

両市の交流末永く



2月20日(月)、愛知県名古屋市の日本舞踊西川流家元・西川千雅氏とあいち戦国姫隊の皆さんによる踊りが市役所で行われました。

本市と名古屋市が共同制作した曲「いこまたかた、あばっせなごや」の踊りに合わせて、市民が手拍子をするなど、両市の親交を深めました。

主な内容

P2 Front Topics
(市防災マイスター小野寺さんの取り組み紹介(防災リュック))

P4 市役所からのHOT LINE

P11 しみんのひろば

P14 地域の話題

P16 INFORMATION



陸前高田市防災マイスターとは

本市では平成30年度より、「陸前高田市防災マイスター養成講座」を開講し、年15単位のうち11単位以上（令和4年度）を取得した人を市防災マイスターとして認定しています。

市防災マイスターとは、将来の大規模災害の発生に備え、防災に関する知識や技術を習得し、地域における防災リーダーとして活躍することを期待している人材で、市民が気軽に防災について学ぶことができる仕組み作りを目的として認定しています。

現在は100人を認定しており、認定後は、講座をとおして得た防災に関する幅広い分野の知識や技術、各自のこれまでの経験などを生かして活動しています。

防災
マイスター
RINKUENTAKATA

詳しくは市
ホームページ
をご覧ください。



Front Topics

大切な命を守る
それぞれの

備え



2月20日(月)、市の防災マイスターである小野寺麻緒さん（高田高2年）は、母校の高田小学校で1年生を対象に防災リュックを題材とした授業を行いました。本授業は昨年12月に続いて2回目で、小野寺さんから子ども達へ防災リュックが渡されました。

「防災リュックの中身は人それぞれ。みんなが必要だと思うものを書いてみよう」と呼びかけると、子ども達は食べ物や衣服、おもちゃなどそれぞれが思う「必要なもの」をリストにしました。小野寺さんが「なぜその道具が必要か」と質問すると、子ども達は必要だと思った理由を説明し、防災リュックを準備しておくことの大切さを学びました。

授業を受けた佐々木いとさんは「リュックのことを知れて楽しかった。家族にも今日の話をしたいです」と話しました。

おの であ ま お
小野寺 麻緒さん
高田高校(2年生)



中学1年生の時、市の防災マイスター養成講座を受講し、最年少で市防災マイスターに認定。講座をきっかけに震災のつらい過去と向き合うことを決意し、防災活動に取り組んでいます。高校1年生の時、学校独自のキャリア教育である「T×ACTION PROJECT（タクシヨンプロジェクト）」をきっかけに、知的障害のある作家や福祉施設とアート作品を手がけている株式会社ヘラルボニーなどの協力のもと、子ども向け防災リュックの制作や防災に関する普及活動に挑戦しています。

自分だけの防災リュックを考えよう

今回の授業で子ども達に配られた防災リュックにはマスクなど5点が入っていました。防災リュックにはまだスペースがあり、小野寺さんは「子ども向けの内容で最小限の量にしました。決められた中身ではなく、家族などと一緒に『必要なものは何か』を考えて追加してほしい」と話しました。



皆さんも
自分だけの
防災リュックを
ぜひ考えてみて
ください！

配られた
防災リュック
の中身

高田小学校1年生が考えた必要な物

- ★懐中電灯(暗いと何も見えないから)
- ★おもちゃ(退屈な時に遊べるから)
- ★衣服(避難先で着替えるため) など

りんごジャム

りんごジュース

マスク

防災アクセサリ
(パラコード)

軍手

子ども達に配られた防災リュック

震災を知らない子ども達へ

もう誰にも悲しい思いをさせないために

東日本大震災を経験した小野寺さんは、「防災リュックの活動をとおして、震災を知らない子ども達に震災当時の記憶を伝えることで、命の大切さや自分の命は自分で守ることができるということを伝えていきたい」と取り組みへの思いを話しました。

現在は、高田高校で非常食の研究にも取り組みながら、市内の全小学校の子ども達を対象に防災授業を行うことが目標だそうです。

将来の夢は「子ども達に防災を教え、震災伝承活動ができる仕事につくこと」と話す小野寺さん。大切な命を守り、誰も悲しむことのない未来へ向けた挑戦は続きます。



三陸花火大会 2023-SANRIKU FIREWORKS FESTIVAL-



- ◆日時…4月30日(日)正午～午後9時(打上時間：午後7時～8時30分)
※雨天決行、荒天中止
- ◆場所…高田松原運動公園
- ◆打上数…15,000発以上(最大号数10号玉(尺玉))
- ◆チケット購入方法…オンラインストア、アバッセたかたインフォメーション、陸前高田発酵パークCAMOCY(3月31日(金)まで早割キャンペーン実施中！)
- ◆交通規制について…当日はアバッセたかた周辺かさ上げ地一帯で大規模な交通規制が行われます。皆様のご理解ご協力をお願いします(詳細は改めてお知らせします)。

市民割キャンペーン実施中！

なくなり
次第終了！

市民の皆さんにもお気軽に会場へ足を運んでいただけるよう、限定チケットを販売しています。
※駐車場を利用する場合は別途駐車場チケットの購入が必要となりますので、ご注意ください。
エリアB自由席(通常5,000円)を市民限定で1,000円で購入できます。(数に限りがありますので、おひとり様1枚限りとなります。購入の際は、住所が確認できる身分証明書の提示が必要となります。)

- ◆販売場所…①アバッセたかたインフォメーション
②陸前高田発酵パークCAMOCY
- ◆販売時間…①午前9時～午後7時
②午前10時～午後6時



会場図

【三陸花火大会ボランティアスタッフ募集中】

大会の運営にあたって、草刈り作業などきめ細やかなサポートをしていただける人員が不足していることから、市民のボランティアスタッフを募集します。ご協力いただいた皆さんには観覧チケットをプレゼントします！

「三陸花火大会2023」で検索！！

チケット情報・
ボランティア
など詳細は
こちら！



米崎町の行政区を再編します



米崎地区長の皆さんとの意見交換により、5年4月から以下のとおり米崎町の行政区の再編を行いますのでお知らせします。

- ◆再編日…4月1日(土)
- ◆再編後行政区

現 状	再 編 後	現 状	再 編 後
1区甲	1 区	7 区	11 区
2 区	2 区	市営住宅脇の沢団地	13 区
1区乙	3 区	8区甲	14 区
3 区	4 区	8区乙	15 区
4区甲	5 区	9 区	16 区
4区乙	6 区	10 区	17 区
5区甲乙	7 区		
6区甲	8 区		
6区乙	10 区		

◆新たに組織される行政区

- ・9区(協の沢北区)
- ・12区(協の沢団地)

世帯番号の変更に伴う留意事項

再編に伴い世帯番号を2月に変更しました。
対象の人には国民健康保険証(高齢受給者証)を送付しましたので、今後の手続きについてご留意願います。

◆対象

国民健康保険加入世帯または高齢受給者

◆国民健康保険税納税通知書の再送付

国民健康保険証(高齢受給者証)の番号変更に伴い、新たな国民健康保険税納税通知書を3月中に送付します。この変更により、国民健康保険税が年金から特別徴収(天引き)されている人および5年4月から特別徴収される予定の人は、5年度からの特別徴収が中止および停止となります。

◆納付方法

5年度の国民健康保険税は7月に送付する納付書により納めていただく必要があります。これまで口座振替による納付をしたことがある人は、再び口座振替による納付となりますが、新たに口座振替の手続きをする必要はありません。

なお、2月中に世帯状況の変更や住民税の更正などがあった人で新たに納付額が発生する人は、これまでの納付方法に関わらず全て納付書により納めていただく必要があります。

- ◆問い合わせ先…①行政区について 市役所総務課行政係(内線311)
②国民健康保険税について 市役所税務課市民税係(内線112)

4月1日に市内公共交通ダイヤを改正します



市内公共交通のダイヤ改正を4月1日(土)に行います。主な変更点は以下のとおりです。なお、改正後のダイヤは、3月中旬の行政区長文書で配布しますのでご確認ください。

※道路工事などの影響により迂回や遅れが発生する場合があります。

※乗り降りは原則としてバス停のある場所でしかできません。

◆4月1日(土)ダイヤ改正

路 線	主 な 変 更 点
生出線	① 高寿園前バス停を新設します。(長部今泉線、たかたコミュニティバス、広田線、広田半島線も同様です) ② 陸前高田市役所バス停を市道から庁舎南側入口付近に移します。ほかの路線も庁舎南側に乗り入れます。
長部今泉線	③ 嶋部を経由する経路を廃止し、たかたコミュニティバス西部線に変更します。
たかたコミュニティバス	④ 【西部線】詔石橋を通り嶋部を経由する経路を新設します。
広田半島線	⑤ 田谷団地バス停を新設します。
デマンド交通	⑥ 矢作町(中平・坂下・小里山)エリアの帰り時間を午前11時および午後1時に変更します。
陸前高田住田線	⑦ 土曜運行便を新設し、4便2往復の運行とします。経路は平日とほぼ同じで、運賃は1乗車200円です。

①高寿園バス停の新設



②陸前高田市役所バス停の移設



④詔石橋を通る経路を新設



⑤田谷団地バス停の新設



国土地理院地図データをもとに本市作成

適切な処理を

ごみの野焼きは禁止されています



ごみ(廃棄物)の野焼きは、一部の例外(以下の①～⑤)を除き法律で禁止されています。違反した場合、行政処分や罰則(5年以下の懲役または1,000万円以下の罰金またはその両方)の対象となる場合があります。野焼きが原因となり火災が発生するなど危険が伴いますので、ごみの適切な処理をお願いします。

◆野焼き禁止の例外

- ①国または地方公共団体がその施設の管理を行うために必要な廃棄物の焼却(河川管理者が河川管理のために伐採した草木の焼却など)
 - ②震災、風水害、火災、凍霜害その他の災害の予防、応急対策または復旧のために必要な廃棄物の焼却(災害時の木くずの焼却、道路管理者が道路管理のために剪定した草木の焼却など)
 - ③風俗慣習上または宗教上の行事を行うために必要な廃棄物の焼却(どんと焼きでの門松やしめ縄などの焼却など)
 - ④農業、林業または漁業を営むためにやむを得ないものとして行われる廃棄物の焼却(農業者が行う稲わらの焼却や用排水路を除草した刈草の焼却など)
 - ⑤たき火その他日常生活を営むうえで通常行われる廃棄物の焼却であって軽微なもの(一般家庭における落ち葉や一時的に出される剪定枝などの焼却、キャンプファイヤー、バーベキューなど)
- ※上記①～⑤であっても、廃プラスチック類、ゴムくず、廃油、皮革の焼却は認められていませんので、ご注意ください。

◆例外に該当する軽微な焼却(煙の量や臭い等が近所の迷惑にならない程度の少量の焼却)をする場合

- ・ご近所の理解を得て、煙の量やにおいは少量にとどめ、迷惑にならないようにする。
- ・風向きや時間帯を考え、火災の危険性に注意する。強風時、乾燥時には行わない。
- ・消火するまではその場を離れず、消火器や水バケツなどを準備し消火の備えをする。
- ・火災と間違わないようにするため、あらかじめ消防署(☎0192(54)2119)に届け出る。ただし、届出を受理することにより焼却行為を許可するものではありません。

なお、除草した草木を燃えるごみとして出す場合は原則として、指定袋に入れて以下のとおり「燃えるごみ」としてください。

雑草類	他のごみも含め、出す量が3袋以内の場合	・燃えるごみの日に、地域のごみ集積所に出す ・清掃センターへ持ち込む ・一般廃棄物収集運搬業者に依頼する
	出す量が4袋以上の場合	・清掃センターへ持ち込む ・一般廃棄物収集運搬業者に依頼する
清掃センターへ持ち込む場合は 1日当たり持込量の上限は800ℓ程度(軽トラック1台分)とし、指定袋など透明な袋に小分けした上で持ち込んでください。 上限を超える場合は、必ず市へ事前に連絡してください。		
木や枝	「雑草類」と同じですが、袋に入りきらない場合は、長さ1ℓ以内、幅30ℓ以内の束にして、ビニールひもなどで縛って出してください。	

問い合わせ先 市役所まちづくり推進課生活環境係(内線124)



ジャックが見て！感じた！陸前高田のいいところ

市の国際交流員のジャック・ウッドキーさんが、本市で見て感じたことを紹介します！

「広田野菜直売所」

冬に入る前に、市内 NPO 法人に所属する友人に誘われ、広田町を見学してきました。私は陸前高田市に住み始めた 8 月以降、まだ広田町に行ったことがなかったのですが、以前からいろいろと魅力的な話を友人から聞いていました。友人の勧めで「広田野菜直売所」を訪ねた際、自分の家の畑で育てた野菜を販売している地元の皆さんとお話することができました。

野菜や果物をテーブルに並べる手伝いをしましたが、家庭で育てた野菜とは思えないほど種類が多くて驚きました。値段もかなり安く、「なぜこんなに大きくて美味しそうなお食材を、これほど安く売っているのか」と尋ねると、「利益がほしいのではなく、みんなで集まって交流したいからやっているんだよ」と答えてくれました。アラスカにはこのような文化は無いので、日本の素晴らしい文化を感じました。その後は、紅茶を飲みながら、広田町産の梨やりんごなどをいただき、皆さんと一緒にのんびり過ごしました。一緒に食べた梨とりんごはより一層美味しく感じられ、寒い朝に飲んだ紅茶は私の体を温めてくれました。私はみなさんにとても歓迎されていると感じて、ありがたく思います。

広田町の皆さんとお話ができて、とても良い経験になりました。仕事や日常の忙しさに追われる毎日の中で、時々ゆっくりと周りのものに感謝することも必要だと思うようになりました。



問い合わせ先 市役所観光交流課定住交流係(内線413)



落さん×空き家バンク家主 菊池もと子さん

地域おこし協力隊の普段の仕事ぶりや様子をお聞きするコーナー。今回は、高田暮舎に所属する落優介さんと、空き家バンクに登録している家主の菊池もと子さんに、お話を伺いました。

◆お二人はどのような関係ですか？

菊池さん…空き家バンクに登録をされていて、その担当者が落さんです。前の担当者が、後任として落さんを家に連れてきた時が「はじめまして」でした。2年くらいの付き合いかな。お仕事以外でもちょこちょこ来てくれます。近くまで来た時は必ず寄ってくれて、まるで孫みたいです！

◆落さんの印象を教えてください。

菊池さん…印象はいいですよ！家に来た時には、自分では届かないところのコンセントを入れてもらった。落さんだから頼みやすいっていうのがあるんだよね。神奈川県出身と聞いていたけど、都会から来た人みたいじゃなくて、すぐ打ち解けられました。物腰が柔らかくて話しやすいし、私の世間話をいつも「うん、うん」と楽しそうに聞いてくれるから、ついつい話し込んでしまいます。

◆落さんが所属する高田暮舎との関わりの中で印象に残っている出来事がありますか？

菊池さん…前の担当者に、けんちん汁をご馳走したことがあったの。孫に持っていくために作っていたんだけど、ちょうど家に来たから振舞ったら、孫に持っていく分も食べてしまって（笑）。

いつか落さんへもご馳走しようと思っていたから、昨日作っておいたのよ。

落さん…もと子さんが作るけんちん汁が美味しいと、スタッフの中で話題になっていました。いつか食べてみたいと思っていたので、今日このタイミングで食べられるなんて嬉しいです。

◆落さんは、陸前高田に住んで3年目になります。

これからも、このまちで楽しく暮らすためのアドバイスをお願いします。

菊池さん…やっぱり、誰とでも交流することが大事ですね。そうしているうちに、色んなことを聞いて、知ることができると思うの。1回よりは2回、2回よりは3回と会えば、気心も知れるし。話しているうちにどんな人か分かるから、やっぱり足を運ぶことですね！色々雑談しているうちに、何かを発見することができると思いますよ。

◆菊池さんから話を聞いてみての感想を聞かせてください。

落さん…初めは家主さんとの仲が深まっていいのかな、と思いながら接していました。でも、もと子さんは自分から色々話してくれるので、私も心を開いて話せるようになりました。もと子さんがおっしゃるように、何度も足を運んで、お話しする機会が増えたと、お互いのことが分かるんですね。すごく大切なことなんだなと思いました。今では、お家にいない時は、あの辺にいるんじゃないかな？って分かるようになりました。もと子さんを探しながら、この地域を散歩するのもちょっとした楽しみでもあります。これからも、たくさん世間話しましょうね。



問い合わせ先 市役所観光交流課観光係(414・415)

連載

教える

SDGs

Sustainable Development Goals

その先の笑顔のため、いまできること

★SDGsとは…

自分の子どもや孫たちが暮らす未来に、住み続けられる世界を残すため、掲げられた全世界の人が取り組むべき17の目標。

あなたもぜひSDGsに取り組んでみませんか？

本市は、令和元年(2019年)7月に「SDGs未来都市」に県内で初めて選定されました。「その先の笑顔のため、いまできること」編では、本市でSDGsの達成に向け積極的に取り組んでいる人・団体を紹介していきます。



★施設名 陸前高田市立図書館

館長 菅野義則さん



写真はSDGsに関する本の展示を企画した司書の齊藤彩佳さん

SDGsに関する主な取り組みを教えてください

図書館の取り組みは、すべての目標にかかわっています。なかでも目標4「質の高い教育をみんなに」(すべての人々に包摂的かつ公平で質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する)は、重要であると考えています。図書館では、SDGsのコーナーを設置しており、一般書は目標別に常設展示し、興味のある分野の本を選びやすくしています。児童書は、時期を決めてSDGsに関する絵本を特集展示し、親子でSDGsの目標を分かりやすく学ぶことができるようにしています。絵本のリストは、図書館ホームページの「学校応援プロジェクト」にも掲載しています。

また、ユニバーサル図書コーナーを設置しており、どんな人でも読書を楽しめるように、大きな文字の本、点字や布の本、やさしく読みやすい本、聞く図書資料などを幅広く揃えています。

SDGsに関する取り組みの展開、目標などがあればお聞かせください

今後も、本市のSDGs事業や各種団体によるSDGsの取り組みに対して、図書の情報提供など積極的に協力していきたいと思っています。

これからの高田をどんなまちにしていきたいですか

本市が目指す「ひとづくり・まちづくり」に寄与していきたいと考えています。

また、この図書館を生涯学習の拠点として、市民に親しまれ利用しやすい施設にしていきたいと思っています。

2月15日

★3歳6カ月児健診で虫歯のなかった子を紹介

虫歯のない子 あつまれ



かとう ひかる
加藤 光 織 くん
(広田町)



ささき りく
佐々木 陸 くん
(広田町)



くまがい りつ
熊谷 吏 紡 くん
(広田町)



ささき たかと
佐々木 崇 利 くん
(気仙町)



さとう しゅん
佐藤 旬 くん
(気仙町)



よしだ ひより
吉田 妃 璃 ちゃん
(高田町)



いいやま れい
飯山 禮 ちゃん
(高田町)



くまがい あこ
熊谷 あこ ちゃん
(高田町)



くまがい みなと
熊谷 湊 くん
(広田町)



いづみた はると
泉田 優 音 くん
(横田町)

祝いの

百寿



伊藤 シノブ さん
(広田町)

大正12年2月10日
広田町生まれ

慶助さん（写真左端）と結婚後、4人の子どもをもうけ、孫10人、ひ孫13人に恵まれています。食事がとても好きだそうで、施設では何でもおいしく食べ、職員に感謝の言葉をたくさん伝えていきます。長生きの秘訣は、好き嫌いせずに何でも食べることだそうです。

市ではめでたく満百歳を迎えた人に記念品を贈り、長寿を祝いました。※対象期間＝1月16日～2月15日（希望した人のみ）

記念すべき

地域包括支援
センター発

介護お茶のみ話 100



★鎌田實氏がやってくる！
『健康長寿講演会』のご案内

「人生100年時代」「生涯現役」という言葉をよく耳にします。本市の高齢化率は40%を超え、介護の担い手不足も懸念される中、私達はこうした健康やかな未来を築くことができるでしょうか。長野県を長寿日本一に導いた医師であり、作家としても数々の著書を執筆してきた鎌田實氏から、そのヒントとなる新しい工夫を学びませんか。

◆日時 3月18日(土)午後2時～4時（開場：午後1時30分）

◆会場 市民文化会館（奇跡の一本松ホール）

◆対象 申し込みは不要で、どなたでも参加できます。中学生・高校生大歓迎！

◆内容 ①講演「地域で命を支える」～健康増進、介護・認知症の新しい工夫を教えます～（90分）
講師：鎌田實氏（諏訪中央病院名誉院長／作家）
②上映「転倒知らずは寝たきり知らず！」（20分）
地元の医療・介護の関係者で結成された「劇団ばば☆」が演じるDVDの上映です。鎌田實氏の講演内容にも関連する演目ですので、ぜひご覧ください。



◎鎌田實氏プロフィール
昭和23年東京生まれ、東京医科歯科大学医学部卒業。卒業後は長野県諏訪中央病院に赴任、30代で院長となり、病院の再生に尽力。地域包括ケアの先駆けをつくり、一貫して「住民と共に作る医療」を実践してきた。チエルノブイリやイラクへの国際医療支援、全国被災地支援にも力を注ぐ。東日本大震災後には、本市を訪れ、市民を元気づけている。

◆その他
本市や地域が取り組む介護予防活動、認知症に関する展示コーナーもあります。
鎌田實氏のお話を聞く貴重な機会です。ぜひ、お誘いあわせのうえ、ご参加ください。
問い合わせ先 市地域包括支援センター（内線219）

493 保健だより



質のいい睡眠をとるために

睡眠には、心と体の疲労を回復させるほか、記憶の定着やホルモンバランス、自立神経の調整、免疫力の向上など、さまざまな効果があります。日本人の睡眠時間は世界一短いといわれており、5人に1人が「睡眠で休養が取れていない」、「何らかの不眠がある」と答えています。これを機に睡眠について見直し、考えてみてはいかがでしょうか。

◆睡眠の質を上げる方法

【規則正しい生活】

これが何よりも大切です。人間の体には「体内時計」が備わっています。体内時計は夜更かしや寝坊、昼寝のしすぎで乱れます。つい、休日に夜更かしをしてしまいがちですが、平日や休日にかかわらず同じ時間に起床、就寝する習慣をつけるようにしましょう。

また、体内時計は光を浴びることでリセットされます。日中にしっかりと太陽の光を浴びて活動するようにしましょう。逆に、夜にスマホなどの強い光を浴びすぎると体内時計が勘違いをし

てしまい、眠れなくなることがありますので注意しましょう。

【程よい運動をする】

程よい肉体的疲労は心地よい眠りを生み出し、深い睡眠が得られるようになります。運動は午前よりも午後に、軽く汗ばむ程度の運動がよいでしょう。激しい運動は寝付きが悪くなるので逆効果です。

【寝る前にリラックスを】

ストレスは眠りにとって大敵です。気分転換をはかるなどしてストレスをためないようにしましょう。また、ぬるめのお風呂にゆっくり入り、心身の緊張をほぐしましょう。

【寝るための準備をする】

眠りやすい環境づくりも重要なポイントです。寝具は自分にあったものを選び、快適な温度や湿度、静かで暗い環境をつくりましょう。また、寝酒をするや寝付きが悪くなるように思えますが、飲酒後は深い睡眠が減り、早朝覚醒が増えてきますので注意しましょう。

これらに加えて自分なりの安眠法を見つけ出す工夫をするのが大切です。

不眠が続く場合は、まずは、かかりつけ医に相談しましょう。

問い合わせ先 市役所保健課保健係（内線242）

修学旅行

本校2年生は、11月29日(火)から12月3日(土)の4泊5日の日程で、関西方面への修学旅行に行ってきました。新型コロナウイルス感染症の感染対策を徹底した中での旅行となりましたが、生徒は京都や奈良の寺社や史跡、USJなどを満喫し、大切な思い出を作りました。



T×ACTION NEWS

T×ACTION (タクシオン) とは…総合的な探究の時間を中心とした生徒の活動の総称です。



【キャリア教育に関する文部科学大臣賞表彰】

1月19日(木)、東京で「令和4年度キャリア教育連携推進シンポジウム」が開催されました。その中で本校はT×ACTION PROJECTの取り組みや海洋システム科の商品開発などの活動が評価され、キャリア教育の充実発展に尽力し、顕著な功績を挙げた学校の1つとして文部科学大臣表彰を受けました。本校のキャリア教育にご協力いただいた皆様に感謝いたします。



【小笠原ダイビング実習】

海洋システム科の生徒5名が東京都小笠原村父島周辺でダイビング実習を行いました。新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、3年ぶりの実施となりました。参加した生徒は今までプールや近隣の海で訓練を積んできました。小笠原の豊かな自然を肌で感じ、海を満喫してきました。

イベントのお知らせ

3月4日(土)に高田高校の美術部と1年生のT×ACTION PROJECT国際チームがシンガポールのパスライトスクールの生徒とオンラインで交流します。入場無料、入退場自由です。ぜひお越しください！

★日時…3月4日(土)午前11時～午後1時

★場所…市コミュニティホール (エントランス・シンガポールホール)

★内容…高田高校美術部、高田高校1年美術選択生、パスライトスクール生徒の美術作品の展示 (エントランス)
オンライン交流 (午前11時～午後1時)

- (1) 第1部 午前11時～正午
国際チームによる合唱や動画上映、クイズ大会など
- (2) 第2部 正午～午後1時
高田高校美術部とパスライトスクール生徒による美術作品紹介

高田高校の学校生活の様子は、公式noteをご覧ください。



問い合わせ先 県立高田高等学校 ☎0192 (55) 3153

生涯学習のつどい・教育委員会表彰



おめでとうございます

令和4年度

陸前高田市 教育委員会表彰

2月19日(日)、令和4年度陸前高田市教育委員会表彰が市民文化会館で行われました。本年は、長年にわたり市の教育の振興発展に貢献された5人と1団体を表彰しました。



おおかづ かず子さん
(高田町)

長きに渡りピアノ教師として音楽活動に尽力されました。また、合唱団を率い、市民芸術祭や気仙合唱フェスティバルなどの活動を通じて、本市の合唱界を牽引されました。震災前においては、児童合唱団を主宰し、児童生徒の情操教育に尽力されるなど、社会教育の振興に貢献されています。



むらかみ りょう 三さん
(矢作町)

平成19年4月から令和4年3月までの長きに渡り、矢作公民館主事として公民館活動の円滑な運営に努め、地域の社会教育の振興と文化活動の向上に多大な貢献をされました。



りくぜん たかた こもんじょけんきゅうかい
陸前高田古文書研究会
(写真は会長 細谷英男さん)

19年の長きに渡り、古文書史料などの解説ならびに研究を通じて、本市および旧気仙郡の郷土史の解明に努めるとともに、古文書解説講座などを開催し、歴史文化の普及啓発および後進の育成に尽力されています。また、岩手県指定有形文化財「高田家文書」においては、「定留」95冊の解説を完了するなど、本市の文化財保護に多大な貢献をされています。



わたなべ ミツ子さん
(小友町)

昭和62年に「新舞踊発表会」を新設し、会主および指導者として新舞踊の育成に努め、その発展に大きく貢献されました。また、ふれあいまつりや、歳末たすけあい芸能祭への出演、金婚式祝舞、市内高齢施設への慰問に尽力されるなど、社会教育の発展に貢献されています。



きくuchi じゅんいち 純一さん
(高田町)

昭和56年から本市サッカー協会の事務局、理事長、会長および顧問を歴任し、本市サッカー競技の普及発展に尽力され、若い世代の健全育成と技術力の向上、シニア世代への普及に努められました。現在も競技者として活躍され、地域のスポーツ振興に貢献されています。



しみず のぼる 昇さん
(米崎町)

平成27年4月から令和4年3月までの長きに渡り、米崎公民館主事として公民館活動の円滑な運営に努め、地域の社会教育の振興と文化活動の向上に多大な貢献をされました。

問い合わせ先 市役所管理課 (内線551)

競技の
粋超え

■ スポーツ少年団交流スポーツフェスティバル
スポーツ少年団交流スポーツフェスティバル



1月29日(日)、スポーツ少年団交流スポーツフェスティバルが夢アリーナたかたで開催されました。当日は毎年実施している綱引きと長縄跳び競技のほかに、車いすバスケットボールチーム「ラッセル岩手」と、日本身体障害者アーチェリー連盟の協力のもと、パラスポーツ体験会が同時に行われ、子ども達は競技をととしてパラスポーツへの理解を深めました。

綱引き競技で優勝した、米崎シェルズの菊谷和桜さん（6年生）は、「“セーの”で息を合わせて一気に引く作戦が成功した。優勝できてうれしい」と喜びの表情を見せました。



車いすバスケットを体験し障がいへの理解を深めました



優勝を目指して一生懸命綱を引きました

スポーツ
交流

■ 2年越し、両市の絆をより深く
名古屋市サッカー交流試合



2月12日(日)、本市の友好都市である愛知県名古屋市とのスポーツ交流の一環として、サッカー交流試合が高田松原運動公園第一サッカー場「川崎フロンターレ東北のカリフロニアフィールド」で行われました。スポーツ分野での交流は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により延期となっていましたが、計画から2年の歳月を経て、初の開催となりました。



快晴のもと熱いプレーを繰り広げました

名古屋コスモスと高田クラブとの試合は、2対1で名古屋コスモスの勝利となり、試合は互いのプレーをたたえあいながら進行されました。また、試合後には豚汁がふるまわれるなど、選手らは親交を深めました。

名古屋コスモスの菅原寛太選手（26歳）は、「高田には初めて訪れたが、みんな優しくて温かい気持ちになった。今度は名古屋で交流試合ができるよう、今後も両市で良好な関係を続けていきたい」と笑顔で話しました。

言語を
越えて

■ 日常で使える英語を身につけよう！
初級英会話講座



1月25日(水)、初級英会話講座が市民文化会館で開催されました。講座には12人が参加し、「街中で外国人に出会ったら？」というテーマのもと、英語でのあいさつや自己紹介、まちなかでの道案内を参加者同士で実践するなど、英会話の基礎を学びました。講師を務めたジャック・ウッドキー国際交流員は「英会話は流暢な英語よりも笑顔で話すことが一番大切。まちなかで困っている外国人を見かけたら、自信をもって話しかけてみてほしい」と参加者へアドバイスしました。



参加者に優しく英語を教えるジャック国際交流員

文化財
愛護

■ 地域のたからを守るため
文化財防火デーで防火訓練



消防職員による建物への放水の様子

1月26日(水)の「文化財防火デー」に合わせて市立博物館で防火訓練が行われ、約20人が参加しました。

1月26日は、現存する世界最古の木造建造物である法隆寺金堂の壁画が焼損（昭和24年）した日であり、昭和30年に「文化財防火デー」として定められました。

本市でも市民の文化財愛護への意識高揚を目的に、毎年訓練を実施しているもので、当日は館内からの出火を想定し、来館者の避難誘導や重要物品の搬出訓練のほか、屋外での消火訓練が行われ、参加者らは防災意識を高めました。

心と体
の健康

■ 3年ぶり3イベントを同日開催
はまかだ交流会



1月28日(土)、はまかだ交流会が市民文化会館で開催されました。「はまかだ」とは、はまってけらいん、かだってけらいん（仲間に入って、話しましょう）の略称で、本市では健康や幸せを感じられるまちづくりを目指し、はまかだ運動を推進しています。ステージでは、「介護予防ふりかえり交流会」「こころの健康講演会」「AIDS文化フォーラム」の3イベントが3年ぶりに開催されました。また、同館の別室では昔遊びコーナーや手形アートなどの老若男女が楽しめるブースが展開され、はまかだ運動への理解と関心を深めました。

初めて参加した高田町の新沼澄子さん（68歳）は、「ものを作るイベントが好きで今回の交流会を楽しみにしていた。これからも参加できるイベントにはどんどん参加して、元気に過ごしたい」と笑顔をみせました。



紙バンドの花ビーズ作りに挑戦する参加者の皆さん



開催します

つむぐイルミネーション
2023

つむぐ実行委員会では、本年も川原川公園の河川敷にて、つむぐイルミネーションを開催します。

市内の子ども達が作製したキャンドルホルダーや足利大学の竹あかりなどの展示、ゴスペルや弾き語り、トランペットのコンサートも行います。

たくさんの方々に支えられながら、一年一年、活動を積み重ねてきました。今年も人や思いをつむいでいけることに感謝し、心をこめて準備をしています。皆さんのご来場を、心からお待ちしております。

【つむぐイルミネーション】

日時：3月11日(土)、12日(日)午後5時(日没)～8時

【各種コンサート】

日時：3月11日(土)午後6時～、3月12日(日)午後6時30分～

◆場所：川原川河川敷
◆問い合わせ先：つむぐ実行委員事務局(覚張) ☎090(2981)4933

身元特定へ近づくため

震災身元不明者に関する相談会

大船渡警察署では、東日本大震災身元不明遺体の身元特定や震災による行方不明者の発見に資することを目的に、相談会を開催します。

相談会では、東日本大震災身元不明遺体に関する情報提供を行うとともに、震災による行方不明者を探しているご家族からの要望、意見を収集、さらにDNA型資料未採取者への資料提供を呼びかけます。

日時：3月11日(土)午後1時～4時

場所：大船渡警察署高田幹部交番

◆問い合わせ先：大船渡警察署刑事課 ☎0192(26)0110

高田で働こう！

企業面談会

主に就業場所が陸前高田市内の求人を出している企業を集めた面談会を開催します。

日時：3月6日(月)午後2時～4時

会場：市民文化会館(奇跡の一本松ホール)

◆内容：企業の担当者から事業内容や具体的な求人内容、労働条件について説明、個別面談を行います。10社参加予定です。参加無料、履歴書不要です。

◆その他：参加ご希望の人は、陸前高田市ふるさとハローワークまたは大船渡公共職業安定所までお申し込みください。

◆お申し込み・問い合わせ先：陸前高田市ふるさとハローワーク ☎0192(53)2525

または大船渡公共職業安定所 ☎0192(27)4165

お知らせ

東日本大震災関係

3月11日に黙とうを行います

市では、平成23年3月11日に発生した東日本大震災により犠牲となられた方々のご冥福をお祈りするため、3月11日午後2時46分から1分間の黙とうを行います。

防災無線によりサイレンを鳴らしますので、市民の皆様は黙とうへのご協力をお願いいたします。

◆担当：市役所福祉課福祉係(内線211)

令和4年分

確定申告期限と納期限

令和4年分の確定申告期限と

納期限は次のとおりとなります。

◆申告所得税および復興特別所得税・贈与税：3月15日(水)

◆消費税および地方消費税：3月31日(金)

それぞれの納税には、便利で確実な振替納税をご利用ください。一度手続きをしていただければ、継続して利用できます。

また、令和4年分確定申告分の振替日は次のとおりです。

◆申告所得税および復興特別所得税：4月24日(月)

◆消費税および地方消費税：4月27日(木)

振替納税は、預貯金残高を確認しておくだけで金融機関の預貯金口座から自動的に納税ができる大変便利な制度です。簡単な手続きで利用できますので、税務署(管理運営担当)にご相談ください。

なお、既に申告所得税および復興特別所得税または消費税および地方消費税について振替納税をご利用の人は、確実に振替納付ができるよう、事前に預貯金残高をご確認ください。

◆問い合わせ先：大船渡税務署 ☎0192(26)3481

U・I・Jターニングされた人へ

Uターン促進奨励金制度

は3月末で終了します

市では、就職を伴う市内への転入者に奨励金を支給します。

この制度は今年度をもって終了します。また、予算が無くなり次第受付も終了しますので、対象となる人はお早めに申請願います。

◆支給対象者：本市に転入し1年以内に常用雇用(1年以上の雇用契約)として就職した人(パートタイマー・アルバイトは除く)

◆支給額：2万円もしくは3万円

◆申請時期：転入後1年以内

◆問い合わせ先：市役所観光交流課定住交流係(内線413)

早めの申し込みを

マイナポイントの申請期限が延長

マイナポイントの申込期限が次のとおり延長されました。

◆変更前：申込期限2月末

◆変更後：申込期限5月末

◆対象：2月末までにマイナンバーカードの交付申請を行った人 ※3月以降に交付申請を行った人は、ポイント付与の対象外となります。

マイナポイントについて、詳しくは総務省のホームページをご覧ください。

◆問い合わせ先：市役所政策推進室政策広報係(内線332)



休日当番歯科医変更

3月19日(日)の休日当番歯科医は、きかわだ歯科クリニックから細川歯科医院に変更となりましたので、お知らせします。

慶 弔

(5年1月16日～2月15日届け出分)

※届け出人が希望した人のみ掲載
※氏名は通常字体で掲載

おめでた…()は保護者・字名

★男の子

高田 小島大河 (大・鳴石)
高田 高橋はる春 (純基・太田)

★女の子

竹駒 千葉結月 (裕樹・相川)
米崎 菅原美桜 (大志・松峰)

お幸せに…()は字名

竹駒 菅野大樹・佐々木真澄 (滝の里)

おくやみ…()は年齢・字名

矢作 村上とみ江 (87歳・二又)
村上久子 (94歳・小黑山)
横田 泉田幸男 (88歳・太田)
萩原つよえ (93歳・橋の上)
まつ松 田ミツ子 (90歳・舞出)

竹駒 岡もと誠一 (97歳・相川)
気仙 紺野けん一 (76歳・内野)
菅野カツヨ (90歳・上長部)
高田 橋詰まさる勝 (89歳・鳴石)
菊池のぶ信子 (87歳・山苗代)
熊谷しん新一 (93歳・太田)
新沼ただ忠雄 (72歳・大隅)
米崎 千葉キミエ (94歳・神田)
熊谷きょう京子 (93歳・樋の口)
小友 金澤ゆき夫 (94歳・谷地館)
鈴木きヒサヨ (100歳・鳥越)
広田 鈴木とし俊美 (94歳・蒲田)
村かみだい八 (85歳・六ヶ浦)
藤い井かつじろう (79歳・久保)
伊せ勢かめ男 (87歳・後花貝)
はたけ畠やまキエ子 (90歳・小屋敷)
はたけ畠やまヨシ子 (91歳・蒲田)

数字で見る陸前高田市 (令和5年1月31日現在)

市内の火災救急活動 1月

()は1月からの累計

◆建物 0件 (0件)
◆林野・その他 1件 (1件)
◆出動件数 109件 (109件)
◆搬送人員 103人 (103人)

市の人口(住民登録人口)

()は前月比 出生・死亡数は1月分

男 性 8,654人 (-14人)
女 性 9,284人 (-15人)
計 17,938人 (-29人)
(出生8 死亡42)
世帯数 7,604世帯 (-3世帯)

市内の交通事故 1月

()は1月からの累計

◆人身事故 0件 (0件)
◆物損事故 24件 (24件)
◆負傷者 0人 (0人)
◆死亡者 0人 (0人)
◆飲酒運転 0人 (0人)

今月の
おすすめ
レシピ

Recommended Recipe

わかめと彩り野菜の肉巻き照り焼き

【1人分】

エネルギー 276kcal

食塩相当量 2.2g



広田湾のわかめは今が旬！

三陸沿岸を一大養殖産地とするわかめは、日本人にとっては古くからなじみのある食材です。今日に残る史料から、縄文時代にはすでに食されていたこと、律令制の時代には税の一つとして定められていたことなどがわかっています。

広田湾とその周辺海域で育ったわかめは、春に旬を迎え、主に塩蔵加工をされて出荷されます。

わかめには、日々の体調を整え、生活習慣病を予防する効果のある食物繊維やミネラルなどが豊富に含まれています。



COOKING

作り方

★材料（1人分）

豚もも薄切り肉 4枚(120g)	【調味料】		
塩・こしょう 少々	しょうゆ 小さじ2		
広田湾産塩蔵わかめ 10g	酒 小さじ2		
パプリカ(薄切り) 60g	みりん 小さじ2		
水菜(長さ5センチほど) 40g	砂糖 小さじ1		
薄力粉 小さじ1			
サラダ油 小さじ1			

①水でさっとわかめの塩を洗い流した後、軽く湯通し。冷水にさらしたら、水気をとってざく切りに。

②豚もも薄切り肉2枚を、長い方を少し重ねて並べ(20センチ×10センチほど)、塩・こしょうをふり、わかめ、パプリカ、水菜を芯にして巻き(2本)、薄力粉をまぶす。

③フライパンにサラダ油をひき、熱したら、①の巻き終わりの方を下にして、中火で全体を焼く。

④いったん火を止め、余分な脂をキッチンペーパーなどで拭きとったら、調味料を入れ、再び火を点け、煮からめる。

⑤全体にとろみがついたら火を止め、粗熱をとり、切り分ける。器に盛り付けたら完成。

問い合わせ先 市役所水産課水産係(内線453)

きらり輝け TAKATA★U12

このコーナーでは日ごろ、大会などでの好成績を目指し練習に励んでいる「りくぜんたかた」の子ども達を紹介します。

★U12とは…12歳以下の子ども達のことを意味します。

チーム名(学校名)

★ 陸前高田MBバレーボールスポーツ少年団 ★

【陸前高田市市内各小学校(団員14人)】

★監督… 吉田 洋之 さん ★キャプテン… 古山 凌 さん

★チームスローガン… 笑顔で！全員バレー！！



キャプテンからのコメント

広田小学校
古山 凌 さん(5年)



普段の練習から指導者や練習場所、お家の人など様々な場面でのあいさつを大切にしています。試合では、みんなで声をかけあって、サーブカットを安定させて攻撃につなげることができるよう頑張りたいです！

★次回は高田東 Jr バレーボールクラブを紹介します。



※市内医療機関および金融機関等の事業所で、広報りくぜんたかたを購読希望の場合は左記発行元へご連絡ください。
※広報りくぜんたかた3月号(No.1140)の印刷経費は1部84.6円(税抜き)、発行部数は7,400部です。

UD
FONT