



のだ



元気な声で「鬼は～外！」

節分の3日(金)、玉川保育所では手作りの鬼の面や
枅を使って“豆まき”をしました。元気な園児らの声
は悪い鬼を追い出し、幸福を招き入れることでしょう。

主な内容

- ・除雪用具貸します 2
- ・障害者自立支援制度 4
- ・むらのわだい 6
- ・おしらせ 10

ホームページ

<http://www.vill.noda.iwate.jp>

Eメール

soumu@vill.noda.iwate.jp



優しさを掘り起こそう 「除雪用具」貸し出します

昨年12月から例年にない寒さと雪が続き、連日雪かきに追われている人も少なくありません。村では住み良い地域づくりのため、力をあわせて除雪する皆さんを応援します。

雪がつなぐ家族・地域

雪の季節となり、村内の山々や家屋は真っ白に雪化粧をしています。この降り積もった雪を取り除くのは大変ですが、家族や地域が一致団結し協力し合えば、効率的に除雪作業ができるのではないのでしょうか。

「昔はもつと雪が積もったもんだ。竹スキーはこうやって…」、「近所の子は孫みたいなんだ」などと、雪をきっかけに話に花も咲きます。家族や、近所の方々と雪を通して交流することで、より一層強い絆を築き上げる可能性を秘めています。



「雪」は雪国ならではの恵みだよ

雪を「厄介者」としてではなく、「絆を培う自然の恵み」として、前を向いて雪かきに取り組んでみませんか。

地域の除雪任せて!

「地域で子どもを守っていききたい。元気に学校へ急ぐ“おはよう”の声が燃料です」と、小野寺健二さん（北区）は、目を細めながら話します。北区町内会では、三陸国道事務所の除雪機を借り受け、平成16年度から地域の児童が通学する国道45号の歩道を自主的に除雪しています。

歩道を除雪しています



農機を使い地域の道を

「いつもは農場用に使っていますが、地域の皆が喜ぶのなら」と、平谷東英さん（和野平）は、ホイールローダーで和野平地区の道路の除雪をしています。

平谷さんは、昭和63年から除雪車の通らない地域内の道路を中心に除雪の奉仕を続けています。

中沢と下安家地区では、地域内の道路に融雪剤をまいて、住民が安全に通行できるように地域で取り組んでいます。

橋場敏光さん（下安家）は「常備しておけば積雪の朝でも安心です。歩道や坂道の硬い氷もまくだけで溶かすので少ない労力で除雪できます」と話していました。

融雪剤はまくだけで簡単



「やる気」借りて「除雪機」貸します

村では、除雪をするための次のような、除雪機や道具を貸し出しています。

これらの用具のほか、凍結した路面の雪や氷を溶かすための融雪剤も提供します。

今年度、貸し出しができる除雪機は1台ですが、来年度に2台購入し計3台を備える予定です。

用具の借り受けなどを希望する

人は、事前に役場土木水産課（☎78-2932）へお申し込みください。

◆貸し出し物品◆

・小型ロータリー式

除雪機

・つるはし

・融雪剤



◀貸し出しする小型除雪機（同型機）。歩道の除雪に最適です



▶融雪剤は手あれを防ぐため、ゴム手袋をはめてまきましょう

ご協力お願いします 水道メーター付近の除雪

3月1日（水）から13日（月）ころまで、村内各家庭などの水道メーター検針を行います。

メーター付近の除雪を行うなど、障害物を置かないよう検針にご協力をお願いします。

【問い合わせ先】役場水道課 ☎78-2933

サービスの仕組みが変わります 4月から「障害者自立支援法」に

昨年10月に、障害のある人が自立し安心して生活するため「障害者自立支援法」が成立しました。平成18年4月1日から段階的に障害のある人への福祉サービスが変わります。ここでは同制度の概要を紹介します。

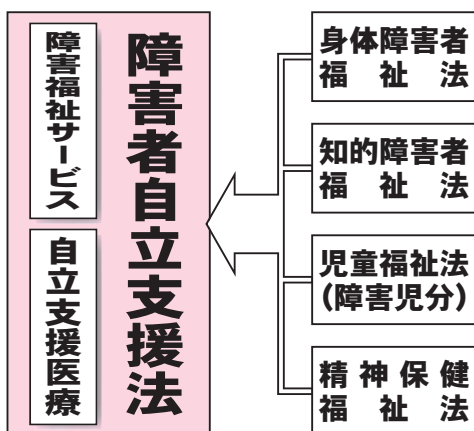


3つの障害区分を1本に

身体・知的・精神の3障害で異なっていた制度体系がひとつになります。

これにより互いに共通のサービスを幅広く利用することができるようになります。

障害のある人が自立し安心して生活できるように、さまざまな支援サービスが提供されます。



平等な負担・決定の仕組み

サービスを利用した人はその応分の費用を負担し合い、皆で支え合う仕組みになります。

利用者は、原則として費用の1割を負担しますが、月額の上限が

障害福祉サービスの自己負担限度額

区分	世帯の収入状況	ひと月あたりの限度額
一般	村民税の課税世帯	37,200円
低所得2	村民税の非課税世帯	24,600円
低所得1	サービスを利用する本人の収入が80万円以下	15,000円
生活保護	生活保護を受けている世帯	0円

設定されるなど負担を軽減する制度もあります。
公平で透明な支給決定の方法とするため、客観的な判定の尺度や審査会も設置されます。

1割負担の「自立支援医療」

これまでの更生医療、育成医療、精神通院医療の3つの公費負担医療は「自立支援医療」となります。医療サービスを受けた人は、原則として経費の1割を負担します。各所得階層ごとの自己負担の限度額は次のとおりです。

自立支援医療の自己負担限度額

区分	世帯の村民税額	ひと月あたりの限度額
一定以上所得	20万円以上	障害が重度かつ継続 20,000円 対象外
中間所得	2万円以上 20万円未満	障害が重度かつ継続 10,000円 医療保険の限度額
	2万円未満	障害が重度かつ継続 5,000円 医療保険の限度額
低所得2	非課税世帯	本人収入が80万円を超える 5,000円
低所得1		本人収入80万円以下 2,500円
生活保護	生活保護を受けている世帯	0円

利用前に手続きが必要です。これらのサービスを受けるためには、申請が必要です。福祉サービスの必要性を総合的に判断するため、①障害者の心身の状況、②介護・居住の状況、③利用の意向④訓練・就労の評価などを把握した上で、サービスの支給決定を行います。

利用前に手続きが必要です

利用を希望する人や、詳しく内容を聞きたい人は、役場保健福祉課（☎78-2927）へお問い合わせください。

英語指導助手 アンジェラ・スピアーズ

アンジー★ワールド

Angie World Angie World Angie World

ビキニサンタに暑～いお正月



お正月に友人たちと。半そででいられるのは南半球ならでは！

遅くなりましたが、皆さんあけましておめでとうございます！今年もよろしくお願いします。

ニュージーランドは南半球なので、今、夏真っ盛りです。そのため、クリスマスにはサンタクロースはビキニを着て、サーフボードでやってきます。私は、この間のクリスマスとお正月をオーストラリアのシドニーで過ごしました。

友人の家で開かれたクリスマスパーティでは、七面鳥、ハム、ポテトサラダ、プリンなどの豪華なクリスマスディナーに舌鼓を打ち、シャンパンで乾杯をしました。それから私たちは庭にあるプールに飛び込みました。その日は32度でした。

大みそかには、ハーバーブリッジで花火を楽しみ、友だちや街にいた大勢の人たちとカウントダウンをして新年を祝いました。それから約12時間後、シドニーの気温は、観測史上最も高い、44度を記録したのです！とっても暑いお正月でした。

野田に帰ってきて、まず確認したのは水道でした。ラッキーなことに凍っていませんでした。灯油も十分にあり、私はコタツとストーブでぬくぬくと過ごすことができました。コタツ大好き！

雪かきもニュージーランドでは体験できない作業なので、私にとっては楽しみのひとつです。しかし、ツルツルの雪道を歩くことは難しく、野田の人たちのように真っ直ぐ歩けるようになるにはもう少しかかりそうです。今のところ転んだ姿は誰にも見られていないはず…。

日本スポ少本部長から表彰状

村スポ少前本部長の古山さん

1月15日（日）に村スポーツ少年団前本部長の古山千秋さん（北区）が、スポーツ少年団の育成に貢献したことが認められ、日本スポーツ少年団長沼健本部長から表彰を受けました。

古山さんは「設立当初から子どもたちのためにとやってきた。これからも若い世代の人たちに『スポ少』を盛り上げてもらいたい」と昭和45年に本村初のスポーツ少年団（野球）を組織し、自らも指導にあたっていた日々を振り返り、今後の発展を期待していました。



受賞を喜ぶ古山さん

来年度も遊びにきてね！

野田キッズセンター

1月26日（木）、野田キッズセンターの今年度最後の活動となる「ありがとうパーティ」が開かれました。

パーティでは、お世話になった講師らに手づくりのメダルを渡したり、全員で歌を歌ったりしながら感謝の気持ちを伝えました。

同事業は、村内のボランティア講師から茶道や料理を学んだり、友だちと村体育館でおもいっきり身体を動かしたり、さまざまな体験ができる小学生の放課後の遊び場です。



ゲームでは講師の皆さんもハッスル！みんなで楽しみました

村内各地でなもみ大暴れ 野田小の授業・ツアーなどで

村に伝わる伝統行事「なもみ」が村内各地に出没し、子どもたちを戒めたほか、村外からのツアー客らがなもみ流の手荒い歓迎を受けました。

6日(月)、野田小2年生の生活科の授業では、村なもみも保存会の会員を招いて同行事の歴史文化を学びました。児童らは授業中に突然現れたなもみに大騒ぎ。勉学に励むことを固く誓いました。11日(土)には、村を訪れた岩手朝日テレビ主催の「学びの旅クラブ」ツアーの昼食会場に出現し、参加者らを歓迎しました。



保育所の豆まきにも登場「助けてー!!!」

県警から村に賞賛状 交通事故死事故ゼロ5年達成

岩手県警(山内正和本部長)では1月20日(金)、交通事故死事故が5年間なかったとして、野田村に賞賛状を贈りました。

村役場の応接室で行われた伝達式では、交通安全関係者らが見守る中、小田祐土村長が、菊池隆雄

福祉の村づくりを誓い 村社会福祉大会を開催

総合センターで4日(土)、村社会福祉大会が開かれました。

村や村社会福祉協議会などが主催したこの大会には、村内の福祉関係者ら約百五十人が参加し、地域福祉や在宅福祉の充実や、ボランティア活動など福祉の村づくりに力を注ぐことを誓いました。

大会では、社会福祉やボランティア活動に貢献した人など6団体7個人に対して表彰が行われ、受賞者一人ひとりに賞状が手渡されました。

新山保育所園児のかわいらしい踊りや、劇団「ZEN-T-YOY-O-C-LUB」の志村尚一代表を迎え「地域活力」一人ひとりのキ

久慈警察署長から賞賛状を受け取りました。

平成13年1月19日に国道45号で発生した車両事故以来、村内では交通事故死事故が5年間発生していません。村は過去の記録として昭和57年から平成4年まで無事故10年間を達成しています。

これからも一人ひとりが気を引き締め、交通安全に努めましょう。



多数参加し盛大に開かれました

ラめきで」と題した講演も行われ、参加者らは熱心に耳を傾けていました。各部門ごとの受賞者は



今後も交通安全に力を注ぎます

次のとおりです。

○村社会福祉大会会長表彰

【社会福祉団体役員】

野竹石蔵Ⅱ村老人クラブ連合会理事、高橋文助Ⅱ同、武又ヒデⅡ村

身体障害者協議会理事、新山サワⅡ県母子寡婦福祉協会野田村支

部理事

【民生委員・児童委員】

中野久Ⅱ北区地区担当、新山慶

子Ⅱ上・中・下新山地区担当

【ボランティア活動功労者】

けしねの会、村図書館ボランティア

アグループあつぷつぷ

【共同募金運動功労者】

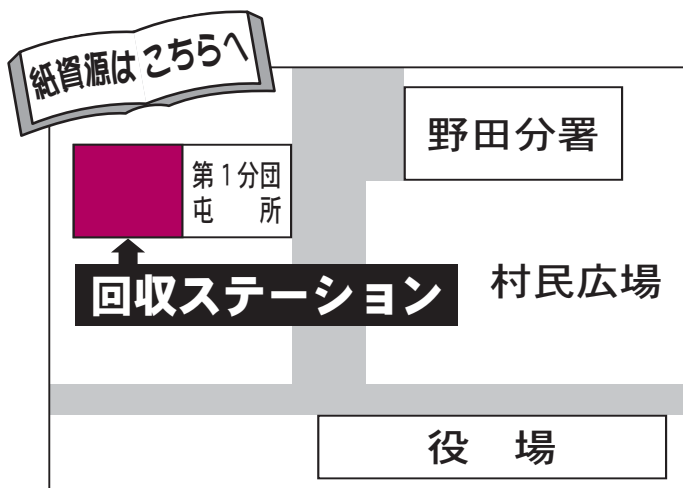
いわてくじ農協野田支店、岩手銀

行野田支店、野田村商工会、野田

郵便局

○村社会福祉協議会長表彰

【寄付行為】大沢吉太郎



紙類リサイクルにご協力を 村青年会が資源を有効活用

村では、資源リサイクルを進め、ごみを減らすために「資源（紙類）回収ステーション（仮称）」を設置しました。

同ステーションは村青年会（小野寺修一会長）が2月20日から試行的に管理します。

量に関わらず持ち込むことができますので、資源のリサイクルにご協力ください。

資源物の持ち込み方

指定袋に入れたり、紐で縛らずに古新聞（折込チラシ含む）や古雑誌を指定されたボックスに入れます。

ビニールや金具など紙以外の部分は取り除くこととし、濡れた紙や、汚れた紙、紙以外の異物、プライバシーに関わるものは絶対に出さないようにしましょう。

地区のごみステーションへごみを出す方法とは異なりますのでご注意ください。

【設置場所】回収ステーション（第1分団所脇）

【回収する資源物】

・古新聞、古雑誌類（ホチキス止めのままも可）、辞書、文庫本、漫画コミック、ポスター、パンフレット、折り込み以外のチラシ、カレンダー、封筒、包装紙、コピー用紙など

【回収しないもの】

・段ボール、紙パック、紙コップ、お菓子の箱、臭いのついた紙、使用したキッチンペーパーなど

【問い合わせ先】役場保健福祉課

☎78-2927

アポイの樹風呼ぶまち



友好町村だより

北海道様似町80

新年恒例 商店連合大売出し抽選会

1月12日（木）に町商工会商業部会の主催で「2005さまに歳末商店連合大売出し」（54店舗加盟店協賛）の抽選会が中央公民館文化ホールで行われ、会場は超満員となる大盛況の中、一等10万円2本、2等1万円10本、3等5千円100本、3千円300本、特別賞 灯油100リットル20本の抽選会が行われました。

坂下町長、商工会関係者、会場からの当選の代表がステージに上がり、宝くじ抽選会のような雰囲気での抽選、十の位、百の位、千の位と的を当て、抽選番号が決定されていき、矢が放たれるたびに会場からは歓声があがりました。



12月から54の加盟店でお買い上げ金額500円ごとに補助券1枚を進呈、その補助券20枚で抽選本券1枚と交換され、その抽選券の番号が当たると各当選の商品券と交換されます。

抽選後は、全員によるビンゴゲーム大会が開かれ、54加盟店からの提供品約180本のほか、ビンゴカード番号の抽選でお米（5kg）が15本などの豪華景品が当たる抽選会が行われました。

年明けの恒例行事となった抽選会は、新春から幸運を得ようと会場は大盛り上がりとなりました。

村育英会の奨学生募集

村内に住む人の子弟が大学、短大、専門学校に進学した場合、学費などを奨学金として無利子で借りることができます。

【応募締め切り】3月31日（金）

【資格】学業成績が優秀で生活態度がよく、心身が健康であること。

【貸費額】①大学・短大または、看護師・保健師などの養成のための学校—月額3万円②理学療法士等医療系専門学校など—月額2万円

【提出書類】学費貸費願、戸籍謄本、世帯の所得証明書、資産証明書、健康診断書、高校の成績証明書、大学の合格通知書

【応募・問い合わせ先】村育英会事務局（村教育委員会事務局）☎78-2936

はまなす会会員募集

関東地方などに住む村出身者らで組織する「野田はまなす会（桜庭昌吾会長）」では、会員を募集しています。

村を離れ関東地方などにお住まいの、親類や知り合いなどにお知らせください。広報・会報の送付、交流会の実施、日帰りレクなど楽しい企画が満載です。年会費は2,000円。

みんなで古里を語ろう 総会・交流会に参加を

【日時】6月4日（日）15:00～

【場所】かんぽヘルスプラザ東京（豊島区池袋4-7-7）

【会費】5,000円（新卒者に限り3,000円）

【申し込み・問い合わせ先】はまなす会会長桜庭昌吾☎090-9002-4356、または役場総務課☎78-2111

川柳

たかが風邪元氣な生活恨めしい
冷蔵庫真冬の利用は保温箱
年かさね自由にならぬ身がかなし

小林セツ子
種綿 寿子
戸沢トシエ

俳句

童等通る頃なり雪をかき急ぐ
霜の花見上樹下に息白し
誕生日電話ひた待つ冬土用
道着の子走る白息置き去りに
寒稽古混じれる女三四郎
凜と立つ裸木の先に春しのび
読み聞かす賀状の添え書き物語り
杵餅の一搗きごとのしなやかさ

岩山 晶川
小野 満
佐藤 勲
種綿 寿子
古山 静香

短歌

暖房と照明いちどに入れしがに
孫とペットと帰りし年の瀬
ピアノにも締飾りせし日のありぬ
風格いまに居候殿
星まばら寒さ身にしむ夜半なり
犬のおぼえものがなしくも
鉢植えのスマレの花は盛りにて
冬陽さしこむ室にかがやく
逝きし友をいたむや白鳥声交し
葬家の上を越えてゆきたり
カレンダー早くも如月節分も
近く日足は昨日にまして
除雪車は地響き立てて迫り来る
あかときの町覚めやらぬ間に
予定表書き込むカレンダー真白きて
指折り数え追記楽しむ

岩岡 野雲
藤村 夢路
岩山 晶川
小野 満
古山 静香

むらの文芸「テーマ」如月

駐在所だより

盗難被害の防止をしよう

事務所・工事現場荒らし、自転車盗などの盗難事件が発生しています。現金は見えるところや取られやすい所に置かないよう慎重に管理し被害にあわないようにしましょう。「怪しい人だな、車だな」と思ったら110番です!!

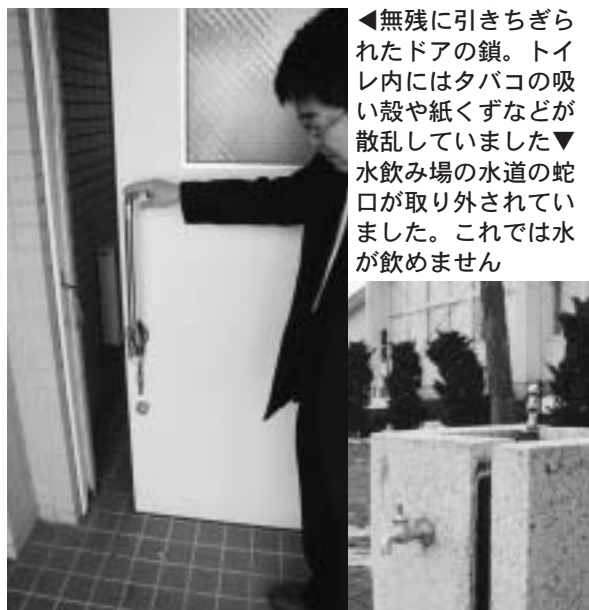
【問い合わせ先】久慈警察署野田駐在所 ☎ 78-2161

悪質ないたずら?! 村民広場トイレ破損

1月中旬、村民広場の身体障害者用トイレのドアが壊されていました。このほかにも、付近の水道の水が出しっぱなしの状態です。ノブが取り外されていました。

これらは皆で使う大事な公共施設です。心無い人のいたずらだと思われそうですが、使えずに悲しむ人のことを思うと非常に残念です。

器物を壊すことは重大な犯罪なのです。



◀無残に引きちぎられたドアの鎖。トイレ内にはタバコの吸い殻や紙くずなどが散乱していました▼水飲み場の水道の蛇口が取り外されていました。これでは水が飲めません

昨年10月から村内13カ所で、津波シミュレーション結果の説明会が開かれ、約千二百人の住民が説明を受けました。

説明会では、地震発生から津波が押し寄せるまでの過程や、城内地区が津波で浸水する映像を流し、天災の恐ろしさと、素早い避難の必要性を訴えました。

説明会で放映した映像は県が作成したもので、明治三陸、宮城県沖地震津波の襲来をコンピュータを使って想定したものです。

参加者らは「津波に備え自主防災組織を設け訓練したい」、「当時の大きな揺れを思い出した。混乱して避難する場所さえ分からなかったものだ」、「いつ発生するか分

村内13カ所で説明会 明治の大津波を想定

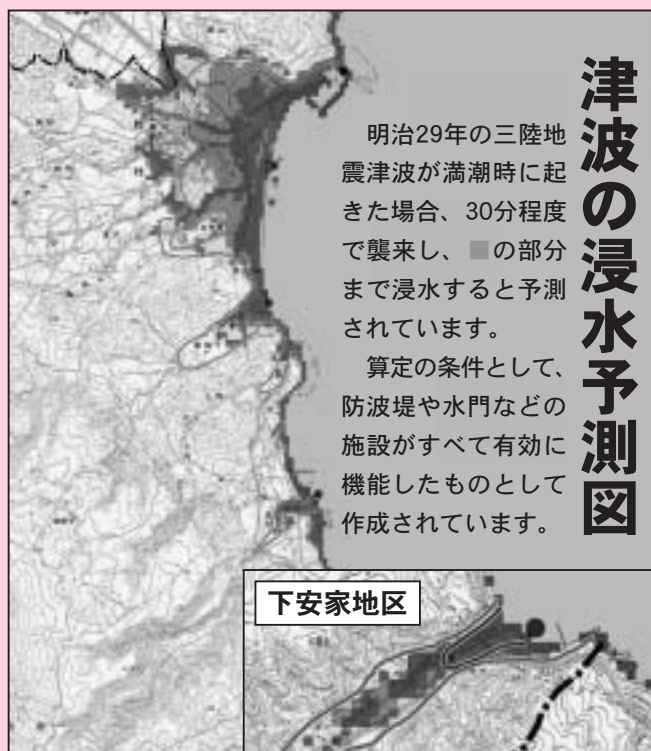
「らないが備えは万全にしたい」と、現実を受け止め有事の対応について深く考えていました。

防潮林や防波堤が築かれたが、明治三陸地震津波級のものは、十分に防ぎきれるとはいいい切れません。生命を守るには、安全な高台へ速やかに避難することが重要です。

村では、明治三陸地震津波を想定した「浸水予測図」を全戸に配布する予定です。

津波の資料を提供します
シミュレーション映像を収録したCDを貸し出します。希望者は担当課へお問い合わせください。

【問い合わせ先】役場住民生活課 ☎ 78-2928





なもみは嫌い



怖いけどうれしな！



鬼をやっつけろ！

1haを超える森林開発は許可必要

1haを超える民有林の開発行為を行う場合は、あらかじめ知事の許可が必要です。同制度や林地開発計画などについて、不明な点は下記へお問い合わせください。
【問い合わせ先】久慈地方振興局 林務部森林保全課 ☎53-4984

春季全国火災予防運動

3月1日から7日まで、全国火災予防運動週間です。

地域ぐるみで高齢者・障害者などを災害から守り、住民自らが火災予防に取り組んで災害に強いまちづくりをしましょう。

◆防火パレード・一般家庭防火指導
3月5日（日）9：00～

◆初期消火訓練（新山地区）
11：00～

【問い合わせ先】久慈消防署野田分署 ☎78-2165

自動車登録・検査はお早めに

3月は毎年自動車の登録や検査手続きが集中し、窓口や車検場が混雑します。車検は有効期限の1ヵ月前から受けられます。繁忙期を避け早めに済ませましょう。

インターネットでの車検予約、各種テレホンサービスもあります。

◆ホームページ

<http://www.tht.mlit.go.jp/it/it-index.htm>

◆自動車登録・検査
050-5540-2110

◆軽自動車の申請手続き・検査
019-632-1143

【問い合わせ先】東北陸運局岩手運輸支局 ☎050-5540-2010

電話で対応「引越相談所」

3・4月は引っ越しがピークを迎え混み合います。トラブルを防ぐためにも事前に打ち合わせをしましょう。県トラック協会では、相談所を開設し、電話などで引っ越しの相談を受け付けます。

【受け付け日】月～金曜日（土、日、祝祭日は除く）

【問い合わせ先】県トラック協会 本部 ☎019-637-2171

申告・納税は便利なe-taxで

国税の申告や納税などの手続きがインターネットでできるようになりました。ぜひご利用ください。

◆ホームページ

<http://www.e-tax.nta.go.jp>

◆ヘルプデスク（一律市内料金）
0570-015901

【問い合わせ先】盛岡税務署税務広報公聴官 ☎019-622-6157

定年引き上げなど義務づけに

労働力人口の減少が見込まれる中で、高齢者の能力の有効活用が重要となり、高齢者雇用安定法が改正されます。

男性の年金支給開始年齢が、平成18年4月に62歳に、以後段階的に引き上げられ平成25年には65歳となります。

安定した雇用確保のため事業主は①定年の引き上げ②継続雇用制度の導入③定年の定め廃止のいずれかの措置の導入が義務付けられました。詳しくは下記へお問い合わせください。

【問い合わせ先】久慈公共職業安定所 ☎53-3374

「2006のんちゃんカレンダー」 全員に当たる！

かたん3択

広報クイズ

次の問題の正しい答えをはがきに書いてお送りください。

2月3日は節分でした。悪い鬼を追ひ払い、幸福を呼び込むために豆をまく際に言う掛け声は次のうちどれでしょうか？

1. メリ～クリスマス!!
2. 鬼は外！福は内
3. 泣ぐワラスあ、いねえが～!!

【応募方法】

はがきにクイズの答えと住所・地区名、氏名、年齢を明記してお送りください。正解した人全員に「2006のんちゃんカレンダー」をプレゼントします。応募は一人1通。当選者発表とイラスト、声の欄の氏名掲載はなるべく本名とします。

・イラスト
・聞きたいこと
・耳寄りな話
など
何でもOK！

028-8201
住所地区・氏名・年齢
広報の
だ
行
野田村大字野田
20
14

あなたにも
きくと当たる！

【締め切り】

平成18年2月28日（火）（当日消印有効）
広報や村に対する質問、身近な話題などお寄せください。いろんな情報、「ちょっと一言」情報交換も大歓迎！

【広報クイズ当選者】

1月号の答えは1「グイッとお酒が飲める！」でした。当選した皆さんおめでとうございます。

・中村じゅりさん（北区）

戸籍の窓口

1月受け付け分（敬称略）

☆お誕生おめでとう

深 渡 ^{かなで} 奏（陽・史都）上泉沢
深 渡 ^{なごみ} 和（陽・史都）上泉沢

♥いつまでもお幸せに

（坂 本 博 樹 中 沢
大 沢 早也香 久慈市
岩 山 大 介 門前小路
畑 村 比呂恵 中 平
和 野 純 一 久慈市
小 野 睦 美 中 平
橋 場 大 輔 下安家
坂 上 淳 子 普代村

■ごめい福を祈ります

日形井 セツ子（60歳）上明内
田 中 タ マ（72歳）旭 町
中 村 清 力（71歳）大 葛
小 野 欽一郎（89歳）下泉沢

掲載を遠慮される方は、届け出のときに戸籍係に話してください。
届け出の期間は、出生届が生まれた日を含めて14日以内、死亡届は7日以内です。

人のうごき（1月末現在）

男	2,566人	(- 2)
女	2,656人	(+ 3)
計	5,222人	(+ 1)
世帯数	1,667戸	(- 3)

- 村内の交通事故 人身事故 0件
物損事故 6件
- 救急車出動件数 12件
(うち村外 1件)
- 飲酒運転検挙者数 0人

暖かい日が続いています。ドスンという雪が屋根から落ちる音で目が覚めました。この地域の特徴でもある「春のドカ雪」ともいえる積雪がありました。が、陽当たりの良い道路からは雪が姿を消した所も少なくないようです。この降り積もった雪が根雪となり、春には雪解け水となってミネラルを含んだきれいな川を作り、豊かな海の元になることでしょ。雪がきしなながらも五穀豊穡・豊漁を祈願！（風又）



上手に年金相談を受けるために

年金相談を受けるときには、まず年金手帳があることを確認しましょう。この年金手帳には加入状況の確認に必要な基礎年金番号が記載されています。平成9年以前に発行された手帳には厚生年金、国民年金それぞれの番号が記されています。番号の違う手帳が複数ある場合にはどちらも持参しましょう。

厚生年金などに加入したことがある人は加入していた会社名をメモ書きしていくと便利です。配偶者がいる人は配偶者の分も必要です。

すでに何らかの年金を受けている人は年金証書をご持参ください。

もらえる年金額はいくら？ ネットで確認ができます

社会保険庁のホームページでは生年月日や性別、加入期間などを入力することで将来受け取る年金見込み額を試算することができますのでご利用ください。

◆社会保険庁のホームページ◆<http://www.sia.go.jp/>

《問い合わせ先》二戸社会保険事務所 ☎0195-23-4111、役場住民生活課 ☎78-2928

花粉症

保健室だより



中村佳津美 保健師

今の時期、「風邪やインフルエンザ予防」のためマスクを利用している人が多いですね。あと一カ月もすると「花粉症対策」のため、マスクや眼鏡を利用する人が増えてきます。
花粉症といっても、原因となる植物はスギだけではなくあります。一番有名な花粉症の種類は約60種類もあります。皆さんご存知のとおり、花粉症のほか、ダニ、ほこり、カビなどもアレルギーの原因となります。
昨年は花粉の大量飛散によりいつもの年に増して大変な思いをした人、ついに花粉症になってしまったという人も多かったのではないのでしょうか。

花粉症の人にとって気になるのが、今年の飛散予測です。環境省が一月末に発表した資料によると、今年の春の飛散量は例年の30〜80%程度で、東北では昨年春の20%程度と予測されています。スギの開花時期も例年より遅れるようです。
ただ、花粉の量が少ないからといって、油断は禁物です。昨年春に花粉を大量に取り込んだため、今年の春にわずかな花粉で花粉症を発症してしまう場合も考えられます。
また、花粉が飛ぶ時期の鼻水や目のかゆみは、すぐ花粉症だと考えがちですが、目鼻の症状は別の病気でも起こりうる症状であり、ほこりなど、別のアレルギーが原因のアレルギー疾患でも見られる症状です。そのため、花粉症かなと思っても自己診断はせず、まずは医療機関による確かな診断と症状・状態に合わせた治療が大切です。
花粉症対策の大きな柱は①花粉の暴露を防ぐこと②薬による予防・治療ですが、そのほかにも風邪予防と同様、生活のリズムを整える、ストレスをためないなどの普段の生活の中での取り組みも大切になります。

薬と上手につきあおう 村健康講演会を開催



健康を保つため正しい知識を

1日（水）、村生涯学習センターで、「おくと健康食品上手な活用法」と題して、健康講演会が開かれました。参加した40人は、講師の伊東祐太郎さん（横町）の話を熱心に耳を傾けました。
久慈薬剤師会の副会長を務める伊東さんは、病院から処方された薬の正しい飲み方や、現代人が不足している栄養分を補うためのサプリメントの上手な活用方法などについて、丁寧に説明しました。平均寿命が延びたため、骨粗しょう症の人が増えたこと。食物連鎖により凝縮したカドミウムや銀を取り込み発生する公害病など、参加者らが興味を引く多様な話題にも触れました。



貳又袖花さん(門前小路・6歳)

貳頭に輪っかがあれば goodでしたね

みんなの声 イラスト コーナー



明内美星さん(北区・6歳)

貳おしゃれにマニキュアしてますねー!



貳又正弥くん(門前小路・8歳)

貳かなりコメントが苦しいイラストです



きただみゆうさん(中平・6歳)

貳みんな大好きアンパンマン



右近龍くん(旭町・10歳)

貳インパクトあって絵です!!



中村じゅりさん(北区・6歳)

貳楽しいイラスト、私もハッピー



関畑瑠夏さん(門前小路・8歳)

貳ホンワカした雰囲気はいやされますね~



打座和音さん(北区・9歳)

貳ウイングがキマってます



種綿菜由さん(種綿・5歳)

貳こちらこそよろしくね♡

えぼし荘情報の窓

「日本一」の国民宿舎にしたい えぼし荘の料理長に滝沢さん

国民宿舎えぼし荘の料理長に、滝沢靖和さん(48)が就任しました。豊富な経験と磨き抜かれた技術、食材を選ぶ確かな目でこだわりの料理を提供してくれる滝沢さんをご紹介します。



プロフィール

昭和53年盛岡調理師専門学校卒業、盛岡市の盛岡シティホテル、美藤、栃木県川治温泉などに勤務。盛岡市出身、48歳。

「村の印象を教えてください」
食材の宝庫ですね。ここは、海あり山ありの恵まれた環境です。
得意料理は
食材を生かした「日本料理」です。おすしも提供できますので、ご用命ください!
困っていることは
着任して間もないため食材の調達に手間取っています。旬の食材情報をお寄せください! 積極的に地元の食材を使います。
趣味は
釣りです。久々に目の前に広がる太平洋で思いつき楽しみたいです。
自分の性格は
以前より丸くなったと言われます。パンチパーマを止めたあたりからかな...。
目標は
「料理のいい宿だ!」と言われたいです。
日本一の国民宿舎を目指してがんばります。