

KOHO

TONO

# 広報遠野

7

2018  
No.157

Public Relations Magazine  
published by Tono city hall.

広報遠野は「永遠の日本のふるさと遠野」の  
元気を発信する総合情報誌です。

綴じ込みチラシ

博物館特別展  
夏の合同イベント  
めざましクラシックス

一挙紹介！  
市からのお知らせ

- ・自己負担限度額の変更
- ・遠野スタイル結婚応援事業

キラッと、遠野人。

インターハイ出場選手  
遠野一輪車クラブ



ターンズ

本宿 将大さん

(東京都からUターン)

青春のトーク

奥寺 陽二郎さん

(株)遠野施設管理サービス勤務

特集

## 脳卒中

★今月号の表紙 人馬が一体となって障害を越える馬力大会。  
力自慢の馬が全国から集結しました。詳細はP.29へ。

# 脳卒中

脳の血管が破れたり、詰まったりすることで脳細胞が壊死する病気「脳卒中」。冬場に多いイメージがありますが、実は6～8月も発生しやすい時期です。脳卒中は日本人の死因第4位、寝たきりの原因第1位となっています。そのなかでも、岩手県は脳卒中死亡率が全国ワースト3位。本市も同様に、脳卒中の死亡率が全国と比べて高くなっています。

## 全国男女別 脳卒中による死亡率

### 女性

順位	都道府県
1	岩手県
2	栃木県
3	青森県

### 男性

順位	都道府県
1	青森県
2	秋田県
3	岩手県

全国と比べて乱れてる!?

## 遠野市民の生活習慣



1 男女共に  
運動習慣がない



2 男性の  
喫煙率が高い



3 女性は間食が多く  
肥満傾向  
※夕食後、夜間の間食

## Contents 目次



- 03 **脳卒中**
- 10 遠野文化研究センターだより/  
遠野で起業に挑戦中!
- 12 一挙紹介! 市からのお知らせ  
自己負担限度額の変更/  
遠野スタイル結婚応援事業
- 14 キラッと、遠野人。
- 16 総合カレンダー
- 18 学びのいずみ  
夏の運動教室/はじめての古文書/演  
劇の魅力を知る/夏休み工作会 ほか
- 20 インフォメーション
- 22 イベント情報/綴じ込みチラシ
- 28 まちの話題  
消防演習/町民運動会/早池峰山山開き/  
東北馬力大会 ほか
- 30 みんなの広場
- 32 青春のトーク ほか

## Statistics 各種統計

市の人口(5月末現在)  
男性:13,198人(-19)  
女性:14,166人(-23)  
計:27,364人(-42)  
高齢化率:38.6%(±0)  
世帯数:10,796世帯(-5) ※( )内は前月比

交通事故発生件数(5月中)  
物損34件 人身4件 死者0人

救急車出動回数(5月中) 116件

火災発生件数(5月中)  
建物2件 林野0件 車両1件 その他0件

## Public Relations 広報広聴

ホームページのご案内  
情報満載の市ホームページでは、広報遠野の最新号  
やバックナンバーもご覧いただけます。

遠野市

## 市政なんでも相談箱のご案内

市への意見・提言、広報遠野への感想などは、主要施設に設置している「市政なんでも相談箱」(右図)か、市ホームページの「お問い合わせ」までお寄せください。



## 市営住宅入居者募集

以前に申し込んだ人も、改めて申し込みが必要になります。  
入居条件や申込方法などの詳細は、担当まで問い合わせください。

■申込締切 7月25日(水) ■抽選会 8月中旬(予定)  
■問い合わせ 市建設課(☎62-2111内線513・514)

※下罇沢1号は世帯所得が認定基準以上の人を対象とする特定公共賃貸住宅です

団地名	部屋	所在地	構造・階数・間取り	面積(m <sup>2</sup> )	建築年度	家賃(月額)
早瀬	52-19号	早瀬町二丁目4-10-39	簡易耐火2階3DK	54.81	昭和52年度	12,400~24,800円
	53-12号	早瀬町二丁目4-10-16	簡易耐火2階3DK	61.20	昭和53年度	14,100~28,200円
鶯崎	211号	鶯崎町2-16-211	木造平屋2LDK	72.54	平成11年度	20,800~55,200円
	213号	鶯崎町2-11-213	木造平屋2LDK	72.54	平成12年度	21,000~55,800円
	301号	鶯崎町2-27-301	木造2階3LDK	83.07	平成10年度	23,700~62,900円
	312号	鶯崎町2-11-312	木造2階3LDK	83.07	平成12年度	24,200~64,200円
	56-8号	鶯崎町4-7-2	簡易耐火2階3DK	63.90	昭和56年度	15,200~38,000円
	56-14号	鶯崎町5-9-2	簡易耐火2階3DK	68.39	昭和56年度	16,300~38,700円
	56-21号	鶯崎町5-7-2	簡易耐火2階3DK	68.39	昭和56年度	16,300~38,700円
	57-12号	鶯崎町4-5-6	簡易耐火2階3DK	63.90	昭和57年度	15,400~40,900円
	59-8号	鶯崎町4-1-2	簡易耐火2階3DK	63.90	昭和59年度	15,900~41,500円
	59-15号	鶯崎町5-1-3	簡易耐火2階3DK	63.90	昭和59年度	15,900~41,500円
材木町	301号	材木町1-12	木造2階3LDK	79.49	平成21年度	26,700~44,900円
笠平	(03)6号	宮守町下宮守31-28-27	木造平屋3DK	67.90	平成3年度	16,900~44,900円
達曽部	(05)5号	宮守町達曽部30-23-10	木造平屋3DK	71.20	平成5年度	17,700~47,000円
下罇沢	(05)3号	宮守町下罇沢33-4-1	木造平屋3DK	71.20	平成5年度	17,700~46,900円
吉金	18号	宮守町下宮守23-45-3	木造平屋3LDK	78.02	平成17年度	22,500~59,700円
※下罇沢	1号	宮守町下罇沢33-4-1	木造平屋3DK	85.29	平成10年度	48,000円

# 脳卒中を3つの生活習慣で予防する

脳卒中を引き起こす原因は生活習慣にあるといわれています。特に、40歳を過ぎたあたりから、発症リスクが上昇。健康的な日常を送るため、生活習慣を改善し脳卒中を予防しましょう。

## 生活習慣を改善し、脳卒中を予防しよう

脳卒中は、がん、心疾患、肺炎に続いて日本人の死亡原因の第4位。また、65歳以上の人が寝たきりになる原因の第1位にもなっています。

脳卒中は脳の血管が破れる「脳出血」と、血管が詰まる「脳梗塞」に分けられ、県内では年間2千人の人が発症しています。高齢者の病気のイメージがありますが、働き盛りの40代から発症リスクが上がるため、決して高齢者だけの病気とはいえません。発症すると急速に重症化し、一命を取りとめても後遺症が残る可能性があります。重い後遺症は、本人だけでなく周りの人にも影響を与えます。医学の進歩により脳卒中の治療薬もできていますが、一番大切なことは発症しないことです。脳卒中の主な原因は、運動不足、喫煙、味の濃い食事などの生活習慣。生活習慣を改善することで、脳卒中の発症リスクを下げるができます。まずは、自分の生活習慣を見直してみよう。

## やってみて実感！ 健幸ポイント事業でこんな効果も!!

### ① 1日当たりの歩数が増加

活動量計を身に付けることで、「ちょっと歩いてみようかな」と乗り物に頼らなくなる

### 運動習慣が身に付く

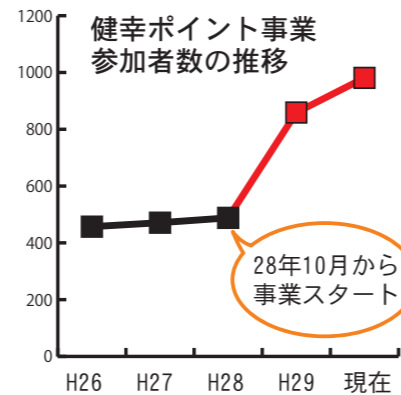
### ③ 筋肉量が増加

歩くことや、運動教室に参加することで筋肉が鍛えられ、外出の機会が増える

### ② 健診受診率が増加

健康意識の向上により受診率がアップ！ 歩いた成果が健診結果に表れ、運動への動機づけになる

現在参加者は1,000人を越え、今もなお増え続けています。運動を習慣化することで、肥満の防止になるだけでなく、脳卒中の予防にもつながります。



## 1人じゃないから続けられる 仲間と一緒に運動教室

健幸ポイント事業では、各地区センターや市民センターを会場に、血圧や体組成の計測と運動教室を実施しています。運動教室では、健康運動指導士が1人1人の体力に合わせた正しい運動を提案。

「腕立て伏せや腹筋運動が楽々できるようになった」「旅行に行くのを目標に頑張っている」など参加者の声も聞こえています。1人だと長続きしない、そんなときは運動教室にお越しください！



無理なく楽しく、運動習慣が身に付きます

## 1 遠野市民は運動習慣がない!? 運動

最新の遠野市特定健康診査の結果によると、遠野市民で男女共に運動習慣がない人は7割を超えています。運動習慣は、脳卒中などの循環器系の疾患や糖尿病、がんといった生活習慣病の予防につながるだけでなく、ストレス解消や気分転換など、メンタルヘルス不調の予防としても有効。また、運動することで加齢による筋肉の低下を抑え、介護の必要がない生活を送ることができます。運動能力の維持は、生活の質の維持に直結します。これから暑くなる季節。自分の体調に合わせながら、まずは10分、1キロ先まで歩くことを目標に運動を始めませんか？

### 1キロ先まで何で行く？

- ①車 + 0歩 所要時間 1分 消費カロリー 0キロカロリー
- ②自転車 + 300歩 所要時間 6分 消費カロリー 25キロカロリー
- ③馬 + 600歩 所要時間 5分 消費カロリー 30キロカロリー
- ④徒歩 + 1,400歩 所要時間 12分 消費カロリー 40キロカロリー
- ⑤そこまで移動しない + 0歩 所要時間 計測不能 消費カロリー 0キロカロリー

## 「運動」から健康づくりを支える 健幸ポイント実施中!

市は、健康寿命を延ばすための取り組みの一つとして、「健幸ポイント事業」を実施しています。この事業は、運動や健康づくりの成果に応じてポイントを付与。1ポイント1円として利用することができる仕組みです。運動習慣を身に付けるきっかけになると、人気が出ています。健幸ポイント事業が始まって1年半が経過。健康づくりの輪がどんどん広がっています。





# 喫煙

## 2 遅すぎる禁煙は ありません！

**た**ばこの煙には、約4,000種類以上の化学物質が含まれていて、がんや脳卒中、心疾患などを引き起こす大きな要因となります。喫煙は健康被害だけでなく、▷たばこ1本あたり寿命が14分縮まる▷血流が悪くなり老けて見える▷お金がかかる▷ニコチンによる覚醒作用は20分しか持たない—などデメリットがたくさんあります。

「長年たばこを吸っているから、いまさら禁煙しても変わらない」と思っていませんか？ 体は禁煙した直後から、健康に向かいます。禁煙を始めるのが遅すぎるということはありません。自分の喫煙生活を見直してみましょう。

### 「受動喫煙」を絶対阻止

- ①自分だけでなく、周りにも影響  
たばこによる悪影響は喫煙者だけの問題ではありません。自分の意志とは関係なくたばこの煙を吸わされてしまう「受動喫煙」は、家族や友人といった、あなたの周りにいる大切な人の健康も奪います。
- ②施設は完全な分煙を徹底  
公共施設では建物内だけでなく、駐車場などの敷地内も喫煙が禁止されています。完全な分煙設備がない限り、たばこの有害物質は周囲の空気を汚染します。地域全体で分煙の環境整備に努めましょう。

## そうだ！ お医者さんに相談しよう！

▷たばこへの依存度が高い▷禁煙に失敗したことがある一人は、医療機関に相談することで「楽に」「より確実に」禁煙することができます。

### <禁煙治療に保険が使える市内医療機関>

医療機関	診療時間	電話予約
県立遠野病院 (内科外来)	毎週金曜 14時 ※要予約	62-2222 (平日14時~16時半)
国保中央診療所	月・水 午後 ※要予約	62-2277

### 依存症は病気。 病気だからこそ治療を！

たばこの害がわかっているあなた、子どもへの受動喫煙の害がわかっているあなた、それでもたばこをやめられないあなたは、ニコチン依存症という病気なのです。ニコチン依存症は禁煙外来で治療しましょう。



国保中央診療所 所長 山口 淳 先生

## 3 塩分を控え 正しい食生活を！ 食事

**脳** 卒中を引き起こす最大の原因は「高血圧」。高血圧は塩分の摂り過ぎや野菜不足によって引き起こされます。遠野市民の平均塩分摂取量は1日9.8gと、国で推奨している1日の塩分摂取量(男性8g、女性7g)を男女とも上回っています。

塩分を減らすためには、だしを効かせたり、酢・レモンの酸味や香辛料での味付けがおススメです。加工食品も塩分量が多いので、購入時に右記の栄養成分表示をチェックし、自分の塩分摂取量を把握しましょう。また、果物や野菜に含まれるカリウムは塩分の排出を助けてくれる優れたもの。健康のためにも正しい食生活を心掛けましょう。

### 塩分摂取量を把握！

普段購入する食品の塩分量を栄養成分表示でチェック！

カップラーメン	
エネルギー	422 kcal
たんぱく質	9.0 g
脂質	20.4 g
炭水化物	50.6 g
ナトリウム	1.7 g
(食塩相当量)	4.3 g

自分の塩分摂取量を知るチャンス！

遠野市が実施する健康診査では、「推定塩分摂取量検査」を実施しています。減塩生活の第一歩として、自分の塩分摂取量を確認しましょう！ 健診日程の詳細は、P8に掲載

## 管理栄養士直伝！ 食事の改善ポイント

**管理栄養士のワンポイントアドバイス**

パンや麺類は製造過程で塩が含まれているため、主食を白米に変えるだけで減塩に！ 汁物は1日1~2杯。野菜やキノコなど具を多めにしましょう。夏野菜はカリウムを多く含むので、特に塩分を摂り過ぎている人におススメ♪

管理栄養士 板垣 春実 さん

摂る塩分を減らす

3食きちんと食べる

栄養バランスを考える

副菜 主菜 +乳製品 果物 主食 汁物

自分の意思で生活改善  
遺伝、環境、体質と病気になる原因はさまざまです。自分ではどうしようもない原因もありますが、生活習慣であれば自分の意志で変えることができます。自分の健康を守るのには自分自身。自分のため、大切な人のためにも今の習慣を見直し、健康的な生活を送りましょう。

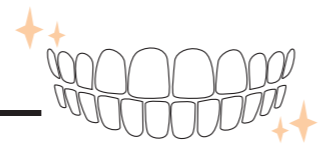
夏場こそ重要な脳卒中予防  
「脳卒中は冬場に多い」というイメージがありますが、脳梗塞に限ると、夏場の発症数が高くなっています。夏場は多く汗をかいたため、脱水症状を起し血液がドロドロの状態に。固まりやすくなった血が原因で、脳梗塞が起こりやすくなります。生活習慣の改善に加え、夏場はこまめな水分補給も心掛けましょう。

脳卒中は治療の遅れが命にかかわる病気。日頃から体調管理に気を付け、異変を感じたら、すぐに医療機関を受診しましょう。

脳卒中を引き起こす要因となる3つの生活習慣の乱れにより、本市の脳卒中による死亡率は全国より1.4倍高くなっています。脳卒中は再発しやすい病気。1度発症した人も、そうでない人も発症の可能性を低くするよう心掛けることが大切です。

遠野市民は脳卒中になりやすい!?  
厚生労働省で定められている1日あたりの歩数の目標は、男性が9000歩、女性が8500歩ですが、遠野市民の1日あたりの平均歩数は4848歩と達していません。また喫煙率も、男性が全国平均の1.2倍と吸う人が多く、遠野市民の約3割の人がたばこを吸っています。さらに、万病の元とされる「高血圧」の原因である、塩分・糖の摂取量が多く、糖尿病予備群の割合が県内市町村でも上位になっています。

## 2 歯と口の健康を守る歯科健診実施中!



口の健康と体の健康には密接な関係があるといわれています。ぜひこの機会に、自分の口の中の健康をチェックしてみましょう!

**歯**を失う原因のトップは「歯周病」。歯周病とは、歯を支える土台が溶けていく病気で、成人の8割以上が歯周病であるといわれています。歯だけでなく、体全体の健康のためにも歯科健診を受診しましょう。



遠野歯科医師会 会長  
あきひこ  
田中 昭彦 先生

### 早期発見・早期治療が大事

歯周病やむし歯などの歯と口のトラブルは、初期段階では自覚症状が少ないもの。また、歯周病は糖尿病や心臓病、脳卒中など全身疾患とも大きく関連しています。早期発見・早期治療を行うため、歯科健診を受診しましょう。

#### 対象者

成人歯科健診 **30~70**歳の節目年齢  
(30・35・40・45・50・55・60・65・70歳)

後期高齢者歯科健診 昨年度**75**歳の誕生日を迎えた被保険者

#### 受診方法など

- 期間 12月28日(金)まで
- 場所 市内の歯科医療機関(事前に電話で予約してください)
- 受診方法
  - ①対象者に配布されている受診票を確認
  - ②受診を希望する歯科医院へ電話で予約
  - ③受診票を歯科医院へ持参し受診

健診料金  
**無料**

## 3 こまめな水分補給で、熱中症を予防しよう!

体の中の水分が不足すると、熱中症や脳卒中などのさまざまな健康障害が引き起こされます。寝る前、起床時、入浴前後や部活動などのスポーツを行う際には、しっかり水分補給をしましょう。

**発**汗により体の水分が奪われ、体の中に熱がこもり、さまざまな症状に襲われる「熱中症」。重い場合は、命に関わることもあります。▶日中の屋内▶体育館▶ビニールハウス▶調理中の台所一などの高温多湿な場所は、要注意。また、体調が悪い時や、特に高齢者と子どもは発症リスクが高くなります。

#### ポイント1

### こまめな水分補給

喉の渇きは脱水状態のサイン。喉が渴いたと感じる前に、こまめに水分補給しよう。

#### ポイント2

### 涼しい空間づくり

室内では、すだれやカーテンなどで直射日光を防ぎ、クーラーや扇風機を活用しよう。

#### ポイント3

### 日中の外出を控える

日差しの強い日中の外出を避け、外出する時は、日傘や帽子を活用しよう。

## 健幸ポイント事業参加者募集中!

★対象者  
原則として市内在住の**40**歳以上で下記の必須条件を満たす人

#### ★応募に必要な条件

##### 【必須条件】

- ①市が貸し出す活動量計を携行し、定期的に歩数データをインターネット上のマイページに登録するほか、体組成の測定が可能
- ②健幸ポイント事業に関するアンケート調査への回答

◎応募・問い合わせ  
遠野健康福祉の里 市医療連携室(☎68-3187)

#### 【任意条件】

- ①市が指定するポイント対象プログラム(スポーツイベント・健康教室など)に積極的に参加できる
- ②市や職場で実施される特定健診などの結果を提出できる

#### ★費用

ポイント管理料500円(年度)、参加料500円(月)  
※活動量計の電池は自己負担

#### ★定員

1,200人

## 1 定期的な健診(検診)で、健康チェック!

生活習慣病の予防や早期発見・早期治療のための各種健診(検診)を実施します。定期的な健診(検診)は、自身の健康状態を知るチャンスです。

#### 対象者&料金

種別	対象者	検査料
特定健康診査	40~74歳の遠野市国保被保険者★	無料
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療被保険者	希望者は 心電図検査1,500円 眼底検査1,000円
基本健康診査	30~39歳	2,000円 国保の人は1,000円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1,000円 国保の人は500円
肝炎ウイルス検診	40・45・50・55・60・65歳(※) (この検査を受けたことがない人)	無料

★国保以外の医療保険加入者で特定健康診査を受けたい人は、加入している医療保険者にお問い合わせください  
(※)上記以外の41歳以上の人で検診を希望する場合は、担当課へお問い合わせください

#### 健診日程

7月	27日(金)	達曽部小学校
	30日(月)	小友地区センター
	31日(火)	鱒沢小学校
8月	1日(水)	みやもりホール
	2日(木)	
	3日(金)※1	遠野健康福祉の里
	4日(土)	遠野健康福祉の里
	6日(月)	綾織地区センター
	7日(火)※2	綾織地区センター
	8日(水)	附馬牛地区センター
	9日(木)	土淵地区センター
	10日(金)※2	土淵地区センター
	19日(日)	上郷地区センター
	20日(月)	
	21日(火)	
	22日(水)	市民センター
	23日(木)	
	24日(金)※1	遠野健康福祉の里
	25日(土)	
26日(日)	遠野健康福祉の里	
27日(月)		
28日(火)	青笹地区センター	
29日(水)		
11月	30日(金)	遠野健康福祉の里
12月	1日(土)	遠野健康福祉の里

#### 受付時間

- ① 9時~11時 ② 13時~14時半  
※1 8月3・24日は午後と夕方のみの受付  
①14時~15時半 ②17時~18時半  
※2 8月7・10日は午前中のみの受付  
9時~11時

### スキップポイントを進呈!

100円につき1ポイント

※検査料が無料の人は対象外



検査料の支払い時に、スキップポイントを進呈。さらに、満点カードで500円分の支払いができます。忘れずに、スキップカードを持参してください。

7月中にお届け!

対象者に受診券や通知書などをお届けしますので、必ず確認してください!

健康づくり活動  
ケンカツ始めませんか?

長寿大国日本の平均寿命と健康寿命の差は、大きく開いていて、この差を縮めることが課題となっています。市は、健康寿命を延ばすためにさまざまな健康づくり事業を実施しています。◎問い合わせ 市健康長寿課(☎68-3185)または市民課(☎62-2111)



1



2

1\_昨年には、市・県外の知人にホップ畑を訪れてもらい、収穫体験や生産現場の見学をする自主企画を他メンバーと開催 2\_市内のホップ圃場約2ヘクタールを借りて活動している

**「ホップとビールで人をつなぐ」**  
ビールプロジェクト 近藤弘和さん

**遠野に来る前はどんなことをしていましたか？**  
都内の会員制オーガニック食材販売会社に12年勤め、契約農家さんからオーガニックの野菜などを仕入れて会員に届ける仕事をしていました。40歳くらいになって、「地元の岡山県岡山市近くで山があるところに移住したい」という思いが出てきて、その頃にこ



**「ホップとビールで人をつなぐ」**  
ビールプロジェクト 近藤弘和さん

**遠野に移住し起業を目指す皆さんを紹介**  
**遠野で起業に挑戦中！**  
Vol.4

**遠野に来てからどんな活動をしてきましたか？**  
昨年はホップ農家さんで1シーズン研修をさせていただき、今年から2ヘクタールの畑を借りて、ホップの栽培

の取り組みを知りました。岡山からは遠いけれど、「移住したい」「自分で会社を起こしたい」という思いから遠野に来ることを決めました。  
**遠野に来てからどんな活動をしてきましたか？**  
昨年はホップ農家さんで1シーズン研修をさせていただき、今年から2ヘクタールの畑を借りて、ホップの栽培

平成28年から市と(株)ネクストコモンズが手がける「ローカルベンチャー事業」。遠野に移り住んだ10数人の地域資源を生かした起業、事業化や自立に向けた活動の様子、イベント情報などをお伝えします。

遠野文化研究センターだより とおのじん -其の2-

# 遠野人

遠野文化研究センターの活動に興味を持っていただけるような情報を、先月からお届けしています。  
**今月は、あの「カップ」です。**

★今月の筆者 **木瀬 公二**

遠野文化研究センター研究員、朝日新聞・社友記者。1948年東京生まれ。73年朝日新聞入社。元盛岡総局長。08年に達曾部に移住。著書に遠野物語関連の『119のはなし』など。



**カ**ップ好きの私が「沖縄にもいるらしいぞ」と言ったのを覚えていた娘が、沖縄で結婚式をしようとってきた。カップがでると言われている場所も見つけたからと。それで2010年5月、披露宴とは別建ての、親族だけの新婚旅行とカップ探しを兼ねた結婚式のために沖縄入りした。新郎新婦を含む我が家の一行は12人。3台のレンタカーを借りて目的地の喫茶店に向かう。カーナビはどんどん山の中に連れていく。舗装道も途切れる。1時間以上は走ったが何の気配もない。もう引き返そうと思った時、ついに店が現れた。それぞれがコーヒーなどを注文し、一段落したところでカップの話を持ち出した。「ええ、あそこのハンモックの脇にちょくちょく来るんです」と事もなげにその女主人は言った。ただし、自分では見たことはない。何人かの客がそういうのだと説明した。聞いてみるとどうやら、カップとザシキワラシを混ぜたような存在のようだった。そういえば佐々木喜善も「カップとザシキワラシは同じ」と言っていた。



右下のハンモックあたりにカップがくぐるそうです

その3年前、秋田県で「カップが教えてくれた薬をこの間まで売っていた」という人に会った。売れ残った薬をもらい、富山医科薬科大の教授にみてもらった

このコーナーについてご意見、ご感想をお寄せいただいた方3名様へ、抽選で遠野学叢書第12巻『遠野の河童』をプレゼントします。①お名前②ご住所③電話番号④感想-を添えて下記まで送付ください。多数の応募をお待ちしております。※締切7月31日(火)

★今月のプレゼント



ら「薬効があっても不思議ではない」と言われた。以来、カップとは何者かが気になり、いろいろな人に聞いた。漫画家の水木しげるさんのご自宅で聞いた話のメモが見つからないのが残念だが、遠野物語のシンポジウムで一緒にした民俗学者の谷川健一さんが教えてくれた「中国から九州に渡ってきて〜」という話と似ていた記憶がある。

**そ**うなのです。遠野が本場と思われていたカップの本籍は中国らしいのです。それがなぜ、遠野が本場になったのか。私は答えを知っています。

カップはどぶ川では住めない。ビルの中でも生きていけない。豊かな自然が残る場所にどんどん追い詰められていった。言い換えると、自然が豊かな土地にしかカップは住まない。そういう土地が遠野です。大事にしていきたいと思っています。というのは私の考えです。

本当はどうなのか。遠野文化研究センターの熊谷航学芸員が長年にわたりカップの正体に迫る研究を重ねました。その成果を発表する会が7月21日(土)、行われます。下段にお知らせが載っております。面白い話が聞けます。ぜひぜひお出かけください。



カップ淵について説明する学芸員

★講座のお知らせ

**遠野のカップすごいぜ！ 教えて！カップ学芸員**  
遠野にいた？ いる？ 河童のあれこれを紹介したあと、博物館で開催中の特別展「遠野物語と河童」をご案内します。  
■日時 7月21日(土)10時~12時 ■場所 遠野市立図書館  
■講師 遠野文化研究センター 熊谷 航 学芸員 **無料!**  
■申込 開催日の前日までに電話にて受付

**イベント** 7月に企画しているイベントです  
お気軽にお問い合わせください

**おもしろTONO学 特別企画**  
**『遠野物語』海辺の記憶**  
~沿岸と遠野を物語でつなぐ2日間~

- 日時 ※2日間のイベントです。  
①7月14日(土)13時~21時  
集合:遠野駅前  
内容:市内で講義/フィールドワーク/農家民宿で夕食(宿泊可能)
- ②7月15日(日)8時半~16時(予定)  
集合:遠野市運動公園駐車場  
内容:沿岸部へフィールドワーク
- 参加費:6,000円  
(市内在住の方:4,000円、中学生以下:2,000円)  
※初日の夕食代 3,000円をご用意ください  
(アルコール別)
- 問い合わせ先:電話:080-5451-0290  
メール:gaku@tomikawaya.com

**レポート** 6月の活動のトピックをお伝えします

▼アーティスト・杉原信幸さん、帽子作家・綾花さんが遠野に滞在

アーティストの杉原信幸さんが来遠。遠野の文化を通じて地域を学ぶ・知る・おもしろがる 取り組み「to know(トゥー・ノウ)プロジェクト」が、今年10月に行われる遠野小学校の全校表現活動「遠野の里の物語」に向けて、アーティストやデザイナーらと協同し魅力的な舞台芸術をつくるうと企画、招待したもの。約2週間の滞在中、市民向けのワークショップ等を開催しました。



▼保健医療を学ぶ大学院生と教授らが視察訪問

山形県内の大学で地域リハビリテーションなどを学ぶ大学院生と教員の方々が来遠。ヘルスプロモーション活動を通じた地域づくりや、地域における予防医学について意見交換を行いました。



【訂正とお詫び】 6月号21頁「我ら、地域おこし隊！」3番の写真に記載したキャプションに誤りがありました。正しくは「前職の経験を生かし、市内の方と交流をする富川さん」となります。訂正しお詫びします。

# 婚活イベント 企画スキル向上研修会

市は、少子化対策の一環として、「とおのスタイル結婚応援事業」に取り組んでいます。  
平成29年度は婚活イベントを5回開催し、88人中13組のカップルが誕生しました。  
本年度も若者の定着と出会いの場を創出するため、  
婚活イベント(とおの縁結び)を企画する団体などの研修会を開催します。

■開催日時

**7月28日(土)**  
9時～11時

参加  
無料

■場所

元気わらすっこセンター 3階大会議室

■対象者

市内に在住・在勤していて婚活イベントを  
企画してみたい人または団体

■テーマ

「成功する婚活イベント  
テクニック」

■定員

**30人**

(定員になり次第締め切り)

■講師

(一社)日本結婚支援協会  
代表理事

**田口 智之氏**

## 婚活イベント 助成金制度

出会いの場を創出する  
団体に助成金

婚活イベントや結婚を促進するための講演  
会や独身の男女が出会うための交流会などを  
開催する団体に助成金を交付します。

■助成額 参加者20名以上…10万円以内  
参加者40名以上…50万円以内

※ 飲食に要する費用は除く

従業員のセミナー参加を  
支援する事業者助成金

独身者向け自己演出力アップセミナーに従  
業員を参加させた事業者(わらすっこ条例  
認定事業者に限る)に助成金を交付します。

■助成額 一人あたり1万円  
(1事業者最大5万円)

※ 1人2回以上参加させた場合に限る

自己演出力アップセミナーと婚活  
イベントの開催については、市ホ  
ムページなどでお知らせします

とおのスタイル結婚応援事業  検索

■問い合わせ・申し込み 市こども政策課(☎62-0189)

## 国保・後期高齢者医療制度のお知らせ

# 自己負担限度額が変わります

自己負担限度額を所得区分で細分化し、  
負担能力に応じて対応できるよう8月から見直されます。

■変更になる人

- ▷国保に加入している70歳以上で所得区分が「現役並み」「一般」の人
- ▷後期高齢者医療制度に加入している人

■変更後の自己負担限度額

※ 多数回該当とは、同一世帯で過去1年間に高額療養費が4回以上  
支給された場合、4回目以降の自己負担限度額のこと

所得区分	自己負担限度額(月額)	限度額認定証の交付
現役並みⅢ 課税所得690万円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1% (多数回該当:140,100円)	申請不要
現役並みⅡ 課税所得380万円～690万円未満	167,400円+(総医療費-558,000円)×1% (多数回該当:93,000円)	要申請
現役並みⅠ 課税所得145万円～380万円未満	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% (多数回該当:44,400円)	要申請

所得区分が「一般」の人

所得区分	自己負担限度額(月額)	
	外来(個人ごと)	外来+入院(世帯ごと)
一般	18,000円(年間上限:144,000円)	57,600円(多数回該当:44,400円)

■後期高齢者保険証の更新

後期高齢者医療制度の被保険者証は7月下旬に対象者へ送付します

■限度額適用認定証の交付申請

1カ月あたりの医療費の支払額を自己負担限度額までに抑えられる「限度額適用認定証」の有効期限は、毎年7月31日です。自己負担限度額が細分化されたことにより、**所得区分が「現役並みⅠ・Ⅱ」に該当する人でも認定証が必要な場合、申請することができません。**認定証が必要な人は、**8月1日以降**に申請手続きを行ってください。

限度額適用認定証の申請に必要なもの	申請する人が加入している健康保険	
	国保	後期高齢者医療制度
個人番号通知カード または個人番号カード	必要 (世帯主、申請者分)	必要 (申請者分)
本人確認書類※	必要 (世帯主、申請者、来庁者分)	必要 (申請者、来庁者分)
保険証	必要 (申請者分)	必要 (申請者分)
認印	必要 (世帯主分)	_____
委任状	申請者と来庁者が 同一世帯でない場合は必要	_____

※ 顔写真付き(運転免許証など)は1点、顔写真なし(診察券など)は2点お持ちください

■問い合わせ 市市民課(☎62-2111内線145・146)



第19回国際一輪車選手権(UNICON19)出場決定!  
**夢の大舞台に舞う**  
 宮澤来実さん(遠野高3☉)・琴畑歩美さん(同2☉)・菊池彩純さん(千葉大1)

遠野一輪車クラブスポーツ少年団の宮澤さんと琴畑さんは、7月29日から韓国で開かれる同大会に日本代表チーム「MIRACLE JAPAN(ミラクルジャパン)」の一員として出場します。実力が認められ、憧れのチームの一員に選ばれた宮澤さんと琴畑さんは「初の国際大会を楽しみ実力を発揮したい(宮澤)。自分の役割を果たし、金メダルを取れるように頑張りたい(琴畑)」と意気込みました。



↑本市出身の菊池彩純さん(遠野高卒)も出場します!

太陽生命カップ2018 第9回全国中学生ラグビーフットボール大会  
**初めての全国大会にトライ!**



遠野西中学校  
**浅沼 玲音さん(2年)**

岩手県内ラグビースクールの選抜チーム「レッドファイヤーズ Jr RFC」に所属する浅沼さんは、9月15日から茨城県で開かれる同大会に挑みます。浅沼さんは「ひとつひとつのプレーに集中し、激しいタックルで勝利に貢献したい」と目標を語りました。

岩手県高等学校総合体育大会  
**ボクシング女子ライト級2連覇!**



釜石高校ボクシング部  
**金野 綾乃さん(3年、遠野東中出身)**

同大会で金野さんは、同階級2連覇を果たしました。得意のストレートだけでなく、練習を重ねたボディを効果的に決め、王者の実力を発揮しました。金野さんは「東北大会では、最後まで攻めるボクシングをして優勝したい」と力強く目標を語りました。

各種表彰



6月16日に開かれた平成30年度市中学校総合体育大会の結果をご紹介します。



「キラッと、遠野人。」の情報をお寄せください  
 ①市内在住、または市内に通学・通勤する人②市外の学校に在籍する本市出身者  
 ③各種大会やコンクールなどで、お  
 おむね▽県1位最優秀賞以上▽全国入  
 賞の成績を残した人の情報をお寄せく  
 ださい。  
 ◎問い合わせ 市総務企画部政策担当  
 ☎62-2111内線218

- 市中学校総合体育大会  
 ※優勝のみ・敬称略
- 【バスケットボール】  
 ▼男子Ⅱ遠野 ▼女子Ⅱ遠野
  - 【軟式野球】  
 ▼男子Ⅱ遠野西
  - 【バレーボール】  
 ▼男子Ⅱ遠野東 ▼女子Ⅱ遠野
  - 【ソフトテニス】  
 ▼女子団体Ⅱ遠野東 ▼女子個人Ⅱ氏家もえか、葛巻梨実(遠野)
  - 【卓球】  
 ▼男子団体Ⅱ遠野 ▼男子個人Ⅱ有田悠一朗(遠野西) ▼女子個人Ⅱ浅沼香緒(遠野西)
  - 【剣道】  
 ▼男子団体Ⅱ遠野東 ▼女子団体Ⅱ遠野  
 ▼男子個人Ⅱ小野明真(遠野) ▼女子個人Ⅱ高木凜桜(遠野)

2018 Inter-High School Championships  
 7月26日から三重県など東海地方を会場に開幕されるインターハイ(全国高等学校総合体育大会)に出場を決めた本市出身の高校生を取材しました。  
 ※敬称略

# 精鋭たちが集う 舞台の頂点へ

県代表の誇りを胸に挑む

6月2・3日に県営体育館で開催された第70回県高等学校総合体育大会空手道競技で、多田選手は個人・団体組手の2部門で優勝しインターハイ出場を決めた。個人組手の部は昨年に続き2連覇を達成。団体組手の部でも釜石高校の大会4連覇に大きく貢献した。  
 スピードが持ち味の多田選手。繰り出す技の速さは県内でも群を抜く実力者。個人戦は予選を1位で通過し、決勝トーナメントの3戦で奪われた得点はわずか1点。自分の有利な間合いで試合運び、圧巻の強さを見せつけた。多田選手は「インターハイは誰でも出れる大会じゃない。仲間や県内選手の分まで、1つでも多く勝ち進みたい」とインターハイに向けて闘志を燃やす。

多田選手同様、第70回県高等学校総合体育大会空手道競技で、鈴木選手は釜石高校の団体組手の部4連覇に大きく貢献し、インターハイ出場への切符を手にした。  
 空手道競技は高校に入学してから始めた鈴木選手。空手を始めてまだ1年と他の選手より経験は浅いが、思い切りの良さが大きな武器。初出場した同大会

釜石高校空手道部

**多田 梨**  
 (3年、遠野東中出身)



挑戦者として真っ向勝負

多田選手同様、第70回県高等学校総合体育大会空手道競技で、鈴木選手は釜石高校の団体組手の部4連覇に大きく貢献し、インターハイ出場への切符を手にした。  
 空手道競技は高校に入学してから始めた鈴木選手。空手を始めてまだ1年と他の選手より経験は浅いが、思い切りの良さが大きな武器。初出場した同大会

も思い切ったプレーで得点を奪った。優勝を決めた団体組み手決勝戦では先鋒として出場。8対1で勝利しチームに勢いをつけた。鈴木選手は「選手としての経験はまだ浅い。攻めるスタイルで相手にプレッシャーを与え、1本でも多く技を決めてチームの勝利に貢献したい」と初めての大会に向け、決意を新たにしていた。

釜石高校空手道部

**鈴木 翔佳**  
 (2年、遠野東中出身)



更なる成長を目指して鍛錬

6月2・3日に青森県の三沢市武道館で開催された第71回青森県高等学校総合体育大会空手道競技団体組手の部で、長山選手は青森明の星中学・高等学校の優勝に貢献し、インターハイへの出場権を獲得した。  
 長山選手は今春から青森市にある同校へ空手留学。創部5年目ながら、同大会の団体組手の部を男女アベック優勝を果たし

た勢いのあるチームで1年生から活躍を見せている。運動能力が高く、特に瞬発力に長けた長山選手。大会では、自慢のスピードと得意とする連続技などで強さを発揮した。長山選手は「個人の試合内容は満足していない。さらに練習を重ね、攻めのスタイルでチームに勢いをつけられる選手になりたい」と決意し、更なる成長を誓った。

青森明の星中学・高等学校空手道部

**長山 美空**  
 (1年、遠野中出身)





# 問い合わせ・場所

◆各種健診・予防接種・健康相談・各種教室

問 市健康福祉の里母子安心課  
(☎68-3186)または宮守総合支所  
(☎67-2111)

■ごみ収集日

問 市環境課(☎62-2111内線564)  
または宮守総合支所(☎67-2111)  
※遠野町①=遠野町12区・13区、  
松崎町4～8区/遠野町②=遠  
野町1区・3区・5～7区(石倉除  
く)・14区/遠野町③=遠野町2  
区・4区・石倉・8～11区・15区/宮  
守町宮守第4区①=相ノ山・欄場・  
沢田1班・駅前・東洋レンズ岩手工  
場脇/宮守町宮守第4区②=オノ  
神・沢田2班・吉金・赤沢川

●行政相談

問 市総務企画部政策担当  
(☎0198-62-2111内線217)

●心配ごと相談・無料弁護士相談

問 遠野市社会福祉協議会  
(☎0198-62-8459)

●弁護士無料法律相談

多重債務者弁護士無料相談  
(いずれも予約制)

問 遠野市消費生活センター  
(☎0198-62-6318)

●人権相談

問 盛岡地方務局花巻支局  
(☎0198-24-8311)

●消費者救済資金融資相談(予約制)

問 県消費者信用生活協同組合北  
上事業所(☎0197-61-0133)

●傾聴サロン

問 市健康福祉の里福祉課  
(☎0198-68-3193)

●登記相談会(予約制)

問 盛岡地方務局花巻支局  
(☎0198-24-8311)

●花巻年金事務所出張相談(予約制)

問 花巻年金事務所  
(☎0198-23-3351)

開催場所は、次のとおり省略して  
標記しています

市…市民センター  
里…遠野健康福祉の里  
児…宮守児童館  
宮…宮守総合支所  
総…総合福祉センター  
と…市役所とびあ庁舎  
本…市役所本庁舎  
ね…ねっとゆりかご  
ち…ちよボラ  
あ…あすもあ遠野

## 日 Sun. 月 Mon. 火 Tue. 水 Wed. 木 Thu. 金 Fri. 土 Sat.

8 ★S L 銀河運転日(花巻行き)	9 ◆2歳児歯科相談(H28. 7月生)里 ■紙類・プラ製容器包装/遠野町③、綾織町、宮守町達曽部	10 ◆3歳児歯科相談(H27. 7月生)里 ■紙類・プラ製容器包装/小友町、松崎町第1～3区、宮守町宮守(ただし、宮守第5区の大平除く) ◎人権相談 市 10:00～	11 ◆6～7カ月児健診(H29. 12月生)、BCG予防接種 里13:00～ ■紙類・プラ製容器包装/遠野町②、青笹町、宮守町宮守第5区の大平、宮守町鱒沢 ◎登記相談会(予約制)と 10:00～	12 ■紙類・プラ製容器包装/土淵町、上郷町 ◎行政相談 宮 10:00～	13 ■紙類・プラ製容器包装/遠野町①、附馬牛町	14 ★S L 銀河運転日(釜石行き)
15	16 ☆海の日 ■ペットボトル・缶(飲料用)/遠野町③、綾織町、宮守町達曽部 ★S L 銀河運転日(花巻行き)	17 ◆予防接種(四種混合、ヒブ、肺炎球菌、不活化ポリオ、B型肝炎) 里 12:40～ ■ペットボトル・缶(飲料用)/小友町、松崎町第1～3区、宮守町宮守(ただし、宮守第5区の大平除く) ◎傾聴サロン ち 10:00～ ◎多重債務者弁護士無料相談(予約制) 市 10:00～	18 ◆1歳児健康相談(H29. 7月生) 里 9:30～ ◆1歳6カ月児健診(H29. 1月生) 里 13:00～ ■ペットボトル・缶(飲料用)/遠野町②、青笹町、宮守町宮守第5区の大平、宮守町鱒沢 ◎行政相談 本 13:00～ ◎心配ごと相談 宮 10:00～	19 ☆食育の日 ■ペットボトル・缶(飲料用)/土淵町、上郷町	20 ◆育児相談(乳幼児) 児 10:00～ ■ペットボトル・缶(飲料用)/遠野町①、附馬牛町 ◎心配ごと相談(弁護士) 総 10:00～ ◎人権相談 宮 10:00～	21 ★S L 銀河運転日(釜石行き)
22 ☆とおの家族の日 ◎移動献血車「まごころ号」運行日 ※場所・時間は別表参照 ★S L 銀河運転日(花巻行き)	23 ■びん・プラ製容器包装/遠野町③、綾織町、宮守町達曽部	24 ■びん・プラ製容器包装/小友町、松崎町第1～3区、宮守町宮守(ただし、宮守第5区の大平除く)	25 ◆育児相談(乳幼児) 里 9:30～ ◆3歳6カ月児健診(H27. 1月生) 里 13:00～ ■びん・プラ製容器包装/遠野町②、青笹町、宮守町宮守第5区の大平、宮守町鱒沢 ◎登記相談会(予約制)と 10:00～ ◎消費者救済資金融資相談(予約制) 市 13:00～	26 ■びん・プラ製容器包装/土淵町、上郷町 ◎弁護士無料法律相談(予約制) 市 10:00～	27 ◆産後リフレッシュ教室(要予約) ね 10:00～ ■びん・プラ製容器包装/遠野町①、附馬牛町	28 ☆いわて減塩の日 ★S L 銀河運転日(釜石行き)
29 ★S L 銀河運転日(花巻行き)	30	31	8月1 ◆3～4カ月児健診(H30. 4月生) 里 13:00～ ■もえないごみ・粗大ごみ/遠野町②、青笹町 ★S L 銀河運転日(釜石行き)	2 ◆日本脳炎予防接種 里 12:40～ ■もえないごみ・粗大ごみ/土淵町、上郷町、宮守町宮守第4区②・第5区(笠平・雪谷沢・関谷・大平)・第7区、宮守町鱒沢 ◎花巻年金事務所出張相談(予約制) 本 10:30～ ★S L 銀河運転日(花巻行き)	3 ◆日本脳炎予防接種 里 12:40～ ■もえないごみ・粗大ごみ/遠野町①、附馬牛町、宮守町宮守第1～3区・第4区①・第5区(笠平・雪谷沢・関谷・大平を除く)・第6区、宮守町達曽部 ◎心配ごと相談 総 10:00～	4 ★S L 銀河運転日(釜石行き)
5 ★S L 銀河運転日(花巻行き)	6 ■もえないごみ・粗大ごみ/遠野町③、綾織町	7 ◆予防接種(四種混合、ヒブ、肺炎球菌、不活化ポリオ、B型肝炎) 里 12:40～ ■もえないごみ・粗大ごみ/小友町、松崎町第1～3区 ◎傾聴サロン ち 10:00～ ◎人権相談 市 10:00～	<div data-bbox="1528 1375 2211 1669" data-label="Complex-Block"> <h3>移動献血車「まごころ号」</h3> <p>7月22日(日)</p> <p>①10時～12時 ②13時半～16時半</p> <p>▷アクティマーケットプレイス</p> <p>◎問い合わせ 市福祉課福祉総務係 (☎68-3191内線12)</p>  </div>			

取り外してお使いください

### 市民センターの各種相談は駐車無料です!

市民センター会場の各種相談を利用する人は、当日の駐車料金が無料です。車で相談にお越しの際は、駐車券を相談担当者にお渡しください。無料駐車券と交換します。

### 遠野テレビ【番組案内】

★遠野市中学校総合体育大会 軟式野球競技  
放送日 第1試合 7月11日(水) 第2試合 7月12日(木) 第3試合 7月13日(金) ▷13時～

★第43回東北馬力大会 馬の里遠野大会  
放送日 7月21日(土)・22日(日)、28日(土)・29日(日)▷①15時～ ②20時～  
問い合わせ 遠野テレビ(☎63-1711)

【お知らせ】 遠野テレビ使用料の減免措置があります。詳しくは… 遠野テレビ加入促進 検索

休日当番医 & 薬局	日付	医科	歯科	薬局
【注意】遠野病院(☎62-2222)は、救急指定病院。救急患者に限り診療します。 ※7月8・15日の休日当番医(歯科)が変更になりました。 2018-07 ●広報遠野 16	7月8日(日)	千葉医院 (☎62-4039)	沼崎歯科医院(※) (☎62-4108)	つくし薬局遠野店 (☎63-1717)
	15日(日)	守口医院 (☎63-2170)	松原歯科医院(※) (☎68-3222)	はやせ薬局 (☎63-2155)
	16日(月・祝)	上郷町ほえみスキンクリニック (☎68-3330)	—	わお調剤薬局 (☎68-3737)
	22日(日)	とおの宮本眼科 (☎62-2035)	かしわばら歯科クリニック (☎67-2010)	つくし薬局東館店 (☎68-3015)
	29日(日)	中央診療所 (☎62-2277)	両川歯科医院 (☎62-3211)	—
	8月5日(日)	時田医院 (☎62-2147)	飯高歯科医院 (☎62-8917)	—

# 総合カレンダー Calendar

## 7月 ▶▶▶ 8月

## おすすめ本

## 図書館情報



**『偽姉妹』**  
山崎 ナオコーラ 著 (中央公論新社)  
姉妹同士の暮らしに息苦しさを感じた私。お姉さんたちとは別に姉妹になりたい人ができたの——。ありふれた幸せや家族像を打ち砕く、ポップで自由な家族小説。

一般



**『58歳からのハローワーク200%活用術』**  
日向 咲嗣 著 (朝日新聞出版)  
再就職、失業手当など、定年前後の中高年の悩みに答える！ 老後も働き続ける時に役立つノウハウを徹底解説。人生100年時代を生き抜くための知恵が満載。

一般



**『キズナクス』**  
梨屋 アリエ 作 (静山社)  
もしも、他人の心が覗けたら——。そんな道具、マインドスコープがある世界。少女たちが抱える孤独と閉塞感をリアルにとらえた書き下ろし長編小説。

児童



**『まんまるだあれ』**  
いまもり みつひこ (アリス館)  
まんまるに、ぐるぐるうずまき。あれあれ、つのがのびてきた。だれだか分かるかな？ まるから、いろいろな生き物に変身！ まんまるが何になるか、あててみよう。

子ども

## 移動図書館・休館日

- ◆寄贈者(敬省略)▷図書=安部重幸、菊池由果、菊池弥生
- ◆移動図書館▷3日=小友町・宮守町鱒沢▷4日=市内福祉施設▷5日=宮守町宮守・達曽部②▷6日=附馬牛町▷10日=宮守町宮守・達曽部①▷11日=土淵町▷12日=綾織町▷18日=松崎町・鶯崎町▷19日=上郷町▷20日=早瀬町~宮守町鱒沢▷24日=青笹町▷8月1日=市内福祉施設▷8月2日=宮守町宮守・達曽部②▷8月3日=附馬牛町
- ◆休館日 市立図書館、宮守ゆうYOUソフト館=7月2・9・16・23・30・31日 8月6日 博物館=7月31日

## イベント

- 夏の特別映画会『どんぐりと山猫』▷日時 7月28日(土)、11時~
  - 子ども映画会『がんばれスイミー』▷日時 8月4日(土)、11時~
  - ひや~りぞくぞく おばけの本展 おばけに関する本約200冊の展示貸し出しします。▷日時 7月18日(水)~8月26日(日)まで
  - よみかかせのひろば▷日時 7月22日(日)、11時~
- ※移動図書館の運行表は、市ホームページに掲載しているほか、各地区センターに備え付けています。

問い合わせ 市立図書館(☎62-2340)

# 夏の「運動教室」開催!

Let's enjoy sports!!

「健康スポーツ教室」の各種運動教室で、楽しみながら体を動かしてみませんか。

## 夏のエンジョイ！水中ウォーキング

**日時** 7月23日~10月1日(毎週月曜日、全10回)  
10時半~12時 ※8月13日は休み  
**場所** 遠野市民プール  
**内容** 水中ウォーキング、アクアビクス  
**参加料** 3,000円(全10回分)

## 夏のパワフルエクササイズ

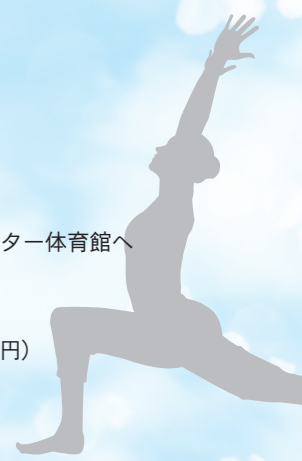
**日時** 7月9日~9月10日(毎週月曜日、全8回)  
19時~20時半 ※7月16日・8月13日は休み  
**場所** 市民体育館 武道ホール  
**内容** ステップ台を使ったエクササイズ、バレトン  
**参加料** 2,400円(全8回分)

## 夏のわくわくリズム体操

**日時** 7月25日~10月3日(毎週水曜日、全10回)  
13時半~15時 ※8月15日は休み  
**場所** 市民センターバリエスタジオ、体育館  
**内容** リズム体操、ストレッチなど  
**参加料** 3,000円(全10回分)

## ■全教室共通

- 申込方法 参加料を添えて直接市民センター体育館へ(株)遠野施設管理サービス ☎63-1144
- 保険料(任意) 1,850円(65歳以上は1,200円)



## 第111回 遠野遺産

The Tono Heritage

遠野遺産認定第19号 有形文化遺産

## 西風館

所有者 田中 勝 推薦者 綾織町日影自治会

西風館は、宝徳2年(1450)に宇夫方守儀が築いた山城で、守儀の二男、広国(西風館氏)に与えられました。弘治3年(1557)に葛西領から夜襲を受け落城。その後、阿曾沼氏の郎党、栃内氏が治めたといわれています。広大な15万平方メートルの敷地には、敵の侵入を防ぐための堀切や曲輪があり、「千ヶ堀」の名がついた堀切は、千人以上の人が掘ったことに由来します。現在は、八幡神社が建てられており、当時の名残りを留めています。

### MEMO

- 住 綾織町新里23地割100番地
- 交 JR綾織駅から徒歩で23分
- 問 綾織地区センター(☎62-2838)



## 7/22 演劇講座参加者募集 「演劇の魅力を知る」講演会

演劇の基本や魅力を学びます。ぜひお越しください。  
▶時間 10時半 ▶場所 あえりあ遠野中ホール ▶講師 岩手県演劇協会 会長 坂田裕一氏 ▶参加料 無料 ▶問い合わせ (一財)遠野市教育文化振興財団(☎62-6191)

## 7/29 「夏休み工作会」参加者募集

小学生のみなさん、夏休みにおうちの人といっしょに実験をしながら、科学のふしぎを楽しく学びませんか？  
▶内容 光るアメーバジェル ▶時間 10時~12時 ▶場所 市立図書館 ▶対象・定員 小学生10人 ※親子で参加可能 ▶参加料 無料 ▶持ち物 タオル、ポウル(500ミリ程度)、タッパー(作品持ち帰り用)、汚れても良い衣服 ▶参加申込・問い合わせ 市立図書館(☎62-2340)

## 募集 「第13回遠野市民芸術祭」

▶募集内容 舞台合同発表会(舞踊・演奏・合唱など)、総合展示会(絵画・書道・華道など) ▶開催日 11月3日(土)・4日(日) ▶申込方法 事務局や各地区センター備え付けの申込用紙を記入し提出 ▶募集締切 8月16日(木) ▶問い合わせ (一財)遠野市教育文化振興財団事務局(☎62-6191)

## 各種講座 イベント

## 7/22 「上郷地区ウォーキング」参加者募集

遠野ウォーキング協会の本年度のテーマは遠野七観音巡りです。7月は第三番札所平倉観音、上郷産直を巡る10キロと5キロコース。多くの市民の参加をお待ちしております。  
▶集合時間 9時 ▶集合場所 上郷地区センター ▶参加料 300円 ▶問い合わせ 遠野ウォーキング協会 桜井(☎080-1800-3080)

## 全3回 古文書講座参加者募集 「はじめての古文書」

古文書に使われる「くずし字」の基礎を学べる初心者向けの講座です。解読の教材は、「ひらがな」や「イラスト」などから文字を推理しやすいものを使います。  
▶日時 7月26日、8月2日・9日、毎回木曜日10時~11時半 ▶場所 市立図書館視聴覚ホール ▶講師 市史編さん調査研究員 菊池秀男氏 ▶参加料 無料 ▶定員 20人 ▶問い合わせ 市史編さん室(☎60-2800内線339)

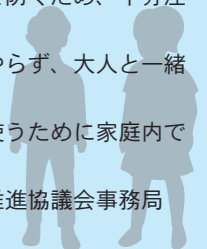
## もうすぐ夏休み 地域で児童生徒の見守りを!!

夏休みは、子どもたちの自主・自立の心を育む絶好の機会。家庭や地域で下記のポイントに気を配り、楽しく元気に過ごせる環境づくりに取り組みましょう。

### ★取り組みのポイント

- ①家庭や地域で積極的にあいさつを交わしましょう
- ②「早寝・早起き・朝ごはん」を大切にしましょう
- ③危険な行為や社会ルールに反する行為を見たら注意しましょう
- ④海や川などでの水難事故を防ぐため、十分注意しましょう
- ⑤花火は子どもたちだけでならず、大人と一緒に楽しみましょう
- ⑥インターネットを正しく使うために家庭内でルールを作りましょう

■問い合わせ 市生徒指導推進協議会事務局 (☎62-4412内線285)



## お知らせ

### 高齢者と家族の支援に 介護用品を支給します

■対象 ①市内に住所がある②在宅で生活し、介護保険制度の要介護1～5の認定を受けている③常時おむつを使用一のすべてに該当する人

■支給用品 紙おむつ、尿取りパッドなどの介護用品1種類

■申し込み 7月31日(火)までに、遠野健康福祉の里、宮守総合支所のいずれかに申し込みください

■支給時期 9月上旬

■問い合わせ 市健康長寿課(☎62-5112)

### 保育士の就職「ほいく のしごと出張相談会」

岩手県保育士・保育所支援センターは、保育の仕事希望する人を対象に、就職に関する相談会を行っています。保育士経験のあるコーディネーターが対応しますので、お気軽にご相談ください。

■開催日時 7月12日(木)、10時半～14時

■会場 奥州市総合福祉センターふれあいの間

■対象者 保育士の就職について相談したい人(無資格、学生も可)

■内容 保育に関する就職相談・情報提供など

■その他 参加人数が多い場合は、事前予約の人を優先します。子ども連れでの参加も可能です

■問い合わせ 岩手県保育士・保育所支援センター(☎019-637-4544)

### 薪ストーブの設置費用 の一部を助成します！

市内の豊富な森林資源の活用を促し、温もりある暮らしを応援するため、薪ストーブ設置費用の一部を助成しています。

■対象者 市内在住で市税を滞納していない人

■助成対象 薪ストーブ本体購入費(10万円以上)および設置費用

■助成額 対象経費の5分の1(上限10万円)を市内商品券で助成

■注意 ストーブの購入、工事着工前に申請が必要です

■問い合わせ 市農林課(☎62-2111内線422)

### 会社法人の印鑑証明書 請求時間が変わります

遠野市役所とびあ庁舎に設置しているファクシミリを使用した、会社法人の印鑑証明書送付請求取扱時間を、本年7月から変更しました。取扱時間以外の請求については、法務局花巻支局、釜石市役所内の釜石法務局証明サービスセンターを利用してください。

■7月以降の取扱時間  
会社法人の印鑑証明書 毎月第2・4水曜日13時～14時

不動産・商業法人の登記事項証明書等 平日8時半～17時

■問い合わせ 盛岡地方方法務局花巻支局(☎0198-24-8311)

## 募集

### 戦没者遺児の慰霊友好 親善事業の参加者募集

日本遺族会は、戦没者の遺児を対象に、旧戦域を訪れ、慰霊追悼と友好親善を図る事業を行います。詳細は、問い合わせください。

■問い合わせ 日程などの詳細／日本遺族会事務局(☎03-3261-5521) 申し込み／岩手県遺族連合会(☎019-651-8411)

### 「人工芝屋内運動施設」 親しみやすい愛称募集

岩手中部広域行政組合は、平成31年4月から利用開始する人工芝屋内運動施設の愛称を募集します。親しみをもてるような愛称をお待ちしています。

■募集期間 7月13日(金)～9月14日(金)

■応募方法 申請書を同組合事務局またはホームページから入手し、必要事項を記入してから応募してください。

■問い合わせ・応募先 岩手中部広域行政組合事務局(〒024-0335北上市和賀町後藤3-60 ☎0197-72-8286)

岩手中部広域行政組合 愛称募集

### 再就職支援「観光おも てなし科」受講生募集

観光分野でプランニングやマーケティングなどアイデアを具現

化し、事業を創造できる人材を育成する「観光おもてなし科」の受講生を募集しています

■対象 ハローワークに求職申し込みを行っている人 ※定員15人

■訓練期間 9月4日(火)～来年11月30日(金)

■申込方法 8月17日(金)までにハローワークに申し込み

■受講料 無料(ただし、テキスト・保険代13,000円別途必要)

■問い合わせ 遠野職業訓練協会(☎62-6310)

### 遠野市都市計画審議会 市民委員を公募します

都市計画審議会とは、都市計画の決定(変更)を行う際の審議機関で、学識経験者や市議会議員、市民などで構成されています。委員の任期満了に伴い、新たな委員を市民のみなさんから公募します。

■募集人員 2人

■任期 平成30年9月1日～平成32年8月31日まで

■応募資格 ①市内に住む20歳以上(平成30年4月1日現在)②平日に開催する審議会に出席できる③国・地方公務員ではないのすべてを満たす人

■応募方法 市役所窓口で配布または市ホームページに掲載している応募申込書に必要事項を記入し、市まちづくり推進課へ提出

■応募締切 7月31日(火)必着

■応募・問い合わせ 市まちづくり推進課(☎62-2111)

都市計画審議会 市民委員公募

### 女性限定！グローバル デザイン科受講生募集

イラストレーター、フォトショップで広報デザインや技術などを学ぶ「グローバルデザイン科」の受講生を募集しています。

■対象 女性限定 ※定員14人

■訓練期間 8月3日(金)～9月6日(木)の内21日間

■申込方法 7月27日(金)までにハローワーク、または遠野職業訓練協会に申し込み

■受講料 無料(テキスト代、保険料別途必要)

■申し込み・問い合わせ 遠野職業訓練協会(☎62-6310)

## イベント

### 法務局市民講座「よく わかる相続と登記」開催

■日時 7月23日(月)、13時半～15時

■場所 市民センター3階講義室

■テーマ ①相続の基礎知識および登記手続き②法定相続情報証明制度について

■定員 30人(先着順)

■申し込み・問い合わせ 盛岡地方方法務局花巻支局(☎0198-24-8311 ガイダンス3番)

### 遠野長寿の郷の風物詩 夏祭りを開催します！

さまざまな模擬店や催し物を行います。近くにお越しの際はぜひ

お立ち寄りください。

■日時 8月4日(土)、16時～18時

■場所 特別養護老人ホーム 遠野長寿の郷 中庭

■催し物 遠野北小学校薬研太鼓、模擬店、お楽しみ抽選会 など

■問い合わせ 特別養護老人ホーム 遠野長寿の郷(☎63-1770)

ありがとうございました！

本市にお寄せ頂いたご厚意を紹介【寄附金】(5月中)

▶(有)東京第一地所様(土屋正代表取締役会長、東京都)…14日、馬車振興に役立ててほしいと乗馬用鞍が寄せられました。

▶(有)堀江パイプライン様(堀江清次郎取締役、熊本県)…18日、東日本大震災の復興支援に役立ててほしいと20万円が寄せられました。

▶後藤正伍様(早瀬町)…18日、東日本大震災の復興支援に役立ててほしいと4万円が寄せられました。

▶津田物産(株)様(奥吉治代表取締役社長、大阪府)…22日、農業振興に役立ててほしいと50万円が寄せられました。

【個人版ふるさと納税】(5月中) 127件(1,900,000円)

市職員の退職 6月30日付  
菊池 翔太 さん  
(遠野消防署消防士)

## 一枚のファクス

先日、一枚のファクスが私のもとに届きました。そこには「遠野市民のみなさまの『発想力』と『企画力』に敬意を表します」と書かれてありました。

インターネットを介し、誰もが手軽に情報を発信できるようになった現代。特にこの10年は、情報のやり取りが格段に進歩しました。その反面、無責任な情報が飛び交うことについても指摘されています。誤った情報によって、悲惨な事件・事

故も起きており、情報元を見極めることも重要な課題となっています。先日出席したPTA連合会の総会でも、スマホを子どもたちに与え、制限するだけでなく、親自身も情報の真偽を見極め、スマホの使い方を学ぼうという話題が出ました。誰もが簡単に情報を発信できる時代だからこそ、直筆のファクスに込められた「思い」を大事にしていきたいです。

遠野市長 本田敏秋

## 市長ひとこと



**7月10日上猿ヶ石川あゆ釣り解禁！！**  
遊漁券(全魚)をお求めください！  
遊漁料は、稚魚放流の経費に充てられます。  
市内の販売店及び組合事務所でお求めください。  
遊漁料金(全魚) 1日券▷1,800円 1年券▷12,000円  
■放流場所等 小友川50kg・猿ヶ石川愛宕橋100kg・猿ヶ石川神明50kg・早瀬川落合橋50kg・小丸瀬川福泉寺橋50kg  
問い合わせ先 上猿ヶ石川漁業協同組合  
(遠野市遠野町28-5 ☎62-9800 FAX62-9801)

有料広告

**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7千万円**  
(1等5千万円・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9日(月)2種類同時発売!**  
発売期間 7/9(月)～8/3(金)  
公益財団法人岩手県市町村振興協会

お知らせ

# 全国やぶさめ競技 第12回遠野大会



森と湖に親しむ旬間  
魚つかみ取りコーナー

## 柏木平 リバーサイドまつり

2018  
**7.22日** 同時開催

AM9:30 開会式 [小雨決行]

会場 岩手県遠野市宮守町柏木平 特設会場



### 漆原栄美子ショー

場所 柏木平リバーサイド特設ステージ  
時間 PM0:30~(予定)

うるしばらえみこ・プロフィール

岩手県矢野町出身。  
12歳から民謡を始め、15歳から地元の民謡家・井上一子師に師事し、唄と踊りの指導を受ける。

・昭和57年 NHK 東北民謡コンクールで最優秀賞を受賞  
・平成3年 日本テレビ「日本民謡大賞」で民謡日本一の栄冠を獲得

また、指導者として、福田こうへい、小田代直子など、数多くの実力者を育てる。

### ラグビーワールドカップ2019 岩手・釜石PRコーナー

【全国やぶさめ競技第12回遠野大会・協賛】  
岩手県、遠野市、(公)日本馬事協会、(一)岩手県畜産協会、(一)岩手県馬事振興会、岩手県南家畜衛生推進協議会、岩手県農業共済組合東南部地域センター、(一)遠野市畜産振興公社、遠野郷馬っこ王国ライディングクラブ、遠野市乗用馬生産組合、遠野南部流籠馬保存会、認定NPO法人遠野山・里・暮らしネットワーク、柏木平レイクリゾート(株)、(株)遠野トレーニングセンター、(有)駒形モーターズ

【全国やぶさめ競技第12回遠野大会・後援】  
国土交通省東北地方整備局北上川ダム統合管理事務所、(公)全国乗馬倶楽部振興協会、花巻農業協同組合、(有)グランド牧場、岩手日報社、岩手日日新聞社、読売新聞盛岡支局、朝日新聞盛岡支局、毎日新聞盛岡支局、産経新聞盛岡支局、日本経済新聞社盛岡支局、時事通信社盛岡支局、共同通信社盛岡支局、日刊岩手建設工業新聞社、NHK盛岡放送局、IBC岩手放送、テレビ岩手、めんこいテレビ、岩手朝日テレビ、(株)遠野テレビ、(株)エフエム岩手、月刊アキュート

平成30年度夏季遠野市立博物館特別展

# 遠野物語

# と河童

KAPPA

平成30年  
会期 7月20日(金)▶9月24日(月・祝)

会場 遠野市立博物館 企画展示室

■入館料/個人 一般 300円 高校生以下 150円  
団体 一般 250円 高校生以下 100円  
(20名以上)

■開館時間/午前9時~午後5時  
(入館受付は午後4時30分まで)

■休館日/7月31日(火)、8月31日(金)

■特別展ギャラリートーク(30分間)

特別展の見どころを学芸員が解説します。

7月21日(土)、27日(金)、8月3日(金)

午後1時30分~午後2時 ※入館料が必要となります。

ワークショップ

紙のスタンドグラスを作ろう!

画用紙とセロファンで河童のスタンドグラスをつくります。

日時/8月3日(金) 午前10時~12時

会場/遠野市立図書館 1階視聴覚ホール

講師/当館学芸員

対象/小学生 定員/20名(事前予約制)

参加費/無料

申込方法/電話受付

問合せ先/遠野市立博物館 0198-62-2340

市民招待券  
チラシと持参の方、2名様まで  
無料でご覧いただけます。

主催 柏木平リバーサイドまつり実行委員会 (お問い合わせ) 遠野市宮守総合支所 TEL0198-67-2111  
全国やぶさめ競技遠野大会実行委員会 (お問い合わせ) 遠野市産業部畜産園芸課 TEL0198-62-2111 (内線434)

遠野市立博物館  
TONO MUNICIPAL MUSEUM  
〒028-0515 岩手県遠野市東館町3番9号 TEL.0198-62-2340 FAX.0198-62-5758

綴じ込みチラシ②

綴じ込みチラシ①

# めざましクラシックスin遠野

Produced by ちさ子&軽部

出演

松本 蘭  
(ヴァイオリニスト)

軽部 真一  
(フジテレビアナウンサー) 他

©Takayuki Shimizu



スペシャルゲスト



中村あゆみ

ヴォーカルゲスト



藤澤ノリマサ

2018年9月22日(土)

[ 開場13:30 / 開演14:00 ]

遠野市民センター 大ホール

全席指定 3,000円(当日3,500円)

※未就学児童の入場はご遠慮頂いております。※チケットはお一人様につき一枚必要です。  
※都合により出演者が変更となる可能性があります。

6月23日(土) チケット発売開始!!

チケットぴあ <Pコード: 119-252>

ローソンチケット <Lコード: 22122>

【遠野市】とびあ、みやもりホール、(一財)遠野市教育文化振興財団  
【盛岡市】川徳、フェザン

お問い合わせ先 (一財) 遠野市教育文化振興財団 TEL 0198-62-6191

## 各種イベント

当日は会場内に赤ちゃんの駅を設置しています。

全国やぶさめ競技  
第12回遠野大会

ラグビーワールドカップ2019  
岩手・釜石PRコーナー  
★ユニフォーム展示・キックゲーム等

グラウンド・ゴルフ  
交流大会

もちまき  
PM2:00~

魚つかみ取り 中学生以下

AM11:00~  
PM1:00~

2匹まで  
OK!



魚の手づかみにチャレンジ!  
ぬれても良い履物を準備して  
ください。

200円

魚釣り 中学生以下

AM10:00~PM1:30

2匹まで  
釣れるよ!



200円

### 遊びイベント

夏休みの工作に最適!  
工作体験コーナー  
★木の皮でペンダントを作ろう  
AM10:00~(10名)  
PM 1:00~(10名)

★ペットボトルで  
水中エレベーターを作ろう  
AM10:00~PM1:30  
(20名)

はたらくるま  
ふれあいコーナー

縁日コーナー  
★スーパーボール  
すくい  
★水ヨーヨー  
★人形すくい

### ステージイベント

早食い大会  
AM10:30~

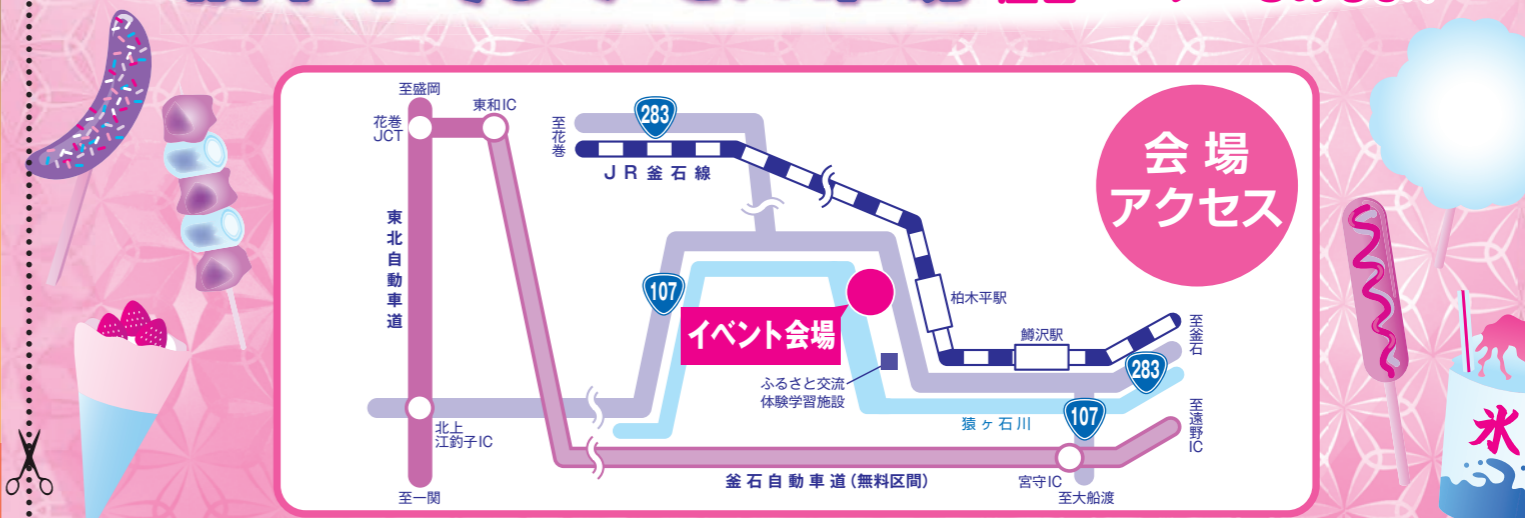
和太鼓集団  
「和會」  
AM10:00~

漆原栄美子  
ショー  
PM0:30~

カントリー  
ダンス  
ず〜っとプチエンジェル  
PM0:00~

## 柏木平うまいもん市場

地元特産品が勢揃い!!  
屋台コーナーもあるよ!



「ビールの里・遠野」で  
遠野産ホップIBUKIの  
収穫を祝うビールと食の祭典!!

遠野産ホップ収穫祭実行委員会主催「遠野産ホップ収穫祭2018」

入場無料 **8/25 SAT → 26 SUN**

開催時間 11:00~21:00 LAST ORDER 20:30 開催場所 蔵の道ひろば(徒歩2分) 雨天決行

問い合わせ 市六次産業室(電話62-2111内線442)

新しく遠野に誕生した「遠野醸造」のビールも飲めます!

歌って、踊って、  
ドイツ民謡の生演奏

ホップ収穫祭限定メニュー

ホップ畑見学バスツアー(会場発着のシャトルバス)

食べて、飲んで LET'S HOPPING!

※写真はイメージです。

# AMERICAN DAY

米国チャタヌーガ市・遠野市 姉妹都市締結1周年記念

## 遠野市日米交流アメリカンデー

米国チャタヌーガ市との姉妹都市締結1周年を記念し、米軍三沢基地の皆さんによる日米交流イベントを遠野で初開催!  
◎問い合わせ (一財)遠野市教育文化振興財団(☎62-6191)

**7月21日(土) 11時~14時**  
遠野市民センター

ハンバーガー & ホットドッグ  
なんと! 先着 600食 無料提供  
10:30~チケット配布  
※写真はイメージです

- ★日米交流ステージイベント
- ★アメリカ食べ物広場
- ★大型ふわふわ遊具
- ★バルーンアート
- ★フェイスペインティング
- ★子ども遊びコーナー

※内容を変更することがあります

FREE 入場無料

## イベント情報

Pick Up 3

### 名水と特産わさびに親しむイベント 稲荷穴まつり

天然のクーラー「稲荷穴」で  
ヒンヤリ涼んでみませんか?  
夏休みの思い出に、ぜひお越しください!

日時 **8月5日(日)、10時~14時**

- ★場所 稲荷穴特設会場(宮守町達首部)
- ★内容 郷土芸能ステージ、ニジマス釣り体験、流しソーメン体験、スイカ割り大会、ぴったしソバ食い大会、各種屋台 ほか多数
- ★問い合わせ 達首部地区センター(☎69-5055)



冷た~い!



涼しい!

Pick Up 1

### 遠野第二ダム 森と湖に親しむイベント開催

遠野第二ダムの見学や木工教室を通じ、  
森林や湖に親しむイベントを開催します。  
参加無料ですので、ぜひお越しください。

日時 **7月28日(土)、9時~12時**

- ★集合場所 遠野地区合同庁舎  
※会場までの無料送迎バスあり
- ★定員 60人
- ★申込方法 7月20日(金)までに下記に電話申込
- ★問い合わせ 遠野土木センター(☎62-9938内線284)

Pick Up 2

### みやもりホール自主事業 読みかたりと落語の遠野物語

遠野物語を題材とした、読みかたりと落語を一度に楽しめます。

日時 **8月4日(土)、13時半開場  
14時開演**

- ★場所 みやもりホール
- ★出演 読みかたり:読み聞かせボランティア 高橋 好子 氏  
落語:六華亭 遊花 氏
- ★料金 前売り券(全席自由) 大人700円 高校生以下300円  
(当日券は前売りの300円増し)
- ★問い合わせ ㈱遠野施設管理サービス(☎63-1144)

Pick Up 4

### 世紀の大修理を、ぜひあなたの目で! 重要文化財「千葉家住宅」 保存修理工事見学会

千葉家住宅の大修理工事の見学会を初開催します。  
屋根や壁が解体され、骨組があらわになった曲り家などが  
ご覧いただけます。

日時 **8月5日(日)、10時~16時**

解説会以外の時間は、自由に観覧できます(定員20人)

よくわかる解説会 ※所要時間約30分。各回定員20人  
①10時~、②11時~、③13時~、④14時~、⑤15時~

- ★会場 重要文化財千葉家住宅 ※車でお越しの際は、あやおり  
パーキング(千葉家駐車場)をご利用ください
- ★参加条件 ①小学生は保護者同伴②足腰に支障のない人 ※サン  
ダルやハイヒールでの見学はご遠慮ください。
- ★申込方法 ▷希望回(①10時②11時③13時④14時⑤15時)のい  
ずれか▷氏名▷住所▷電話番号▷人数一を、電話、FAX、Eメ  
ールにてお伝えください。
- ★申込締切 7月31日(火) ※定員になり次第締め切り
- ★申し込み・問い合わせ 市文化課(☎62-2340、FAX:62-5758、E  
メール:bunka@city.tono.iwate.jp)

同時開催 「夏のつけもの祭り」  
地元産の夏野菜を使った漬物の試食販売を行います。  
主催:重文千葉家の活用を考える会(綾織地区センター内 ☎62-2838)

6月12日 遠野エリアの地域活性化に関する連携協定

## 地域活性化へ共に歩む

### エリアの地域活性化に関する連携協定締結式



1\_キリンビール岩手支社の泉水謙二支社長とJR盛岡支社の大内敦社社長と固い握手を交わす本田市長 2\_田植えをしながらS.L.銀河をお出迎え 3\_綾織小学校児童と関係者らで記念撮影

市は、遠野駅を中心とした市内全域の地域活性化を推進するため同協定を締結。締結式は市役所本庁舎で行われ、「TKプロジェクト」で連携しているキリンビールと「S.L.銀河」を運行しているJR東日本と連携を誓いました。

5月27日には、JR盛岡支社が協定締結の先駆けイベントとして復興米田植えイベントを綾織町で開催。関係者ら約30人が東日本大震災後3株だけ残った奇跡のお米「大槌復興米」の苗を植えました。今後は、3者がお互いの強みを生かし、地域活性化に取り組んでいきます。

6月10日 第6回バケツでジンギスカン大会

## 遠野ならではの満喫！

遠野名物のジンギスカンを楽しんでもらおうと、同イベント（遠野ジンギスカン推進委員会主催）が、遠野駅前広場で開催されました。市内外から訪れた参加者360人は、遠野では馴染みのバケツスタイルでジンギスカンを堪能。この日は市民バンドによる生演奏も披露され、会場は大いに盛り上がりました。



遠野名物ジンギスカンに舌鼓

6月24日 第43回東北馬力大会馬の里遠野大会

## 人馬の力強い走りに熱狂！

同大会は宮守町の柏木平優遊広場特設会場で開催され、市内外から6,200人が詰めかけました。レースは300kgから975kgの重りを引き、2つの障害を乗り越えたタイムを競うもので、全9レースに延べ30頭が出場。土煙を上げ人馬一体となって障害を乗り越える姿に、観客からは拍手と歓声が送られました。



力強く障害を越える出走馬

6月9日 市緑化祭「里山フェスタ2018」開催

## 未来につなぐ森づくり

同フェスは宮守町達曽部の椴川目市有林で行われ、地域住民や市内の森林愛護少年団の団員ら491人が参加しました。参加者は植樹体験を通じ、森林の役割と大切さについて理解を深めました。この日は、結成1年の遠野小森林愛護少年団員が初参加。参加者らはカラマツの苗木を植栽し、成長を願いました。



過去最多491人が参加

6月10日 「早池峰山」が山開き

## 登山シーズン到来に歓喜！

日本百名山の1つである早池峰山で山開きが行われ、訪れた登山客らは登山シーズンの幕開けを喜びました。小田越登山口で入山式が行われた後、登山客らは早池峰山の景観を眺めながら山頂を目指しました。頂上では安全祈願祭が行われ、早池峰・岳神楽保存会が権現舞を奉納し、登山の安全を願いました。



県内外から約600人が訪れ今季初登頂を満喫

5月27日 遠野市消防演習

## 結束して地域を守る

同演習は早瀬川緑地公園などで行われ、団員や婦人消防協力隊員、少年消防クラブ員ら総勢624人が参加しました。緑地公園では、ラッパ隊ドリル演奏やポンプ車操法、放水訓練が行われたほか、青笹小学校少年消防クラブ員5人が軽可搬ポンプ操法を披露。団員らは訓練を通じ、防火・防災意識を高めました。



堂々と分列行進する消防団員ら

6月3日 町民運動会

## 地域がつながる大運動会開催

50年以上の歴史を持つ同運動会は市内8町で開催され、地域住民ら約4,500人が参加しました。各会場では玉入れやリレーなどの競技のほか、工夫を凝らした特色ある競技が行われ、実施。会場には笑顔と歓声が広がっていました。参加者は運動会を通じて世代間の交流を深め、心地よい汗を流していました。



お父さん早く早く！親子の交流も醍醐味

## 新たなALTが着任 英語に親しみ、楽しく学ぶ

遠野の子どもたちに英語や外国の文化を教える外国語指導助手として、米国コロラド州出身のマシューさんと同フロリダ州出身のフランクさん、同ニューヨーク州出身のマークさんの3人が着任。本年6月から、市内の小中学校で授業にあたっています。遠野中ブロック担当のマシューさんは「遠野の人たちは優しく、家族のように歓迎してくれる」と印象を話します。遠野東中ブロック担当のフランクさんは

「英語の発音にも興味を持ってほしい」と期待を込め、遠野西中ブロック担当のマークさんは「継続は力なり」と独学で日本語を学んだ自身の経験からエールを送りました。



フランク・レーマンさん (遠野東中ブロック)

マシュー・ピポーさん (遠野中ブロック)

マーク・コロナドさん (遠野西中ブロック)



1\_遠野東中生徒にゲームを交え楽しく英語を教えるフランクさん 2\_遠野北小児童に丁寧に教えるマシューさん 3\_綾織小児童がマークさんと元気に英語を学んでいました

## 伊香学のチャタナーガNOW! Vol.2

米国チャタナーガ市との交流を、派遣職員・伊香がお伝えします！

### 音楽イベントと研修に参加！

6月5日から、市職員を対象とした業務の改善手法を学ぶ計5日間の研修プログラムに参加。手法を学ぶだけでなく、他の部署の方とも交流する良い機会となりました。最終日には、パーク市長のサイン入りの修了証明書をいただきました。

6月8日(金)から16日(土)まで、チャタナーガ市最大の音楽イベント

「リバーバンド フェスティバル」が開催！市内中心部に設営された計4か所のメインステージで、毎晩有名アーティストによるライブが繰り広げられ、多くの入場客で賑わいました。

### ★お知らせ

チャタナーガ市での活動は、フェイスブックでも公開しています。

F B 遠野市教育文化振興財団

検索



1\_有名アーティストによるライブ風景 2・3\_研修では、他部署の人とさまざまな意見を交わしました



チャタナーガ派遣職員 伊香学さん

# みんなの広場

## わがやのアイドル

遠野の元気なわらすっこたちを紹介します。

## Child

土淵町



阿部家のお子さん

阿部 藍華ちゃん(8)、瑠璃華ちゃん  
(H29. 2. 28生) (H27. 1. 21生)

土淵町



高橋家のお子さん

高橋 輝くん  
(H25. 4. 24生)

### 「わがやのアイドル」写真募集!

お子さんの笑顔を広報に掲載し、記念の一冊にしてみませんか? ▶対象 未就学児(兄弟や姉妹と一緒に写っている写真でも可) ▶申込期限 7月20日(金) ▶申込方法 住所、氏名(お子さん・保護者)、電話番号、写真を下記までに郵送またはメールでお寄せください ▶問い合わせ 市総務企画部政策担当(☎62-2111内線217 メールアドレス:koho@city.tono.iwate.jp)

## 私たち、結婚しました! Marriage

### 「私たち結婚しました」写真募集!

結婚の思い出に写真を掲載してみませんか? お気に入りの写真(携帯電話で撮影した画像も可)をお寄せください。▶問い合わせ 市総務企画部政策担当(☎62-2111内線217 メールアドレス:koho@city.tono.iwate.jp)



菊池 大地さん 26歳  
留衣さん 25歳  
=小友町=

## ターンズ

遠野にI・J・Uターンした人をご紹介します!



Vol. 27  
ゆきひろ  
本宿 将大さん(26)  
一般社団法人若手県伝統資材再生機構「いずむ不動産」代表理事  
遠野商工会青年部部長  
=附馬牛町在住・同町出身=

### 空き家を利活用した 多様な暮らし方を実現したい

#### Q. 遠野に移住した理由は?

いずれは起業したいと思い東京の不動産会社で法人経営のノウハウを学びました。就職して3年、起業に向けて遠野に戻りました。

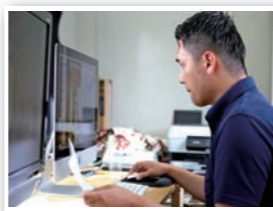
#### Q. 現在の遠野ライフは?

不動産会社を立ち上げ、不動産仲介や空き家の利活用に取り組んでいます。仕事以外でも、所属する遠野商工会青年部のみなさんと

これからの遠野への想いを語り合い、刺激を受けています。

#### Q. 今後の目標は?

通信技術の進歩により、遠く離れていても連絡をとることができます。これからは仕事を中心とした暮らしだけでなく、趣味に合わせた暮らしの選択ができる時代。多様な暮らし方を、空き家の利活用で実現できればと思っています。



↑空き家利活用DIY講座の開催も検討しています

詳細はこちら  
いずむ不動産

【お知らせ】 遠野への移住・定住に関する相談は、「で・くらす遠野」まで! (☎62-2111)

\\ 子育てするなら遠野! \\

Vol. 50

## わらすっこインフォ

## Info

### ファミリー・サポート・センター事業 「まかせて会員講習会」を開催します!

市は、地域で子育てを応援する取り組み「ファミリー・サポート・センター事業(通称:ファミサポ)」の「まかせて会員」を募集しています。まかせて会員とは、自宅等で託児に協力してくれる人のことです。同センターが開催する講習会(計24時間)を受講することで会員になることができます。詳しくは下記までお問い合わせください。

#### ★講習日程・内容

7月	31日(火)	10時~	保育の心 小児看護の基礎知識 身体の発達と病気
8月	1日(水)	10時~	小児看護の基礎知識 子どもの世話 子どもの遊び
8月	3日(金)	10時~	安全・事故 心の発達とその問題
8月	4日(土)	9時~	子どもの栄養と食生活 事業を円滑に進めるために



市ホームページにも掲載中

#### 問い合わせ申し込み

市子ども政策課  
(☎62-0189)

- ★対象者…子育て中のご家族を応援したい人(資格不問)
- ★会場…市元気わらすっこセンター 3階(市役所東館庁舎)
- ★受講料…無料

食生活改善推進員おすすめ

## 栄養満点♪ 食育レシピ

## Cook



### ふわふわがんも

今月のレシピ担当は  
小友町  
食改善推進員  
の皆さん

#### 1食分の栄養価

エネルギー168kcal、カルシウム85mg、食塩1g

#### ●材料(4人分)

ホットケーキミックス100g、豆腐200g、芽ひじき8g、ニンジン30g、ゴボウ20g、タケノコ(茹でであるもの)30g、卵1個、揚げ油適量、ミニトマト8個、八方だし(だし汁300cc、砂糖7g、塩1g、薄口しょうゆ小さじ2)

#### ●作り方

- ①ひじきは水につけておき、ふっくら戻したら水気を切る。ニンジン、ゴボウ、タケノコは千切りにする。
- ②①を八方だしで煮て、水気を切る。
- ③ポウルに②と水気を切った豆腐、ホットケーキミックス、卵を入れて混ぜ、8等分する。
- ④形を整え、中火できつね色になるまで揚げたら完成。

#### ! おすすめポイント

オヤツにもおかずにもなって、子どもから大人まで楽しめます。

※ レシピの詳細は総合食育センターまで(☎62-2032)

## おめでた ( )内は性別と保護者

遠野	菊池祐吾(男)	(祥宏)
	菊池玲蘭(女)	(博樹)
	井手蒼晴(男)	(朋哉)
	水野琴菜(女)	(純)
	多田美紀渉(女)	(一紀)
	菊池真叶(男)	(佳彦)
	渡辺健大(男)	(昭弘)
綾織	織笠圭(男)	(一成)
附馬牛	阿部甘奈(女)	(政充)
	小松花怜(女)	(大樹)
	佐々木萌生(女)	(伸也)
	石橋菜月(女)	(史朗)
松崎	堀内蒼史(男)	(忠洋)
	鳥屋部多穂(男)	(尚史)
	佐々木真空(男)	(崇志)
	佐藤春陽(男)	(潤一)
土淵	西村咲希(女)	(愛実)
青笹	菊池陽来(女)	(翔)
上郷	白坂孝太郎(男)	(知啓)
宮守	渡瀬蒼太郎(男)	(光高)
	佐々木陽菜(女)	(利治)
	多田陽翔(男)	(裕典)

## おくやみ ( )内は年齢と行政区

遠野	菅田榮子	(91歳・13区)
	一ノ渡榮子	(79歳・4区)
	鈴木ナヲ	(94歳・7区)
	鈴木国雄	(76歳・12区)
	三浦嘉矩	(71歳・13区)
	飯森幸子	(61歳・15区)
	菊池節子	(73歳・12区)
	石直新三郎	(95歳・8区)
	青山タキ	(101歳・4区)
	沢村信明	(63歳・14区)
	梅クニ	(97歳・15区)
	中居信一	(75歳・8区)
	宇夫方茂	(92歳・8区)
	菊池タカ	(94歳・13区)
	菊池孝夫	(69歳・5区)
	菊池章浩	(46歳・10区)
	鈴木長之勝	(85歳・14区)
	鳥屋部俊勝	(60歳・8区)
	菊池ナミ	(93歳・2区)
綾織	前角地秀幸	(73歳・1区)
	阿部徳志	(69歳・4区)
小友	昆野慶三	(88歳・3区)
	菊池順一	(75歳・3区)
附馬牛	佐々木貴光	(38歳・7区)
	菊池儀介	(90歳・6区)
	千葉清右衛門	(96歳・4区)
	井手榮	(96歳・1区)
	大木福蔵	(87歳・4区)
松崎	照井京子	(76歳・3区)
	鳥屋部京子	(91歳・2区)
	佐々木睦子	(71歳・8区)
土淵	留場ミチ	(91歳・8区)
	米通富一	(79歳・2区)
青笹	佐々木ミツ	(95歳・6区)
上郷	金濱愛	(78歳・6区)
	常陸昌春	(58歳・3区)
	江美奈子	(61歳・1区)
	菊池慶吉	(89歳・8区)
	菊池新一	(91歳・7区)
	佐々木ヤウ子	(87歳・4区)
	菊池勝男	(77歳・6区)
	佐々木愛子	(73歳・2区)
宮守	多田善次郎	(73歳・達6区)
	佐藤ノブ	(89歳・宮6区)

※慶弔欄は、掲載を希望された方のみ掲載しています



青春  
セッション  
のトーク!

Youjiro Okudera

▶▶▶ 奥寺 陽二郎さん (24歳)  
=穀町=

気持ちよく運動できるように  
気配り目配りを大切にしたい

今年の4月から(株)遠野施設管理サービスに勤めている陽二郎さん。仕事では「施設の利用者が気持ちよく、安全に運動できるように気を配っています」と責任感をにじませます。

陽二郎さんは、大好きなソフトテニスに打ち込む根っからの

スポーツマン。学生のときに果たせなかった県ベスト8入りを目標に汗を流しています。

「大好きなスポーツの現場で働くことができている。早く仕事を覚えて、スポーツに励む人たちを支えていきたい」と抱負を話してくれました。

- ◆ 休日の過ごし方は…スポーツ、ドライブ、スニーカー集め
- ◆ 自己分析すると…人懐っこい
- ◆ 理想の女性は…信念があってブレない人

※ このコーナーで紹介する人を募集しています。詳しくは広報担当まで(☎62-2111内線217)



とび穴の目安にご利用ください

発行/遠野市 編集/総務企画 発行/遠野市 編集/総務企画  
〒028-0592 岩手県遠野市中央通り9番1号  
☎0198(62)2111 ホームページ/ http://www.city.tono.iwate.jp/  
E-mail: tonocity@tonoty.com 印刷/遠野コロニー

有料広告

「家族の証」を写真に

ご予約受付中です  
あかのみスタジオ 0198-62-3520

車検のコバック 遠野店

車検が安い!安心の全国チェーン

コバック 車検証をお手元にお電話下さい

0120-322-589

岩手県遠野市松崎町白岩19-60-1  
有限会社 駒形モータース

●営業時間/AM8:30~PM6:30  
●定休日/水曜日

ホームページからもご予約できます <http://www.kobac.co.jp>

玄関ドアリフォーム

1 day Reform

ただいま

Rechant リシェント

ジンギスカンを楽しもう!  
~樹ら楽ステージ~

お住まいの困りごとなんでもご相談を

LIXIL FC マドリエ 遠野 北豊トヨー住器(株)

TEL 0198-62-4098 FAX 0198-62-4920

<http://www.lixil-madolier.jp/5000093/>

新商品

いつもの家賃程度なら  
安心して一步踏み出せる

家賃を支払う感覚で家が建てられたらいいな  
そんな方に是非ご覧いただきたい

お求めやすいプラン

詳細は見学会又はお電話で

㈱立石工務店 ☎63-1731

ホット ひんごき 編集後記

遠野市民、特に女性は夕食後の間食が多く肥満傾向と知って愕然! このお腹の肉は、私の夜の楽しみが原因だったなんて…。夏はイベント三昧、広報担当もカメラを担いで走り回ります! 秋までに5キロいや、3キロ痩せます! (及川)

中 総体の様子を撮影しようとして各会場にお邪魔しました。一生懸命な姿を逃すまいとカメラは連写! 感動の場面では…。汗? 涙? カメラを顔から離せません! 中学生のみなさん、感動をありがとうございました! (阿部)

あなたの再就職を応援します!  
公共職業訓練 9月入所生募集

★応募資格 ハローワークに求職手続きをしている方

★受講料 無料(テキスト代は自己負担)

★応募科 住宅建築施工科(定員12人)

★訓練期間 9月4日~平成31年2月28日(6カ月間)

★募集締切 8月20日(月)まで

★施設見学 平日10:00と14:00の2回

★申込方法 ハローワークにお申し込みください!

女性の力で大歓迎!

就職率95.5% (開講時からの実績)

ポリテクセンター岩手 遠野実習場 詳しくは…  
遠野市青笹町中沢 8-1-8 遠野市森林総合センター内 ☎0198-63-1411