



お弁当届けます！  
**高齢者世帯見守り事業**

市では、令和2年度から実施している「高齢者世帯に対し、市内飲食店などで作られた夕食を配達する事業」を本年度も行います。事業についての詳細など、お気軽にお問い合わせください。



お弁当の例

◆対象  
 70歳以上の高齢者のみで構成された世帯

◆料金  
 450円(配達料無料)

◆配達期間

6月～7年3月  
 ※前年度から継続の場合：5月～7年3月

◆利用できる回数

1人につき週1回(月4回程度)

◆配達日

月曜日：小友町・広田町  
 火曜日：矢作町・横田町  
 水曜日：竹駒町・気仙町・米崎町  
 木曜日：高田町

◆配達時間

午後3時30分～6時

◆申込先

陸前高田まちづくり協働センター  
 ☎0192(47)4776  
 問い合わせ先 地域包括支援センター(内線219)



お弁当受け渡しの様子

506  
**保健だより**



がんを予防しよう！

がんは生活習慣の改善やワクチン接種などで予防することができます。

また、多くの難病と違い、早期発見・早期治療である程度コントロールすることが可能です。

◆禁煙でがんを予防しよう！

特に男性の生活習慣改善で大切なのは「禁煙」です。

タバコの煙には発がん性物質が含まれており、のどや肺のガンだけでなく、すい臓がん、肝臓がんなど難治性のがんを発症する確率を高めます。タバコがなくなれば、男性のがん死亡の3割が消滅するといわれています。

これを機に、禁煙にチャレンジしてみたいかがでしょうか。

◆ワクチン接種で予防できる「がん」を存じですか？

子宮頸がんは、欧米では、高いワクチン接種率と検診率により、過去のがんになりにつつあります。しかし、日本では積極的に接種が勧められなかった期間があり、その期間の接種率はほ

ぼゼロでした。現在は、ワクチンの安全性と有効性が改めて認められ、小学6年生(平成24年度生まれ)～高校1年生相当(平成20年度生まれ)の女子は、無料でワクチンを接種することができます。ワクチンを接種して、子宮頸がんを予防しましょう。

また、積極的に接種が勧められなかった時期に接種対象年齢だった平成9年度～平成19年度生まれの女性で、過去に子宮頸がんワクチンを合計3回受けていない人は、令和7年3月末までの期間限定でワクチンを無料で接種することができます。詳しくはお問い合わせください。

◆がん検診と合わせ技で早期に対応！  
 まだまだ「がんは不治の病」というイメージが根強いですが、早期発見・早期治療により9割以上が完治します。また、がん全体でも、約6割が治る時代です。市では、胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診を実施しています。ぜひ生活習慣の改善、ワクチン接種の合わせ技でがんを予防しましょう。

◆がん検診と合わせ技で早期に対応！  
 まだまだ「がんは不治の病」というイメージが根強いですが、早期発見・早期治療により9割以上が完治します。また、がん全体でも、約6割が治る時代です。市では、胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診を実施しています。ぜひ生活習慣の改善、ワクチン接種の合わせ技でがんを予防しましょう。

問い合わせ先 市役所保健課 保健係(内線236)

【1日目】  
**初めての陸前高田訪問**

立教大学では、東日本大震災や復興について、現地での体験を通じて学びを目的とした「陸前高田交流ツアー」を実施しています。

毎回、定員を上回る応募があり、3回目を迎えた今回は陸前高田市を初めて訪問する18人の学生が参加し、2泊3日様々な場所を訪問しました。陸前高田ファンの裾野を広げることにも目的としています。

陸前高田交流ツアー

令和6年2月22日(休)～24日(土)、立教大学2023年度春季陸前高田交流ツアーを実施しました。

1日目は、奇跡の一本松ホールで、今泉地区コミュニティ推進協議会会長の菊池満夫さんに、陸前高田市に関する情報や震災当時のお話を伺いました。

その後、「高田民泊」を利用し、学生達は陸前高田市内の各ご家庭で一晩過ごしましたが、地元の方々との楽しい交流のおかげで緊張がほぐれたようでした。

【2日目】  
**震災・復興について学ぶ**

2日目は、午前に高田松原津波復興祈念公園パークガイドに参加し、午後は語り部の米沢祐一さんに、震災当時の体験談を伺いました。震災当時と同様に気温がとても低かったため、リアルな追体験になりました。

その後、陸前高田グローバルキャンパスで、避難所生活について学習し、3・11仮設住宅体験館に宿泊しました。当時の生活を実際に体験することで、多くの学びを得ることができました。



【3日目】  
**鮮魚シタボでの交流**

3日目は、大船渡市の碓石海岸近くで魚屋「鮮魚シタボ」を営む村上さん夫妻を訪問し、地元のお話を伺いました。自分たちで盛り付けした海鮮丼を食べたり、バーベキューをしたりしながら、ご夫妻との交流を楽しみました。



3日間の体験を通じて

参加した学生からは、「陸前高田で暮らす方々との交流を通して、実際に訪問しなければ聞けなかったお話、見られなかったもの、経験できなかったことをたくさん体験することができた」、「想像以上に学びになった。参加してよかった」という感想が聞けました。

短い時間でしたが、地元の方々との交流や様々な体験を通じて、学生たちは震災や復興について多くのことを学び、これからのように日々過ごしていくべきか、考えるきっかけを得ることができました。