

☆ 広報にくぜんたかた

Talka

6

June 2024
No.1168

モビタEST交通環境大賞受賞
※関連ページ(P2)



主な内容

- P2 特集 (モビタEST交通環境大賞受賞)
- P3 市役所からのHOT LINE
- P15 しみのひるば
- P16 地域の話題
- P20 INFORMATION

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



陸前高田市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

狩猟免許取得などに要する経費を支援します



市では、狩猟免許取得に要する経費および銃器やわななどの購入経費の一部を補助していますので、ぜひご活用ください。詳しくは市公式ウェブサイトをご覧ください。



◆対象者…次の①～④をすべて満たす人

①市内に住所を有する人②狩猟免許を取得している人③高田猟友会に入会し、市鳥獣被害対策実施隊に加入している人または加入の意思がある人④市税、使用料などに未納がない人

◆交付対象経費・補助金の額 ※1,000円未満切り捨て

交付対象経費	補助金の額	申請期限
銃猟免許の取得および猟銃所持許可ならびに狩猟者登録に必要な費用	当該経費の全額とし、120,000円を限度額とする。	免許を取得した日から起算して2年
わな猟免許を取得するために必要な費用	当該経費の全額とし、15,000円を限度額とする。	
銃器など購入費用（ガンロッカーおよび装弾ロッカー購入費用を除く）	当該経費の4分の3以内の額で、100,000円を限度額とし、銃器などの種別ごとに1人1回を上限とする。	購入した日から起算して1年
ガンロッカーおよび装弾ロッカー購入費用	当該経費の4分の3以内の額で、50,000円を限度額とし、1人1回を上限とする。	
わな購入費用	当該経費の4分の3以内の額で、25,000円を限度額とし、1人年1回を上限とする。	

問い合わせ先 市役所農林課林政係（内線473・474）

狩猟免許試験を実施します



狩猟や有害鳥獣捕獲などを行うためには、狩猟免許が必要です。狩猟免許には①網猟②わな猟③第一種銃猟（装薬銃）④第二種銃猟（空気銃）の4種類があります。

県では、以下のとおり狩猟免許試験を行います。また、試験の1～2週間前には予備講習会を実施します。詳しくは県公式ウェブサイトをご覧ください。

◆受験手数料

1種類につき5,200円（他の狩猟免許を所持している場合は3,900円）

◆試験日時および試験会場など

日時	場所	申請受付期間	種類
7月21日(日) 午前9時30分～午後5時	岩手県立大学 宮古短期大学部（宮古市）	6月5日(水)～ 6月19日(水)	②わな猟免許③第一種銃猟免許
10月6日(日) 午前9時～午後5時	岩手県立大学 （滝沢市）	8月21日(水)～ 9月4日(水)	①網猟免許②わな猟免許 ③第一種銃猟免許
12月15日(日) 午前9時～午後5時		10月30日(水)～ 11月13日(水)	②わな猟免許③第一種銃猟免許④第二種銃猟免許

問い合わせ先 大船渡保健福祉環境センター ☎ 0192(22)9814 または 市役所農林課林政係（内線473・474）



第14回 EST普及推進フォーラム

電動化で目指す地域交通のカーボンニュートラル

主催：EST普及推進委員会、公益財団法人交通エコロジー・モビリティ財団



買い物にも！



観光にも！



みんなも乗ってね

モビタがEST交通環境大賞（環境大臣賞）を受賞！

表彰を受けた小出浩平代表理事（右から2人目）と石渡史浩副市長（同3人目）



東海新報社様にも紹介していただきました

令和4年4月に運行開始し、そのかわいらしい姿で地域の足として活躍するグリーンスローモビリティ「モビタ」が、EST交通環境大賞（環境大臣賞）を受賞しました。
この賞は、EST（環境的に持続可能な交通）の普及促進を図るため、地域の交通環境対策に関する優れた取り組みを表彰するものです。
再生可能エネルギーを用いた電力供給により環境に配慮しながら、高齢者の孤立化や、観光客の回遊不足といった地域課題を解決するツールのひとつとして、グリーンスローモビリティを活用している点が評価され、今回の受賞となりました。
5月17日(金)、東京都内で行われた表彰式には、モビタを運行している一般社団法人陸前高田グリーンスローモビリティの小出浩平代表理事と本市の石渡史浩副市長が出席し、

みんなでおさらい

モビタってな～に？

グリーンスローモビリティ（愛称：モビタ）とは、時速20km未満で公道を走ることができる電動車を活用した小さな移動サービスのことです。地域課題の解決と低炭素型モビリティの普及を同時に進めるツールとして導入し、愛称募集により「モビタ」と命名されました。

主催者のEST普及推進委員会から賞状と表彰盾が贈られました。
受賞団体講演として壇上に立った小出代表理事は「最初は『時速20キロ未満は交通の邪魔になるのでは』という声もあったが、脱炭素にも貢献しながら地域課題を解決するための取り組みとして、導入後は好評をいただいている。これがゴールではなく、ここからが大切」と話し、持続可能なまちづくりの実現に向け、先を見据えていました。



定期的に歯科健診を受けましょう



皆さんは定期的に歯科健診を受けていますか？次の対象者は、市から送付している受診券により無料で受診することができますので、ぜひご活用ください。



	成人歯科健診	後期高齢者歯科健診
対象者	令和7年4月1日時点の年齢が20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の人	昭和23年4月1日から 昭和24年3月31日生まれの方
期 限	12月31日(火)	12月27日(金)
受診場所	市内歯科医療機関 ※事前の電話予約をお願いします。	

問い合わせ先

市役所保健課保健係(内線 232)

子育て応援事業

子育てを応援するためヘルパーを派遣します



市では、妊産婦または乳幼児のいる家庭に対して、子育て応援ヘルパーが掃除や買い物、病院への付き添いなどの家事支援および託児支援を行っています。

年間10時間まで無料で利用することができますので、気軽にご利用ください。

◆内 容

- ① 家事支援（買い物、窓ふき、洗濯など）
- ② 育児支援（付き添い、指定された場所での託児、沐浴の手伝いなど）
- ③ 保育所（園）への送迎（徒歩やタクシー、公共交通機関による）

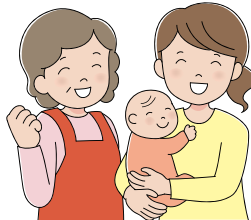
◆対 象…市内に住所を有する妊産婦または乳幼児（就学前まで）が
いる家庭

◆料 金…無料

◆利用時間…午前7時～午後8時（1時間単位で原則1回2時間程度の利用。
それ以上の利用を希望する際はご相談ください）

◆申込方法

- ① 市役所子ども未来課へ利用申込書を提出
- ② 利用する際は、シルバー人材センター【☎0192(54)4888】へ電話で予約



問い合わせ先

市役所子ども未来課子育て支援係(内線 254)

市営住宅とみなし特定公共賃貸住宅の入居者を募集しています



◆募集期間および対象住宅(定期募集) 6月17日(月)～28日(金)

町名	団地名	建築年度	構造	市営住宅					みなし特定 公共賃貸住宅
				1DK	2DK	3DK	ペット可	車いす対応	
高田町	鳴石第2	S 59	RC	—	1戸	—	—	—	常時申し込みのみ、受け付けしています。
	鳴石第3	H 13	木	—	1戸	—	—	—	
	下和野	H 28	RC	1戸	2戸	2戸	—	—	
	中田	H 29	RC	—	—	2戸	—	—	
小友町	西下	H 26	RC	—	2戸	—	—	—	
	柳沢前	H 26	RC	—	1戸	1戸	—	—	
気仙町	水上	H 26	RC	—	—	1戸	—	—	
	今泉	H 28	RC	—	3戸	—	—	—	
広田町	大野	H 27	RC	—	—	1戸	—	—	
	田端	H 27	RC	—	—	1戸	—	—	

◆家賃

入居世帯の総所得、団地、間取りによって決定します。世帯ごとに異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

◆申込資格(①～③のすべてに該当する人)

(1) 市営住宅(住宅に困窮する低額所得者を対象とした住宅)

- ① 入居しようとする世帯全員の所得総額が月額158,000円以下の世帯
※高齢者のみの世帯、障がい者がいる世帯、18歳以下の人がある世帯、妊婦がいる世帯については
月額214,000円以下の世帯

- ② 転勤や結婚などのために現に住宅に困っている人
- ③ 申込者および同居しようとする入居者が暴力団員でないこと。

(2) みなし特定公共賃貸住宅(中堅所得者層を対象とし、優良な住環境を提供するための住宅)

- ① 入居しようとする世帯全員の所得総額が月額158,000円以上487,000円以下の世帯
- ② 次のいずれかに該当する人
 - ・満40歳以下の人
 - ・満41歳以上で親族と同居して入居する人、または1年以内に親族と同居を予定している人
 - ・勤務状況などにより親族との同居が困難な人
- ③ 申込者および同居しようとする入居者が暴力団員でないこと。

◆必要書類(郵送は不可となりますので、以下の提出先まで持参してください)

- ① 入居申込書(市役所建設課、市営住宅管理センターで配布。市営住宅管理センターホームページからもダウンロードできます。)
- ② 入居希望者全員の本籍が記載された住民票(市役所市民課発行)
- ③ 18歳以上(高校生を除く)の入居希望者全員の所得課税扶養証明書(市役所市民課・税務課発行)
- ④ 障害者手帳の写し(障がいのある人)
- ⑤ 納税証明書…滞納があった場合、入居者を選考する際に、著しく不利な取り扱いとなります。
※取得する際には税目ごとではなく、「滞納がないことを一括で証明する内容」と窓口でお話してください。
(市役所市民課・税務課発行)

◆提出先…陸前高田市営住宅管理センター(指定管理者:株式会社長谷川建設)

〒029-2205 陸前高田市高田町字西和野200番地

常時募集
しています

これまでの定期募集で入居者が決まらなかった空き部屋については、
募集期間を定めずに、常時申し込みが可能となっています。
申し込みが可能な部屋については、お問い合わせください。

問い合わせ先

陸前高田市営住宅管理センター☎0192(47)5180 または 市役所建設課管理係(内線446)

知っていますか？「カモシカ」と「ニホンジカ」の違い



国の特別天然記念物である「カモシカ」をケガまたは死亡した状態で発見した場合は、市教育委員会管理課への通報をお願いしているところですが、寄せられる通報の約半数は「ニホンジカ」となっています。

「カモシカ」と「ニホンジカ」は、どちらも名前に「シカ」と付くことから混同しがちですが、それぞれの特徴を理解すると容易に判別することができます。

畑や道路などで発見した場合には、落ち着いてどちらかを確認し、通報するようご協力をお願いします。

カモシカ と ニホンジカ の違い	カモシカ	ニホンジカ
		
分類	ウシ科	シカ科
角	・とがった角がオス・メス問わず生え、生え変わることはない	・枝分かれした角がオスだけに生え、毎年春に生え変わる
外見	・足は短く、ずんぐりしている ・毛がふさふさしている ・灰褐色の毛色	・足は長く、すらっとしている ・毛は短い ・色は季節によって違う
生活、行動	・単独で生活することが多い	・群れで生活することが多い
通報先	管理課文化財係（内線 554・556）	農林課林政係（内線 473・474） ※道路上で死亡している場合は道路管理者

※カモシカは基本的に温厚な性格ですが、子どもを守るために気性が荒くなることがあります。見かけた際は、不用意に近づいたり、触れたりしないでください。

問い合わせ先 市役所教育委員会管理課文化財係（内線554・556）

令和5年度下半期の教育長交際費



分 類	件数(件)	金額(円)
お祝い	1	5,000
弔 慰	0	0
会 費	6	30,000
激 励	0	0
記念品・土産	3	36,489
計	10	71,489

昨年 10 月から本年 3 月までの教育長交際費は左の表のとおりです。合計は、10 件で 7 万 1,489 円でした。

同交際費は教育行政の円滑な執行を図るため、教育長が公の交際を進めるうえで必要な経費です。交際費の支出は、社会通念上、妥当な範囲で最小にとどめるよう配慮しています。

問い合わせ先 市役所教育委員会管理課管理係（内線551）

結婚新生活支援補助金を受け付けています



市では、若者の婚姻に伴う新生活を支援するため、結婚新生活支援補助金を交付しています。

◆対象世帯（全てに該当すること）

- ① 令和 6 年 1 月 1 日(月)から令和 7 年 3 月 31 日(月)までに婚姻した夫婦であること
- ② 申請時に夫婦の双方または一方が住居費の対象となっている市内の住居に住民登録し、居住していること
- ③ 婚姻日において、夫婦の双方が 39 歳以下であること
- ④ 令和 5 年分の夫婦の所得を合算した金額が 500 万円未満であること
- ⑤ 市税の滞納がないこと
- ⑥ 岩手県が実施する結婚、妊娠、出産、子育てに関するセミナーに参加する意思があること

◆対象経費

令和 6 年 4 月 1 日(月)から令和 7 年 3 月 31 日(月)までの間に支払った次の経費

住居費	物件の購入費、建築費、賃料、敷金、礼金（保証金などこれらに類する費用を含む）、共益費、仲介手数料
リフォーム費用	住宅の機能の維持、向上を図るために行う、修繕、増築、改築にかかる費用
引越費用	引越業者または運送業者への支払いにかかる費用

◆補助金額

婚姻日において、夫婦双方の年齢が29 歳以下の場合	上限 60 万円／世帯 + 10 万円（岩手県独自上乗せ補助）
婚姻日において、夫婦双方の年齢が39 歳以下で、上記以外の場合	上限 30 万円／世帯

◆継続補助について

本年度から、前年度に本補助金の交付決定を受けた世帯で、補助金の額が限度額に達していない世帯を対象として、補助金の限度額から前年度の交付額を差し引いた額を上限に、再度交付を受けることができる継続補助を実施します。

こちらも令和 6 年 4 月 1 日(月)から令和 7 年 3 月 31 日(月)までの間に支払った経費が対象となります。

問い合わせ先 市役所観光交流課定住交流係 内線413

令和5年度下半期の市長交際費



分 類	件数(件)	金額(円)
お祝い	4	35,000
弔 慰	20	208,000
会 費	11	60,600
激 励	0	0
記念品・土産	12	92,589
計	47	396,189

昨年 10 月から本年 3 月までの市長交際費は左の表のとおりです。合計は、47 件で 39 万 6,189 円でした。

同交際費は行政事務の円滑な執行を図るため、市長が公の交際を進めるうえで必要な経費です。交際費の支出は、社会通念上、妥当な範囲で最小にとどめるよう配慮しています。

問い合わせ先 市役所政策推進室秘書係（内線333）



記者懇談会

Q & A

5月23日(木) 開催分

市では、市政の取り組みなどについて、報道機関への情報提供を目的として、記者懇談会などを毎月行っています。

様々な取り組みをより身近なものとして市民の皆さんにお伝えするため、記者懇談会で行われたやりとりの一部を紹介します。

●「児童公園」および「陸前高田市出身芸術家の作品を展示または保管する施設(美術館)」について

⇒ ●市長

市議会などで話をしておりました「児童公園」および「陸前高田市出身芸術家の作品を展示または保管する施設(美術館)」を設けることについての検討を始めます。

これらは、市民の皆さま、特に「児童公園」については子育て世代の方々からの要望が多かったことから、検討を始めることとしました。

それぞれの「検討会」の、メンバーの構成、スケジュールなどの具体的な内容(案)は、6月の記者会見でお知らせする予定です。

●5月13日(月)から17日(金)にかけて開催された「議会と語る会」で、市長の選挙公約の進捗を確かめる質問や意見が多数出たことに対する市長の受け止めについて

⇒ ●A市長

私の選挙公約について、市民の皆さまが議員の方々との意見を交わしたことは、市民の皆さまが、私の市政運営に強い関心を持っていることでもあると思います、ありがたいと考えています。

.....

◆記者懇談会を受けて

今後、私と議員の皆さまとのやりとりなどを通じて、公約についての私の考えをできるだけ明確に市民の皆さまに伝えるように努めたいと思います。

自主企画講座開催のご案内

生涯学習情報

はまらっせあ



いきいき元気健康教室(小友教室)		“おらいのレシピ”郷土料理		日曜パレット(絵画教室)	
会場	小友地区 コミュニティセンター	会場	市コミュニティホール	会場	市コミュニティホール
内容	介護予防体操や脳トレ、減塩レシピの調理実習	内容	郷土料理教室を開催(赤飯やがんづき、ゆべし、かまもちを予定)	内容	初心者を対象に絵画教室を開催し、油彩画・水彩画・鉛筆画など、ジャンルを問わず製作活動を行う
講師	なかむら きょうか 中村 恭香 氏	講師	かんの まさ子 菅野 マサ子 氏	講師	くまがい むつお 熊谷 睦男 氏
日程	6月21日(金)、8月16日(金)、10月18日(金)、12月20日(金)、7年2月21日(金)	日程	6月25日(火)、7月30日(火)、9月24日(火)、10月29日(火)、11月26日(火)	日程	6月9日(日)、23日(日)、7月7日(日)、21日(日)、8月11日(日)、18日(日)、9月22日(日)、10月13日(日)、27日(日)
時間	午前10時～正午	時間	午前9時30分～11時30分	時間	午後1時～4時
費用	1回500円予定(材料費)	費用	1回1,000円予定(材料費)	費用	1,000円(材料費)
持ち物	エプロン、三角布	持ち物	エプロン、三角布	費用	1,000円(材料費)
申込先	ボランティアサークル ぜんしん(佐藤) ☎090(6166)5133	申込先	ひよこの会(吉田) ☎090(2361)0220	申込先	日曜パレット(久納) ☎0192(55)3631

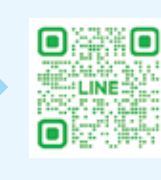
緊急地震速報訓練

緊急地震速報の行動訓練が全国一斉に実施されます。訓練当日は、身を伏せて頭を守るなど、地震の強い揺れから身を守る行動をとってください。

なお、災害発生などにより中止となる場合があります。

- ◆日時…6月20日(木) 午前10時頃
- ※緊急地震速報を防災行政無線で放送します。
- また、市公式SNSなどでも配信します。

市公式LINEの配信登録はこちら(ラインアプリのコードリーダーでスキャンしてください)





問い合わせ先 市役所防災課(内線702)

令和5年度がんばっぺし応援寄附金(ふるさと納税)の使い道を紹介します

ふるさと納税制度は、自分の出身地や応援したい自治体に寄附をすることができる制度です。本市にも全国各地から寄附が寄せられており、5年度の寄附受入金額は過去最高額の10億810万4,728円となりました。多くの寄附がどのような事業に使われているのか、連載で紹介します。

寄附金を財源として実施する事業一覧

① 子ども支援のための事業	⑥ 環境美化のための事業
② 給付型奨学資金事業	⑦ コミュニティ活動・NPO団体等の支援のための事業
③ 高齢者・障がい者支援のための事業	⑧ 岩手県指定文化財吉田家住宅(大肝入屋敷)復元事業
④ 農林水産業・商工業等の振興のための事業	⑨ 陸前高田思民制度のための事業
⑤ 移住・定住促進のための事業	⑩ その他のふるさとづくりのための事業

◆寄附金活用事業の紹介

子育て応援事業

事業項目

子ども支援のための事業

寄附充当額

11,180 千円



商品券で子育てを応援します

小学校就学時、中学校入学時および高校入学時のそれぞれの時期に、子育て用品や学用品などを購入できる商品券を交付することにより、保護者の経済的負担の軽減を図る事業です。

ふるさとタクシー助成事業

事業項目

高齢者・障がい者支援のための事業

寄附充当額

18,890 千円



通院や買い物に使われています

自動車運転免許を持っていない高齢者や障がいのある人の生活の足確保のため、タクシー助成券の交付を行う事業です。延べ5,429人が利用し、多くの人の交通手段の確保につながりました。



2024年(令和6年)6月号 

始業式・入学式

4月8日(月)に始業式が行われ、令和6年度の高田高校がスタートしました。

また、4月9日(火)には入学式が行われ、普通科 102 名、海洋システム科 11 名の計 113 名の新入生が高田高校に入学しました。式では新入生代表の菅野結和さん(高田第一中学校出身)が誓いの言葉を述べました。

高田高校は全校生徒 342 名で、今年度も勉強や部活動など様々な活動に取り組んでいきます。



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。

【3.11メモリアル行事】

3月11日は東日本大震災発生の日。この日の出来事を忘れてはならないと、高田高校では毎年「3.11メモリアル行事」を開催しています。今年は市内在住の防災士、武蔵野美和さんを講師にお招きして、災害時に役立つ「パコードアクセサリ」を作りました。

また、この日は岩手県主催の東日本大震災津波追悼式が盛岡市のトーサイクラシックホール岩手で開催されました。この追悼式で本校生徒会長の渡邊翔真さんが「未来へのメッセージ」を読み上げました。



【SDGs講演会(1年生)】

4月30日(火)、市政策推進室の職員を講師にお迎えして、1年生を対象とした「SDGs講演会」が開催されました。SDGsの歴史や概要、SDGs未来都市として陸前高田市がどのような取り組みをしているかを学びました。講演会後半には自分の身近なSDGsに関わる問題を挙げ、その解決策について自分なりに考えるなど、とても有意義な時間となりました。

【氷上山刈り払いアルバイト】

アルバイトもT×ACTIONの一つです。4月13日(土)には、市観光物産協会のアルバイトに応募した3年生7名が氷上山の刈り払い作業に取り組みました。環境維持のために必要な作業があることを学び、よい経験となりました。また、作業後には地元産の牡蠣鍋やホルモン鍋が振る舞われ、疲れが吹き飛ばすほどの



おいしさだったと感想を述べていました。
高田高校の取り組みは公式noteをごらんください。



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



令和6年度文化芸術講座受講生募集！

友好都市協定を結んでいる本市と名古屋市は、交流をさらに深めるため、令和2年度に、両市の日本舞踊関係者やアーティストが、踊り曲「いこまたかた、あばっせなごや」を共同制作しました。

本講座では、手踊り・傘踊り・元気踊りの3種類の中から、手踊りを学びます。カッコいいオリジナル曲に合わせて楽しく踊ってみませんか。お気軽にご参加ください♪



令和5年度「生涯学習のつどい」で踊りを披露

- *「いこまい」「あばっせ」は「一緒に行きましょう」の意味を示す両市の方言です。
- *「いこまたかた、あばっせなごや」の配信動画をぜひご覧ください。

動画はこちら



「いこまたかた、あばっせなごや」を踊ろう (全3回)

- ◆日 時…7月3日(水)、8日(月)、17日(水)の全3回
各回とも午後2時～3時30分まで
- ◆場 所…奇跡の一本松ホール ルーム1
- ◆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
- ◆募集人数…30人
- ◆受 講 料…無料
- ◆持 ち 物…足袋(滑りにくい靴下)、飲み物、汗ふきタオル、動きやすい服装
- ◆申込期間…6月24日(月) ※必着
- ◆申込方法…申し込みフォーム、電話、はがき、FAX、まちづくり推進課窓口で受け付けます。
申し込みの際は、①から⑤を明記してください。
①氏名 ②住所 ③電話番号 ④年齢 ⑤経験の有無
- ◆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)、申し込み結果などについてご連絡します。
- ◆申し込み・問い合わせ先…市役所まちづくり推進課コミュニティ係
〒029-2292 陸前高田市高田町字下和野100番地
☎0192(54)2111(内線125) FAX:0192(54)3888

講師：新舞踊の会

講座の詳細やお申し込みはこちら



大学生まちづくりインターン チェンジメーカースタディープログラム始動！

チェンジメーカースタディープログラム(CMS P)とは、市外の大学生が陸前高田のことを学び、地域の人たちと交流する中で、この地域だからこそできることを発見し実施するプログラムです。

CMS Pは平成25年から開始され、ここ数年は新型コロナウイルス感染症の影響によりオンライン実施のみとなっていました。昨年度から本格的に活動を再開しました。これまで約1,000人の大学生が参加し、約300人が継続的に地域と関わる関係人口となり、その中から延数で約30人が陸前高田に移住をしています。

CMS Pでは、地域の人「よそ者」である都市部の大学生と交流するなかで、本市の人、景色、文化などの魅力を再発見し、当たり前を感じる日常の素晴らしさについて考え直すことができます。

昨年度は、矢作町生出地区の皆さんから「散歩中休憩する場所がない」という地域の声を伺い、休憩場所としてベンチを作成しました。建築学部在籍している大学生が先頭に立ち、地域住民からいただいた木材を使用して作成し、憩いの場を創出しました。

地域の皆さんからは「孫がたくさんできたみたいで楽しい！」という声もいただいております。大学生のエネルギーが地域に広まり、笑顔と活力を生み出しています。

本年度は昨年度と同様、矢作町、横田町、小友町、広田町で実施します。

5月から10月にかけて、関東圏の学生のほか、北海道、岩手、宮城などの各地から約30人の学生が各地域を訪れ、また8月から9月の夏休み期間には新たに約60人の学生が訪問し、活動を行います。

次の日程により大学生が各地区を訪問しますので、声をかけて交流を楽しんでみてください。

訪問時期	訪問地域
6月上旬	矢作町・横田町・小友町・広田町
6月下旬	
7月中旬	
8月上旬	矢作町・横田町
8月中旬	小友町・広田町

訪問時期	訪問地域
8月下旬	矢作町・横田町
8月下旬～9月上旬	
9月上旬	小友町・広田町
9月中旬	
10月中旬	矢作町・横田町・小友町・広田町



報告会の様子



大学生が作成したベンチ



地域の皆さんとジャンボ海苔巻きを作っている様子

教えて
連載

その先の笑顔のため、いまでできること

★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、関連イベントなどを紹介しています。



有限会社奥州交通

代表取締役 加藤 隆史 さん



普段の仕事の内容を教えてください

観光・旅行、学校行事、スポーツ遠征など、様々なイベントの際の移動手段として貸し切りバスを運行しています。

SDGsに関する主な取り組みを教えてください

ドライバーの高齢化が進む中であって、従業員の体調管理には特に配慮するようにしています。スマートウォッチで心拍数を計測し、異常値を検知すると管理者に通知が届くという機能を試験的に導入し、従業員の安全に努めています。

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

業務を通じて、バスのドライバーは市民の生活に欠かせないものだ実感しています。人手不足が叫ばれる中、これまで必ず人が行わなければならなかった業務を、規制緩和の状況を踏まえながらロボットに任せるといった取り組みを検討しています。

また「貸切バス事業者安全性評価認定制度」などを活用しながら、より良い職場環境を整備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

運送事業者の立場から、ドライバーという職業に魅力を感じてもらい事業を継続していくことで、住み続けられるまちにしていきたいです。

さくらプロジェクト分野

地域おこし協力隊

Profile

さかい まなぶ
酒井 学さん(54才)

出身地…神奈川県横浜市
所 属…NPO法人さくらの杜プロジェクト陸前高田
着任日：令和6年4月1日



米崎町の古民家をお借りして暮らしています。日頃は家のDIY、庭や裏山の手入れ、薪づくり、家庭菜園などをして過ごしています。長年の趣味である登山、キャンプ、自転車、カヤックなど、アウトドアも楽しんでいます。

☑ 協力隊に応募したきっかけ

30年間勤めていた建設コンサルタント会社で、震災直後から陸前高田市の様々な復興事業に関わってきました。その中でずっと移住のタイミングをうかがっていましたが、自分の経験を活かせる分野での地域おこし協力隊の募集があることを知って、移住を決め応募しました。

☑ 活動内容について

川原川沿いなどに約3千本の桜を植樹し、東北最大級の桜の名所づくりを目指す「さくらプロジェクト」に関する活動を行っています。

現在は、今後の事業計画(どこに、どれくらい、どのように、何年かけて桜を植えていくのか)を検討しています。桜による交流人口の拡大、震災によらない持続的な地域の発展を目指して活動していきます。

☑ 最後に一言

3月に実施した「卒業記念・桜植樹祭」をはじめ、多くの市民の皆さんの賛同と協力を得ながら取り組んでいきたいと思っています。皆さんに幅広く参加いただけるよう、様々な仕組み、企画を考えていきますので、どうぞよろしくお願いいたします！





むらかみ
村 上
(広田町)



いとう
伊 藤
(高田町)



きくち
菊 池
(高田町)



むらかみ
村 上
(広田町)



ちだ
千 田
(高田町)



しまむら
嶋 村
(米崎町)



ふう
馮
(米崎町)



やまざき
山 崎
(竹駒町)



さとう
佐 藤
(米崎町)



かんの
菅 野
(気仙町)



かんの
菅 野
(竹駒町)



こがねやま
小 金 山
(横田町)



くまがい
熊 谷
(米崎町)



きくち
菊 池
(高田町)



こんの
紺 野
(小友町)



こんの
紺 野
(小友町)



困ったときは地域包括支援センターにご相談を！

地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で、その人らしい生活を続けられるよう介護・福祉・保健・医療など、様々な面で支援を行うため全国各市区町村に設置されている総合相談機関です。

◆医療機関などからの退院後の支援を行います。

総合相談支援の一環として高齢者などの退院後のアドバイスも行っています。

例えば、自宅で転倒後に入院し退院が近くなると病院の医療相談員、退院調整看護師などが地域包括支援センターの職員と連携し退院後のサービスなどを調整します。要介護認定申請を行っていない場合はリハビリなどによる回復状況を判断しながら申請を行い、認定を受け、決定した介護度によってサービスの利用限度額が決まります。

退院後の支援には、次のとおり、いくつかのパターンがあります。
①退院後在宅で生活する場合
退院後に必要なサービスの調整のためにケアマネジャーを決め、

介護用ベッドのレンタルや訪問介護サービスなど必要なサービスを決定し、在宅でその方に合った生活ができるように環境を整えます。
②施設などへ入所希望の場合
特別養護老人ホームなどへの入所について検討される場合、市内外の施設の情報を提供します。基本的に、家族などの親族の方が申請し施設の空き状況を確認していただきます。

◆退院後の在宅サービス

訪問介護（ホームヘルプ）
訪問入浴介護
訪問リハビリテーション
訪問診療・訪問看護
通所介護（デイサービス）
通所リハビリテーション
短期入所（ショートステイ）
小規模多機能ホーム
福祉用具貸与・住宅改修等
◆施設で過ごす場合
特別養護老人ホーム
介護老人保健施設
サービス付高齢者向け住宅
グループホーム（認知症対応型）など

※このほかにも様々なサービスがあります。

問い合わせ先 市地域包括支援センター（内線218・219）

508 保健だより



見直そう！いつものお口ケア

6月4日から6月10日は、「歯と口の健康週間」です。

歯や口は、会話をする、食事を楽しむ、表情をつくるなどたくさんさんの大切な役割があります。健康な状態に保つためには「予防」が大切です。

◆歯と口のトラブル

歯を失う主な原因は「歯周病」と「むし歯」です。特に歯周病は、歯ぐきの壊れた血管から細菌などが侵入して、全身を巡り、誤嚥性肺炎や脳梗塞、糖尿病などの病気を引き起こしたり、悪化させたりします。そのため、日頃から正しく予防する習慣をつけることが大切です。

◆セルフケアを見直そう！

①歯磨きの基本

ブラシは鉛筆持ちで、力の入れすぎに注意しましょう。1カ所につき、10〜20回程度小刻みに動かしましょう。

②磨き残しを防ぐポイント

歯と歯の間
直角（90度）にあてる。
歯と歯ぐきの間
斜め（45度）にあてる。

奥歯のかみ合わせ面の溝
水平にあて、強めに歯の溝に沿って汚れをかき出すように動かす。



歯磨きをするルートを決めておくとし磨き残しを防ぐことができます。

③デンタルフロスや歯間ブラシも活用しよう！

歯ブラシだけでは歯と歯の間のプラーク（歯垢）は約60%しか落とせません。しかし、デンタルフロスや歯間ブラシを併用することで約80%のプラークを落とすことができます。

また、日頃のケアとともに、歯科医院では口内のチェック、クリーニング、相談が行えるため、ぜひ活用してみましよう。

問い合わせ先 市役所保健課 保健係（内線236）

子どもも大人も

■ 幸せいっぱい「ゆめ」いっぱい
第2回春のゆめちゃんまつり



ゆめちゃんとたくさん遊びました

5月4日(土)と5日(日)の2日間、高田町のみんなのゆめちゃんハウスで、昨年度に引き続き「春のゆめちゃんまつり」が開催されました。両日とも晴天が広がった会場では、子どもたちがボールプールや草そりなどを通じてたかたのゆめちゃんと遊んだほか、今回の目玉として運行されたミニ電車「ゆめちゃん号」を楽しむ親子の姿もみられました。
花巻市から遊びに来てくれた高橋健斗さん（小学1年生）は「ゆめちゃんに会えて楽しかった」と話し、ゆめちゃんとの触れ合いを満喫していました。

輝く笑顔

■ 市内に運動会シーズン到来
力を合わせて元気発信



5月11日(土)から25日(土)にかけて、市内各小中学校で運動会が開催され、熱心に取り組む子どもたちの姿に、応援に駆け付けた保護者から熱い声援が送られました。
「23人で協力 絆をふかめ みんなでかがやく 運動会」をスローガンに掲げ、18日(土)に行われた矢作小学校（蒲生正光校長）の運動会では、好天に恵まれた中、応援合戦や徒競走、矢小ソーランなどで子どもたちが練習の成果を披露しました。最終種目の「全校リレー 2024」では赤組と白組が一進一退のレースを繰り広げ、白熱した様子に歓声が上がっていました。



精一杯取り組みました(矢作小学校)

豊作願い

■ おいしいお米になりますように
たかたのゆめ田植え式



5月19日(日)、米崎町の市ライスセンターをメイン会場に、市のブランド米である「たかたのゆめ」の田植え式が行われました。
当日は関係者など約50人が参加。多くの親子が田植えに挑戦し、田んぼに足を取られそうになりながらも、1本ずつ丁寧に苗を植えていきました。仙台市から参加した田村咲さん（小学3年生）・光さん（3歳）姉妹は「初めて田植えをしたけど、うまくできて楽しかった」とはにかみながら話してくれました。
田植え後は「たかたのゆめ」で作るわかめナムルおにぎりが参加者に振る舞われるなど、最後まで笑顔が広がるイベントとなりました。



豊作を願いながら植えました

歌声響く

■ コロナ乗り越え念願の開催
NHKのど自慢



5月5日(日)、奇跡の一本松ホールを会場に「NHK のど自慢」が行われました。同ホールの開館記念として4年前に企画されましたが、新型コロナウイルス感染症の影響で2度の中止を余儀なくされていたもので、念願の開催となりました。
歌手の稲垣潤一さんと山内惠介さんをゲストに迎えて行われた当日、待ちに待った大イベントに詰めかけた多くの観覧者を前に、厳しい予選会を勝ち抜いて出場した20組の皆さんが自慢の歌声を響かせました。
思い思いのパフォーマンスを披露した出場者には、会場から何度も大きな拍手が送られ、そのレベルの高さにどよめきが起こる場面も見られました。
2人の孫が応援に駆けつけた中「美唄の風」を披露した松田美佐子さん（高田町）は「緊張してしまいましたが、孫にも見守られ、会場の雰囲気も温かく楽しかった」と満面の笑みを見せていました。



東北を元気に

■ 楽しい学校生活を願って
楽天野球団からキャップのプレゼント



一人一人かぶせてもらいました

5月2日(木)、米崎小学校で(株)楽天野球団による楽天イーグルスキャップ贈呈式が行われました。
これは同球団が「スポーツを通じて東北を元気にしたい」と平成26年度からスタートした取り組みで、この日は楽天の選手3人からビデオメッセージが贈られたほか、球団マスコットのクラッチーナから入学したばかりの新1年生16人にキャップがプレゼントされました。
ピカピカのキャップをかぶった菅野煌さん（1年生）は「かっこいい帽子をもらえてうれしかった」と満足気な表情を浮かべていました。

※届け出人が希望した人のみ掲載
※氏名は通常字体で掲載

慶 弔

(6年4月16日～5月15日届け出および3月14日市外届け出分)

おめでた… () は保護者・字名

★男の子

横田 村 上 煌 成 (混平・槻沢)
気仙 佐々木 理 仁 (貴行・福伏)
高田 黄川田 せい 斗 (聡太・本丸)
小友 金 澤 春 幸 (一幸・谷地館)
広田 石 渡 奏 多 (博之・平畑)

★女の子

高田 菅 原 美沙都 (雅之・中和野)

お幸せに… () は字名

横田 大久保 慧・深尾 果南 (堂の沢)
小友 戸羽 礼人・中屋 美咲 (唯出)

おくやみ… () は年齢・字名

矢作 星 大三郎 (96歳・中島)
菊 池 孝 男 (86歳・下小黒山)
竹駒 坂 下 アエ子 (92歳・下壺)
気仙 佐 藤 富 雄 (86歳・川口)

高田 田 中 實 (84歳・要谷)
小林 ふみ子 (95歳・栃ヶ沢)
紺 野 アサ子 (80歳・鳴石)
河 野 信 子 (84歳・鳴石)
柳 下 軍 一 (86歳・鳴石)
及 川 喜枝子 (88歳・太田)
米崎 千 葉 治 子 (87歳・川内)
村 上 眞 吾 (87歳・地竹沢)
佐 藤 義 彦 (86歳・脇の沢)
佐 藤 フジ子 (84歳・脇の沢)
小友 黄川田 タキヨ (80歳・西の坊)
戸 羽 庄 八 (87歳・門前)
広田 鈴 木 吉 隆 (91歳・六ヶ浦)
村 上 やすし 泰 (89歳・六ヶ浦)
高 松 富 一 (76歳・根岬)
伊 藤 新 一 (84歳・集)
熊 谷 祐 治 (65歳・大久保)
津 田 順 子 (76歳・大陽)
吉 田 かず お 男 (90歳・大陽)
前 川 とし や 也 (57歳・袖野)
佐々木 清 一 (79歳・泊)

数字で見る陸前高田市 (令和6年4月30日現在)

市内の火災救急活動

4月

() は1月からの累計

- ◆建物 0件 (1件)
- ◆林野・その他 2件 (2件)
- ◆出動件数 77件 (330件)
- ◆搬送人員 73人 (321人)

市の人口 (住民登録人口)

() は前月比 出生・死亡数は4月分

男 性 8,409人 (-13人)
女 性 9,015人 (-15人)
計 17,424人 (-28人)
(出生5 死亡32)
世帯数 7,581世帯 (13世帯)

市内の交通事故

4月

() は1月からの累計

- ◆人身事故 1件 (4件)
- ◆物損事故 17件 (75件)
- ◆負傷者 1人 (8人)
- ◆死亡者 0人 (0人)
- ◆飲酒運転 0人 (0人)



6月に入りました。これから10月までの5カ月程度は、梅雨や台風などによる大雨や河川の増水などが発生しやすい時期で「出水期」と呼ばれています。

今月は、大雨の際に市からお知らせする避難情報と皆さんがとるべき行動について紹介します。



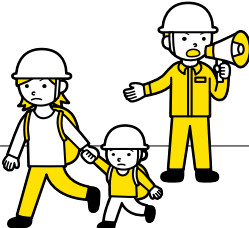
今月の豆知識

～ 避難情報の種類ととるべき行動について ～

災害から命を守るためには、避難が何より重要です。市では、災害の危険が迫り避難が必要と判断した場合、状況に応じた3種類の警戒レベルを用いて皆さんに避難を呼びかけます。防災行政無線だけでなく、携帯電話の緊急速報メールや市公式SNS(X(旧Twitter)、Facebook、LINE)など、様々なツールで情報を発信しますので、各情報に応じて適切な避難行動をとってください。

また、いざという時に適切に避難できるよう、どこに逃げるかなど、発災時にどう行動するか普段から考えておきましょう！



レベル5	緊急安全確保	命の危険！直ちに安全確保！ 災害が発生または切迫しています。 ・警戒レベル5 緊急安全確保の発令を待ってはいけません。 ・避難場所などへの移動が難しい場合は、近隣や自宅の安全なところへ避難してください。 
警戒レベル4までに必ず避難！		
レベル4	避難指示	危険な場所から全員避難！ 災害のおそれが高まっています。 ・危険な場所からただちに避難を開始してください。 
レベル3	高齢者等避難	危険な場所から高齢者などは避難！ 災害のおそれがあります。 ・高齢者や障がいのある人などは危険な場所から避難を開始してください。 ・それ以外の人も避難の準備をしてください。

防災ミニクイズ



1
災害による危険が迫った時、皆さんが緊急に避難する場所は？



2
自宅の被害が大きいうちに、皆さんが一定期間、避難生活を送る場所は？



陸前高田市
避難マニュアル



★答えは21ページ下部に掲載しています。

問い合わせ先 市役所防災課(内線703)



開催します

名古屋フィルハーモニー交響楽団 木管五重奏コンサート

名古屋フィルハーモニー交響楽団
芸術文化交流事業として「名古屋
フィルハーモニー交響楽団木
管五重奏コンサート」を開催し
ます。

- ◆日時：7月22日(月)午後6時半
～(開場午後6時)
- ◆場所：奇跡の一本松ホール
- ◆チケット販売：6月22日(土)午
前9時～
- ◆全席指定前売券1,000円(税込)
当日券1,500円(税込)
- ◆販売場所：奇跡の一本松ホール
- ◆問い合わせ先：奇跡の一本松
ホール ☎0192(22)9666 または市役所まちづくり推
進課コミュニティ係(内線12
1・122)
- ◆基本が身につく
- ◆バドミントン教室
- 市体育協会では、市民の皆さ
んがスポーツ・レクリエーショ

- ◆内容：基本練習から試合形式
までの習得を目指します。
- ◆日時：夏季を除く毎週木曜日
(前期：6月27日、7月4日、
11日、18日、25日 後期：9月
12日、19日、26日、10月3日、
10日) 午後7時～9時
- ◆場所：夢アリーナたかた
- ◆定員：20名
- ◆費用：1,000円(保険料
など)
- ◆持ち物：シューズ、ラケット、
飲料など ※ラケットがない人
は、貸し出しますので、申し込
み時にお申し出ください。
- ◆申込期限：6月23日(日)
- ◆申し込み先：夢アリーナたか
た内窓口
- ◆問い合わせ先：市バドミント
ン協会事務局(菅野) ☎090
(4639)9982
- ◆働きたい若者を応援！
- ◆就職相談会(6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
職に関する相談会を行います。
また、個別相談も随時受け付
けています。
- ◆日時：①6月12日(水)②6月26
日(水)午前10時～正午
- ◆場所：①ハローワーク大船渡

- ◆1階会議室②住田町農林会館1
階多目的ホール
- ◆対象：15～49歳で、これから
働きたい人、就職活動中の人、
通信制・定制の高校に在籍の
人およびその家族など
- ◆費用：無料
- ◆予約：不要ですが、予約優先
となります。
- ◆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 ☎08
0(8219)4001
- ◆子ども図書館ちいさいおうち
- ◆こどもの本と蚤の市
- ちいさいおうちでは、子ども
たちにおすすめの絵本や児童書
のリサイクル本を安価で販売す
る「こどもの本と蚤の市」を開
催します。
- ◆日時：6月30日(日)午前10時～
午後3時
- ◆場所：ちいさいおうち(竹駒地
区コミュニティセンター敷地内)
- ◆問い合わせ先：こども図書館
ちいさいおうち(高橋) ☎08
0(6030)1282
- ◆宮城県立気仙沼高等技術専門校
令和6年度第1回オープン
キャンパス
- 気仙沼高等技術専門校では、
本年度第1回目のオープンキャ
ンパスを開催します。
予約不要ですので、都合のつ
く時間に自由にお越しください。

- ◆日時：6月15日(土)午前9時～
午後2時
- ◆場所：気仙沼高等技術専門校
- ◆内容：①自動車整備科・オ
フィスビジネス科・溶接科の概
要説明②各科の訓練体験など
- ◆対象：高校生や保護者、先生
一般の人
- ◆服装：訓練体験を希望する場
合は、汚れても良い動きやすい服
- ◆問い合わせ先：気仙沼高等技
術専門校 ☎0226(22)7
068
- ◆県議会への理解と関心を
親子県議会教室
- 岩手県議会では、若い世代に
県議会への理解と関心を高めて
もらうため「親子県議会教室」
を開催します。
- ◆日時：7月27日(土)午後1時～
4時
- ◆場所：岩手県議会議事堂、議
場、各委員会室など
- ◆内容：①県議会の役割・仕組
みなどの学習②県議会議事堂の
探検③県議会議員との交流・意
見交換
- ◆対象：県内の小学校・義務教
育学校に通う5・6年生とその
保護者
- ◆定員：20組40人程度
- ◆申込期限：6月17日(月)
- ◆申込方法：岩手県議会公式
ウェブサイトより申し込み

- ◆問い合わせ先：岩手県議会議事
事務局 ☎019(629)6022
- ◆お気軽に相談を
- ◆女性の権利に関する無料相談会
- 岩手弁護士会・日本弁護士連
合会では、電話または面談によ
る女性の権利に関する無料相談
会を行います。養育費やDVに
関する内容のほか、女性の権利
に関する男性からの相談なども
受け付けますので、お気軽にご
相談ください。
- ◆日時：6月25日(火)
- (電話相談 午後1時～5時(面
談相談) 午後3時～5時)
- ◆電話相談の場合：開催時間中
に ☎019(626)8131
にお電話ください。
- ◆面談相談の場合：相談日まで
に ☎019(623)5005
に電話し希望時間を予約の上、
会場までお越しください。
※面談会場：岩手県産業会館本
館(サンビル)2階 岩手弁護士会
◆問い合わせ先：岩手弁護士会
☎019(651)5095
- ◆募集します
- ◆在在外国人と日本語で会話
- ◆日本語教室のボランティア
募集
- 市国際交流協会では、在住外
国人向けの日本語教室を開催し
ています。
この度、日本語教室の拡充に

に伴い、教室の運営に関わるボラ
ンティア(無償の日本語サポー
ター)を募集します。本教室は、
外国人の皆さんと楽しく日本語
を学び、日本語で会話し交流す
ることを目的としており、日本
語に関する資格などは必要あり
ません。



- ◆日時：原則毎週月曜日 午後
6時30分～8時 ※日時は変更
となる場合があります。
- ◆場所：市コミュニティホール
- ◆募集期限：6月28日(金)
- ◆問い合わせ先：市役所観光交
流課定住交流係(協会事務局)
(内線412)
- ◆仙台国税局
- ◆税務職員採用試験
- 仙台国税局では、税務のスペ
シャリストとして活躍する活力
あふれる税務職員を募集してい
ます。
- 国の財政を支える税務職員に、
皆さんもチャレンジしてみませ
んか？
- ◆受験資格：①6年4月1日(月)
において高校または中等教育学
校卒業後3年を経過していない

お知らせ

有効期間満了のメーターが対象 水道メーターの交換を行います

市が各世帯に貸与している水
道メーターは、計量法の規定に
より有効期間が8年と定められ
ており、期間満了の水道メー
ターは市が委託する水道工事店
が訪問し、無償で交換します。
※申し込み、立ち会いが必要あ
りません。

- ◆交換期間(予定)：6月10日
(月)～23日(日)
- ◆交換時間：1個あたり30分～
1時間
- ◆問い合わせ先：市役所上下水
道課業務係(内線545)

松くい虫被害を防ぐため 高田松原で薬剤散布を行います

市では、高田松原における松
くい虫被害防止のため、薬剤散
布による防除事業を実施します。
散布中および散布の翌日は、
松林内に立ち入らないよう願
います。

- ◆実施予定日時：6月14日(金)午
前4時～8時 ※天候により6
月15日(土)または17日(月)に延期す
る場合があります。
- ◆その他：作業の前日および作
業完了時に防災行政無線でお知
らせします。
- ◆問い合わせ先：市役所農林課
林政係(内線474)
- ◆森林の手入れに
- ◆いわて環境の森整備事業

県では「いわての森林づくり
県民税」を活用して、公益上必
要でありながら、手入れの行き
届いていない人工林(スギやカ
ラマツなど)を所有者の皆さん
に代わって間伐する「いわて環
境の森整備事業」を実施してい
ます。

- ◆問い合わせ先：沿岸広域振興
局農林部大船渡農林振興セン
ター ☎0192(27)99
25)



はたけやま
山 ハマ子 さん(小友町)
大正13年5月2日 高田町生まれ

故・三治さんと結婚後、2人の子どもをもうけ、
孫3人、ひ孫2人に恵まれています。
編み物や縫い物、手踊りが好きで、入所してい
る施設では、音楽が流れると踊りだしてしまうほ
ど元気に過ごしています。
長生きの秘訣は、くよくよせず、なんでも食べ
ることだそうです。



く のう ひさ こ
久 納 久子 さん(高田町)
大正13年4月30日 気仙町生まれ

故・三雄さんと結婚後、2人の子どもをもうけ、
孫4人、ひ孫5人に恵まれています。
今でも身の回りのことはできるだけ自分で行っ
ており、この日は毎週楽しみにしているデイサー
ビスで家族や利用者、職員の皆さんから盛大に祝
福を受けました。
長生きの秘訣は、三食なん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 4月16日～5月15日(希望した人のみ)

今月の
おすすめ
レシピ

Recommended Recipe

鶏肉のから揚げ

【1人分】
エネルギー 146kcal
食塩相当量 0.5g



給食の人気メニュー！

子どもたちに人気のあるメニューのひとつでもある「鶏肉のから揚げ」は、シンプルな味付けでカリッとした衣が特徴です。衣には、でんぷんと米粉を半量ずつ合わせていますが、米粉の代わりに小麦粉を使用してもおいしく仕上がります。

鶏肉には、良質なたんぱく質やビタミン類が多く含まれていますが、皮の部分や揚げ物には脂肪分も多いため食べ過ぎには注意しましょう。

ぜひご家庭でも給食の味をお試しください。

★材料（4人分）

鶏もも肉	200g
にんにく(すりおろし)	小さじ1/3
しょうが(すりおろし)	小さじ2
こいくちしょうゆ	大さじ1弱
酒	大さじ2/3
米粉(又は小麦粉)	20g
でんぷん	20g
揚げ油	適量



COOKING

作り方

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ②Aの調味料に鶏肉を30分ほど漬け込む。
- ③でん粉と米粉(又は小麦粉)を合わせたものを、汁気を切った鶏肉にしっかりとまぶす。
- ④③を170℃に熱した油で揚げる。

問い合わせ先 学校給食センター ☎0192(55)2073

主役は君だ TAKATA-U15

★U15とは…15歳以下の子ども達のことを意味します

このコーナーでは日ごろ、大会などでの好成績を目指し市内で練習に励んでいる子ども達を紹介します。



チーム名(学校名)

【下矢作・横田バレーボールスポーツ少年団】

団員8人

監督

村上亮悦さん

チームスローガン

一生懸命声を出す

キャプテン からのコメント

✓ 横田小学校

✓ 熊谷あいかさん(6年)

普段の練習からみんなで声をかけ合うことを心がけています。失敗した時はお互いに「大丈夫だよ」と励まし合い、笑顔を絶やさずにプレーできることがチームの強みです。



※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6月号(No.1168)の印刷経費は1部136.4円(税抜き)、発行部数は7,350部です。

UD
FONT