

あなたと町を結ぶ情報紙

広報

やはは

2017
03
No.757

◆主な内容

不来方高校野球部 甲子園出場決定！ 2～3
矢巾町民劇場第21回公演「医志〜つなぐ道〜」 4～5
3月26日と4月1日 臨時に窓口を開きます 9





マネージャー3人も全力サポート！

不来方高校野球部 甲子園出場決定！

第89回選抜高等学校野球大会の「21世紀枠」として出場

～今後の予定～

3月10日(金)

組み合わせ抽選会 (大阪市)

3月19日(日)

開会式 (大会開幕)



高橋昌造町長(右)に出場を報告

また、2月3日には平藤校長と小山監督、小比類巻主将が役場を訪れて高橋昌造町長にセンバツ出場を報告しました。高橋町長は「臆することなく堂々とプレーして、不来方旋風を巻き起こしてほしい」と激励。小比類巻主将は「10人が1つになれば何十人いるところにも勝てることを証明したい。まずは1勝を目指します」と決意を述べました。

1月27日の午後3時に日本高等学校野球連盟からの連絡を受けた同校の平藤淳校長が、待機していた野球部員に甲子園出場決定を報告。緊張していた部員たちに笑顔があふれました。その後、部員たちは小山健人監督や主将の小比類巻圭汰選手の胸上げを行って喜びを部員全員で分かち合うとともに、憧れの甲子園での全力プレーを誓いました。

同部は、部員13人(選手10人、マネージャー3人)の少数ながら、昨年の秋季東北地区高等学校野球岩手県大会で準優勝。東北地区大会では初戦で惜しくも敗れましたが、強豪相手に健闘した実績と町のイベントでのボランティア活動など、地域への貢献を積極的にに行っていることが評価され、21世紀枠3校のひとつに選ばれました。

不来方高校野球部が第89回選抜高等学校野球大会(センバツ)の「21世紀枠」として選ばれ、同校開校野球部創部以来、春夏を通して初の甲子園出場を決めました。



不来方高校野球部を紹介!

監督と部員(選手、マネージャー)に、甲子園出場に向けての決意を伺いました。



自分たちが甲子園での試合を楽しめるように、しっかりと準備して臨みたいと思います

おやま けん と
小山 健人監督

主将



こ ひ る い ま き け い た
小比類巻 圭汰選手
2年・見前南中

大舞台でも小さくならずに、自分たちのプレーをしたいと思います



ふ な や ま じ ゅ ん べ い
舟山 純平選手
2年・乙部中

今まで夢見ていた舞台で思い切りプレーしたいです



さ く ら い り ゅ う た ろ う
櫻井 琉太郎選手
2年・矢巾北中

この冬に磨いてきたバッティングで打ち勝ちたいと思います



よ し だ け い た
吉田 圭太選手
2年・矢巾中

何事にも熱く全力でプレーしたいと思います



き く ち こ う た
菊池 康太選手
2年・河南中

チームに少しでも貢献できるようにがんばりたいと思います



き く ち ゆ う き
菊池 勇輝選手
2年・滝沢中

1球1球全力でプレーしたいと思います



す が わ ら た け と
菅原 岳人選手
2年・矢巾北中

甲子園ではホームランを狙いたいと思います



た か の は し れ い じ
鷹觜 零志選手
1年・紫波三中

憧れの甲子園で思い切りプレーしたいと思います



い わ ま た つ き
岩間 龍輝選手
1年・矢巾中

自分が声を出して、チームを盛り上げていきたいです



さい と う け い た
齊藤 圭汰選手
1年・土淵中

チームを引っ張るつもりで声を出して、みんなを盛り上げたいと思います



マネージャー
こ し と
越戸 あかりさん
1年・滝沢南中

選手が野球に集中できるように、できることは全部やりたいと思います



マネージャー
さい と う ゆ か
斉藤 有香さん
1年・和賀東中

選手10人で手が回らない部分を、マネージャーとしてしっかりサポートします



マネージャー
かわ さ き ひ な
川崎 日菜さん
1年・滝沢南中

選手の負担を少しでも減らせるように、マネージャーとして全力を尽くします

「不来方高等学校野球部甲子園出場後援会」からのお知らせ

不来方高校甲子園出場についての問い合わせ(ご寄付、応援ツアーなど)は、後援会事務局(不来方高校内、☎697-8247 担当:高橋副校長、古川副校長)へ。

また、不来方高校ホームページ <http://www2.iwate-ed.jp/koz-h/> に関連情報を掲載していますのでご覧ください。

物語

明治30年。岩手県では度重なる凶作で貧しい地域も多く、病気で亡くなる人も多かった。病院も不足していて、医師や看護師を養成することが急務だった。

主人公、照良は勉強も優秀で将来が期待されていたが、貧乏な家に育ち、病弱で弱視になっていた弟がいるため、高等小学校を卒業したら農業を継いで家族を支えていこうと思っていた。ある日、弟が高熱を出して倒れてしまう。その頃、村には岩手病院の医師が訪れていて偶然、照良の家にいた村長の娘フミが医師を連れ、治療をする。照良は初めて見る、命をあきらめない医師の姿に心を動かされ、その職業の素晴らしさ

を実感する。看護師を目指しているフミに、将来の夢を打ち明ける照良。想いを知った父は村長に頭を下げて資金を借り進学させる。

時は経ち、岩手医学校4年生となった照良は同級生と共に勉学に励んでいた。照良は入院中の男の子、三郎と兄弟のように仲良くなり、時間をみつければ病室へ顔を出す。回復傾向にあった三郎だが照良の目の前で病気が急変する。何もできない自分を責め落ち込む照良に看護師となったフミはあえて厳しい言葉を投げかける。

岩手医科大学創立120周年を記念し、誠の医師を目指した青年の成長を描いた物語

矢巾町民劇場第21回公演

町民参加による手作りの舞台「矢巾町民劇場」（金子卓嗣実行委員会会長）の第21回公演「医志くつなぐ道」が2月11日・12日の両日、田園ホールで上演されました。

今回の作品は岩手医科大学創立120周年を記念し、誠の医師を目指して成長

する青年の姿から命の大切さを描いた物語。総勢約100人のスタッフやキャストが参加し、約2カ月にわたり練習や準備を積み重ねて本番に臨みました。公演には2日間で510人が来場。感動があふれる物語と出演者たちの熱演に、惜しめない拍手が贈られました。

医志

くつなぐ道

平成29年

2月11日・12日

田園ホール

脚本 矢巾町民劇場制作部

演出 佐々木絵梨子





① 主人公の照良(てるよし)。家は貧しいが勉強が好きで、学校では優等生



② 外で倒れて運ばれる照良の弟 茂(しげ)



③ 村を訪れていた岩手病院の及川先生が適切な処置を行い症状が落ち着く



④ 勉強が好きと言う照良に及川先生は将来の夢を聞く



⑤ 幼なじみのフミに、医者になりたいが親に迷惑はかけられないと打ち明ける



⑥ 照良の想いを聞いた父栄吉は村長に懇願して学費を借りる



⑦ 父に進学を進められ照良は医者を目指すことを決心する



⑧ 家族とフミに見送られて自分の夢に向かって旅立つ照良



⑨ 子どもたちの踊り 季節が流れ、数年が過ぎる



⑩ 照良は盛岡中学校を卒業後、私立岩手医学校に進学した



⑪ 岩手病院に入院する三郎を見舞う照良。フミが看護師として勤務している



⑫ 行きつけの酒屋「さっこい」で将来の夢を語りながら酒を酌み交わす



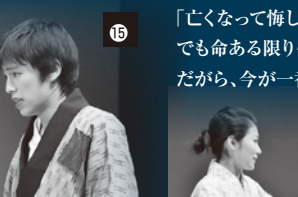
⑬ 容態が急変して苦しみだす三郎 照良はどうしていいのかわからず動揺する



⑭ 懸命の治療にもかかわらず三郎は息を引き取った



⑮ 「理想だけじゃ患者は救えないの！人の命を預かる覚悟がねんだば、もう辞めて村さ帰れ！」
自分の無力さ嘆く照良にフミはあえて厳しい言葉をぶつける



⑯ 「亡くなって悔しいのはみんな同じ。でも命ある限り仕方ない。だから、今が一番大事なす」
入院患者の後藤の言葉で照良は医師としての責任と覚悟を痛感する



⑰ フミに謝罪し改めて医師を目指すことを誓う照良

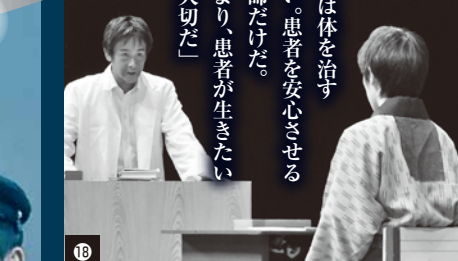
「誠」の精神は、
次世代へ
受け継がれる――



⑲ 校長の三田俊次郎先生



⑲ 良太に医師の理念を語る



⑲ 及川先生が医師のあるべき姿を語る



⑲ 時は流れ昭和3年。医師となった照良とフミの子 良太が私立岩手医学専門学校に入学

まちの話題 あれこれ

身の回りに起きた出来事など、
楽しい情報をお寄せください。
役場企画財政課情報係
(☎ 611-2724)

矢巾っ子のさらなる飛躍を祈る 顕彰メダル授与と論文作文表彰



高橋町長から一人ひとりにメダルが授与され
固い握手を交す授与者

矢巾町児童生徒顕彰メダル授与
式が2月17日、田園ホールで行わ
れました。今年度スポーツや文化
活動で優秀な成績を収めた、個人
や団体あわせて143人の児童生
徒に、高橋昌造町長がメダルを授
与して、榮譽をたたえました。

また、同日「青少年の論文・作文」
(矢巾町青少年健全育成町民会議主
催)の表彰式が行われ、応募総数
1475点の中から選ばれた最優
秀賞と優秀賞の受賞者17人に、小
笠原栄利子会長から表彰状と記念
品が贈呈されました。



多くの応募作品の中から選ばれた17人が登壇
小笠原会長から賞状と記念品が贈られました

大盛況の奇祭「スミつけ祭り」 真っ黒な顔で無病息災を祈願



スミをつけ合い、お互いの顔が真っ黒に！

城内地区に四百数十年前から伝
わる奇祭「スミつけ祭り」が2月
4日、煙山の実相寺(晴山弘俊住職)
裏の観音堂で行われました。

祭りには町内外から約600人
が参加。晴山住職らによる祈願の
後、積み上げられたスギの枝に火
がつけられ、夜空高く上がった炎
の勢いが弱まるというよいよスタ
ート。参加者は手に炭をつけて、互
いの顔につけ合い、会場は悲鳴と
笑い声に包まれました。

炭をつけられた人は、一年間無
病息災で過ごせるといわれ、参加
者は互いの真っ黒な顔を見て笑い
合い、一年の幸せを祈りました。

たくさんスミをつけられて真っ黒に
なった人に記念品が贈られました





親と子の優しい関係を築く研修会

1月27日、保護者が子どもとのかかわり方を学ぶ「ペアレント・トレーニング」の研修会が町公民館で開催され120人が参加。実演を交えながら、子どもの発達を促しながら楽しく子育てできるコツを学びました。



郷土の食文化を学ぶ料理教室

「食の匠による矢巾町郷土料理教室」が2月7日に行われ18人が参加。岩手県「食の匠」に認定されている田中館節子さん（北郡山）を講師に、地域の食材を使って赤飯や「すあま」など4品を作り、地域伝統の食文化を学びました。



ポスターで犯罪予防を呼びかけ

煙山小学校6年生による防犯ポスターコンクール（矢巾地域安全センター連絡協議会主催）が、2月9日から21日までショッピングモールアルコで開催。110点の力作が展示され、買い物客に犯罪防止を呼びかけました。



1本のストックで華麗に滑走する高橋幸平さん（2016年2月撮影）

下北行政区の高橋幸平さん（盛岡農業高校1年）が、3月5日から長野県で開催される障害者スキートの国際大会「IPCアルペンスキーワールドカップ白馬」に、日本チームの次世代育成選手（立位クラスLW9-12）として出場します。

「自分の思いどおりに滑れることがとても楽しい」と笑顔で話す高橋さん。「世界の選手たちの実力を間近で見て今後に活かしたい」と決意を述べ、「将来はパラリンピックなど世界で活躍できる選手を目指します」と目を輝かせていました。

目指せ！パラリンピック
高橋幸平さんが国際大会に出場



岩手県警察本部の岩野公伸さんらが、「家族を交通事故から守るためには」と題し講演

矢巾町女性教育連絡協議会主催の「女性のつどい」が2月11日、町公民館で開催され、84人が参加しました。つどいでは、岩手県警察本部の岩野公伸さんと小原貴子さんが、交通事故が身近な危険であることや、家族を交通事故から守るために女性が果たす役割について講演。その後、参加者はシミュレーターで車道を横断するときの危険や注意点を実際に体験するとともに、地域や家庭で実践できる交通安全についての意見交換を行いました。

家族を交通事故から守るために
「女性のつどい」で意見交換

し お さい 塩彩プロジェクト便り

VOL.10 ～ナト・カリ調味料、好評です！～

矢巾町塩彩プロジェクトでは、1月28日の「いわて減塩・適塩の日」に、「やはばの健康おあげんせ！ナト・カリ調味料試食PR会」を開催。3ちゃん矢次工房の皆さんが「健康仕込み味噌」を使ったみそ汁のふるまいと販売を行いました。

2カ所の会場（ショッピングモールアルコ、マイヤ仙北店）で実際に試食したお客様からは「減塩なのにしっかりと味があるナト・カリ調味料は、濃い味付けを好む者にとってストレスを感じず減塩生活ができるのでうれしい」、「薄味減塩に慣れているので味が強いと感じた」、「原料にこだわった商品を生産者自らPRしてもらったことで安心して商品を購入できる」など、さまざまな感想をいただきました。

今回、PR会に参加した3ちゃん矢次工房の高橋ムツ子会長は、「試食を通じてお客様から直接感想を伺うことで、自分たちがプロジェクトで商品を作っているという実感が湧いた。今後、このみそを使った新たな商品の開発も検討していきたい」と話していました。

現在「ナト・カリ食べてみてキャンペーン第2弾」として、3月9日までの期間限定で、町内飲食店でナト・カリ調味料を使ったメニューの提供と、調味料（塩みそ・しょう油）の販売も行っています。この機会に「味はあるのにしっかりと減塩」の「ナト・カリ」をぜひお試しください（提供飲食店は、2月中旬に各世帯へ配布したチラシをご覧ください）。

▼問い合わせ 塩彩プロジェクトについて詳しくは、役場健康長寿課健康づくり係（☎611-2829）



ナト・カリ調味料試食PR会の様子

おしえて！
好きな食べ物
(ふどうこども園3歳児)



「クッキー」
しらさわ さくら ちゃん



「チョコレイト」
なかや たかみね くん

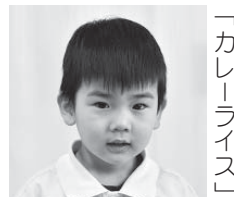
(矢巾中央幼稚園3歳児)



「ごはん」
さとう れん くん



「イチゴ」
たかはし まお ちゃん



「カレーライス」
やちなか ひろき くん



「メロン」
はばの らら ちゃん



「やきいも」
おおはし はるき くん

やはば文芸の森

「やはば短歌の会」会員の作品から

南矢幅 小川 文子

下北 今野 文子

新田一区 菅原 勝利

高田三区 北田みどり

雪の降る朝七時前登校の子らに声かくるスクールガード
滝のある山裾行きて覆いたる雪の匂いをわがなつかしむ

きさらぎの雨降る朝わが庭に寒苳菜の咲くを見出でぬ
彼岸にて訪ねし母の生家にはわが生るる前の父ははのあり

白鳥がトラクターにて打つ畑の中空を飛ぶ七草の朝
これしきと思ひて歩む二十キロ老いしわが足血豆ふくらむ

訪れて施設の友と庭めぐる中の橋の上岩手山見ゆる
春いまだ降りくる雪は積りをり難飾る日を心待ちする

※やはば短歌の会からのお知らせ：毎月二回、金曜日に町公民館で短歌の勉強会を開催しています。皆さんお気軽にご来場ください。

求

町内の

人情報

■企業名(就業場所)①職種②年齢③求人数
④賃金⑤求人番号⑥必要資格など

■宮古港湾運送株式会社盛岡事業所
(流通センター南)

①フォークリフト作業員(正社員)②59歳
以下③1人④128,000円～164,000円⑤
03010-3949371⑥普免、フォークリフト免許

■株式会社リサイクルサービス(南矢幅)

①空容器・廃タイヤなどのルート回収業務(正
社員)②不問③2人④160,000円～180,000
円⑤03010-3972171⑥中型免許(AT限定
不可)、フォークリフト免許あればなお可

■南総合運輸(下矢次)

①運転手(正社員)②64歳以下③1人④
186,740円～198,740円⑤03010-3534171
⑥大型免許、玉掛け・小型移動式クレーン
免許あればなお可

■株式会社土木設計(流通センター南)

①CAD3Dオペレーター(正社員)②64
歳以下③1人④200,000円～300,000円⑤
03010-3264671⑥普免(通勤用)

■ダンロップタイヤ東北株式会社盛岡営業所
(広宮沢)

①タイヤ交換作業(正社員以外)②不問③
1人④176,000円⑤03010-3470171⑥普免
(AT限定不可)

■南テクノ・オートサービス(広宮沢)

①自動車整備全般(正社員)②不問③1
人④185,000円～295,000円⑤03010-
4485771⑥2級整備士、普免(AT限定不可)

■イワタニ東北株式会社盛岡支店(広宮沢)

①一般事務(正社員)②59歳以下③1
人④148,000円～244,000円⑤03010-
4306871⑥日商簿記3級以上、普免

■株式会社サンメディカル(流通センター南)

①営業(正社員、県内に転勤の可能性あり)
②34歳以下③1人④175,000円～200,000
円⑤03010-4330771⑥普免 ※入社後、福
祉用具専門相談員の資格を取得していただ
きます(費用は会社負担)

■武蔵貨物自動車株式会社盛岡支店(広宮沢)

①大型運行運転手(正社員)②39歳以下
③1人④229,330円～259,330円⑤03010-
4342171⑥大型免許、フォークリフト免許
あればなお可

■南盛南輸送(流通センター南)

①4人ドライバー(正社員)②64歳以下③
2人④160,000円⑤03010-4347471⑥普免
(AT限定不可)、中型免許・大型免許・玉掛
け・小型移動式クレーン免許あればなお可

■南遠野食肉センター(高田)

①キッチンスタッフ(パートタイム)②
不問③2人④時給750円～時給900円⑤
03021-236471

■医療法人社団厚厚堂 南昌病院(広宮沢)

①日直専従事務員(パートタイム)②不問
③1人④時給875円⑤03010-4322771

■スズシン物流システム株式会社盛岡営業所(広宮沢)

①事務員(パートタイム)②不問③1人④
時給800円⑤03060-977571⑥普免(通勤用)

就業希望の方は「盛岡公共職業安定所
紹介第一部門(☎624-8902)」へ求人番
号を告げてお問い合わせください(事業
所へは同安定所の紹介状が必要です)。
すでに募集が終了している場合があり
ますので、あらかじめご了承ください。

～春の異動シーズンに合わせて～

3月26日(日)と4月1日(土)

臨時に窓口を開きます

町では、転入と転出が集中する3月末と4月初めの休日に、臨時に窓口を開きます。仕事の都合などで平日の来庁が難しい方も、どうぞご利用ください。

▼日時 3月26日(日)、4月1日(土) 午前8時30分～午後5時15分

▼取り扱い業務

住民課 転入転出など住民異動届の受付、戸籍関係届の受付、各種証明書の交付(住民票、印鑑登録証明書、戸籍謄本など)、マイナンバー(個人番号)カードの交付(3月26日のみ)、通知カードの交付、国民健康保険の手続き、国民年金の手続き、医療費助成(子ども、妊産婦、重度心身障がい者など)の申請、後期高齢者医療の手続き

税務課 税関係証明書の交付、納税相談

福祉・子ども課 福祉関係手続き、保育園・児童手当関係手続き

健康長寿課(さわやかハウス) 介護保険関係手続き、妊婦一般健康診査票の発行と説明、乳幼児の予防接種関連手続き、乳幼児健診の説明

学務課(町公民館) 転入・転出に伴う転校手続き

■毎週水曜日は窓口を延長 祝日と年末年始を除く毎週水曜日は、窓口業務(住民課、税務課、福祉・子ども課)の一部を午後7時まで延長していますのでご利用ください。

■証明書を電話予約できます 住民票、印鑑登録証明書、所得課税証明書、納税証明書は、平日の午後4時までに電話で予約すると、指定した日の午後8時まで時間外受付(庁舎西側職員通用口、警備室)で受け取ることができます。

■問い合わせ 役場住民課戸籍住民係(☎611-2502)



じゃじゃっくんの
つ・ぶ・や・ま。

水道
豆知識
列伝!

その76

引っ越し先で水道を使う
ためには、水道の使用を開
始する手続きが必要だじゃ。

引っ越しが多い3月と4
月は直前の申し込みだと対
応できないこともあつたら、
引っ越しの5日前までに手
続きをお願いするじゃ。

インターネットでの申し込みは24時間受け付けてつたら、新生
活の準備のひとつとして、水道の手続きを忘れずに頼るじゃ!

★水道の使用開始・中止の申し込みはここから!

「水道やはば」ホームページ <http://suidou.town.yahaba.iwate.jp/>



な
よし
友達
保育園
クラス

さかい けんた くん



あべ きい ちゃん



よしだ りの ちゃん



かさい しょうきち くん



ふたつかみ ひなた くん

ふじわら だい くん

むらまつ こうき くん

子育て支援センター

さわやかハウス内 ☎ 697-1567

子育ての悩みやしつけ、養育などの相談は月～金曜日の9:00～17:00です。

◎子育て親子交流（3月）

▷プレママ&ぽかぽか広場ベビー

（妊娠中、2～7カ月）6、13日（月）

（受付9:45）子育て支援センター

▷プレママ&ぽかぽか広場

（妊娠中、8～12カ月）10、24日（金）

（受付9:45）子育て支援センター

▷なかよしデー（8カ月～就園前）

毎週火・水・木曜日（10:00～15:00）

子育て支援センター

▷えほんのひろば（2カ月～就園前）

8日（水）（受付9:45）子育て支援センター

▷赤ちゃん講習会（2カ月～12カ月）

「赤ちゃんとお遊ぼう」

27日（月）（受付9:45）子育て支援センター

▷講習会（2カ月～就園前）

「手作りおもちゃ」

15日（水）（受付9:45）子育て支援センター

子育て開放ルーム

親子が自由に集える開放ルームです。（参加費無料・予約不要）

◆うさちゃんのへや

【利用日】火・木・金曜日 10:00～15:00

【場所】農村環境改善センター（不動児童館隣）

★講習会 3/10（金）10:00～11:00

【元気メダル作り】

◆いちご広場

【利用日】火・水・金曜日 9:00～12:00

【場所】徳田児童館

★講習会 3/7（火）10:00～11:00

【いろいろ遊び】

◆さくらんぼ広場

【利用日】月・木・土曜日 9:00～12:00

【場所】矢巾東児童館

★講習会 3/15（木）10:00～11:00

【人形劇とふれあい遊び】（そよかぜくらぶ）

3月の予定

【担当】健康長寿課健康づくり係 ☎ 611-2822

	項 目	実施日	受付時間・場所	備 考
母子保健	のびのび Baby 教室	3月6日（月）	9:30～ 9:50	平成28年10月生まれ
	2歳児キッズ教室	3月16日（木）	9:00～10:30	平成26年9月～10月生まれ
	3歳児健診	3月1日（水）	12:30～14:00	さわやかハウス 平成25年7月～8月生まれ
	マタニティひろば	3月14日（火）	13:00～13:15	妊婦とその夫
	母子健康手帳の交付	毎 週 金曜日	13:00～16:00	妊娠届出書・保険証・印鑑・所得証明書・通帳を持参
≪転入されて、小学校に入学する前のお子さんがいる方へ≫ 今後に必要な健診や予防接種の相談を「さわやかハウス」で行っています。母子健康手帳をお持ちの上、早めにご相談ください。				

※下の予防接種は平成29年3月31日が期限です。まだの方は受けましょう。

定期予防接種	麻疹風しん	第2期	平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれの方
	ジフテリア・破傷風	第2期	平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの方（小学6年生）が対象です。

～体操で健康づくりを始めよう！～

「シニアお元気教室」参加者募集

町では、健康でいきいきとした生活を送れるように「シニアお元気教室」を開催します。健康づくりのため、みんなで楽しく体操を始めませんか。

▶日時・会場 3月8日（水）太田農事交流センター 10日（金）やはば一く、13日（月）下北公民館 ※いずれも午前9時30分～午前11時

▶対象・定員 60歳以上の方、各会場先着20人

▶その他 参加無料。動きやすい服装でご参加ください。

▶申し込み・問い合わせ 役場健康長寿課長寿支援係（☎ 611-2828）

矢巾町認知症セミナーを開催

※参加無料・定員150人

▶日時・会場 3月5日（日）午後1時～午後3時、町公民館3階大研修室

▶申し込み・問い合わせ 矢巾町地域包括支援センター（☎ 611-2855、FAX 611-2937）

Health

健康がいど



さとう けいすけ くん



いわさき さくら ちゃん



ふじおか りゅうき くん（3歳児）

みな
なか
お友

煙山

3月は「自殺対策強化月間」です みんなでつなごう いのちとこころの絆

3月、4月は年度、季節の変わり目。こころも身体も新しい環境に置かれ、ストレスを抱えることが多くなる時期です。こころの不調は本人が気付かない場合もありますので、周囲の人に次のような状態が見られたら早めに専門機関に相談するよう勧めましょう。

【最近こんな様子の人はいませんか？】 ①服装が乱れてきた ②感情の変化が激しくなった ③一人になりたがる ④独り言が増えた ⑤遅刻や休みが増えた ⑥ミスや物忘れが多い ⑦急にやせた、太った ⑧表情が暗くなった ⑨不満、トラブルが増えた ⑩他人の視線を気にするようになった ⑪ぼんやりしていることが多い ⑫体に不自然な傷がある など

＜困ったときは相談を～相談先一覧＞

相談先	電話番号	相談受付時間
※精神的不安、引きこもり、こころの健康に関する相談 役場福祉・子ども課福祉係	019-611-2572	月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く） 午前8時30分～午後5時
※くらしの相談 矢巾町社会福祉協議会	019-611-2840	
※精神的不安、引きこもり、こころの健康に関する相談 県央保健所「こころの健康相談」	019-629-6574	月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く） 午前9時～午後4時30分
※精神疾患、依存症に関する相談 県精神保健福祉センター	019-622-6955	月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く） 午前9時～午後9時
※こころの悩みに関する相談 盛岡いのちの電話	019-654-7575	正午～午後9時 （日曜日は午後6時まで）
※多重債務や借金、消費生活の相談 お金の悩みホットライン	0120-979-874	月曜日～金曜日（祝日を除く） 午前9時～午後6時

認知症あれこれ相談

【場所】さわやかハウス
矢巾町地域包括支援センターさわやかハウス相談室
☎ 697-5570 夜間 080-5740-0684

平日	月～金 9:00～17:00
夜間（電話のみ）	3/24（金）19:00～21:00
まちなか物忘れ相談室（ショッピングモールアルコ）	3/14（火）13:00～16:00
「おれんじカフェ」（やはぱーく）	3/11（土）10:00～12:00

夜間 小児救急入院受入病院

受付時間：午後5時～翌日午前9時
（土曜日は午後1時～午後5時も受付）

病 院	3月担当
岩手県立中央病院 上田 ☎ 653-1151	1, 3, 5, 8, 10 15, 17, 19, 24 26, 28, 30
岩手医科大学附属病院 内丸 ☎ 651-5111	2, 4, 6, 9, 13 16, 18, 20, 23 27, 29, 31
盛岡赤十字病院 三本柳 ☎ 637-3111	12, 22
もりおかこども病院 田部 ☎ 662-5656	11, 25
川久保病院 津志田 ☎ 635-1305	7, 14, 21

今月の休日当番医 ◎診療時間 9:00～17:00（紫波・矢巾の医療機関を利用する際は、事前に電話連絡をお願いします）

日	紫波・矢巾	盛岡南〈内科〉	盛岡〈外科・整形外科〉	盛岡〈小児科〉	歯 科
5日	野崎内科・神経内科医院 （日）紫波町高水寺 ☎ 671-2011	ゆい内科消化器科クリニック 向中野 ☎ 631-1159	緑が丘整形外科 緑が丘 ☎ 664-1555	中村こどもクリニック 上厨川 ☎ 648-7711	※歯科休日救急当番医の診療時間は午前9時から正午までです
12日	三愛病院附属矢巾クリニック （日）高田 ☎ 697-1131	やまだ胃腸内科クリニック 津志田中央 ☎ 614-0180	たぐち脳神経外科クリニック 本町通 ☎ 621-1234	杜のこどもクリニック 向中野 ☎ 631-1160	はこぎき歯科クリニック 高田 ☎ 697-5138
19日	南 昌 病 院 （日）広宮沢 ☎ 697-5211	本宮Cクリニック 向中野 ☎ 631-2381	しんたろうクリニック 本宮 ☎ 631-3110	前多小児科クリニック 盛岡駅前通 ☎ 601-7478	—
20日	ふるだて加藤肛門外科クリニック （月）紫波町高水寺 ☎ 671-1717	ちだ内科・外科クリニック 東安庭 ☎ 604-3755	吉田整形外科・リウマチ科クリニック 本町通 ☎ 604-3820	さいとう小児科クリニック 月が丘 ☎ 643-7171	—
26日	成田内科胃腸科医院 （日）又兵衛新田 ☎ 698-1212	あべ菜園内科クリニック 菜園 ☎ 623-7000	プレスト齊藤外科クリニック 本宮 ☎ 631-3770	菅野小児科医院 山岸 ☎ 622-4448	平野歯科クリニック 流通センター南 ☎ 637-3788

◆夜間急患診療所（午後7時～午後11時）盛岡市神明町 ☎ 654-1080 ◆高度救命救急センター 盛岡市内丸 ☎ 651-5111

（お願い）かぜなどの軽い症状の場合、午後7時から午後11時までは夜間急患診療所をご利用ください。

※土曜日は、病院により診療の有無や時間が異なりますので、直接各病院にお問い合わせください。

お知らせ 町民総合体育館東側の出入口は冬期間、天候や積雪状況により、臨時通行止めとする場合があります。あらかじめご了承ください。



いつでも、どこでも、いつまでも
ひとリースポーツを目指そう！

Enjoy
Sports!

町民総合体育館 ☎ 697-4646 FAX 697-4907 開館時間 8:30 ~ 21:00 (祝日を除く月曜日休館)

スポーツだより (体育館)

◆ 4月～6月の町民総合体育館の団体利用予約を受け付けます

町民総合体育館では、4月から6月までの団体利用予約を3月14日(火) 午前8時30分から受け付けます。7月以降分は町内の一般団体は3カ月前、町内の高校、スポーツ少年団は2カ月前、町外の団体は1カ月前の1日から、それぞれ受け付けます。

▶問い合わせ 町民総合体育館 (☎ 697-4646)

◆平成29年度「スポーツ安全保険」の加入申込を受付中！

(公財)スポーツ安全協会岩手支部では、3月1日から「平成29年度スポーツ安全保険」の加入申込を受け付けます。スポーツ活動のほか、ボランティア活動や地域活動にも利用することができ、活動中の傷害事故と第三者に与えた損害が補償されます。5人以上のグループであればどなたでも加入でき、有効期間は4月1日から平成30年3月31日までです。

▶問い合わせ 町民総合体育館 (☎ 697-4646) ※詳しい資料と申込用紙は町民総合体育館に備え付けています。

加入対象	対象となる活動	掛け金 (年間)	障害保険 (補償額)			
			死亡	後遺障害	入院 1日	通院 1日
(中学生以下)	スポーツ活動 文化・ボランティア・地域活動	800円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円
	上記の団体活動に加えて、 個人活動も対象 上段：団体活動中とその往復中 下段：上記以外(個人活動など)	1,450円	2,100万円 100万円	3,150万円 150万円	5,000円 1,000円	2,000円 500円
(高校生以上)	スポーツ活動	64歳以下 1,850円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円
	スポーツ活動の指導・審判	65歳以上 1,200円	600万円	900万円	1,800円	1,000円
	文化・ボランティア・地域活動 団体員の送迎、応援、準備	800円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円
全年齢	危険度の高いスポーツ	11,000円	500万円	750万円	1,800円	1,000円

◆総合型地域スポーツクラブ「楽々クラブ矢巾」の会員を募集！

総合型地域スポーツクラブ「楽々クラブ矢巾」では、平成29年度の会員を3月14日(火) から募集します。同クラブは「健康・仲間・地域づくり」を目的に、子どもから高齢者までを対象としたさまざまなスポーツ教室、サークル活動を開催しています。

なお、現在会員の方も更新の手続きが必要となりますので同クラブ事務局までお越しください。

▶申し込み・問い合わせ 楽々クラブ矢巾事務局 (町民総合体育館2階、☎ 611-2873)

マシントレーニングを始めよう！

初めてマシントレーニング 1日(水) 18:00 ~ 19:30
15日(水) 10:00 ~ 11:30

トレーニングワンポイントアドバイス 8日(水) 18:00 ~ 19:30
22日(水) 10:00 ~ 11:30

【場所】 町民総合体育館2階トレーニング室

【対象】 中学生以上各回先着10人

【参加料】 無料 ただし、施設利用料(一般110円・高校生以下60円)と暖房料(110円)が必要

【申し込み】 各開催日の前日までに、町民総合体育館(☎ 697-4646)の窓口または電話でお申し込みください。

町公民館美術工芸室 4月から利用再開

町公民館では、国体推進室として使用していた1階美術工芸室の貸し出しを、4月1日から再開します。利用申請は他の研修室と同様、利用日の3カ月前から受け付けます。

▶問い合わせ 町公民館（☎ 697-2161）

公民館サークルの紹介

興味がある方は、町公民館（☎ 697-2161）までお気軽にどうぞ。

マープルアート「はなうさぎ」

高橋かおる代表

【活動日】不定期

【活動内容】「マープルアート」は、ビー玉とワイヤーで作る盛岡生まれのクラフトです。お話をしながら楽しく作りましょう。お気軽にご参加ください。

和音矢巾教室

福田志都子代表（会員9人）

【活動日】毎月第2・4木曜日

【活動内容】和音（盛岡で生まれた地場産楽器で、琴を使いやすく小型化したもの）で、マリオスでの全体発表会や町芸術祭に向けての演奏練習をしています。

レディース矢巾（3B体操）

菊池玲子代表（会員20人）

【活動日】毎週金曜日

【活動内容】3B体操は、ボールなどの用具を使い、音楽に合わせて行う健康体操です。子どもから高齢者まで、誰でも無理なく楽しむことができます。仲間たちと一緒に健康づくりを始めませんか。

総合グラウンドの 使用予約を受け付けます

総合グラウンド（煙山ダム西側）の4月以降の使用予約を3月21日（火）午前9時から電話で受け付けます。

なお、4月中旬にグラウンド整備を予定しており、その期間中は使用できません。

▶予約（管理受託者） ドルフィンサポートやはば事務局（☎ 090-3360-0027）

▶施設所管課 町教育委員会社会教育課生涯学習係（☎ 611-2863）

アートフェスタの 展示作品を募集中

田園ホールでは、ロビーをギャラリーとして開放する「アートフェスタ」の展示作品を募集しています。

▶展示期間 4月29日（土）～5月14日（日）（毎週月曜日は休館日）

▶参加資格 矢巾町近隣で活動している個人、サークル団体

▶作品 同ホールロビーに展示可能なもので、自身で搬入、搬出、管理が可能な作品

▶申し込み・問い合わせ 4月2日（日）までに田園ホール事務局（☎ 697-5585、FAX 697-5581）へ。

矢巾町徳丹城春まつりの 出店者を募集します

▶日時 4月22日（土）午前10時から午後5時まで ※雨天中止

▶場所 徳丹城跡公園（西徳田）内

▶出店料 いずれも1区画500円（まつり当日にお支払いください）

フリーマーケット

▶募集区画 60区画（1区画3区画×3区画、1人3区画まで、先着順）

▶申込方法 往復はがきに①郵便番号・住所 ②氏名 ③日中連絡がつく電話番号 ④区画数 ⑤まつり当日午前7時に町ホームページ閲覧の可否を記入の上、4月7日（金）まで（当日消印有効）に、矢巾町歴史民俗資料館（〒028-3603 矢巾町大字西徳田3-188-2）へお申し込みください。※必ず往復はがきでお申し込みください。結果は4月中旬に返信用はがきでお知らせします。

▶問い合わせ 矢巾町徳丹城春まつり実行委員会（矢巾町歴史民俗資料館内、☎ 697-3704 ※月曜日は休館）

クラフト市（手作り品販売限定）

▶募集区画 20区画（1区画3区画×3区画、1人3区画まで、先着順）

▶申込期限 3月31日（金）

▶申込先・問い合わせ 徳丹城クラフト市事務局平野さん（☎ 090-4634-6928）

田園寄席 林家三平落語会

平成29年

3月19日（日）

田園ホール
開場 13:30
開演 14:00

チケット好評発売中！ 全席指定

一般 3,050円／シニア 2,050円

小中高生 1,000円（当日はそれぞれ500円増）

※シニア券は公演当日までに満60歳以上の方が対象

※未就学児の入場はご遠慮ください

▶問い合わせ 田園ホール（☎ 697-5585）



水道メーター検針員【業務委託】を募集します

- ▶募集人数 若干名
- ▶応募資格 平成 29 年 4 月 1 日現在 65 歳未満で、健康な方
※経験者を優遇します。
- ▶業務内容 毎月 15 日から 25 日までの間で 5 日間程度、水道使用者世帯の水道メーターを検針
- ▶応募先・問い合わせ 市販の履歴書に必要事項を記入の上、3 月 17 日(金)までに(必着) 役場上下水道課 経営係 (〒028-3692 矢巾町大字南矢幅 13-123 ☎611-2563) へ提出してください。

あなたの「学び」を応援します 放送大学の入学生を募集中！

- 放送大学では、平成 29 年 4 月入学の学生を募集しています。
- ▶オープンキャンパス 3 月 10 日(金)の午前 10 時～午前 11 時 30 分、同大学岩手学習センター(盛岡市上田)で開催 ※事前申込不要
 - ▶出願締め切り 3 月 20 日(月)
 - ▶資料請求・問い合わせ 詳しくは、同大学岩手学習センター(☎653-7414)へ。同大学ホームページでも資料請求(無料)を受け付けています。

紫波警察署からのお知らせ ＜町内の交通事故件数＞

(1 月末現在)

- 人身事故 4 件
- 物損事故 151 件
- 交通事故死亡者 1 人
- 交通事故負傷者 7 人

～支援が必要な人に食べ物を届けよう！～

フードドライブを実施

町では、NPO 法人フードバンク岩手と連携して、第 2 回フードドライブを実施します。

フードドライブとは、ご家庭で余っている食料品を寄付していただき、生活に困っている方や児童施設などに無償で配布する事業です。昨年 12 月に実施した第 1 回には、500 ㌦を超える食料品の支援をいただきました。引き続き皆さんのご協力をお願いします。

- ▶期間 3 月 1 日(水)～17 日(金)までの平日、午前 8 時 30 分～午後 5 時

※衛生管理の都合上、職員が不在となる閉庁日や時間外の受け入れはできません。

- ▶ポスト設置場所 役場 1 階町民ホール
さわやかハウス玄関ホール

- ▶受入可能な食料品 缶詰、瓶詰、レトルト食品、乾物・麺類、米(玄米可)、菓子、調味料など

※いずれも未開封で賞味期限が 1 カ月以上先のものに限りま

- ▶受入不可の食料品 冷凍・冷蔵品、アルコール類、自家製のもの

- ▶問い合わせ 役場福祉・子ども課福祉係(☎611-2571)



提供可能な食料品を
フードポストへ

3 月の納期

介護保険料普通徴収第 12 期

後期高齢者医療保険料普通徴収第 12 期

忘れずに、納めましょう

消防★警察 1 月中の件数

()は 1 月からの累計

- 火災発生… 0 件 (0 件)
- 救急出動… 91 件 (91 件)
- 飲酒運転
検挙者数… 0 件 (0 件)

暮らしの専門相談所 矢巾町社会福祉協議会 ☎611-2840 有線3124

人権 (9:00～15:00)	3/10(金)	高齢者	3/14(火)
行政 (9:00～12:00)	3/10(金)	児童	3/21(火)
弁護士 (要予約)	3/10(金)	心配ごと全般	3/24(金)

【場所】さわやかハウス 【時間】13:00～16:00 (弁護士は 10:00～15:00)

正社員・パート・アルバイト求人情報サイト

おしごと発見 T-SITE <http://job.tsite.jp>
年間何回も使っても 60,000 円(掲載もスピーディーに対応します。)

求人広告募集中! 年間定額制 60,000 円(税別)

お問い合わせ・お申し込みは

Natural Com. 盛岡市盛岡駅前通 13-23 阿部ビル 4F
TEL 019-652-9190 FAX 019-652-9130
E-mail: office@naturalcom.jp URL: <http://www.natural.com>
ナチュラルコム株式会社

「めざせさんなりまつり」主催/ 矢巾町商工会
共催/ ヤハバックス(株)・矢巾町

イベント 3 月 19 日 15:00～18:00

中川愛子 一座

現金取り お菓子 餅まきなど

屋台村テナント募集中!

お問い合わせ 019-697-6885 祭り会場 矢巾町屋台村 さんなり横丁 YAHABAR 矢巾町又兵衛新田 5-96-1

お知らせ・募集

遠距離通学の児童を対象に バス交通費の一部を補助します

町では、町立小学校の遠距離通学児童を対象に、通学費の一部を補助します。

▶**対象** 学校指定の通学路の距離が片道4㎞以上で、岩手県交通の路線バスで通学している児童

▶**補助金額** 通学小児定期券または通学回数券購入費の2分の1の金額

▶**申請方法** 4月から5月までの間に、学校を通じて申請書を提出してください。補助の対象となった場合は、上半期と下半期にそれぞれ領収証などの書類を提出してください。

▶**問い合わせ** 町教育委員会学務課総務係 (☎ 611-2645)

春の火災予防運動を実施！ 住宅火災を防ぐ7つのポイント

3月1日(水)から7日(火)まで「無防備な心に火災がかくれんぼ」を統一標語に、春の火災予防運動が行われます。住宅での火災を防ぐため、次の7点を実践しましょう。

▶**3つの習慣** ①寝たばこをしない ②燃えやすいものをストーブに近づけない ③ガスこんろなどから離れるときは必ず火を消す

▶**4つの対策** ①住宅用火災警報器を設置 ②防災品の使用 ③住宅用消火器などの設置 ④近所の協力体制を整える

▶**問い合わせ** 盛岡南消防署矢巾分署 (☎ 697-0119)

29・30年度小規模修繕業務の 登録事業者を募集

町では、町内事業者の公共事業の受注機会を拡充するため、あらかじめ登録した事業者の小規模な修繕業務(50万円未満)を委託しています。

平成29年度・30年度の修繕業務登録申請を3月10日から受け付けますので、登録を希望する方は申請してください。一度登録した事業者も引き続き登録を希望する場合は再度申請してください。

▶**申請資格** 矢巾町の競争入札参加資格申請を行っていない町内の事業者(個人事業者を含む)

▶**受付期間** 3月10日(金)～31日(金)

▶**問い合わせ** 役場総務課管財係 (☎ 611-2705)、必要書類は町ホームページでダウンロードできます。

矢巾町地域福祉計画(案)を公表 皆さんの意見を募集します

町では、現在策定を進めている「第1期矢巾町地域福祉計画」の案を下記のとおり公表します。

なお、この案に意見がある方は意見を提出することができます。

▶**公表期間・場所** 3月3日(金)～17日(金)、役場1階福祉・子ども課窓口および町ホームページで公表

▶**意見の提出** 任意の様式に意見と氏名、連絡先を記入の上、持参、郵送、ファクシミリ、電子メールで提出

▶**提出先・問い合わせ** 役場福祉・子ども課福祉係 (〒028-3692 矢巾町大字南矢幅13-123、☎ 611-2571、FAX 611-2579、電子メール koubo@town.yahaba.iwate.jp)

町営住宅の入居者を募集します (風張住宅・三堤住宅)

◆**風張住宅(西徳田) 1戸**

家賃 4,800円～7,100円

◆**三堤住宅1号棟(南矢幅) 1戸**

家賃 12,600円～18,800円

◆**三堤住宅4号棟(南矢幅) 1戸**

家賃 15,000円～22,300円

▶**入居資格** ①同居する親族がいるまたは満60歳以上の単身者②所定の収入基準を満たす③申込者または現在の同居親族に持ち家がなく、現に住宅に困窮している④申請者および同居する親族が暴力団員でない⑤現在矢巾町に住民登録しているか、矢巾町内に勤務している⑥住民税などの市町村税を滞納していない⑦過去に住宅使用料の滞納がない⑧保証能力のある連帯保証人がいる

※詳しい内容や連帯保証人の要件については、お問い合わせください。

▶**募集期間** 3月6日(月)～13日(月) 午前8時30分～午後5時

▶**抽選日時・会場** 3月22日(水)

午後6時～、役場2階2-2会議室

▶**申し込み・問い合わせ** 役場道路都市課地域整備係 (☎ 611-2635)

矢巾町プレミアム商品券の ご利用は3月31日まで

矢巾町商工会が販売した「矢巾町プレミアム商品券」の使用期限は3月31日(金)です。期限まで1カ月となりました。期限を過ぎると使用できなくなりますので、使い忘れないようにお早めにご利用ください。

▶**問い合わせ** 矢巾町商工会 (☎ 697-5111)

医療法人社団 帰郷堂

こすかた診療所

■内科 ■リハビリテーション科

矢巾町大字又兵衛新田 5-67-1
医療福祉多機能ビル ケアセンター南昌1階

☎ 019-698-2015 (代)
☎ 019-698-3033 (受付)

診療時間 平日 9:00～12:00/13:30～17:30
受付時間 平日 8:30～11:30/13:15～17:00
休診日 土曜・日曜・祝日

シンセラホール矢巾

悠久のやすらぎを願って...

しらゆり会員募集中

シンセラホール矢巾 株式会社JAシンセラ
矢巾町大字又兵衛新田6-127 TEL 697-5940

※「広報やはば」の広告に関する問い合わせは、ナチュラルコム株式会社 (☎ 652-9190) へ。

季節を感じて

広報やはば 平成29年3月1日発行(通巻757号)

編集・発行 矢巾町

町 商工会青年部が2月3日、町内7保育園で節分の豆まき。こずかた保育園の園児たちは恐怖に立ち向かい、元気よく「鬼は外!」と紙で作った豆を投げ、心の中の鬼を追い払いました。



住民情報

お誕生

1月届け出分・敬称略

行政区	氏名	性別	保護者
高田2区	藤原陽那太	男	和哉
高田3区	久保田 開	男	生
西徳田2区	山形 悠仁	男	和明
東徳田2区	梅津 優璃	女	拓哉
土 橋	星川 翔	男	司
南 昌	中野 乃維	女	慎也
広宮沢2区	長澤 篤生	男	稔
下 北	佐々木絢音	女	達也
新田1区	村松 大耀	男	優
"	村松 咲凜	女	優
"	佐々木結紘	女	慎
"	青木 鈴	女	健
矢巾1区	巻木 由己	男	大輔

矢巾3区

南矢幅2区

"

おくやみ

高橋海愛奈	女	有紗
廣田 開	男	諭宇祐
胡桃沢陸来	男	俊治

行政区

行政区	氏名	年齢	喪主・世帯主
高田3区	中川 昭子	88	井上和弥
東徳田2区	佐々木一男	80	達也
間 野々	谷村 三蔵	89	義徳
北 郡 山	金子 仁郎	81	チャ
上 赤 林	佐藤マツノ	89	末三
"	村松カズ子	79	誠
下 赤 林	高橋 良次	72	悟
流通センター	泉 正勝	90	英雄
南 煙 山	片山 磯松	82	市野征一郎
矢 次	ながぬま 貢	89	信夫
下 北	村松 守	82	冷子
新田2区	中島 富子	95	水田賢次

南矢幅1区

南矢幅3区

南矢幅6区

南矢幅7区

行政区

藤原 弘	86	育雄
遠藤 洋子	88	修一
鈴木 健子	75	琢夫
阿部 溪子	81	知也子
前田村ヨソノ	91	春雄

人の動き

2月1日現在、()は前月比

■人口	27,258人 (+ 15人)
男	13,071人 (+ 12人)
女	14,187人 (+ 3人)
■世帯数	10,072世帯 (+ 6世帯)
■増減 ()は1月からの累計	
出生	15人(15人)・死亡 22人(22人)
転入	68人(68人)・転出 46人(46人)

※「お誕生」「おくやみ」は、届け出の際に同意をいただいた方のお名前を掲載しています。

3月~5月 山火事防止運動月間



県内で発生する山火事の6割以上が、3月~5月に発生しており、ほとんどが野焼きやたき火が原因です。大切な自然を守るため協力し合い、山火事を防ぎましょう。

▶問い合わせ 役場産業振興課農林係 (☎ 611-2611)

今月の表紙

「夢の舞台 甲子園へ」

選抜高等学校野球大会への出場が決まった不来方高校野球部。憧れの舞台への出場に目を輝かせると同時に、甲子園での初勝利に向けて決意を新たにしていました。

矢巾町ホームページ <http://www.town.yahaba.iwate.jp>

(町へのご意見、お問い合わせは、町ホームページ内の「メールでお問い合わせ」からお寄せください)

町公式ツイッター・フェイスブック・インスタグラムを始めました!