

WED 水

THU 木

FRI 金

SAT 土

西和賀さわうち病院の診療科目(かっこ内は担当医)

日 (眼科)：眼科(佐渡)	水 (泌尿)：泌尿器科(胆沢)
月 (小児)：小児科(済生会)	木 (整形)：整形外科(済生会)
(神経)：神経内科(田郷)	金 (眼科)：眼科(順天堂)
(矯正)：矯正歯科(医大)	土 (耳鼻)：耳鼻科(医大)
火 (整形)：整形外科(済生会)	
(夜間)：夜間(小原)	

3 文化の日 ・芸術文化祭(銀河ホール)	4 振替休日 ・2019西和賀町小・中学校ロードレース大会	5 内科 浅尾・北村(午前11時～) 外科 北村(午前11時～・新患のみ) (整形)午前8時～11時30分
10	11 ●乳児健診 内科 小原・浅尾(午前11時～) 外科 北村 (小児)午後1時～3時30分 (神経)午後2時30分～4時30分	12 ・巡回図書(湯田方面) 内科 浅尾・北村(午前11時～) 外科 小原 (夜間)午後5時～6時30分
17	18 ・空き家相談会(午前10時～午後4時、沢内庁舎) 内科 小原・浅尾(午前11時～) 外科 北村 (小児)午後1時～3時30分 (神経)午後2時30分～4時30分	19 内科 浅尾・北村(午前11時～) 外科 北村(午前11時～・新患のみ) (整形)午前8時～11時30分
24 (眼科)午前8時～午後3時30分	25 内科 小原・浅尾(午前11時～) 外科 北村 (小児)午後1時～3時30分 (神経)午後2時30分～4時30分 (矯正)午後1時30分～5時30分	26 内科 浅尾・北村(午前11時～) 外科 小原
12/1	2	3

1 ●乳児健診 ●健康相談	2 ・湯田小学校学習発表会 (耳鼻)午前8時～11時30分
6 内科 浅尾・小原(午前11時～) 外科 北村 (泌尿)午後1時～4時	7 内科 北村・小原(午前10時～) 外科 上沖
13 内科 浅尾・小原(午前11時～) 外科 北村	14 ・巡回図書(沢内方面) 内科 北村・小原(午前10時～) 外科 上沖 (整形)午前8時～11時30分
20 ●健幸大学日学部(太田老人福祉センター) ・子育てサロン(川尻保健センター) 内科 浅尾・小原(午前11時～) 外科 北村 (泌尿)午後1時～4時	21 内科 北村・小原(午前10時～) 外科 上沖 (整形)午前8時～11時30分 (循環)午後1時～4時
27 ・ブックスタート&読み聞かせ会(老人福祉センター) 内科 浅尾・小原(午前11時～) 外科 北村	28 内科 北村・小原(午前10時～) 外科 上沖 (整形)午前8時～11時30分
8 内科 隅谷・北村(午前9時30分～) 外科 小原 (眼科)午前8時～午後3時30分	9 ・湯田中学校創立50周年記念式典(銀河ホール)
15 ●幼児健診 ●健康相談 ●健幸大学夜間学部(まちなか交流館) 内科 隅谷・北村(午前9時30分) 外科 小原 (眼科)午前8時～午後3時30分	16 ・きらめく女性の集い(老人福祉センター) (耳鼻)午前8時～11時30分
22 内科 隅谷・北村(午前9時30分) 外科 小原 (眼科)午前8時～午後3時30分	23 勤労感謝の日
29 内科 隅谷・北村(午前9時30分) 外科 小原	30 ・町PTA連合会・教育振興運動合同研究集会(銀河ホール)

おとなの健康

健康相談

11月1日 11月15日

川尻保健センター
午前9時30分～11時30分

子どもの健康

乳児健診

11月1日

1歳児
(H30年10月生)

川尻保健センター
午後1時～1時20分

11月11日

1歳児
(H30年9～10月生)

さわうち病院
午後1時～1時20分

幼児健診

11月15日

1歳半(H30.3～4月生) 2歳(H29.3～4月生)
3歳(H28.3～4月生) 4歳(H27.3～4月生)

川尻保健センター
午後1時～1時20分

印鑑登録

旧姓併記を申請することで、旧姓で印鑑を登録することができるようになります。
印鑑登録手数料は 300 円です。

*鈴木花子さん（結婚前の姓が「佐藤」）の場合

登録しようとする印鑑	旧姓併記を申請した場合	旧姓併記を申請しない場合

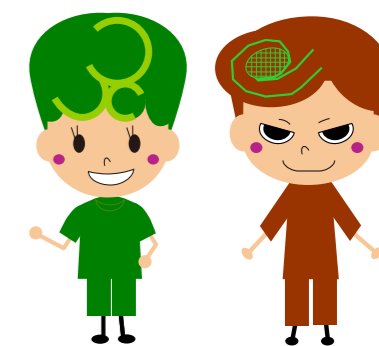
住民票などに旧姓（旧氏）が併記できます

政令の改正により、11月5日（火）から住民票、印鑑登録証明書、マイナンバーカードなどに旧姓（旧氏）を併記できるようになります。

●問い合わせ先／町民課（沢内庁舎） ☎ 0197-85-2111

旧姓併記を希望する人が申請することで、住民票、印鑑登録証明書、マイナンバーカードまたは通知カードに旧姓が記載されます。また、旧姓で印鑑を登録できるようになります。

各種契約や銀行口座の名義に旧姓が使われる場面での証明や、就職・転職時などに旧姓で本人確認ができるようになります。



申請方法

併記を希望する人は、次のとおり申請をしてください。

- 申請場所／町民課（沢内庁舎）または税務課（湯田庁舎）
※マイナンバーカードを持っている人は町民課（沢内庁舎）で手続きをしてください。
- 申請に必要なもの／
*戸籍謄本など
併記を希望する旧姓が記載されているものから現在までの全ての戸籍（除籍）謄本が必要です。本籍地が町内の場合は、役場（町民課か税務課）で取得できます。本籍地が町外の場合は、本籍地の市区町村に問い合わせてください。
*マイナンバーカードまたは通知カード
*本人確認資料（運転免許証など） ※マイナンバーカードを持っている人は不要
- 費用／無料（戸籍謄本などの取得費用は申請者の負担です）

引っ越しをしたときは
どうなりますか？

他の市町村に住居が変わっても、申請した旧姓併記は引き継がれます。印鑑登録は、別途手続きが必要です。

旧姓を印鑑登録証明書だけに
記載することはできますか？

旧姓併記を一部の証明書だけに限定することはできません。住民票、マイナンバーカードまたは通知カードにも旧姓が併記されます。

一度申請した旧姓併記を
やめることはできますか？

必要がなくなった場合は削除することができます。再度併記を希望するときは、その後、氏名が変更したときにしかできません。

住民票の写しの旧姓併記を
一時的に非表示にできますか？

住民票では、旧姓は氏名と併せて公証されるものであるため、旧姓または氏名のみを表示することはできません。現在の氏名と旧姓の両方が表示されます。

マイナンバーカードを持って
いなくても、手続きはできますか？

可能です。その上でマイナンバーカードを申請することで、旧姓が併記されたカードが交付されます。既にマイナンバーカードを持っている場合、追記欄に旧姓を追記します。

旧姓併記のQ&A

こんなとき
どうしたらいいんだろう？



問い合わせ先 健康福祉課 (沢内庁舎)
 ☎ 0197-85-3411
 FAX 0197-85-2119

西高 LIFE Vol. 62

西高祭 ~Re:create~

西和賀高の文化祭は10月12日に開催。本年は「Re:create-これからもその先も-」をスローガンに、日頃の学習の成果を発表しました。



いいね! 20191012件

#吹奏楽部ステージ発表 #1年生企画「西高食堂」 #美術部展 #スイーツ男子
 #チアリーディング #2年生企画「お化け屋敷」 #3年生企画「あなたの部屋」 #エッサッサ

翼&真凜 (3年生) トロピカルジュースやドーナツ、ワッフルなどたくさんお買い上げいただきありがとうございました♡最後の文化祭、とても楽しめました。

西高 LIFE 高橋 悠希さん (3年)



地域おこし協力隊の金子光雅さんの話を聞いて自伐型林業に興味を持ちました

- * 今頑張っていること
残り少ない高校生活を友人たちと楽しむことと、福祉コースに在籍しているので介護職員初任者研修の資格取得に向けた勉強に取り組んでいます。
- * 将来の夢
職場体験で林業に興味を持ったので、来年はいわて林業アカデミーで研修を受けます。将来は地元に戻り、高校やアカデミーで学んだことを生かせる仕事がしたいです。
- * 西和賀町をこんな町に
高齢者が多い町なので、バリアフリーの進んだ住みやすい環境になってほしいです。

足の元気は衰え知らず

筋肉の衰えが始まるのは30代頃から。50代に入ると衰えの度合いが一気に進むといわれています。以前より歩くスピードが遅くなった、少し歩いただけですぐ疲れてしまうという人は、筋肉の衰えが始まっているかもしれません。全身の筋肉量の約7割は足に集中しています。老いは足からやってくるといっても過言ではありません。

厚生労働省では「健康寿命を延ばしましょう」をスローガンにスマート・ライフ・プロジェクトを推進しています。その中で毎日10分の運動のプラスを呼び掛けています。運動は心筋梗塞や脳卒中のリスクも減らします。残念ながら町では運動習慣がある人の割合が低いのが現状です。手軽な運動として有酸素運動のウォーキングがおすすめです。ウォーキングは、体への負担が少なく健康増進効果が高い運動です。10分歩くと、約1000歩。無理

せず少しずつ歩数を伸ばしましょう。普段から歩きやすい靴を選んで履くことも大切です。有酸素運動は他にもジョギング、水の中ウォーキング、サイクリング、エアロビクスなどがあります。なかなか運動する時間を取れない人は、普段の生活の中で体を動かすことを意識しましょう。できそうなことから始めてみましょう。小さな一歩でも始めることが大切です。一人で取り組むのが難しいときは、健幸大学で開催する運動講座に参加してみませんか。みんなで健幸を目指しましょう。

簡単にできる運動

- * 仕事中
休憩時間に軽くストレッチ
歩幅を広くして歩く
- * 家庭で
テレビCMの間にストレッチ
歯磨きしながらつま先立ち
- * 外出先で
少し離れた場所に車を止めて歩く
エレベーターを控え階段を使う

健幸大学講座

日日学部

日時▶ 11月20日(水)午前10時~11時30分
 内容▶ 運動実技「ロコモ予防体操
 ~音楽で楽しく元気に~」
 会場▶ 太田老人福祉センター
 講師▶ 音楽健康指導士
 村松 優 氏
 獲得健幸ポイント▶ 3ポイント

夜間学部

日時▶ 11月15日(金)午後6時30分~8時
 内容▶ 講話①「糖尿病と合併症」
 ②「糖尿病と歯周病」
 会場▶ まちなか交流館
 講師▶ ①佐々木医院 佐々木 勉 医師
 ②高義クリニック 高橋 義和 歯科医師
 獲得健幸ポイント▶ 3ポイント

必要なもの

日日学部：飲み物、タオル、動きやすい服装



ロコモ予防体操で足の衰えを防ぎます

児童が稲刈り作業に汗を流す

湯田小学校（盛島寛校長、児童76人）の全校児童は10月9日、同校敷地内の田んぼで稲刈り作業を行ないました。

児童たちは地域の人たちに教わりながら、作業に汗を流していました。

高橋蒼羽君（6年）は「目標の200kgの収量があるとうれしいです。収穫した米は大槌町の吉里吉里小の児童たちに送ります。頑張って作業したので、おいしく食べてほしいです」と願っていました。



懸命に稲を運ぶ児童

みんなで楽しくカレー作り

沢内小学校（深沢一男校長、児童86人）の全校児童が9月18日、長瀬野の八年橋下の河原でカレー作りに挑戦しました。

火を起こすのに使ったまきは、3年生が森林環境教育で作ったもの。10班に分かれ、作業を分担しながらカレーを完成させました。

黒淵烈君（3年）は「火の調節は難しかったけど、みんなで協力しながら作ったカレーはとてもおいしかった」と充実した表情を見せていました。



楽しみに出来上がりを待つ児童

実りの秋、園児が野菜を収穫

川舟保育所（黒淵真貴子所長、園児11人）は10月11日、保育所の敷地内の畑で育てたサツマイモやニンジンなどを収穫しました。

園児10人のほか、おばあちゃん5人などが参加。子どもたちは土を掘り、サツマイモを見つけると「あった」「大きい」と大喜びしていました。

吉田結温ちゃん（6歳）は「おばあちゃんと一緒に大きなサツマイモを取れてうれしかったです。焼き芋会が楽しみです」と声を弾ませました。



収穫したサツマイモを掲げる子どもたち



牛と一緒に記念撮影をする親子

ウシさんの絵、思い思いに

ウシさんのお絵描きコンテスト（湯田牛乳公社主催）は9月21日、長峰高原ミルクセンターで開かれ、親子11組が自然の中で酪農や乳製品にちなんだイラストを描きました。作品は、同社工場や結ハウスなどに展示されます。

家族4人で訪れた松本直樹君（北上市・5歳）は「どんな絵を描こうかみんなで考えて、上手に描くことができました。また参加したいです」と満足げでした。

キノコ尽くしのイベント楽しむ

湯川温泉きのこまつり（同実行委主催）は10月12・13日の両日、湯川体育館で開かれました。

町内外から訪れた大勢の人たちがキノコ料理を味わったり、毒キノコ当てクイズなどユニークなイベントを楽しんでいました。

佐々木勇さん（花巻市・70歳）は「3年前にこのまつりで孫が『舞茸ご飯がおいしい』と喜んだ。それから毎年、孫へのご褒美として楽しんでいます」と目を細めていました。



なめこすくいを楽しむ親子

およねの物語を歌い継ぐ

沢内甚句全国大会（同実行委主催）は9月23日、銀河ホールで開かれ、出場した82人が歌唱力を競い合いました。

グランドチャンピオンに選ばれた佐々木深里さん（盛岡一高2年）は「発表されたときはとても驚いた。物語が浮かぶよう、チャンピオンとして恥じない唄をうたいたい」と喜びをかみ締めていました。少年少女の部は日戸楓乃さん（八幡平市）、寿年の部では小田島シゲ子さん（雫石町）が大賞に輝きました。



伸びやかな歌唱を披露した佐々木さん

町 水道管の凍結を防ごう

冬期間は凍結により、水道管の破裂などが起こりやすくなります。水道の凍結対策を万全にしてください。

凍結による漏水と判断した場合は、その全額を請求する場合がありますのでご注意ください。

冬期間水道を使用しない場合は、量水器（水道メーター）の元栓を閉じる中止届を提出してください。元栓の開閉のために量水器ボックス周辺の除雪が必要な場合は、使用者に行ってください。

●**水道の中止届**／中止届は余裕をもって提出してください。中止届は上下水道課（湯田庁舎）と町民課（沢内庁舎）に備え付けています

●**問い合わせ先**／上下水道課（湯田庁舎） ☎0197-82-3289



凍結した水道はタオルをかぶせ、ゆっくとぬるま湯を掛け、溶かしましょう

町 ふるさと納税の公表

全国からいただいた、ふるさと納税の寄付額をお知らせします。

月	件数	金額
9	567件	905万円
累計	2,364件	4,207万1千円

●**問い合わせ先**／ふるさと振興課（湯田庁舎） ☎0197-82-3285

町 水道料金は推定で請求

例年、冬期間は積雪の影響で検針ができません。

12月分から翌4月分までの水道料金は、前月まで（6月～11月）の使用実績を参考にした推定の料金を請求します。

昨年まで冬期間に検針を行っていた使用者も、今回から推定料金で請求します。ご理解をお願いします。

12月中旬までに、推定的水道料金を皆さんにお知らせしますので、確認してください。

●**差額の精算**／推定期間中と実際に使用した分の差額は、5月以降の検針結果に基づき精算。還付する場合もあれば、追加で納めていただく場合もあります

●**問い合わせ先**／上下水道課（湯田庁舎） ☎0197-82-3289

町 歩道の除雪を委託

町道の歩道の除雪作業を請け負っていただける人を募集します。募集はそれぞれ1法人（個人か団体）です。

●**委託する町道**／①湯本清水ヶ野線（湯本小学校と西和賀高校付近～槻沢方面）・湯田4号線（県交通付近）②川尻湯田線（国道107号～湯田中学校）③館2号線（役場湯田庁舎～平和街道踏切）

●**申込期限**／11月15日（金）

●**問い合わせ先**／建設課（湯田庁舎） ☎0197-82-3288

町 火災予防に取り組み

11月9日～15日は秋の全国火災予防運動期間です。

空気の乾燥や暖房機器の使用で火災が発生しやすい季節を迎えます。火災を未然に防ぐには、一人ひとりが火災予防の意識を持つことが大切です。この機会にもう一度、火の取り扱いを家庭で確認しましょう。

●**問い合わせ先**／総務課（湯田庁舎） ☎0197-82-3281



川尻保育園児が火の用心を呼び掛けました

町 町長交際費の公表

9月に支出した交際費の状況をお知らせします。

	件数	金額
祝い金	29件	94,000円
会費	1件	4,000円
弔慰	3件	75,000円
その他	1件	9,800円
計	34件	182,800円

●**問い合わせ先**／総務課（湯田庁舎） ☎0197-82-3281

町 高齢者のインフルエンザ予防

高齢者対象のインフルエンザ予防接種を実施しています。

●**対象者**／町内に住所がある65歳以上の人が、60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器に障がいがあり日常生活に大きく制限のある人

●**接種期限**／令和2年3月31日（火）

●**実施方法**／①町内・横手市内の医療機関で受ける場合：直接医療機関で申し込んでください。予診票と説明書は医療機関で受け取ることができます②岩手県広域的予防接種協力医療機関で受ける場合：事前に健康福祉課に連絡してください。対象機関は、ホームページを確認してください③上記以外の医療機関で受ける場合：事前に健康福祉課に連絡してください

●**問い合わせ先**／健康福祉課（沢内庁舎） ☎0197-85-3411



▶岩手県広域的予防接種協力医療機関

町 子どものインフルエンザ予防

子どものインフルエンザ予防接種費用の一部を助成します。

●**対象児**／接種日当日に満1歳～12歳（小学6年生）の人で、10月1日～令和2年1月31日までに2回予防接種を受けた町内に住所がある人

●**申請期限**／令和2年3月31日（火）

●**助成額**／対象児1人2千円

●**助成方法**／申請書に次の書類を添えて、健康福祉課か税務課窓口に申請してください。①対象児の氏名、予防接種名が明記された医療機関発行の2回分の領収書②インフルエンザの予防接種を受けたことが確認できる書類（接種したことを記載した母子手帳や医療機関発行の予防接種証明書など）

●**問い合わせ先**／健康福祉課（沢内庁舎） ☎0197-85-3411

町 商品券の引き換えを

所得の少ない人や子育て世帯向けに、消費税の引き上げの負担を緩和するため、プレミアム付商品券を販売しています。

購入には引換券が必要です。希望する人は早めの申請をしてください。

●**対象者**／①令和元年度の住民税が課税されていない人（課税者に扶養されている人、生活保護受給者などは除く）②平成28年4月2日～令和元年9月30日生まれの子がいる世帯主

●**引換券の入手方法**／①送付されている申請書に記入し、返信用封筒に入れて郵送。審査後、引換券を送付します②引換券を直接送付しています

●**販売・使用期間**／令和2年1月31日（金）

●**販売場所・時間**／町内5郵便局（川尻、川舟、猿橋、新町、湯本温泉）、平日午前9時～午後5時

●**問い合わせ先**／健康福祉課（沢内庁舎） ☎0197-85-3412

町 スキー場従事員を募集

町営スキー場の従事員を次のとおり募集します。

●**業務内容**／リフト運行整備、施設設備管理、コース整備・パトロールなど

●**従事期間**／12月上旬～令和2年3月下旬（予定）

●**募集人数**／志賀来スキー場4人、湯田スキー場6人

●**応募資格**／昭和29年4月2日以降に生まれた人で健康な人

●**選考方法**／面接

●**応募方法**／申込書と履歴書を生涯学習課（湯田庁舎）か学務課（沢内庁舎）に提出

●**その他**／申込書は生涯学習課と学務課にあります

●**問い合わせ先**／教育委員会生涯学習課（湯田庁舎） ☎0197-82-3283

町 年金生活者を支援

年金を含めても所得が一定基準以下の人の生活を支援するため、年金に上乗せして「年金生活者支援給付金」が支給されます。

給付を受け取れる人には、すでに日本年金機構から請求手続きの案内が送られています。

まだ手続きが済んでいない人は、給付金の支給が遅れたり、一部支給されないことがありますので、早めに手続きをしてください。

●**支給日**／案内に記載された期日までに手続きが済んでいる人には、初回分（10・11月分）を12月の年金支給日に支払います

●**問い合わせ先**／町民課（沢内庁舎） ☎0197-85-2111

宝くじ助成金で設備整備

湯田地区協議会（高橋悟会長）が宝くじ助成事業を活用して、住吉神社まつりなどで使用する音響設備やのぼり旗などを整備しました。

この事業は、一般財団法人自治総合センターが地域社会の健全な発展と住民福祉の向上のため、宝くじの受託事業収入を財源として実施しています。

●**問い合わせ先**／ふるさと振興課（湯田庁舎） ☎0197-82-3285



整備したのぼり旗

— 広告スペース —

しんきん お取扱期間 2019年4月1日（月）～2020年3月31日（火）

今なら、最大▲0.45%引き下げ

通常金利 2.75%
変動金利 保証料込みです
リピートプラン最優遇金利、年 **2.30%**

特別金利 実施中

特別金利 最大▲0.20%引き下げ
リピートプラン 最大▲0.25%引き下げ

https://e-shinkin.net/

北上信用金庫 2019年10月1日現在

末永くお幸せに

北島 隆太 さん(新町)
菊池 結衣 さん(花巻市)

お悔やみ申し上げます

竹澤 美智子 さん (槻沢)
9月20日永眠 79歳
舟山 清見 さん (耳取)
9月21日永眠 81歳
和泉 盈 さん (鍵飯)
9月27日永眠 87歳
高橋 廣明 さん (川舟)
9月30日永眠 71歳
高橋 タエ さん (野々宿)
10月6日永眠 88歳
高橋 成治 さん (湯田)
10月6日永眠 82歳
菊池 テル さん (越中畑)
10月7日永眠 90歳
照井 キツ さん (長瀬野)
10月10日永眠104歳
石川 富雄 さん (猿橋)
10月11日永眠 91歳
伊藤 イト さん (清水ヶ野)
10月14日永眠 96歳
小田島 リヤウ さん (上野々)
10月15日永眠 88歳

町民の動き (9月末現在)		
項目	実数	前月との比較
転入	8	3
転出	6	-5
出生	0	-4
死亡	9	0
人口	5,568	-7
男	2,598	-6
女	2,970	-1
世帯数	2,291	0

交通事故の状況(9月分)		
項目	実数	累計
物損	6件	(77件)
人身	1件	(3件)
負傷	1件	(3件)
死亡	0件	(0件)
飲酒	0件	(0件)

()は1月からの累計

火災・救急の状況(9月分)		
●火災		
火災出動件数		
	0件	(1件)
●救急		
区分	件数	搬送人数
交通	1件(14件)	1人(7人)
急病	14件(135件)	14人(131人)
その他	6件(106件)	6人(104人)
合計	21件(255件)	21人(242人)

()は1月からの累計

その他 検察審査にご協力を

検察審査会では、来年度の検察審査員の候補者に選ばれた人へ11月中旬以降に名簿記載の通知書を送ります。

審査員は、選挙人名簿に登録されている20歳以上の人の中から、くじで11人が選ばれます。

検察審査会制度は、交通事故や詐欺などの犯罪の被害に遭い、警察や検察に訴えたにもかかわらず、検察官が被疑者(容疑者)を起訴してくれない場合に、それが妥当かどうかを審査するものです。

裁判員制度とは異なる制度です。選ばれた人は、職務への協力をお願いします。

●問い合わせ先/盛岡検察審査会事務局 ☎019-622-3391



金融犯罪を知り対策しましょう

その他 ごみ処理を知ろう

岩手中部クリーンセンターでは、ごみ処理の現状や分別について理解を深められる施設見学会を開催します。申し込み不要です。直接お越しください。

●内容/施設見学と説明、施設紹介のDVD上映

●日時/11月10日(日)午前10時～正午

●会場/岩手中部クリーンセンター(北上市和賀町後藤3地割60番地)

●対象/北上市、花巻市、遠野市、西和賀町に居住する人

●問い合わせ先/岩手中部クリーンセンター ☎0197-65-5176

その他 金融犯罪の対策を学ぼう

盛岡財務事務所では、金融犯罪未然防止のための出前講座を行っています。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。費用は掛かりません。気軽に問い合わせてください。

●問い合わせ先/東北財務局盛岡財務事務所 ☎019-625-3353



このは 菅野琥乃葉ちゃん(女の子)
(拓真さん・凜さん/泉沢)

お兄ちゃんに負けない、たくましく元気な子に育ってほしいです。

たくましく育て町の宝・成長の証に

スイートベイベー

Vol.60

町は、赤ちゃんの誕生を祝い、健やかな成長を祈り1歳までのお子さんに足形や名前・生年月日などを彫り込んだガラスの写真立てを贈っています。
※カッコ内は父母名と地区名
問い合わせ先/総務課(湯田庁舎) ☎0197-82-3281

その他 違法サービスに注意

旅客自動車運送事業の許可を得ずに運送を行う無許可営業や、レンタカー事業者がレンタカーと運転手を一体的に提供するサービスは違法です。

違法なサービスを利用して事故に遭った場合、適切な損害賠償がされず、治療費などを利用者自身が全額負担しなければならないケースがあります。利用しないよう注意しましょう。

●問い合わせ先/東北運輸局岩手運輸支局輸送・監査部門 ☎019-638-2155

その他 年末調整の説明会

年末調整説明会と消費税の軽減税率制度の説明会を開催します。

●期日/11月18日(月)

●時間/①年末調整説明会:午後1時30分～3時30分②消費税の軽減税率制度説明会:午後3時30分～4時30分

●会場/北上市文化交流センター さくらホール

●その他/駐車場の利用台数に限りがあります

●問い合わせ先/花巻税務署法人課税第一部門 ☎0198-23-3410

その他 労働者を守る労働保険

パートやアルバイトなどを含む労働者を雇っている事業主は、労働保険に加入する義務があります。労働保険に加入しなければならないことについて知らなかったなどの理由で加入手続きが済んでいない場合は、早急に加入手続きをしてください。

詳しくは、岩手労働局に問い合わせてください。

●問い合わせ先/岩手労働局総務部労働保険徴収室 ☎019-604-3003

県 ひとり親家庭の悩み解決

母子家庭の母、父子家庭の父、離婚を考えている人を対象に、日常生活で困っていること、悩みなどを弁護士が相談に応じます。相談は無料です。

●日時/12月3日(火)午前10時～午後3時

●会場/北上地区合同庁舎県南広域振興局

●予約・問い合わせ先/県南広域振興局保健福祉環境センター北上分室 ☎0197-65-2732

その他 多重債務は相談を

盛岡財務事務所では、返済しきれないほどの借金などで悩んでいる人の相談を受けます。相談は無料で秘密は厳守します。

●日時/12月3日(火)午前11時～午後3時

●会場/役場沢内庁舎1階教養娯楽室

●申込期限/11月29日(金)正午

●申し込み・問い合わせ先/東北財務局盛岡財務事務所理財課 ☎019-622-1637

その他 建設業の退職金共済

建設業退職金共済制度は、中小企業退職金共済法に基づき建設現場での従事者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。

この制度は、事業主が労働者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに建退共から退職金を支払うという業界全体での退職金制度です。

詳しくは、最寄りの建退共支部へ問い合わせください。

●問い合わせ先/建退共事業岩手県支部 ☎019-622-4536

消防 応急手当を学ぼう

心肺蘇生法、AEDの使い方、けがへの応急手当などを学ぶ講習会を開催します。

●日時/11月17日(日)午前8時50分～午後5時30分

●会場/北上地区消防組合消防本部2階大会議室(北上市柳原町2丁目3-6)

●対象/西和賀町か北上市に勤務、在学、居住する中学生以上の人

●定員/30人

●受講料/無料

●申込期限/11月13日(水)

●申し込み・問い合わせ先/北上地区消防組合消防本部警防課救急係 ☎0197-65-5176

消防 火災警報器の設置を

町社会福祉協議会、町消防団、町と西和賀消防署は、全国消防機器協会の「住警器等配布モデル事業」を活用し、住宅用火災警報器100個の無償提供を受けました。9月2日から10月2日までの間、住宅用火災警報器が未設置の一人暮らし高齢者世帯約100世帯に住宅用火災警報器を配布しました。

火災は早く見つけることが重要です。火災警報器を設置し、尊い命を守りましょう。

●問い合わせ先/西和賀消防署 ☎0197-84-2507

消防 住警器を点検しよう

住宅用火災警報器の交換の目安は10年です。定期的に作動確認をしていますか。

警報器のボタンを押すか、ひもを引いて音が鳴らない場合は電池切れか故障です。取り扱い説明書を確認するか、近くの消防団、西和賀消防署に相談してください。

●問い合わせ先/西和賀消防署 ☎0197-84-2507

僕の夢 私の夢

Dreams Come True

第2回 | 内記 ^{たかむね} 孝宗 君 沢内小6年

クロカンを続け オリンピックへ



僕の夢はクロスカントリースキーでオリンピックに出場することです。クロカンは大会を見に行ったことがきっかけで始め、1年生の時から続けています。3月に北海道で参加したジュニアオリンピックカップで5位になり、さらに上を目指したいと思うようになりました。

普段から体力づくりをして、冬はスポ少で指導を受けるなど本格的な練習をします。大会に出場してさまざまなコースを滑ることも魅力の1つです。

地元出身で活躍している田中ゆかりさんや大堰徳さんちからのように強い選手になり、オリンピックで金メダルを獲得したいです。

編集後記

町に住んでいると、山はいつでも目の届く場所にありません。身近な「森林」を特集にしたいと考え、担当3年目にして、やっと実現できました。取材にご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。

取材中「昔の話を覚えている人が少なくなった」という話も。私の祖父はマタギ（猟師）をしていたので山のプロだったのですが、元気なうちにいろんな話を聞いておくんだっとなとしみじみ思いました。（高橋佳寿子）

西和賀の情景に出演してくれた小田島さんに同行して南本内岳を登りました。登山口に向かう途中、シカに遭遇。人に慣れているようで、逃げることもなく近くで撮影することができました。なんとカメラ目線。山に入る私たちに何を訴えていたのでしょうか？（有原隼人）

