

～ふるさとの魅力とあなたの笑顔が輝く情報誌～

広報 田野畑

Tanohata Village Public Relations Magaz

感謝と決意を胸に刻んで。
いざ、大人への船出—

9

September.2024
広報たのはた No.690



今月の表紙

田野畑村20歳の集い（8月15日）。式典後、はたちの船に乗り、大人への第一歩を踏み出した20歳の皆さん（関連記事は8～11頁）。

Interview



国保田野畑村診療所
中村 翔也 医師

高血圧症は、年齢に関わらず全ての人に「過剰な血圧の負担により血管の劣化を早める」病気です。そして多くの場合、自覚症状を伴わず、長い時間をかけて血管をむしばみます。

診断基準とは若干異なりますが、血圧が130/85mmHgを超えると、脳出血を含む死亡が増えるといわれています。血管の劣化によって起きる病気は、脳や心臓だけでなく、▶腎臓▶胃腸▶目▶鼻▶手足—などにも現れます。命を取り留めても、後遺症によって、▶歩くことが困難▶透析が必要▶目が見えづらい▶出血しやすい—など、人生にさまざまな制限が生じてしまうかもしれません。

高血圧症の治療において、良い値を保つことは目標であり手段ですが、本来の目的は、さまざまな病気を予防し、命の量や質を守ることです。その上で明確な目標は、行動の原動力になります。

1つ目の目標は、「家庭血圧125/75mmHg(75歳未満)」です。一度きりの測定ではなく、受診前の1週間(最低5日間、できれば2週間、もっとできる人は毎日) 続けて血圧測定し記録することが重要です。

2つ目は、塩分摂取量1日8g未満です。日本人と塩は切っても切り離せないため、具体的な減塩目標で意識付けることが大切です。

これらの数値はあくまで目的に達するための手段や個別目標ですが、自分自身の健康のために今の数値に興味を持つこと自体が価値高いことだと思います。新たに血圧が高いと言われた人は、家庭血圧を2週間記録して、通院している人は、家庭血圧を受診の前に習慣的に測って記録してください。

血圧って何？
まずは血圧の仕組みを知ろう

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管の壁を押す力のことです。血圧の数値は、心臓が送り出す血液量や血管の弾力性などによって決まります。

心臓が縮んで全身に血液を送り出すときにかかる血管への圧力が「収縮期血圧(上の血圧)」で、心臓が膨らんで全身から血液が戻るときにかかる圧力が「拡張期血圧

(下の血圧)」です。

血圧は、測定する時間帯や季節によって異なります。また、▼食事の前後▼日常生活での活動▼精神的ストレス▼気温—など、さまざまな要因によって変動します。

運動などで体を動かすと、一時的に血圧が上がることがありますが、安静にすることで自然に下がります。一時的に血圧が上がったとしても、普段の血圧が正常値であれば問題はありません。しかし、安静にしているにも血圧の高い状態が長く続くと高血圧が疑われます。

診察室血圧と家庭血圧

血圧には、病院で測る「診察室血圧」と自宅で測る「家庭血圧」があります。

日本高血圧学会の高血圧治療ガイドライン2019によると、「家庭血圧は、診察室血圧よりも信頼性が高い」、「診察室血圧と家庭血圧の間に診断の差がある場合、家庭血圧による診断を優先する」とされており、家庭での血圧測定が

■高血圧の基準値

種別	収縮期	拡張期
診察室血圧	140	90
家庭血圧	135	85

出典：高血圧治療ガイドライン2019(日本高血圧学会)

大切であることが分かります。病院で測定すると、緊張などで高い数値になることが多いため、家庭血圧より診察室血圧の基準値が高く設定されています。



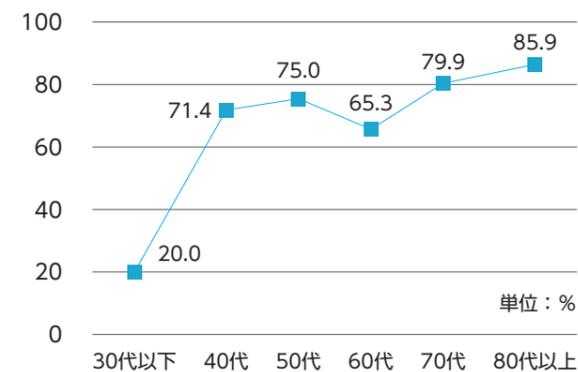
高血圧と塩分

— high blood pressure and salt —

日本の高血圧患者はおよそ4,300万人。3人に1人が高血圧といわれており、国民病と言っても過言ではありません。サイレントキラーと呼ばれる高血圧は、そのままにしていると、命を脅かす原因になってしまいます。高血圧を予防、改善し、健康な生活を送りましょう。

◆問い合わせ先…保健センター (☎33-3102)

■健康診断受診者の高血圧割合(令和5年度)



昨年度村が行った健康診断の受診者は422人。そのうち「b判定以下」となったのは321人で、およそ76%の人が血圧が高いことが分かりました。また、「c判定」は249人で、半数以上の人が再検査や生活改善が必要とされています。b判定以下のうち、高血圧の治療をせずにそのままにしている人は145人。気付いたときにまず自分の血圧を知り、生活習慣を見直しましょう。

健康診断受診者の76%が血圧が高いと判定されました

健康状態を把握するために家庭での「血圧測定」を習慣にしましょう

家庭での血圧測定で特徴と変化を知りましょう

家庭での血圧測定は、毎日決まった時間や条件で測定ができるため、正確な値を把握することができます。また、記録しておくことで、健康管理や医師の診断に役立ちます。自分の血圧の特徴や小さな変化に気付くためにも、家庭での血圧測定を習慣にしましょう。

脳心血管疾患の発症の危険が高い白衣高血圧と仮面高血圧

家庭で血圧測定をすると、自分の血圧の特徴や変化以外に、「白衣高血圧」や「仮面高血圧」であるかが分かります。

○白衣高血圧

家庭で測定した血圧が正常値でも、診察時に測定すると高い値になることを白衣高血圧と言います。白衣高血圧の人は、数年後に高

血圧になる可能性が高いといわれています。また、高血圧症になっても発見が遅れる場合があるため注意が必要です。

○仮面高血圧

白衣高血圧とは逆に、診察時に測定した血圧は正常値でも、家庭で測定すると高い値になることを仮面高血圧と言います。

仮面高血圧の危険が高いのは、
▼喫煙▼飲酒量が多い▼精神的ストレスが多い▼肥満▼糖尿病などの人といわれています。仮面高血圧の人は、血圧が正常な人や白衣高血圧の人より、臓器障害や脳心血管疾患の発症の危険が高いため注意が必要です。

家庭での血圧測定は朝と夜1機会に2回測定しましょう

家庭での血圧測定は、朝と夜に行いましょう。1機会に原則2回測定し、その平均値を記録してください。

高血圧の大敵は「塩分」。普段の食事から「減塩」に取り組みましょう

塩分と血圧は密接な関係。過剰摂取は命を脅かす原因に

「しょっぱいものを控えてください」。血圧が高い人は、一度は言われたことがあるのではないのでしょうか。これは、塩分と血圧が密接な関係にあるからです。

食事などで取った塩分は、血液に入り込み、血中の塩分濃度を高めます。すると体は、塩分濃度を下げるために水分を多く取るようになります。たまった塩分と水分は、尿として体の外に排出されますが、多く取った水分で血液量が増え、心臓はいつもより強い力で血液を押し出さなければならず、血圧が高くなってしまいます。この状態が長く続くと、血管が傷つき、傷の修復を繰り返すことで動脈硬化（血管が厚く硬くなる）を引き起こし、年とともにさらに血圧が高くなります。

高血圧に自覚症状はほとんどありません。気付かないうちにさまざまな病気を引き起こしてしま

ます。塩分は体に必要な成分ですが、取り過ぎると命を脅かす原因になるのです。

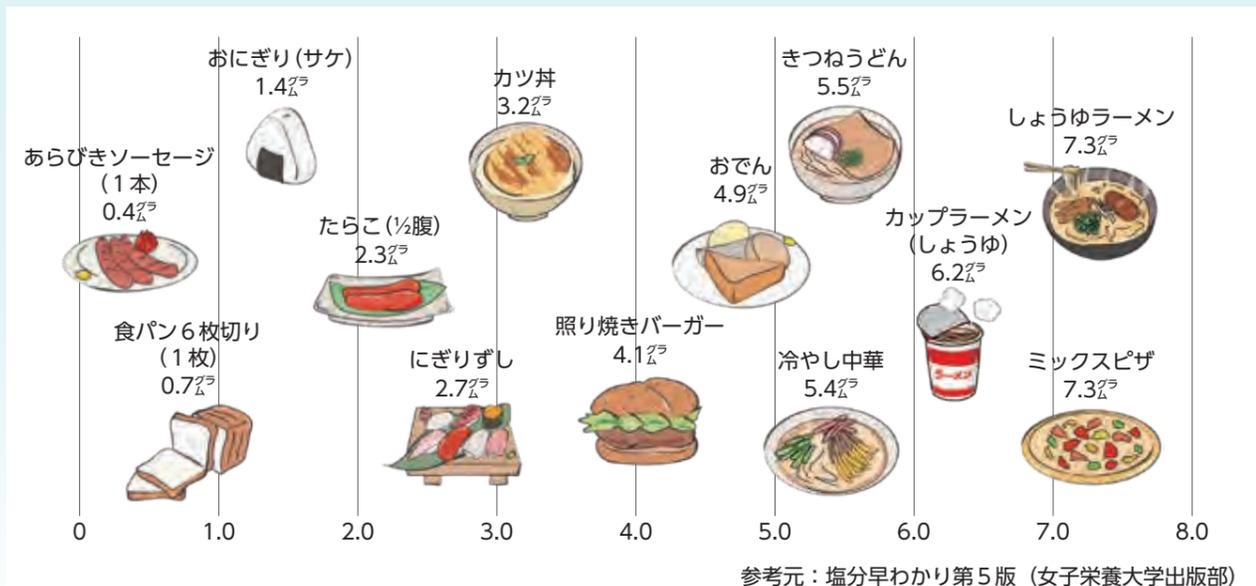
減塩を心掛けましょう

日本人の食事摂取基準2020によると、1日の食塩摂取目標量は、成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満、高血圧の人は6g未満とされています。昨年の特定健診などの結果を見ると、村民の推定塩分摂取量の平均はおよそ10gで、過剰摂取であることが分かりました。

減塩は、高血圧の予防に効果的な取り組みの一つです。しかし、無理な減塩をすると長続きしません。上手に減塩をするには、少しずつ塩分を減らし、その味に慣れていくことが必要です。最近では、減塩商品が数多く販売されています。これらの商品を上手に使いながら無理なく減塩に取り組みましょう。

食品に含まれる塩分

皆さんが普段口にする食品には、どのくらいの塩分が含まれているのでしょうか。食品に表示されている「食塩相当量」を確認してみましょう。また、食塩相当量はナトリウム量から計算ができます。
◆計算式…食塩相当量 (g) = ナトリウム量 (mg) × 2.54 ÷ 1,000



血圧測定、ココがポイント！

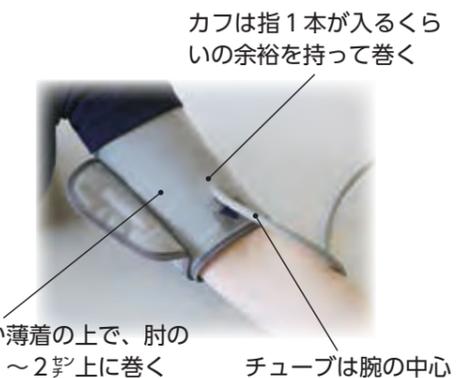
血圧測定は、静かで適温の部屋で測りましょう。測定前に▶喫煙▶飲酒▶カフェインの摂取は行わないでください。

○朝の測定

- ▷起床後1時間以内
- ▷トイレの後
- ▷薬を飲む前
- ▷朝食を食べる前
- ▷座って1～2分安静にしてから

○夜（就寝前）の測定

- ▷座って1～2分安静にしてから



正しい方法で測りましょう



健康福祉課
小野寺 洋美 主査保健師

健康診断の結果には、健康へのワンポイントアドバイスなどが記載されています。また、健診結果説明会では、結果の見方の説明だけでなく、改善するためのアドバイスなども行っています。健康診断は受けて終わりではなく、ぜひ、健診結果説明会に参加してみてください。

健康診断や健康相談など
ぜひ、参加してください

その他にも、村は健康に関するさまざまな事業を行っています。食生活の見直しや適度な運動など、正しい生活習慣を身に付け、より健康でいきいきと生活できるようにサポートしますので、ぜひ参加してください。



健康相談の様子 (5月31日)

また、毎月各地区を巡回し、健康相談を行っています。会場では血圧測定のほか、体組成計による筋肉量や脂肪量の測定なども行っています。自宅に血圧計がない人や、健康について相談したい人は参加してください。

健康に関する事業を行っています

村は、血圧や減塩に関する事業のほか、健康に関するさまざまな事業を行っています。自分の健康状態の把握や健康に過ごすために、気軽に参加してください。

健康相談

▶血圧測定▶体組成計による筋肉量や脂肪量の測定▶健康に関する相談—などを行っています。検診や運動、栄養などの相談に保健師と栄養士が応じます。

《9月の健康相談》

◆日時…9月13日(金) 午前10時~11時

◆場所…島越地区コミュニティセンター

《10月の健康相談 (予定)》

◆日時…10月4日(金) 午前10時~11時

◆場所…机地区開発センター

塩分濃度などの測定

▶減塩くん (料理の塩分測定器) ▶尿中塩分測定器—の貸し出しを行っています。貸し出しを希望する人は、保健センターに連絡してください。測定方法などは、貸し出しの際に説明します。

◆貸し出し方法

①保健センターに予約の電話をする

②保健センターで申請書を記入し、測定器を受け取る

③1カ月以内に返却

「高血圧を予防・改善」

食改さんの減塩レシピ



鶏むね肉のカレーマヨ焼き

※1人当たりの栄養価…エネルギー174kcal、食塩0.3g

■材料 (2人分)

鶏むね肉	180g
カレー粉	小さじ¼
マヨネーズ	小さじ4
オリーブ油	小さじ1
好みの野菜	適量

■作り方

- ①…鶏むね肉を食べやすい大きさにそぎ切りにする
- ②…カレー粉とマヨネーズを合わせておく
- ③…フライパンにオリーブ油を熱し、鶏むね肉を中火で焼く
- ④…鶏むね肉に火が通ったら、②を入れて絡める。お好みの野菜と盛り合わせて完成



キュウリとシイタケのさっぱりスープ

※1人当たりの栄養価…エネルギー16kcal、食塩0.8g

■材料 (2人分)

キュウリ	½本
シイタケ	2枚
タマネギ	20g
根ショウガ	1片
鶏ガラスープの素	小さじ1
塩	一つまみ
水	300ml

■作り方

- ①…キュウリを斜め細切り、シイタケとタマネギは薄切り、根ショウガは千切りにする
- ②…鍋に湯を沸かし、①を入れて3分程度煮る
- ③…②に鶏ガラスープの素と塩を加えてひと煮立ちすれば完成



健康福祉課
下畑 優子 主任栄養士

カリウムと食物繊維には、体内の余分な塩分を排出する働きがあります。血圧が高い人は、食塩を多く含む加工食品は控え、カリウムや食物繊維を多く含む野菜や果物を積極的に取るようにしましょう。ただし、調理によってはカリウムが失われることがあるため、生で食べられるキュウリやトマト、レタスなどをおすすめします。また、食べる量や飲酒の量が多い人は、それだけで血圧を上げるリスクが高くなります。料理では、▼ネギ▼ショウガ▼シソ—などの香味野菜や▼レモン▼酢—などの酸味を取り入れることで、しょうゆや塩などの調味料が少なくても気にならずに食べられます。

カリウムや食物繊維を多く含む野菜や果物を食べましょう

感謝と決意を胸に刻んで。いざ、大人への船出—

村は8月15日、令和6年度田野畑村20歳の集いをホテル羅賀荘で開催しました。

式典には、本年度20歳を迎える27人（男性11人、女性16人）のうち23人が出席。受け付けを済ませた出席者たちは、久しぶりに会う友人たちと、近況報告などで盛り上がっていました。

式典では、佐々木靖村長が「村に感謝と愛情を抱き、これからの時代を支える新しい担い手となることを願っています」と式辞。中学校時代の恩師、吉田孝泰さん（現・盛岡市立乙部中学校教諭）は「頑張ってきたことは必ず実を結び、努力し続けると素晴らしい人と出会うことができます。出会いを大切にしてください」と激励しました。

式典後、出席者は中学時代の写真や映像で当時を振り返り、11年前自分に向けて書いた手紙などが入ったタイムカプセルを開封し、思い出話に花を咲かせていました。その後は、島の越漁港へ移動し、はたちの船（北山崎断崖クルーズ）に乗船。古里の景色を見つめ、決意を新たに大人への第一歩を踏み出しました。



20歳の門出を祝い恩師らと記念撮影



大人の仲間入りをした20歳の皆さん



真剣な表情で式典に臨む



りりしい表情の男性陣



今日の思い出をしっかりとスマホに記録



はたちの船の船上で笑顔を見せる20歳の皆さん



タイムカプセルを開封し当時を振り返る



はたちの船は終始にぎやかな雰囲気



すてきな笑顔で記念撮影



古里の海を見つめ決意を新たにす



友人との再会に笑顔があふれる



思い出話に思わず笑顔がこぼれる



誓いの言葉を述べる熊谷桜さん

（原文のまま掲載）
本日、私たちがのためにこのよ
うな盛大な式典を開催していただ
き、誠にありがとうございます。
参加者を代表いたします。心よ
り感謝申し上げます。また、長い
時間を共に過ごした仲間や、私た
ちに真摯に向き合い指導して下
さった先生方と再会できることを
本当にうれしく思います。
2011年3月、私たちの村は
東日本大震災に見舞われ、多くの
方が被害に遭いました。不安で
いっぱいの中ではありませんが、
保護者の方々や地域の方々を支え
られ、見守られながら小学校へ入
学し、出会った仲間との学校生活
の中で、私たちはたくさんのこと
を学び、人として大きく成長する
ことができました。
中学校卒業目前には、新型コロ
ナウイルスという未曾有の事態が
広がり、学校へ登校することすら
難しい時もありましたが、皆さま
のおかげで私たちは人生の節目で
もある卒業式を迎えることができ
ました。そんな恵まれた環境に、
今改めてとても感謝しています。
私たちの今後の人生においては、
気候変動や国際情勢など、予測不
能なことが起こるかもしれません。
突然困難に直面したり、今まで以
上に自分の言動に責任が伴うこと
で、不安に押しつぶされそうに
なったりすることがあるかもしれ
ません。それでも私たちは、周り
の方々への感謝の気持ちを忘れず、
社会のため、自分のために精一杯
努力していきます。そして、この
田野畑村で育ったことを誇りに思
い、育てていただいたことへの感
謝を私たちそれぞれの形で少しで
も恩返ししていけるよう、日々精
進することを誓います。
最後になりますが、ご多忙の中、
ご出席賜りました、田野畑村長
佐々木様をはじめ、多くのご来賓
の方々へ心よりお礼申し上げます。20
歳の誓いといたします。

20歳誓い—熊谷桜さん

20歳おめでとうございます

20歳の誓い

congratulations
on becoming
adults!



藤島 快斗さん (沼袋)



相模 虹花さん (田代)



熊谷 宗二郎さん (田代)



佐々木 美野里さん (和野)



三上 歩美さん (北山)



下机 琉叶さん (机)



松頭 琴都さん (北山)



佐々木 優成さん (菅窪)



工藤 玖羽さん (真木沢)



橋本 花音さん (真木沢)



佐藤 愛華さん (田野畑)



和山 直代さん (真木沢)



佐藤 深子さん (田野畑)



佐々木 菜名さん (菅窪)



三浦 快斗さん (島越)



岡野 佑那さん (西和野)



工藤 美柚さん (西和野)



川畑 颯羽さん (羅賀)



熊谷 桜さん (浜岩泉)



中村 海翔さん (羅賀)



小野寺 楓さん (和野)



佐々木 澄風さん (尾肝要)



佐藤 凛さん (尾肝要)



平成7年2月に行われた交流フォーラムでスピーチをする穂積信夫さん

名誉村民、旧田野畑中などの設計者 穂積信夫さんがご逝去されました

名誉村民の穂積信夫さん=東京都=が2月11日、老衰のため亡くなりました。97歳でした。

穂積さんは昭和25年、早稲田大理工学部建築学科を卒業。その後渡米し、31年にハーバード大学院を卒業し、建築設計事務所での勤務を経て、36年に早稲田大助教授、42年に同大教授となりました。

49年には、同大国際部部长に就任し、本村とアールラム大(米国)との交流事業に尽力。現在の国際交流の基礎を築きました。

村の主要な公共施設である旧田野畑中学校、寄宿舎、アズビィホール、アズビィ体育館、民俗資料館は穂積さんが設計した建物で、旧田野畑中学校と寄宿舎は昭和52年、独創的で新たな建築の可能性を示唆する優れた建築

物であるとして「日本建築学会賞」を受賞しました。村は、これらの功績をたたえ、平成2年に名誉村民の称号を贈りました。

また、寄宿舎は令和4年にドコモモ・ジャパンの「日本におけるモダン・ムーブメントの建築」に選定されています。

東日本大震災後には、穂積さんから心温まる寄付をいただいています。村を気遣い、村に寄り添い、村民の思い出の場所を設計した穂積さん。謹んでご冥福をお祈りいたします。

無料通信アプリ「LINE」での情報発信を始めます

村は、無料通信アプリ「LINE」での情報発信を開始します。情報を受け取るためには、登録が必要です。

◆運用開始日：9月2日(月)

◆配信の内容：行政情報、村の話題、イベント情報、防災情報など

◆個人情報の取り扱い：皆さんから取得した個人情報は、法

令に基づき適切に取り扱います

◆その他：利用者からのコメントへの返信は行いません

◆問い合わせ先：企画観光課

(☎34-2111)



▲登録はこちら

「モルック」を体験しませんか

村は、モルック体験会を開催します。モルックは、ピンを倒し得点を争う競技で、年齢を問わずに楽しむことができます。

◆日時：9月28日(土)

午前10時～正午

◆場所：アズビィ学習センター前広場

◆対象：小学生以上

◆定員：先着20人

◆参加費：無料

◆持ち物：飲み物、タオル、帽子

◆申込期間：9月2日(月)～20日(金) 正午

◆申し込み方法：電話または、専用申し込みフォームから

◆申し込み・問い合わせ先：教育委員会 (☎34-2226)



▲申し込みはこちら

効率の良い有酸素運動で健康にノルディックウォーキング



▲申し込みはこちら

- ◆集合場所：アズビィ体育館
- ◆対象：小学生以上
- ◆定員：各回15人
- ◆参加費：無料
- ◆持ち物：飲み物、タオル、帽子、リュックサック、熊鈴、ノルディックポール
- ※ノルディックポールは貸し出し可
- ◆申込期間：9月2日(月)～20日(金) 正午
- ◆申し込み方法：電話または、専用申し込みフォームから
- ◆申し込み・問い合わせ先：教育委員会 (☎34-2226)

月日	時間	月日	時間
9月28日(土)	8:45～10:00	10月16日(水)	9:15～10:30
10月2日(水)	9:15～10:30	19日(土)	8:45～10:00
5日(土)	8:45～10:00	23日(水)	9:15～10:30
9日(水)	9:15～10:30	26日(土)	8:45～10:00
12日(土)	8:45～10:00	30日(水)	9:15～10:30

食改さんの料理教室「生涯骨太クッキング」に参加しませんか

村食生活改善推進員団体連絡協議会では、料理教室を開催します。▼鯖と切り昆布の炊き込みごはん▼じゃがいもチヂミ▼たっぷり野菜の蒸し炒め▼きなこと汁粉を作ります。

◆日時：9月25日(水)

- ◆場所：保健センター
- ◆持ち物：エプロン、三角巾
- ◆参加費：無料
- ◆申込期限：9月17日(火)
- ◆申し込み・問い合わせ先：保健センター (☎33-3102)

村営住宅などの入居者を募集



▲詳しくはこちら

村は、▼村営住宅2棟▼災害公営住宅4棟▼定住促進住宅3棟の入居者を募集します。住宅の位置など詳しくは、村ホームページを確認するか問い合わせてください。

◆入居資格：次の全てに該当する人

○村営住宅・災害公営住宅

①60歳以上または、同居する親族がいる

②収入要件を満たしている

③住宅に困窮している

④村税などの滞納がない

⑤暴力団員ではない

※災害公営住宅は被災者以外も入居可能です

○定住促進住宅

①家賃の支払いが可能

②村税などの滞納がない

③暴力団員ではない

④村に住民登録が可能

◆申し込み方法：次の書類を提出してください。申請書は村ホームページからダウンロードできます

①入居申請書

②所得証明書(最新年のもの)

③住民票(入居者全員分)

④納税証明書(入居者全員分)

◆入居可能日

○村営住宅・災害公営住宅：10月1日以降

○定住促進住宅：随時

◆申込期限

○村営住宅・災害公営住宅：9月17日(火)

○定住促進住宅：随時受け付け

※先着順で受け付けます

◆その他

①連帯保証人が必要です

※村が認めた家賃債務保証法人も可

②ペットの飼育はできません

村への移住を希望する子育て世帯に家賃補助

村外から移住を希望する子育て世帯に、最大10年間、定住促進住宅の家賃を補助します。詳しくは問い合わせください。

◆対象：村へ移住・定住を希望する人で、同居する中学生以下の子どもまたは、妊娠中の配偶者がいる

◆補助額：家賃の半額を補助

◆申し込み・問い合わせ先：地域整備課 (☎34-2113)

住宅の省エネルギー改修費用の一部を助成

村は、住宅の省エネルギー改修の費用の一部を助成しています。

詳しくは、村ホームページを確認するか問い合わせてください。

- ◆対象：次の①～④の全てに該当
 - ① 村内の戸建て住宅
 - ② 省エネ改修後に、現行の耐震基準に適合する住宅
 - ③ 他の制度の補助を受けていない
 - ④ 世帯員全員が村税などを滞納していない

- ◆助成額
 - 省エネ診断：3分の2以内。上限15万円
 - 計画策定・改修工事費
 - ①省エネ基準：5分の2以内。上限30万円
 - ②ZEH水準：5分の4以内。上限70万円
- ◆申込期限：11月29日(金)
- ◆申し込み・問い合わせ先：地域整備課 (☎34-2113)



▲詳しくはこちら

耐震診断と耐震改修費用の一部を助成

村は、耐震診断と耐震改修の費用の一部を助成しています。

詳しくは、村ホームページを確認するか問い合わせてください。

- ◆対象：次の①～④の全てに該当
 - ① 昭和56年5月31日以前に着工した戸建ての木造住宅
 - ② 在来軸組工法による2階建て以下の木造住宅
 - ③ 過去に耐震診断を受けていない住宅
 - ④ 世帯員全員が村税などを滞納していない

- ◆助成額
 - 耐震診断：1棟当たりの診断費3万1429円のうち2万8287円
 - ※個人負担は3143円
 - 耐震改修：1棟当たりの対象経費の2分の1以内で、最大62万8千円
- ◆申込期限：11月29日(金)
- ◆申し込み・問い合わせ先：地域整備課 (☎34-2113)



▲詳しくはこちら

食からの健康Life教室

- ◆日時：9月12日(木) 午後1時30分～2時30分
- ◆場所：保健センター
- ◆内容：Inbody測定、糖尿病の講話、軽体操
- ※Inbody測定：▼体の成分▼

- ◆参加費：無料
- ◆申込期限：9月9日(月)
- ◆申し込み・問い合わせ先：保健センター (☎33-3102)

認知症カフェを開催します

- ◆日時：9月27日(金) 午後1時30分～3時
- ◆場所：旧保健センター
- ◆内容：認知症に関するミニ講話など
- ◆対象：認知症に関心のある人

- ◆参加費：1000円
- ◆その他：認知症や介護の相談に専門員が応じます
- ◆問い合わせ先：地域包括支援センター(保健センター内) ☎33-3102

軽くて丈夫なかごバッグを作ませんか

村は、「PPPバンドかごバッグをつくろう」を開催します。

- ◆日時
 - 日中の部：10月3日(木)、10日(木) 午前9時～正午
 - 夜の部：10月4日(金)、11日(金)、18日(金) 午後6時～8時
- ◆場所：アズビイ学習センター
- ◆対象：18歳以上の人
- ◆定員：各回10人
- ◆参加費：900円

- ◆持ち物：定規(30cm)、はさみ、洗濯ばさみ(10個)
- ◆申込期限：9月3日(火) 午後1時～17日(火)
- ◆申し込み方法：電話または、専用申し込みフォームから
- ◆申し込み・問い合わせ先：教育委員会 (☎34-2226)



▲申し込みはこちら

物価高騰などに対する給付金

村は、物価高騰などに対する給付金を支給します。対象者には確認書を郵送します。返信用封筒で提出してください。

◆申請・問い合わせ先…住民生活課 (☎34-2114)

①新たに▶住民税非課税▶住民税均等割のみ課税となる世帯

- ◆対象…6月3日時点で令和6年度分の個人住民税が非課税の世帯、均等割のみ課税の世帯
 - ※課税者に扶養されている場合を除く
 - ※令和5年度に給付した▶住民税非課税世帯給付金(7万円)▶住民税均等割のみ課税世帯給付金(10万円)一の支給を受けた世帯は除く
- ◆支給額…1世帯当たり10万円
 - ※18歳以下の子どもがいる場合は1人につき5万円加算

②定額減税に係る補足給付金

- ◆対象…令和6年分の所得税と6年度分の個人住民税所得割の定額減税で、減額しきれないと見込まれる人
 - ※納税義務者本人の合計所得額が1,805万円を超える場合と①の給付対象となる人は対象外
- ◆支給額…定額減税しきれないと見込まれる額 ※1万円単位で切り上げ
- 《共通》
 - ◆その他…本人確認書類、通帳の写しなどの提出が必要な場合があります
 - ◆申請期限…10月31日(木)

住宅建築などをするときには埋蔵文化財の確認をお願いします

村内には157カ所の遺跡があり、その範囲内で工事を行うときは、着工の60日前までに届け出が必要です。

また、遺跡の隣接地や大規模な開発は、範囲外でも調査が必要になる場合があります。調査期間中は工事ができません。遺跡の位置は、いわてデジタルマップ

ルマップで確認ができます。住宅などの建築をするときは、問い合わせてください。問い合わせ先：教育委員会 (☎34-2226)



▲いわてデジタルマップ



大きなジャガイモを手に笑顔を見せる畠山朔君（5）

園児が笑顔でジャガイモ収穫

たのはたこども園（三浦千穂子園長・園児40人）の園児が7月25日、同園園庭のあおむし農園でジャガイモを収穫しました。収穫したのは、4月に園児が自分たちで植えたジャガイモ。園児は、シャベルを使ってジャガイモを掘り出し、大きなジャガイモを見つけると歓声を上げていました。

熊谷桜耶乃ちゃん（6）は「フライドポテトにして食べたい」とにっこり。根木地紗雪ちゃん（4）は「大きなジャガイモがたくさん採れた」と汗を拭っていました。

健康寿命延ばす貯筋運動教室

村は8月6日、貯筋運動教室を保健センターで開催。村民13人が参加しました。

参加者は、歌に合わせて体操をしたり、笑いヨガで和気あいあいと体を動かしたりして汗を流しました。

貯筋運動とは、健康寿命を延ばすために老後に備えて筋肉をためる体操のことで、特別な器具を使うことなく、いつでもどこでも気軽にできるのが特徴です。9月は3、10、17、24日の計4回の開催を予定しています。



和やかな雰囲気ですれいヨガをする参加者

第1分団1部が県大会で健闘

第43回岩手県消防操法競技会（県消防協会主催）が8月4日、県消防学校で開かれ、村消防団第1分団1部がポンプ車操法の部に出場。9位の成績を収めました。県大会に向けて厳しい訓練を重ねた選手たち。当日は、下坂寿博班長の明瞭な指揮のもと、的確な操法を披露しました。

競技会には、ポンプ車操法の部と小型ポンプ操法の部に各地区の予選を勝ち抜いたそれぞれ12チームが出場。日頃の訓練の成果を競い、消防団の心意気を示しました。



的確な操法を披露した第1分団1部の選手たち



真剣な表情で工作をする嘉藤奏祐君（3年）

牛乳パックを使った工作体験

村は8月2日、夏休み工作教室「牛乳パックハウスをつくろう」をアズビィ楽習センターで開催。田野畑小の児童や保護者14人が参加しました。参加者は、牛乳パックに色とりどりのクラフトバンドを貼り付け、家の形をした小物入れを制作しました。

坂本莉愛さん（3年）は「楽しい時間だった。夏休みの思い出になった」と笑顔。中村翔斗君（1年）は「おうちのどこに飾るか考えながら作った。上手にできた」と胸を張っていました。



道の日清掃活動に参加した皆さん

感謝を込めて道の日清掃活動

8月10日は道の日。村建設業協会の会員と村職員らおよそ40人が8月8日、道の日清掃活動を行いました。参加者は、村役場から道の駅たのはたまでの道路のごみ拾いと道の駅周辺の草刈りを行いました。

横田建設株式会社の横田雅明代表は「人手不足で道路の環境整備が間に合っていない。そんな中、村の皆さんには、率先して地域の清掃をしていただきありがたい。これからも皆さんと協力しながらきれいな村を作っていきたい」と力を込めました。

夏本番迎えにぎわう海水浴場

村は7月20日から8月18日までの30日間、机浜海水浴場を開設。期間中は、村内外からおおよそ310人が訪れ、海水浴を楽しみました。

昨年より11日遅い梅雨明けとなった今年の夏。強い日差しが降り注ぎ、夏日に迫る気温となった8月4日は、涼を求める多くの家族連れでにぎわいました。訪れた人たちは、水を掛け合ったり、浮輪を使って波に揺られたりしながら、暑さをしのいでいました。



家族連れなどでにぎわう机浜海水浴場

応急手当を身に付けましょう

9月9日は「救急の日」。また、9月8～14日は救急医療週間です。救急の日と救急医療週間は、救急業務と救急医療に対する国民の正しい理解と認識を深め、救急医療関係者の意識高揚を図るために国によって定められたものです。

◆救急車を適正に利用しましょう

救急車は緊急に病院へ搬送しなければならないときに出勤するもので、決して病院までの交通手段ではありません。本当に救急車を必要としている人のために、適正な利用に協力をお願いします。

◆応急手当を身に付けましょう

心臓や呼吸が止まった人に対する応急手当を、救命処置と言います。

救急隊が到着するまでの間に、応急手当

が適切に実施されれば、大きな救命効果が得られます。救命講習を受講して、応急手当に関する知識と技術を身に付けましょう。

心肺蘇生法などを学ぶ普通救命講習や上級講習の受講は、宮古消防署田野畑分署で受け付けています。また、WEBでも受講することができます。WEB講習を修了した人が受講証明書発行から約1カ月以内に普通救命講習や上級講習を受講する場合、受講時間が短縮されます。詳しくは、宮古地区広域行政組合消防本部ホームページを確認してください。



▲WEB講習はこちら

災害時のお口のケア

9月1日は「防災の日」です。皆さんは、災害時のお口のケアについて考えたことがありますか？

災害時は避難所や自宅での避難生活で、体調を崩しやすくなります。特に、インフルエンザ▶風邪▶肺炎などの呼吸器の感染症が広がりやすいため、注意が必要です。感染症の予防には、体の中にウイルスを入り込ませないためのお口のケアが大切です。この機会に災害時のお口のケアの方法を確認しましょう。

◆災害時のお口のケア

○水が不足しているときの歯磨きの水量は、ペットボトルのキャップ1杯で十分です

○水が不足しているときの歯磨きは、何

もつけずに磨くか洗口液を使って磨きましょう

○歯ブラシがないときは、▶ハンカチ▶タオル▶ガーゼ▶口腔ケア用ウエットティッシュなどを指に巻き付け、歯の汚れを拭き取りましょう

○入れ歯は1日1回は洗いましょう。水が不足しているときは、▶おしぼり▶口腔ケア用ウエットティッシュなどで拭いてください

○入れ歯はケースを使い、清潔を保ちましょう

○▶ご飯をよくかんで食べる▶ガムをかむ▶唾液腺マッサージをする▶お口の体操をする一など、唾液をたくさん出すことも有効です

今年の中秋の名月は9月17日。秋に読みたい「月の本」を紹介します。

■児童書

おつきさまのおさんぽ

カワチ・レン 著

ある晩のこと。お月様が地上に降りてきて街をお散歩。すると、なぜかみんなが光り出して一。お月様の話だけでなく、いろいろな物語が潜んでいるので、親子で盛り上がること間違いなし！



■一般書

月の満ち欠け

佐藤 正午 著

小山内堅は、東京で妻と娘の瑠璃と幸せな生活を送っていたが、突然2人を交通事故で亡くしてしまう。悲しみに暮れる堅の元にある男が現れ一。生まれ変わりを題材に描く愛の物語。



■児童書

お月見テンテン

蜂飼 耳・おくはら ゆめ 著

都会で暮らす女の子のさや。近所のおばあさん、ねね子さんからお月見に誘われたさやは、友達と一緒にねね子さんの家に。するとそこには、ウサギに似たテンテンという宇宙人がいて一。



■一般書

みかづき

森 絵都 著

昭和36年。小学校用務員の大島吾郎は、勉強を教えていた児童の母親、赤坂千明に誘われ、学習塾を立ち上げる。塾は順調に成長していくが、予期せぬ波乱が2人を襲う一。



Health recipes

村食生活改善推進員が紹介する健康レシピ



豚肉とナスのポン酢しょうゆ炒め

※1人当たりの栄養価…エネルギー173kcal、食塩1.6g

食改さんからのアドバイス…少ない調味料でも、ニンニクやミョウガを使うことでおいしく感じられます

■材料 (2人分)

豚もも薄切り肉	150g
ナス	2本
ポン酢しょうゆ	大さじ2
ニンニク	1片
ミョウガ	1個
オリーブ油	小さじ1

■作り方

- ①…豚肉を食べやすい大きさに切り、ナスは4等分の長さの拍子切りにする
- ②…フライパンにオリーブ油を熱し、豚肉を入れる
- ③…②にみじん切りにしたニンニクを加えて炒め、途中でナスを加えてさらに炒める
- ④…火が通ったらポン酢しょうゆを回し入れ、汁気をとばすように炒め合わせる
- ⑤…器に盛り付けて、小口切りにしたミョウガを添えたら完成

お知らせ

募 フリーマーケットの出店者募集

- ◆日時…9月29日(日)
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2-102)
- ◆対象…田野畑村、宮古市、山田町、岩泉町に住んでいる人
- ◆定員…24人
- ◆参加費…無料
- ◆持ち物…出店場所用シート
- ◆申込期間…9月2日(月)～27日(金)
- ◆申し込み・問い合わせ先…宮古地区広域行政組合施設課(☎0193-64-7111)

募 サンマッシュ田野畑でパート社員募集

- サンマッシュ田野畑では、パート社員を募集します。
- ◆雇用形態…パート
- ◆業務内容…シイタケの栽培、収穫、パック詰め作業
- ◆勤務時間…午前8時～午後5時
- ◆募集人数…若干名
- ◆給与…時給893円～
- ◆申し込み方法…履歴書を提出してください。後日、面接の日程をお知らせします
- ◆申込期限…随時受け付け
- ◆申し込み・問い合わせ先…サンマッシュ田野畑(☎37-3570)

知 求人情報を掲載しませんか

- 広報たのはたに、村内企業などの求人情報を掲載しませんか。掲載は無料です。掲載方法など詳しくは、問い合わせてください。
- ◆問い合わせ先…総務課(☎34-2111)

知 9月は船員労働安全衛生月間

- 9月は船員労働安全衛生月間です。期間中、岩手運輸支局と船員災害防止協会宮古地区支部が、船内の労働災害を防止するために「待っている 家族の笑顔を 忘れずに」をスローガンにさまざまな運動を行います。
- 船舶所有者と船員の皆さんは、安全衛生について点検し、乗組員全員で災害や疾病の撲滅に積極的に取り組みましょう。
- ◆問い合わせ先…東北運輸局岩手運輸支局(☎0193-62-3500)

知 暮らしや仕事の困り事相談会

- 暮らしや仕事、お金などの困り事を、共に考えて支援します。
- ◆日時…9月20日(金)
午前10時30分～正午
- ◆場所…アズビィ学習センター
- ◆電話相談…月曜～金曜日
午前8時30分～午後5時
※祝日、年末年始を除く
- ◆その他…相談無料。秘密厳守
- ◆電話相談・問い合わせ先…宮古圏域くらしサポートセンター(☎0193-65-8815)

知 多重債務相談窓口を設置

- ◆日時…月曜～金曜日
午前8時30分～正午
午後1時～4時30分
※祝日、年末年始を除く
- ◆場所…盛岡財務事務所(盛岡市内丸7-25)
- ◆その他…相談無料。秘密厳守
- ◆電話相談・問い合わせ先…盛岡財務事務所(☎019-622-1637)

募 参加者などを募集中

知 いろいろなお知らせ

知 B型肝炎訴訟無料電話相談

- B型肝炎被害対策東北弁護士団の弁護士が、B型肝炎訴訟について無料で相談に応じます。
- ◆日時…月曜～金曜日
午前10時～午後2時
- ◆対象…昭和16年7月2日から63年1月27日までに生まれた人で、B型肝炎に感染している人
※東北地方に住んでいる人が対象
- ◆電話相談・問い合わせ先…B型肝炎被害対策東北弁護士団事務局(小野寺友宏法律事務所内 ☎0120-76-0152)

知 わかち合いの会・宮古

- ◆日時…9月28日(土)
午後2時45分～4時15分
- ◆場所…宮古地区合同庁舎(宮古市五月町1-20)
- ◆対象…家族や親族などを自死で亡くした人
- ◆内容…▶遺族同士のわかち合い▶遺族の心のケアに関する情報提供一など
- ◆申込期限…9月26日(木)
- ◆申し込み・問い合わせ先…宮古保健所(☎0193-64-2218)

知 アイヌの人々に対する相談窓口

- 人権教育啓発推進センターでは、アイヌ民族からの電話相談を受け付けています。
- ◆日時…月曜～金曜日
午前9時～午後5時
- ◆電話相談…☎0120-771-208
- ◆その他…相談無料。秘密厳守
- ◆問い合わせ先…人権教育啓発推進センター(☎03-5777-1802)

知 いわてエコアクション2024

- 県では、地球温暖化防止のため、「いわてエコアクション2024夏編」を実施しています。今年、暮らしの中でのエコアクション実践による「わたしエコで賞」コンテストを開催。いわてわんこ節電所「家庭のエコチェック」への参加とエコアクションの実践で、県産品が当たります。
- 応募方法など詳しくは、問い合わせください。
- ◆応募期限…9月30日(月)
- ◆問い合わせ先…わたしエコで賞コンテスト事務局(☎019-606-1752)



◀詳しくはこちら

知 女性のための無料法律相談会

- ▶相続▶遺言▶成年後見▶家族間の問題一などで悩んでいる女性からの相談に、女性の司法書士が応じます。
- ◆日時…9月7日(土)
午前10時～午後1時
- ◆場所…県司法書士会館(盛岡市本町通2-12-18)
- ◆電話相談…☎019-656-0561
- ◆予約・問い合わせ先…県司法書士会(☎019-622-3372)

知 宮古地区無料法律相談

- ◆日時…9月5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)
午前10時～午後3時
- ◆場所…宮古市役所本庁舎1階
- ◆問い合わせ先…宮古市市民相談室(☎0193-62-2111)

人口と世帯		火災	
8月1日現在()は前月比		(7月21日～8月20日)	
人口	2,900人(-10)	火災の【今月】	0件
男	1,467人(-6)	発生件数【今年】	1件
女	1,433人(-4)	無火災の連続記録	
世帯	1,342世帯(-3)	(8月20日現在)	127日

募 農作業体験会を開催します

- ◆日時…9月20日(金)
午前10時～正午
- ◆集合場所…丹野地区総合センター(宮古市刈屋6-56)
- ◆対象…農作業のパートやアルバイトを希望する人
- ◆内容…ブロッコリーやピーマンなどの農作業体験
- ◆定員…20人
- ◆参加費…無料
- ◆持ち物…長靴、運動靴、帽子、雨具
※動きやすく、汚れても構わない服装で参加してください
- ◆申込期限…9月17日(火)
- ◆申し込み・問い合わせ先…宮古農業改良普及センター(☎0193-64-2220)

知 認知症のことで悩んでいますか

- ◆日時…月曜～金曜日
午前9時～午後5時
※土、日、祝日を除く
- ◆対象…認知症の人やその家族
- ◆電話相談…☎0120-300-340
- ◆その他…相談無料。秘密厳守
- ◆問い合わせ先…県高齢者総合支援センター(☎019-625-7490)

募 村民文化展の出品作品を募集

- 村は、11月2～5日に開催を予定している村民文化展の出品作品を募集します。
- ◆募集作品…▶絵画▶書▶写真▶工芸▶被服▶手芸▶園芸一など
- ◆対象…村民、村出身者、村内の事業所などに勤務する人
- ◆出品方法…受付期間内にアズビィ学習センターへ作品を届けてください
- ◆受付期間…10月21日(月)～25日(金) 午前9時～午後4時
- ◆その他…個人は各部門1人5点まで。団体で出品する場合は、事前に連絡してください
- ◆問い合わせ先…教育委員会(☎34-2226)

知 精神科医による面接相談

- ◆日時…9月12日(木)
午後1時30分～
- ◆場所…宮古保健所(宮古市五月町1-20)
- ◆対象…精神科や心療内科を受診したことがない人
- ◆申込期限…9月10日(火)
- ◆申し込み・問い合わせ先…宮古保健所(☎0193-64-2218)

令和6年能登半島地震、令和6年7月25日からの大雨災害(秋田県・山形県)被災地へのご支援をお願いします

- 村は、令和6年能登半島地震と令和6年7月25日からの大雨災害(秋田県・山形県)の義援金箱を設置しています。皆さんからお預かりした義援金は、日本赤十字社を通じて被災地に送られます。皆さんの温かいご支援をお願いします。
- ◆設置期間…11月29日(金)まで
- ◆場所…村役場、村診療所、アズビィ学習センター
- ◆問い合わせ先…住民生活課(☎34-2114)

広報クイズ

正解者の中から抽選で3名様に、タノくんキーホルダーが当たります。



◆応募方法…はがきに問題の答え、住所、氏名を書いて、村役場総務課にお送りください。当選者の発表に氏名の掲載を希望しない人は、氏名と一緒にペンネームやイニシャルなどを書いてください。

◆締め切り…9月13日(金)

Q 8月15日に開催された20歳の集いの出席者は何人？

- A) 23人
- B) 25人
- C) 27人

■前号(8月号)の正解
Q→C

■先月当選者
上山 明美さん(田野畑)
小林 春香さん(埼玉県)
デコピンの大ファンさん

おめでた おくやみ

[令和6年7月届け出分]

(敬称略)

■安らかに ～お悔やみ～

小澤 昭 藏 (89) 田野畑
阿部 正 志 (83) 西和野
岡野 寅次郎 (86) 菅 窪
熊谷 ウメノ (93) 尾肝要
中嶋 操 一 (92) 羅 賀

※この欄に掲載してほしくない人は、届け出のときに戸籍係の窓口申し出てください

令和6年度「田野畑むらづくり基金」への寄付状況

村づくりへの温かいご支援、応援ありがとうございます。

令和6年4月1日～8月20日

田野畑むらづくり基金寄付額		10,062,240円
内訳	むらづくり基金寄付額	2,939,240円 7件(村内1件、県内1件、県外5件)
	返礼品あり むらづくり基金寄付額	7,123,000円 380件(県内49件、県外331件)

「田野畑むらづくり基金」は、主にふるさと納税制度を活用して寄付をいただいています。申し込みは、村ホームページをご覧ください。

◆問い合わせ先…企画観光課特定政策推進室 ☎34-2111

役立ちカレンダー

期間：9月1日(日)～10月4日(金)

月日	行事	場所	時間	問い合わせ先
9月 2日(月)	村民税2期 国民健康保険税3期 納期限			税務会計課
	介護保険料3期 後期高齢者医療保険料2期 納期限			住民生活課
3日(火)	貯筋運動教室	保健センター	13:30～14:30	保健センター
10日(火)	貯筋運動教室	保健センター	13:30～14:30	
12日(木)	食からの健康Life教室	保健センター	10:30～11:30	
13日(金)	健康相談	島越地区コミュニティセンター	10:00～11:00	
14日(土)	小さな村の幸せ学	アズビィ楽習センター	10:00～12:00	教育委員会
17日(火)	アズビィサロン	アズビィ楽習センター	13:00～15:30	保健センター
	貯筋運動教室	保健センター	13:30～14:30	
19日(木)	介護職員初任者研修開講式	旧保健センター	8:50～17:10	保健センター
20日(金)	敬老会	ホテル羅賀荘	11:00～13:00	
21日(土)	木工工作教室	アズビィ体育館	9:00～12:00	教育委員会
24日(火)	貯筋運動教室	保健センター	13:15～14:30	保健センター
25日(水)	食改さんの料理教室	保健センター	10:00～12:30	
27日(金)	認知症カフェ	旧保健センター	13:30～15:00	
28日(土)	ノルディックウォーキング	アズビィ体育館集合	8:45～10:00	教育委員会
	モルック体験会	アズビィ楽習センター前広場	10:00～12:00	
29日(日)	村総合防災訓練	アズビィ施設周辺	7:50～11:00	総務課
30日(月)	国民健康保険税4期 納期限			税務会計課
	介護保険料4期 後期高齢者医療保険料3期 納期限			住民生活課
10月 2日(水)	ノルディックウォーキング	アズビィ体育館集合	9:15～10:30	教育委員会
3日(木)	PPバンドかごバッグをつくらう	アズビィ楽習センター	9:00～12:00	
4日(金)	健康相談	机地区開発センター	10:00～11:00	保健センター
	PPバンドかごバッグをつくらう	アズビィ楽習センター	18:00～20:00	教育委員会

村役場(代表) ☎34-2111 / 税務会計課 ☎34-2112 / 地域整備課 ☎34-2113 / 住民生活課 ☎34-2114
教育委員会 ☎34-2226 / 医科診療所 ☎33-3101 / 歯科診療所 ☎33-3100 / 保健センター ☎33-3102

夢は甲子園出場 甲子園球場でホームランを打ちたい

僕は野球が大好きです。スポ少田野畑スピリッツBBCではキャプテンをしています。チームの目標は県大会ベスト8。試合ではキャプテンとして打線を引っ張り、チーム全体の雰囲気盛り上げたいです。

夢は甲子園に出場することです。甲子園では、ポストン・レッドソックスの吉田正尚選手まさたかのようなフルスイングでホームランを打ちたいです。たくさんの人に活躍する姿を見せることで、野球を好きになる人が増えたらうれしいです。

菊地 爽那くん
きくち・さわな 田野畑小6年



地域包括支援センター ～介護予防教室～ はつらつ教室

村は、介護予防教室「はつらつ教室」を開催しています。体を動かし、おしゃべりをしたり、笑ったりすることで心と体の健康づくりにつながります。9月3、9、10、30日は、田野畑小の児童との世代間交流を行います。

- ◆参加費…無料
- ◆内容…▶体や頭の体操▶ゲーム▶情報交換—など
- ◆問い合わせ先…地域包括支援センター(保健センター内 ☎33-3102)

9月・10月上旬の日程

月日	場所	時間
9月 3日(火)	切牛地区公民館	10:00～11:30
4日(水)	北山地区総合センター	10:00～11:30
9日(月)	アズビィホール	10:00～11:30
10日(火)	机地区開発センター	10:00～11:30
12日(木)	和野地区公民館	10:00～11:30
17日(火)	巢合地区公民館	10:00～11:30
18日(水)	甲地地区公民館	10:00～11:30
24日(火)	沼袋地区公民館	10:00～11:30
26日(木)	羅賀地区コミュニティセンター	10:30～12:00
30日(月)	島越地区コミュニティセンター	10:00～11:30
10月 1日(火)	切牛地区公民館	10:00～11:30
2日(水)	北山地区総合センター	10:00～11:30
7日(月)	西和野自治会館	10:00～11:30
8日(火)	机地区開発センター	10:00～11:30
10日(木)	和野地区公民館	10:00～11:30

★仕事は？

国保田野畑村診療所で受付をしています。働き始めたのは昨年8月で、最近ようやく仕事に慣れてきました。受付は皆さんと顔を合わせて話す機会が多く、毎日楽しく仕事をしています。

★休日は何をしていますか？

休みの日は家でゆっくりと過ごしています。お酒が好きなので、毎日の晩酌が楽しみの一つです。

★今、頑張っていることは？

仕事を頑張っています。たくさんの人たちが診療所を利用しているので、皆さんを待たせることがないように、スムーズに事務を進めることを意識しています。

★最後に一言お願いします！

これといった趣味がないので、皆さんのおすすめがあれば教えてください。診療所に来たときは、声をかけていただけるとうれいしです。



工藤 水美子^{みみこ}さん(30) = 西和野 =



one more time
20 year old gathering



■編集ごぼれ話

▼20歳の集いを取材。式典会場とはたちの船のどちらにもぎやかな雰囲気、皆さんの笑顔が印象的でした。出席者を代表して20歳の誓いを述べた熊谷桜さん。その誓いの中には、「感謝」の言葉がありました。これからも感謝の気持ちを忘れず、自分や家族、支えてくれる皆さんを大切にしながら目標に向かって突き進んでください。大人の仲間入りをした20歳の皆さん、本当におめでとうございます。▼今月号は、高血圧と塩分の特集です。高血圧の大敵は塩分。普段から減塩に取り組みましようと思きながら、カップ焼きそばを食べた私。その食塩相当量は4.7gで、1日の食塩摂取目標量の半分以上を摂取していたことが分かりました。十分に反省したので、これからは自分や家族のためにも、減塩に取り組みたいと思います。▼8月22日、気象庁が発表した1カ月予報では、東北地方は暖かい空気に覆われやすく高い気温になるとの予想。エアコンの効いた涼しい場所で過ごしたり、こまめに水分補給をしたりと体調管理には十分注意してください。
(総務課 佐々木 祐介)