

夏の風物詩

の
声
こ
だ
ま

ヨ
ー
イ
ヨ
イ

主な内容

P2 Front Topics (七夕まつり)

P4 市役所からのHOT LINE

P8 観光インフォーション

P12 地域の話

P14 INFORMATION

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

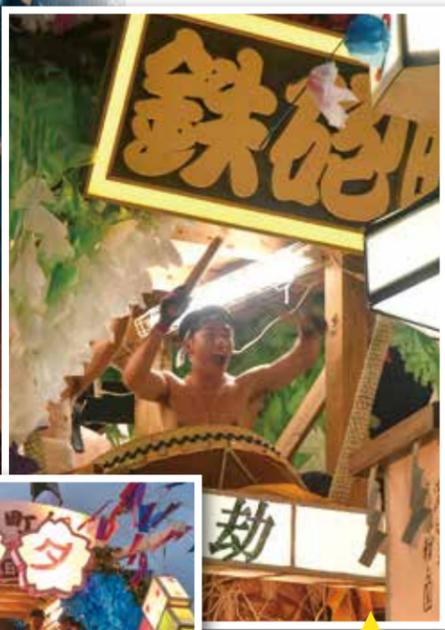
3 すべての人に
健康と福祉を

4 質の高い教育を
みんなに

1PPON
MATSU

げんか七夕まつり

気仙町



うつく七夕まつり

高田町



下矢作 灯籠七夕

矢作町



わがまち自慢の七夕 山車で見る人を魅了

8月7日(月)、高田町の「うつく七夕まつり」と気仙町の「げんか七夕まつり」が開催されました。いずれも古くからの歴史のあるお祭りです。毎年8月7日に開催されている行事です。

「うつく七夕まつり」では、荒町、駅前、大石、大町、川原、中央、長砂、鳴石、和野の9つの祭組が、鮮やかに彩られた山車で、町内を練り歩きました。

「げんか七夕まつり」では、今泉地区内を鉄砲町組と八日町組の2台の山車が運行。夜には、合図とともに互いの山車を豪快にぶつけ合う「げんか」を披露し、見る人を圧倒しました。

8月13日(日)には、矢作町の下矢作地区で「下矢作灯籠七夕」が開催されました。昼と夜の2回にわたり、1台の山車が同地区内を掛け声とともに練り歩き、お囃子を地域住民へ届けました。

夜の部では、山車にろうそくの光が灯され、見ている人を温かく照らしました。



受け取りには請求書の提出が必要です

年金生活者支援給付金制度



年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

給付金の受け取りには請求書の提出が必要です。案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が実施します。

◆対象

【老齢基礎年金を受給している人】

以下の要件をすべて満たしている必要があります。

- ① 65歳以上である。
- ② 世帯員全員の市民税が非課税となっている。
- ③ 年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下である。

【障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している人】

以下の要件を満たしている必要があります。

- ① 前年の所得額が約472万円以下である。

◆請求手続き

①新たに年金生活者支援給付金を受け取ることができる人

対象となる人には、請求可能な旨のお知らせを、日本年金機構から9月初旬頃より送付します。同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）に記入し提出してください。

令和6年1月4日(木)までに請求手続きが完了すると、令和5年10月分からさかのぼって受け取ることができます。

②年金を受給しはじめる人

年金請求手続きと併せて年金事務所または市役所で請求手続きをしてください。

年金生活者支援給付金のご請求でお困りになったときは、お電話ください。

給付金専用ダイヤル

☎0570 (05) 4092 (ナビダイヤル)



問い合わせ先 市役所市民課登録係(内線133・134)

気仙川流域の皆さんへ

気仙川一斉清掃にご協力ください



秋の気仙川一斉清掃を実施します。事前の参加報告は不要ですので、流域の事業者や住民の皆さんのご協力をお願いします。

◆日時…9月24日(日)午前6時～7時

◆実施区域…矢作町、横田町、竹駒町、気仙町今泉地区の気仙川本流・支流

◆その他

市指定ごみ袋など透明なごみ袋を各自ご準備ください。

①小雨決行ですが、荒天などにより中止する場合、前日の午前11時を目途に、防災行政無線で連絡します。

②回収されたごみは、市の委託業者が収集しますので、可燃物と不燃物に分けて集積所にまとめて置いてください。集積所の場所については、事前に確認をお願いします。

③活動に当たっては、危険な場所を避け、参加者の安全第一をお願いします。

問い合わせ先 気仙川清流化推進協議会事務局(市役所まちづくり推進課生活環境係)(内線126・127)

動物は愛情と責任を持って飼いましょう



9月20日(水)から26日(火)は動物愛護週間です。飼い主は、動物の習性や生態をよく理解し、愛情を持って最期まで飼育する責任があります。飼い犬には狂犬病予防接種を毎年受けさせるなど、日頃から動物の健康管理に気を配りましょう。

犬の散歩はルールを守りましょう

飼い犬を散歩するときは、リード(引き綱)できちんとつなぎましょう。散歩中にオシッコをしたらすぐに水で流し、フンは家まで持ち帰ることが飼い主の責任です。

むやみに餌を与えないようにしましょう

ペットとして飼っている猫以外に餌を与えるのはやめましょう。むやみに餌を与えることで、その後の繁殖に繋がり、多頭飼いや行き場のない命が生まれてしまう原因となります。

不妊や去勢をしましょう

猫は、生後6カ月で出産できるようになり、十分な栄養があれば1匹の雌猫から1年後には20匹にまで繁殖します。「手術はかわいそう」と思う人もいますが、犬や猫の出産を望まない場合は、必ず不妊や去勢の手術を行いましょう。

ペットの「フン・尿」でお困りの方へ

希望する人にシール(30㍻×27㍻)を配布しますので、お問い合わせください。



問い合わせ先 市役所まちづくり推進課生活環境係(内線126・127)

お知らせ

令和5年度 ペット慰霊祭

大船渡保健所では、気仙地区の家庭で亡くなったペットなどの冥福を祈るため、以下のとおり慰霊祭を開催します。費用は無料でどなたでも参加できます。

◆日時

9月20日(水) 午後3時～3時30分

◆場所

天神山公園 (大船渡市盛町柿ノ木沢5-3)



問い合わせ先 沿岸広域振興局大船渡保健福祉環境センター(大船渡保健所) ☎0192(27)9923(内線340)

SDGs

Sustainable Development Goals

その先の笑顔のため、いまでできること

連定期 教えて

★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。



★団体名 一般社団法人
スナフキン・アンサンブル
代表理事 石井優太さん



従業員の石井さん(右)と遠藤さん(左)

普段の仕事の内容を教えてください

働きづらさを抱えるすべての方々を支援する「陸前高田市ユニバーサル就労支援センター」を運営しています。性別や年齢、障がいの有無などに関わらず、様々な人からお話を伺い、その人にあった働き方や社会との関わり方を一緒に探しています。

SDGsに関する主な取り組み内容を教えてください

【⑩働きがいも経済成長も】働きづらさを抱える人にも企業にも無理がない働き方を考え、ともに前に進むことができるようサポートしています。
【⑯パートナーシップで目標を達成しよう】企業はもちろん、他の支援機関や行政と連携し、地域行事などへの参加を通して、就労や社会参加の多様な機会を創っています。

SDGsに関する取り組みの展開、目標などがあれば教えてください

活動に共感・協力して下さる企業や団体、地域を更に広げていきたいと思っています。一般就労以外にも、季節的な仕事やPCを使った在宅ワーク、イベントや行事の手伝いなど、様々な機会を提供していただくことが活動の発展につながります。

これからの高田をどんなまちにしていきたいですか

誰もが自分なりの方法で誰かと関わり、支え合うことで生まれるアンサンブル(相乗効果)が広がっていくまちにしていきたいです。

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！

「高田松原海水浴場」

今年の夏はすごく暑かったですね！日本での夏の過ごし方を米国人の友達に聞いたら、冷たい飲み物を飲んだり、プールや海水浴場に行ったりして、夏の厳しい暑さを払いのける「暑気払い」という言葉を教えてくれました。アラスカは夏でも最高気温 25 度ほどということもあり、日本の夏にまだ慣れていない私は、暑気払いのために高田松原海水浴場に行きました。



私は泳ぎが苦手ですので、パラソルの下で冷たい飲み物を飲み、のんびりと過ごしました。その後、広田湾がよく見えるように防潮堤に登り、そこから風光明媚な景色を眺めながら植樹された松の未来について考えました。

今はまだ小さい松ですが、成長すると海の景色を遮る壁のように大きくなると思います。海の景色が見えなくなることは寂しいと感じる一方で、成長した松林を抜けた先に青い海と明るい砂浜が見えてくる光景は、まるで別世界に来たかのような衝撃をうけるものになると思います。そうした未来を今から楽しみにしています。



はまらっせあ

生涯学習情報

文化芸術講座受講生募集！

文化・芸術に親しむことを目的として以下の講座を開催します。「何か趣味を見つけたい」「新たな知識を身につけたい」など、どんな理由でもOK！皆さんの申し込みをお待ちしています。

「クラフトバンドでかごバッグ作り」(全3回)

- ◆日時…9月27日(水)、10月4日(水)、11日(水) 午後7時～9時
- ◆場所…奇跡の一本松ホール 実習室1・2
- ◆募集人数…18人
- ◆費用…1,000円(材料費) ※初回受付時に集金します
- ◆持ち物…はさみ、水性ボンド、洗濯ばさみ(20個程度)、定規(30cm)またはメジャー ※お持ちの人は工作マット、手拭き用の濡れタオル、もしくはウェットティッシュなど

講師：菊谷由美子先生



←Aタイプ 初心者向け、基本のかごバッグ



Bタイプ→ 経験者はこちらのタイプ(持ち手が特殊)の制作も可能です。

「茶道に親しむ」(全2回)

講師：表千家 岩崎たみ代先生ほか

- ◆日時…10月6日(金)、20日(金)午前10時～正午
- ◆場所…奇跡の一本松ホール 和室1・2
- ◆募集人数…10人 ◆費用…1,000円(お抹茶・菓子代) ※初回受付時に集金します
- ◆持ち物…足袋または白い靴下 ※お持ちの人は、茶道用扇子、懐紙、菓子楊枝
- ※受講した人は、11月3日(金)の市民芸術祭「秋のお茶会」に招待します。

- ◆対象…市内に住所を有する人、または市内に勤務している人
- ◆申込方法…電話、はがき、FAX、メール、市役所まちづくり推進課で受付します。申し込みの際は、①から⑤を記入いただき、以下の申込先までお送りください。
①氏名②住所③電話番号④年齢⑤経験の有無
- ◆申込期間…9月11日(月)～21日(水) ※必着
- ◆申込先…〒029-2292 陸前高田市高田町字下和野100番地 市役所まちづくり推進課コミュニティ係
☎0192(54)2111(内線125) FAX:0192(54)3888
メール: syogaku@city.rikuzentakata.iwate.jp
- ◆その他…申込者が多数の場合は未経験者を優先のうえ、抽選となります。申込者が少数の場合は中止とします。申込期間終了後(抽選の場合は抽選後)、受講決定者へ学習計画書を送付します。申込期間終了後のキャンセルは、材料準備の都合上、材料費をご負担いただきます。

★ 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



8月4日



いしかわ ひかり
石川 愛莉 ちゃん
(高田町)



さかい しおん
境井 幸夢 ちゃん
(米崎町)



はたなか あおば
畑中 葵葉 ちゃん
(広田町)



むさし ゆうしん
武蔵 雄新 くん
(気仙町)



むらかみ まな
村上 稀奈 ちゃん
(矢作町)



いとう りおと
伊藤 璃音 くん
(広田町)



ざんま たかひろ
残間 隆弘 くん
(米崎町)



すがわら ひろまさ
菅原 宏優 くん
(高田町)



こばやし こうすけ
小林 耕助 くん
(矢作町)



よしだ ゆりか
吉田 佑湊花 ちゃん
(広田町)



こいずみ めいか
小泉 明花 ちゃん
(気仙町)



おいかわ じゅりな
及川 珠莉徠 ちゃん
(気仙町)



やんべ ひなこ
山家 日向子 ちゃん
(米崎町)



さとう せいな
佐藤 生奈 ちゃん
(矢作町)



がもう つなぐ くん
蒲生 つなぐ くん
(広田町)



やまだ まさき
山田 将己 くん
(小友町)

観光インフォメーション
information

マインド・ワン
川崎フロンターレ「Mind-1ニッポン」

かわさき修学旅行の
参加者を募集します



川崎フロンターレは、「Mind-1ニッポン」を合言葉に、東日本大震災の被災地への復興支援活動を行なっています。この活動は一過性のものでなく、継続性を持って行うことが重要と考え、互いの存在が互いの励み、支えとなり、笑顔を創出することを目標に、高田フロンターレスマイルシップ協定を締結しています。

その一環として、川崎というまちを陸前高田市子ども達や陸前高田市民の皆さんに知ってもらうために、川崎フロンターレのホームゲームの試合観戦を行程とする、「かわさき修学旅行」の参加者を募集します。

- ◆ 日程…11月11日(土)、12日(日) 1泊2日
- ◆ 行程…川崎フロンターレの試合観戦・川崎市内観光
※行程時間などは参加者に別途お知らせします。
- ◆ 費用…食事代
※交通費および宿泊費、試合観戦にかかる費用の負担はありません。
- ◆ 募集人数…14組 28人※応募多数の場合は抽選とし、当選者のみに連絡します。
(当選者には事前説明会を行います)
- ◆ 対象…小学校5年生以上の人(陸前高田市民優先)
※未成年者は成人の人と一緒に応募してください。
- ◆ 申し込み方法
必要事項を記入し、お申し込みください。
【宛先】 hervor33@utopia.ocn.ne.jp
【件名】 「かわさき修学旅行」の申し込み
【本文】 参加者名、ふりがな、年齢、住所、電話番号、学校名
- ◆ 締め切り…9月20日(水)



※写真は2018年、2019年に実施した「かわさき修学旅行」

問い合わせ先 川崎フロンターレ スマイルシップ(担当:松本) ☎090(3872)3303(平日午前9時~午後9時)

今回は、高田高校の学校生活や日々の取り組みの様子をお届けします

体育祭

6月22日(木)、23日(金)の2日間、体育祭が行われました。この日のために普通科はクラスごとに、海洋システム科は1~3年生おそろいのオリジナルTシャツを作り、行事に臨みました。昨年までは新型コロナウイルス感染症蔓延防止のため、オンラインで競技の様子を見学するなど制約が大きい行事でした。本年は頑張る仲間を直に応援することができ、天候に恵まれたこともあり、充実した時間を過ごしました。



T×ACTION NEWS

T×ACTION (タクショ) 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。

【パンづくり体験&保育実習】

7月7日(金)、「パンづくり体験&保育実習」が行われました。この行事は、市内の子育て中のお母さん方に海洋システム科の実習棟でパンづくりを体験していただき、その間に保育・福祉・教育系を志望している生徒がお子さんをお預かりして保育実習を行うというものです。お母さん方がパンづくりを楽しんでいる間、生徒は子どもたちのお世話をさせていただきました。お母さん方や市の保育士さん方からお話を伺い、子育ての苦労ややりがいについて学びました。



【ワークトリップ】

7月25日(火)、1年生は市内企業を見学する「ワークトリップ」に参加しました。生徒は自分の進路希望に応じて12の事業所の中から、2つの事業所を選んで見学しました。見学先では事業の概要や工夫について伺ったり、体験をさせていただいたりしました。



【海洋環境保全活動が国土交通大臣表彰！】

7月27日(木)、本校は長年にわたる海洋環境保全活動が評価され、国土交通大臣表彰を受けました。昭和45年頃には活動が始まっており、50年以上続く活動です。時代の変化に伴い、活動内容も変化していきました。近年は、東日本大震災で甚大な被害を受けた高田松



原の再生植樹や除草活動、大野海岸や高田松原海水浴場の清掃活動、海水浴場のアルバイトなど様々な活動を行ってきました。地域の高校として今後も活動を先輩から後輩へと継続していきます。



立教大学×高田高校

高大連携発表会 (T×ACTION STAGE) & シンガポール派遣報告会開催!

- ◆開催日…9月3日(日) ◆場所…奇跡の一本松ホール
- ◆入場…無料

高田高校の取り組みは、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

地域包括支援センター発

介護お茶のみ話 106



補聴器使用のすすめ

あなたの聞こえは大丈夫ですか？

耳は多くの情報を受け取っています。聴力低下は年齢とともにゆっくり進むため、自覚の無い場合もあります。

◆補聴器を勧められたら早めに使用しましょう
聴力の低下を感じたら、なるべく耳に負担をかけないことが大切です。補聴器を勧められたら、早めに使用しましょう。

◆高齢者補聴器購入補助金

市では本年度より①から④の全てを満たす人を対象に、補聴器購入費用の一部を助成しています。

- ・聞き違いが多く、会話がちぐはぐ
- ・何度も聞き返すことが増えた
- ・テレビやラジオの音が異常に大きいと言われる
- ・呼びかけられても気づかない
- ・話し声が大きくなったと言われる

◆聞こえの低下はキケン！

聴力が衰えると、耳から入る情報が少なくなり、脳への刺激が減ることにより認知機能が低下します。また、会話しづらくなることで閉じこもりがちになる可能性があり、心身の活力も低下してしまいます。

◆聞こえにくいと思ったら耳鼻咽喉科を受診しましょう

聞こえにくい原因は、加齢だけでなく耳の病気の場合もあります。診察や聴力検査で耳の病気がないか、補聴器が必要かなどを専門医に判断してもらいましょう。

499

保健だより

ロコモとフレイルのお話

9月は健康増進普及月間です。今回は、ロコモティブシンドローム(通称ロコモ)とフレイルについてお話しします。

◆ロコモティブシンドロームとは？

- 運動器の機能が低下して移動などに支障が起きる状態のことをいいます。早速、ロコモチェックをしてみましょう。
- 片足立ちで靴下がはけない
- 階段をのぼるのに手すりが必要
- 15分程度続けて歩けない
- 掃除機がけや布団の上げ下げが難しい
- 家の中でつまづいたり滑ったりする
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 2kg程度の買い物を持ち帰るのが困難(500mlペットボトル4本程度)

チェックが多いほど、介護を必要とする状態になる可能性が高いです。

◆フレイルとは？

ロコモを含め、心理的にも社会的にも衰えている状態となり、健康な状態と要介護状態の間のことをフレイルといいますが、次のようなものがあります。

- 1 身体的フレイル…運動機能が衰えた状態
- 2 オーラル(口腔)フレイル…嚥下したり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えた状態
- 3 心理的・認知的フレイル…うつや認知機能が低下した状態
- 4 社会的フレイル…交流が減り、閉じこもりがちになった状態

◆日頃からフレイル予防を！

フレイルは、生活習慣病を見直すことで、健康な状態に近づけることができます。

【運動】スクワットなどの筋力アップ運動を行いましょう。椅子に座りながら、つま先上げやかかと上げを行うだけでも、ふくらはぎの筋肉を鍛える効果があります。

【食事】欠食はせず、肉や魚、大豆製品などのたんぱく質をしっかりと摂りましょう。

【口腔ケア】定期的に歯科健診を受け、口の中を清潔に保ちましょう。

【人とのつながり】誰かを誘っての運動や食事、近所の人との会話など、普段から誰かとつながることで、お互いの変化にも気づき、フレイル予防に効果的です。

問い合わせ先 市役所保健課保健係(内線242)

集いの場

■ 新たな名所へ期待高まる

ディー ステージ
ワタミ野外音楽堂「D Stage」完成

8月4日(金)、ワタミオーガニックランドに整備された野外音楽堂「D Stage」の完成式典が開催されました。式典では、気仙小学校5、6年生による「けんか七太鼓」の演奏や市民吹奏楽団の演奏、餅まきなどが行われました。式典後には記念コンサートが開かれ、会場を盛り上げました。

ワタミ(株)の渡邊美樹会長は「イベントがなくても市民が気軽に集まることができる場所となることを願っている。これからも引き続き陸前高田の復興に尽力したい」と力強く語りました。



完成したステージで元気に演奏しました



プロを
間近で

■ 昨年に続き2年連続開催

イースタンリーグ公式戦 楽天対ロッテ

7月22日(土)、楽天イーグルス奇跡の一本松球場で、東北楽天ゴールデンイーグルス対千葉ロッテマリーンズによるイースタンリーグ公式戦が開催されました。

昨年に続き2年連続の開催となった今回の試合には、約2,700人が観戦に訪れ、プロのプレーを楽しんだほか、楽天選手やチアガール「東北ゴールデンエンジェルス」、マスコットとのウェルカムハイタッチや気仙管内の小学生によるシートノック体験、試合終了後にはフィールドを開放して選手とキャッチボールをするなど、訪れた人は選手との交流を楽しみました。



始球式では伊藤宗志さん(高田小6年)が
気迫に満ちたピッチングをみせました



技を
磨く

■ 和気あいあいと練習に励む

第10回 立教野球教室



大学生の豪快なスイングを披露してくれました

8月5日(土)、立教大学野球部による市内中学生を対象とした野球教室が、楽天イーグルス奇跡の一本松球場で行われました。

高田第一中学校と高田東中学校の野球部約40人が参加し、大学生からのアドバイスや声かけを受けながら、キャッチボールや守備練習を行い、野球の楽しさや奥深さを学びました。

立教大学野球部の溝口智成監督は「野球の上達に必要なことは基本を大切にすること。大好きな野球をコツコツと続けていってください」とメッセージを送りました。



夏を
満喫

■ 白い砂浜で選手躍動

高田松原ビーチバレーボール大会2023



白熱したラリーが展開されました

7月30日(日)、高田松原海水浴場で「陸前高田ビーチバレーボール大会2023」が開催されました。震災後、同会場では3回目の開催となる同大会には、市内外から昨年の34チームを上回る44チームが参加しました。

開会式では、代表チームが「相手チームを尊重し、仲間と一緒にビーチバレーを楽しむ」と宣誓し、参加チームは照りつける日差しに負けない熱い試合を繰り広げました。



学び
の場

■ 市内外からの来館に感謝を込めて

市立博物館の来館者数5万人突破

8月6日(日)、市立博物館(まつざかやすもり 松坂泰盛館長)で来館者数5万人突破を記念し、5万人目に来館した親子へ記念品が贈呈されました。同館は昨年11月に開館し、本市の豊かな自然や文化を幅広い世代に伝える工夫や、特色ある企画展の開催が人気を集め、市内外から多くの人が見学に訪れており、開館から9カ月目にして来館者数5万人を達成しました。

来館した親子は「節目に立ち会うことができうれしい。この展示内容で入場無料はすごいと思うし、これからも多くの人に訪れてほしい」と話しました。



親子4人で来館し、記念の瞬間に立ち会いました



絆の
演奏

■ 名古屋フィルハーモニー交響楽団

3年越しのコンサートが実現

7月30日(日)、奇跡の一本松ホールで名古屋フィルハーモニー交響楽団によるコンサートが開催されました。同館の開館記念行事として企画され、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により延期されていた本イベントは、3年の時を経ての開催となり、会場に集まった市民ら約560人がオーケストラの奏でる音色を楽しみました。

演奏を聴きに訪れた小岩のぶ子さん(高田町)は「遠くから来てくれて本当にありがたい。心に響く感動的な演奏でした」と話しました。



オーケストラによる市民歌を収録したCDが贈られました





INFORMATION

開催します

4年ぶり開催
ふれあいまつり

ポランテア連絡協議会では、障がいのある人と一般市民との交流を通じ、市民の皆さんが福祉やポランテア活動への理解・関心を深め、誰もが安心して暮らせる地域となることを目指し、ふれあい祭りを開催します。

- ◆日時：9月30日(土)午前9時30分～正午
- ◆場所：広田地区コミセン
- ◆内容：①ステージ発表(歌、舞踊、手話など) ②製品などの出店販売 ③作品展や活動紹介
- ◆問い合わせ先：ふれあいまつり事務局(市社会福祉協議会内) ☎0192(54)5150

いちサポ おおふなとルーム
働きたいを応援！就職相談会(9月)

これから働きたい49歳までの人やその家族などを対象に、就職に関する相談会、スキルアップ支援を行います。

個別相談も随時受け付けています。

- ◆日時：9月6日(水)、27日(水)午前10時～正午
- ◆場所：ハローワーク大船渡1階会議室
- ◆職業興味テスト(要予約)
- ◆日時：9月20日(水)午前10時～正午
- ◆場所：シーパル大船渡研修室B
- ◆費用：①②ともに無料
- ◆申し込み・問い合わせ先：いちのせき若者サポートステーションおおふなとルーム ☎080(8219)4001

募集します
チャレンジショップ
出店者を募集します

陸前高田商工会では、陸前高田市チャレンジショップの出店者を募集します。チャレンジショップは、中心

市街地のにぎわい創出や、出店者の独立開業支援を通じた産業振興を目的に運営されています。募集条件や費用など詳しくは陸前高田商工会のウェブサイトをご覧ください。



- ◆募集期間：9月11日(月)～22日(金)
- ◆募集区画：2区画(いずれも飲食店向け区画)
- ◆申し込み・問い合わせ先：陸前高田商工会 ☎0192(55)3300

お知らせ

ジョブサポートデスク気仙
雇用・労働に関するお悩みはありませんか

県では、気仙地域における雇用・労働相談窓口として、ジョブカフェ気仙に代わり、本年4月から「ジョブサポートデスク気仙」を開設しています。

- ◆業務内容：雇用・労働相談、就職に関する各種情報提供など
- ◆受付時間：午前10時～正午、午後1時～4時(土、日、祝日、年末年始を除く)

第6回 お弁当届けようプロジェクトからお知らせ

りくぜんたかたお弁当届けようプロジェクト実行委員会では、昨年6月から子育て世帯を対象に、無料のお弁当を各回1日50食限定で、3日間配布してきました。今後は、各回1日だけの開催とし、100食限定、大人分については有料とさせていただきます。今後も皆さまにお弁当をお届けするため、ご理解のほどよろしくお願ひします。

- ◆日時：9月28日(木)午後4時～6時
- ◆受取場所：市コミュニティホール
- ◆対象：高校生以下の子育て世帯 ※お弁当は世帯の人数分まで。
- ◆費用：子ども無料、大人300円
- ◆申込日時：9月19日(火)正午～9月21日(木)正午
- ◆申込方法：申込フォーム



問い合わせ先 親子の広場きらりんきっず ☎0192(47)3908

※電話または窓口で事前予約が必要です。
◆場所：大船渡地区合同庁舎1階 大船渡地域振興センター内
◆申し込み・問い合わせ先：ジョブサポートデスク気仙 ☎0192(27)9981
船員労働安全衛生月間
9月は第67回船員労働安全衛生月間です

市内では気仙沼地区船員労働安全衛生協議会が入港船舶を訪問し、災害や疾病の防止に関する指導を行うなど、船員の皆さんの安全衛生対策の推進を図ります。
◆月間スローガン「安全な航海折ると家族の便り 無事故に備える守り札」
◆問い合わせ先：気仙沼地区船員労働安全衛生協議会(事務局・気仙沼海事事務所) ☎0226(22)6928

慶 弔

(5年7月16日～8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

横田 泉 田 陽 向 (春・堂の沢)

★女の子

広田 白 井 紬 (達夢・久保)
吉 田 帆 夏 (健・後花貝)
村 上 翠 (諒平・泊)

お幸せに…()は字名

横田 村上 廉・櫻井美南海 (久連坪)

おくやみ…()は年齢・字名

矢作 岩 淵 郁 子 (62歳・神明前)
河 野 律 子 (100歳・東角地)
横田 村 上 淑 子 (82歳・宇南沢)
菅 野 トミ子 (99歳・袋沢)
竹駒 阿 部 ノリ子 (85歳・細根沢)

気仙 千 葉 芳 夫 (75歳・細根沢)
吉 田 正 正 (86歳・三本松)
菅 野 喜 篤 (89歳・二日市)
大 坂 ハマ子 (92歳・月山)
菅 野 勲 (71歳・古谷)
高田 菅 野 チヤ子 (96歳・上長部)
河 野 徳之助 (90歳・中田)
山 崎 マサエ (89歳・中田)
米崎 金 野 勝 也 (68歳・西の沢)
山 田 久仁男 (69歳・地竹沢)
佐々木 光 子 (91歳・松峰)
鈴木 英 子 (98歳・和野)
鈴木 木 ウメ子 (92歳・川西)
鈴木 木 ひさ 子 (89歳・堂の前)
山 田 雄 子 (96歳・茗荷)
佐々木 エイ子 (87歳・西下)
かな 金 澤 たかし 孝 (77歳・門前)
よし 吉 澤 ひろし 熙 (86歳・鳥越)
広田 菅 野 忠 子 (93歳・太陽里)
金 野 まさる 守 (88歳・小長洞)

数字で見る陸前高田市 (令和5年7月31日現在)

市内の火災救急活動 7月

()は1月からの累計

- ◆建物 0件 (1件)
- ◆林野・その他 0件 (2件)
- ◆出動件数 100件 (580件)
- ◆搬送人員 98人 (565人)

市の人口 (住民登録人口)

()は前月比 出生・死亡数は6月分

男性 8,557人 (-6人)
女性 9,206人 (-22人)
計 17,763人 (-28人)
(出生4 死亡37)
世帯数 7,605世帯 (-14世帯)

市内の交通事故 7月

()は1月からの累計

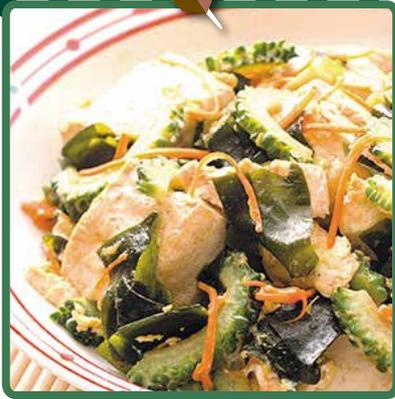
- ◆人身事故 2件 (6件)
- ◆物損事故 15件 (153件)
- ◆負傷者 2人 (6人)
- ◆死亡者 0人 (0人)
- ◆飲酒運転 1人 (2人)

Recommended Recipe

今月の
おすすめ
レシピ

わかめと豆腐のチャンプルー

【1人あたり】
エネルギー 221kcal
食塩相当量 2.1g



夏バテ予防にビタミン摂取!

三陸沿岸を一大養殖産地とする海藻、わかめは、主に「葉体」、「中芯」、「めかぶ」と呼ばれる三つの部位に分けられます。

「葉体」は、植物でいえば「葉」にあたる部分で、味噌汁やサラダの具材として広く一般に食されています。

「中芯」は、植物でいえば「茎」にあたる部分で、炒め物や煮物に使われます。食べるとコリコリとした歯ざわりを感じられます。

「めかぶ」は、植物でいえば「根」にあたる部分の近くにある、ひだ状の部分です。軽く湯通しし、細かく刻んで食べるのが一般的です。独特のねばりがあります。

どの部位も、ミネラルや食物繊維が豊富です。



COOKING

作り方

- ①塩抜きしたわかめを食べやすい大きさに切る。木綿豆腐はできるだけ水気をきっておく。
- ②ゴーヤーは縦に半分に切り、中のワタをとった後、5mm程度の厚さに切って塩をふる。しんなりしたら水洗いし、水気をきる。
- ③人参を千切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を引き、熱した後、水気をきった木綿豆腐を手でちぎって入れ、炒める。
- ⑤木綿豆腐に薄く色が付いたら、一旦、フライパンから取り出す。その後、同じフライパンに、人参、ゴーヤー、わかめの順に入れて炒める。
- ⑥全体に油がまわったら、取り出しておいた木綿豆腐を入れ、調味料を加えて混ぜる。そこに溶いた卵を入れ、全体をかき混ぜ、好みの固さになったらできあがり。

問い合わせ先 市役所水産課水産係(内線453)

★材料(2人分)

広田湾産塩蔵わかめ(塩抜き) 40g
※水でさっと塩を洗い流し、軽く湯通し。
冷水にとった後、水気をきる。

木綿豆腐 …………… 1丁
ゴーヤー …………… 1/2本
卵 …………… 1個
人参 …………… 15g
サラダ油 …………… 大さじ1

【調味料】

しょうゆ …………… 大さじ1/2
塩 …………… 小さじ1/3
酒 …………… 大さじ1/2

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)

★ 気仙VBSS ★

【気仙小学校(団員5人)】

★監督… 菅野 洋 さん

★チームスローガン… 笑顔で楽しく

★キャプテン… 熊谷真優 さん

キャプテンからのコメント

気仙小学校
熊谷真優 さん(6年)

練習でも試合でも、常に笑顔で楽しくプレーすることを心がけています。失敗しても声をかけあい、楽しい雰囲気です。

団員募集中

大会出場条件であるメンバー6人を目標して団員を募集中です!明るく元気にバレーボールを楽しめるチームですので、興味のある人はぜひご連絡ください! 連絡先☎080(1679)0115(事務局:菊地)



★次回は米崎フェニックスを紹介します。



※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9月号(No.1151)の印刷経費は1部84.8円(税抜き)、発行部数は7,400部です。