

7

July 2024

No.1170

市消防法競技会
※関連ページ（P 6）

主な内容

P2 特集（ブルーフラッグ・海開き）

P6 Front Topics

P7 市役所からのHOT LINE

P18 地域の話題

P22 INFORMATION

Talka

☆広報りくぜんたかた

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

8 環境
目標

11 住生活
目標

1P PON
MATSU

高田松原海水浴場が「ブルーフラッグ」を取得



ブルーフラッグとは

ブルーフラッグとは、国際NGO「国際環境教育基金」(FEE)が実施するビーチ・マリーナ・観光船舶を対象とした国際環境認証制度です。

ビーチの場合、「環境教育と情報」「水質基準」「環境マネジメント」「安全性・サービス」の4分野で33項目の認証基準を満たし、審査を通過すると、世界に認められた安全で美しい海として、ブルーフラッグ(青色の旗)を掲げることができます。

本年5月、高田松原海水浴場が国際環境認証「ブルーフラッグ」を岩手県内で初めて取得しました。

水質や環境への配慮、持続可能性など、33項目の基準を満たし、厳しい審査をクリアしたビーチにのみ与えられる「優れたビーチの証」。

13年前、1本の松を残して失われかけたわがまち自慢の景勝地は、新たな魅力と安全性を手にして、再び多くの賑わいを生み出していきます。



本市の取り組み

1 環境教育と情報

どんな人でも安心して楽しめるユニバーサルビーチの実現や環境問題を学ぶ場を通じた保全活動などにより、みんなに優しい海を目指します。

2 水質基準

20回以上の水質調査を実施し、良好な水質であると評価されました。今後も継続してモニタリングを行い、環境の維持改善を図ります。

3 環境マネジメント

ごみの分別などの海水浴場利用ルールの徹底や、定期的な巡回清掃を通じて、ビーチを清潔に保つよう努めています。

4 安全性・サービス

ライフセーバーの適切な配置や救命器具の整備により、海水浴を安全に楽しむための対策を行っています。

高田松原海水浴場MAP



Let's enjoy!

夏の思い出づくりをお手伝いします

イベント & アクティビティ

豪華景品が当たる！ 高田松原フォトコン 2024

高田松原で撮影した写真をInstagramに投稿しよう！受賞者には豪華景品も。

- ★期間：7月13日(土)～8月31日(土)
- ★場所：高田松原海水浴場
- ★主催：市観光物産協会

「手ぶらでBBQ」エリア & 「パラソル」エリア

ストレスフリーでBBQができます。
大型パラソルの下で一休みも。

※BBQの食材は各自購入が必要です。

- ★期間：7月13日(土)～8月18日(日)
- ★場所：高田松原海水浴場
- ★主催：市観光物産協会

陸前高田の海を満喫しよう！ 初心者大歓迎SUP

ボードに立ってパドルをこいで進むマリナ
クティビティです。初心者もどうぞ。

- ★期間：7月20日(土)、21日(日)
- ★場所：広田海水浴場
- ★主催：市観光物産協会

高田松原ウォーターパーク

巨大海上アスレチックが本年も登場。
高さ3mのすべり台は要チェック。

- ★期間：7月13日(土)～8月18日(日)
- ★場所：高田松原海水浴場
- ★主催：株式会社NALU

2024 陸前高田 ビーチバレーボール大会

夏の砂浜で繰り広げられる熱い戦いを
みんなで応援しましょう。

- ★期間：7月28日(日)
- ★場所：高田松原海水浴場
- ★主催：陸前高田ビーチバレーボール大会実行委員会

「海の入学式」現役ライフセーバー が教える海水浴体験会

安全な海の楽しみ方を、現役のライフ
セーバーから教わることができます。

- ★期間：8月4日(日)
- ★場所：高田松原海水浴場
- ★主催：市観光物産協会

陸前高田市ユニバーサルビーチ in 高田松原海水浴場

水陸両用の車イスで海水浴を楽しむことができます。

- ★対象：障がいのある人・その家族
- ★期間：8月10日(土)
- ★場所：高田松原海水浴場
- ★主催：市観光物産協会

フレスコボール リクゼンタカタカップ 2024

「思いやりのスポーツ」フレスコボールの
公式戦が3年連続で開催されます。

- ★期間：8月24日(土)、25日(日)
- ★場所：高田松原海水浴場
- ★主催：日本フレスコボール協会

※費用、予約の可否など、詳細は各主催者にお問い合わせください。
※「高田旅ナビ」でも随時情報を掲載していますので、ご覧ください。



SUMMER 高田の夏がやってきた！

本年も熱い熱い高田の夏がやってきました！
夏と言えばやっぱり海！本年も高田松原海水浴
場および広田海水浴場を開設します。

昨年度に引き続き手ぶらBBQや海上アスレ
チックを設置するほか、新たなアクティビティや
イベントも盛りだくさん。ルールを守りながら、
夏の海を満喫しましょう！

開設期間

7/13 Sat ▶ 8/18 Sun

午前9時～午後4時

高田松原海水浴場

広田海水浴場



海水浴場利用者のルール

安心して過ごせるよう協力をお願いします

- ・指定された遊泳区域で泳ぐ
- ・入れ墨などは露出しない
- ・飲酒して泳がない
- ・ごみは持ち帰る
- ・音響機器を使用する場合は周りの利用者に配慮する
- ・たき火などの火気を使用しない
- ・海水浴場へペットを持ち込まない ※介助犬・盲導犬は除く

- ★水難事故を防ぐため、両海水浴場ともに監視員が常駐します。
- ★また高田松原についてはライフセーバーも配置し、監視体制を整備します。

後継者のお悩みについてご相談を

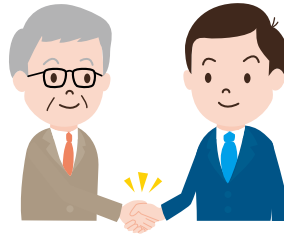
事業承継を支援します



「お店は続けたいけど、後継者がいない…」とお悩みではないでしょうか？日本では、令和7年に全国約245万人の経営者が70歳を超えていると言われており、一方、全国の企業の1/3で後継者が決まっておらず、大きな課題となっています。

お店や事業所の存続は、事業主だけでなく、お客さんや地域にとっても非常に重要な問題です。最近では、親族や従業員ではない人への事業承継（第三者承継）をサポートする仕組みも出てきています。

ぜひ一度、お気軽にご相談ください。



【後継者のお悩み相談窓口】

- ・市役所商政課商工係 ☎ 0192(54)2111（内線 422）
- ・市事業承継推進業務委託先：株式会社ライトライト ☎ 0120(417)007
- ・陸前高田商工会 ☎ 0192(55)3300

※最初に「広報りくぜんたかたの事業承継の記事を見て電話した」と言っているとスムーズです。

「お店のこれからを考えるセミナー」の開催について

後継者不足の問題を踏まえ、昨年度に引き続き、「お店のこれからを考えるセミナー」を開催します。後継者探しの方法、代替わりや廃業時の留意点など、事業主の皆さんがお店のこれからを考えるために役立つ情報をお伝えします。この機会にぜひご参加ください。

「お店のこれからを考えるセミナー」

◆日 時…7月16日(火)

昼の部 午後2時30分～

夜の部 午後7時～

※どちらも90分程度、内容は同じ

◆会場…陸前高田商工会館会議室

◆内容…① セミナー：「事業承継に大切な3つのこと」

＜講師＞株式会社ライトライト 事業承継士、相続税財産再鑑定士 梶田 顕佑 氏

② 事業承継経験者による講話

※セミナー後に個別相談も受け付けます

◆対象者…誰でも参加可

◆参加申込…① 申し込みフォームでの申し込み
QRコードからお申し込みください。

② 電話での申し込み

陸前高田商工会 ☎ 0192(55)3300

（事業所名、出席者名、連絡先をお伝えください）

◆主催…市役所商政課（業務受託者 株式会社ライトライト）
（協力 陸前高田商工会）



お申し込み
はこちら



問い合わせ先 市役所商政課商工係（内線422）



6月9日(日)、消防技術の向上と士気高揚を図ることを目的に、消防操法技術を競い合う市消防操法競技会が、6年ぶりに開催されました。

開会式では、選手を代表して竹駒分団所属の松野裕さんが「日頃の訓練の成果を発揮し、最後まで力強く競技することを誓います」と宣誓し、団員の士気を高めました。

今回は、ポンプ車操法の部に6チーム、小型ポンプ操法の部に12チームが出場。選手の皆さんは気迫あふれる競技で、連日の練習の成果を披露しました。

競技の結果、ポンプ車操法の部は矢作分団が、小型ポンプ操法の部は高田

競技会結果

◎ポンプ車操法の部

- 1位 矢作分団
- 2位 米崎分団第2部
- 3位 米崎分団第1部

◎小型ポンプ操法の部

- 1位 高田分団第1部
- 2位 気仙分団第4部
- 3位 横田分団第3部

分団第1部がそれぞれ1位。2位のチームも含めた上位2チームずつが、7月7日(日)に行われる気仙地区支部選考会への出場権を獲得しました。市消防団の大坂司団長は「見せましよう、伝統ある陸前高田市消防団の力を」とエールを送りました。



市消防操法競技会が開催されました

6年ぶり！

介護保険負担限度額認定申請を受け付けます



市では、介護保険施設（特別養護老人ホームや介護老人保健施設など）やショートステイ（短期入所）などを利用している人の食費や居住費に関する負担限度額認定について、本年8月以降分の申請を受け付けます。

※グループホーム、有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅は対象外です。

◆対象者

住民税非課税世帯であり、預貯金などが下の表にある金額以下の人

◆受付開始日

7月8日(月)

◆申請時に必要なもの

- ・本人および配偶者名義の全ての通帳（2カ月以内に記帳したもの）
- ・有価証券や負債がある場合、金額や内容が分かる書類



申 請 要 件				負 担 限 度 額					
利用者負担段階	所得の状況（※１）		預貯金など（※２） の資産の状況	居住費（滞在費）					食費
				ユニット 型個室	ユニット 型個室の 多床室	従来型個室		多床室	
特養	特養以外								
1	生活保護受給者		要件なし	880円	550円	380円	550円	0円	300円
		老齢福祉年金受給者	単身：1,000万円以下 夫婦：2,000万円以下						
2	世帯全員が住民税非課税	前年の合計所得金額と 年金収入額の合計が 80万円以下の人	単身：650万円以下 夫婦：1,650万円以下	880円	550円	480円	550円	430円	390円 (600円)
3 1		前年の合計所得金額と 年金収入額の合計が 80万円超120万円以下の人	単身：550万円以下 夫婦：1,550万円以下	1,370円	1,370円	880円	1,370円	430円	650円 (1,000円)
3 2		前年の合計所得金額と 年金収入額の合計が 120万円超の人	単身：500万円以下 夫婦：1,500万円以下						1,360円 (1,300円)

（ ）内の金額は、ショートステイを利用した場合の額です。

※1 住民票上世帯が異なる（世帯分離している）配偶者の所得も判断材料とします。

※2 預貯金などに含まれるもの…資産性があり、換金性が高く、価格評価が容易なもの。（例：有価証券など）

※3 近年の光熱水費の高騰や、在宅で生活している人との負担の均衡を図るため、令和6年8月から居住費の負担限度額が1日あたり60円引き上げられます。

介護保険料・後期高齢者医療保険料の納付を忘れずに



市では、令和6年度分の介護保険料および後期高齢者医療保険料の納入通知書を、7月中旬に郵送します。

なお、本年度の保険料は、令和5年中の所得に基づいて計算しています。

	介護保険料（65歳以上の人） 後期高齢者医療保険料（75歳以上の人）
特別徴収 (年金からの引き去り)	対象となる年金が年額18万円以上の人
普通徴収 (納付書払い)	次のいずれかに該当する人は、保険料を指定金融機関などの窓口で納付してください。 ① 対象になる年金が年額18万円未満の人 ② 令和5年度または6年度中に本市に転入した人 ③ 令和5年度または6年度中に被保険者となった人 ④ 保険料の額が変わり、年度途中で特別徴収が中止となった人 など

便利な口座振替のご利用を

納付漏れのないよう、口座振替の利用がおすすめです。

希望する金融機関の窓口へ納入通知書、通帳、届出印を持参して、手続きをしてください。

ゆうちょ銀行、郵便局、コンビニも利用できます

東北各県内のゆうちょ銀行、郵便局、全国の主要なコンビニエンスストアでの納付も可能です。

スマートフォン決済アプリも利用可能に

払込票のバーコードをスマートフォンアプリのカメラで読み込むだけで、いつでもどこでも納付ができます。



利用可能なアプリ決済サービス



※利用には、アプリのインストールが必要です。

※納期限内の払込票のみ、ゆうちょ銀行、郵便局、コンビニ、スマート決済アプリでの納付が可能です。

問い合わせ先

介護保険料について…市役所福祉課介護係（内線243）
後期高齢者医療保険料について…市役所保健課国保係（内線141）

環境美化と草木などの適切な処理のお願い



市では、家庭で除草・剪定した時に生じた草木を対象にごみとして回収しています。
なお、郊外や山間部においては、そのまま自然に還す方法も検討し、野焼きは避けるようお願いします。

◆種類別処分方法

〇市で回収できるもの	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 ・市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	・市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
	★市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800リットル程度（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うえで持ち込んでください。 上限を超える場合は、必ず市に事前連絡してください。		
	木や枝	「雑草類」と同じです。袋に入りきらない場合は、長さ1m以内、太さ30mm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。	
×市で回収できないもの	・私有地の山林や竹藪などの除草・剪定などで生じた草木、竹 ・事業所などの除草作業により生じた草木 ※1 いずれの場合も、市清掃センターでは受け入れできません。 ※2 市で回収不可能なものは一般廃棄物収集運搬業者に収集運搬を依頼してください。		

問い合わせ先 市役所まちづくり推進課生活環境係(内線126)

市内の環境美化推進のため、除草や剪定を行う個人や団体に対して、草刈用品を無料で貸し出しています。希望する場合はお気軽にご相談ください。

貸出物品	貸出数量
自走式刈払機	2台
刈払機	5台
ブロワ	1台
刈込ハサミ・刈込機・太枝切りハサミ	各1本
高枝切りハサミ	1本
くまで・レーキ・ほうき	各3本
大型ちり取り	4個



◆貸出期間…最大7日間

◆申込方法…申請書を市役所へ提出（電話での事前予約も可能）

問い合わせ先 市役所土地活用推進課土地活用係(内線433)

市民活動総合補償制度（市民活動保険）



自治会などの市民活動団体が安心してボランティア活動を行うことができるよう、他人への損害や活動中のケガ・事故に対し補償を行う市民活動総合補償制度（市民活動保険）についてお知らせします。

市民の皆さんによる保険料の負担や事前の申し込みは必要ありません。

◆補償対象…「市内に活動拠点を置き、構成員に市民が含まれる市民活動団体」による「非営利・自主的・継続的・公益性」のある市内で行う活動（市外からの参加者も対象）
例：自治会による地域の清掃活動、見守り活動 など

◆対象とならない活動

市外での活動、個人での活動、有償ボランティア、業務委託、単発の活動、特定の個人や団体のための活動、学校行事、法人格を有する団体によるボランティア活動 など

◆補償内容

① 損害賠償補償

市民活動中に第三者にケガをさせたり、物を壊した場合

賠償の種類	支払限度額
身体賠償	1名につき1億円 1事故につき2億円
財物賠償	1事故につき2,000万円
生産物賠償	対人：1名につき1億円 1事故につき2億円 対物：1事故につき2,000万円
保管物賠償	1事故につき500万円／期間中 500万円

② 傷害補償

市民活動中の事故により死亡または負傷した場合

賠償の種類	補償限度額
死亡補償	500万円
後遺障害補償金	程度に応じて15万円～500万円
入院補償金	1日につき3,000円
手術補償金	手術の種類に応じて3万円～12万円
通院補償金	1日につき2,000円

- ・本制度はすべての活動を補償するものではありません。補償内容を確認のうえ、実際の活動内容に即した補償が受けられるかを判断し、不足分については、各団体で保険加入する必要があります。
- ・事故が発生した際は、必要書類（事故報告書、団体規約、事業計画書など）を提出する必要があります。

問い合わせ先 市役所まちづくり推進課コミュニティ係(内線121・122)

不法投棄・ごみの野外焼却はやめましょう

◆不法投棄は犯罪です

道路や山林、河川、海などにごみを捨てる不法投棄は、絶対にやめましょう。ごみは捨てる人が責任を持って処分する必要があります。捨てた人が不明の場合、その土地の所有者や管理者が処理しなければならず、多大な迷惑と人手・費用がかかります。

違反した場合、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が科せられる場合があります。

◆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、一部の例外を除き法律で禁止されています。違反した場合、不法投棄と同様に罰せられる場合があります。



【野焼き禁止の例外として】

- ・風俗習慣上、または宗教上の行事を行うために必要な焼却
(例) どんと焼きなど
- ・農林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
(例) 農業者が行う稲わらの焼却、林業者が行う伐採した枝の焼却など
- ・たき火やその他日常生活を営む上で通常行われる焼却で、軽微なもの
(例) バーベキュー、キャンプファイヤーを行う際の木くずの焼却など

【不法投棄・ごみの野外焼却を見つけた時は】

- ・警察へ通報してください。

【やむを得ず軽微な焼却をする場合は】

- ・近所の理解を得て迷惑にならないようにする。
- ・煙の量やにおいは少量にとどめる。
- ・風向きや時間帯を考える。
- ・あらかじめ消防署に届け出る。
※焼却後の灰は清掃センターへ持ち込みできませんので注意してください。
※草花は、根などについている土を取り除いたうえで、燃えるごみとして出せます。
伐採した枝は長さ1m程度、太さ30mm程度にしてビニールひもで縛り、燃えるごみとして出せます。

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)

「みんなの笑顔プロジェクトin旧吉田家住宅主屋」参加者募集



市教育委員会管理課とキャノンマーケティングジャパン株式会社は、子ども向けの夏休み体験イベントとして、写真教室を開催します。

東日本大震災で全壊し復旧中の旧吉田家住宅主屋を舞台に、プロのカメラマンがカメラの取り扱い方法や写真撮影の技術を伝授します。

◆日時…7月28日(日) 午前9時～正午

◆会場…今泉地区コミュニティセンター、旧吉田家住宅主屋復旧現場

◆対象…市内在住の小中学生

◆定員…30名 ※先着

◆参加費…無料 ※傷害保険料(100円)のみ自己負担

◆申込期限…7月12日(金)

※カメラはキャノンマーケティングジャパン株式会社が用意しますが、お手持ちのカメラを持参しても構いません。

問い合わせ先

市役所教育委員会管理課文化財係(内線554)

地域の環境を守るために



新エネルギー設備の導入を考えている人へ

太陽光発電や木質バイオマス(ペレットストーブ、薪ストーブ)など、環境に優しい新エネルギー設備の導入を促進するため、設置費用の一部を「陸前高田地域共通商品券」で助成します。

	住宅用太陽光発電システム	ペレット・薪ストーブ
対象者	市税の滞納がなく、次のいずれにも該当する人 ①市内に住所を有するか転入予定 ②市内に新エネ設備を設置予定または過去5年以内に設置	
対象品	住宅に新たに設置され、最大出力10kw未満で未使用のもの。※余剰電力を電力会社へ売電できる契約を結んでいることが条件になります。	未使用のもの。薪ストーブは二次燃焼機能のあるもの
助成額	1kwあたり3万円(上限10万円)	設置費用(税抜)の1/2以内(上限10万円)
必要書類	①申請書(市様式) ②カタログ、仕様書など概要が分かる書類 ③位置図および現況写真 ④見積書、契約書など経費の内訳が分かる書類	

このほか、風力、水力など再生可能エネルギーを利用した発電システムにも助成しています。

ごみ集積所の新設・統合・修繕を考えている公衆衛生組合へ

地域のごみ集積所を新設・統合・修繕する場合、行政区ごとに設置された公衆衛生組合に対し、助成を行っています。

対象者	ごみ集積所を新設、統合もしくは修繕する公衆衛生組合 ※市のごみ収集業務に影響が出る場合がありますので、必ずまちづくり推進課に事前相談してください。 ※補助金の交付決定とごみ集積所の設置許可の判断基準は異なります。関係法令、道路状況や周辺環境が適していない場合、収集できないことがあります。 ※修繕の場合、過去5年間に同じ補助金を受けていないことが条件になります。
助成額	ごみ集積所の設置に要する経費(税抜)の1/2以内(上限5万円) ※千円未満切り捨て
必要書類	①申請書(市様式) ②ごみ集積所の位置図 ③構造概要図 ④設置などの費用の見積書の写し
その他	※申請は各公衆衛生組合単位としており、個人による申請はできません。 ※ごみ集積所を「移設」する場合も助成対象となります。(移設先は市有地に限る) ※個人または市の許可なく設置したごみ集積所などは、収集しません。

コンポストなどの購入に対し助成をしています

微生物の力で生ごみを堆肥化する木製・プラスチック製のコンポストや、乾燥や分解で生ごみを処理する電動生ごみ処理機を購入された人に、「陸前高田地域共通商品券」による助成を行っています。

	コンポスト	電動生ごみ処理機
対象製品	市販されている木製・プラスチック製コンポストおよび電動生ごみ処理機 ※詳しくは販売店などにお問い合わせください。 ※市内事業者からの購入に協力をお願いします。	
助成額	税抜購入額の1/2(千円未満切り捨て) 上限7千円 上限3万円	
必要書類	①申請書(市様式) ②領収書または販売証明書の写し	

資源の集団回収にご協力ください

「空きびんや空き缶、古紙などのリサイクルできる資源の回収」や「専門業者への引き渡し」を行った各種団体に対し、助成を行っています。

対象者	市内住民などで組織された営利を目的としない団体で、年2回以上資源集団回収を行うもの	
助成額	回収した資源ごみの種類と量により変わります。 ●紙類・金属類…5円/kg ●ビン類…3円/本 ※有価物として買い取られたものが対象です。	
必要書類	実施前	①事前登録届(市様式)
	実施後	②申請書(市様式) ③回収仕切り伝票



令和 6 年度文化芸術講座受講生募集！

市では、文化・芸術に親しむことを目的として「気仙茶に親しむ」講座を行います。
6月に行われたお茶摘み体験に続き、気仙茶シリーズ第2弾として、今回は気仙茶の歴史を学び、実際にお茶作りを体験します。お茶摘みを体験された皆さんはもちろん、気仙茶に初めて触れ合う人の参加也大歓迎です♪
皆さんの参加をお待ちしています。

「気仙茶に親しむ」講座

講師：北限の茶を守る気仙茶の会

- ◆日 時…7月21日(日) 午前10時～正午
- ◆場 所…小友地区コミュニティセンター
- ◆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…20人
- ◆受 講 料…材料費として300円
- ◆持 ち 物…なし
- ◆申込期限…7月16日(火) ※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。(6月2日(日)のお茶摘み体験に参加した人も申し込み可能です。)
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



6月2日に行われたお茶摘み体験の様子

お申し込み
はこちら



5年ぶりに復活！未経験者也大歓迎！

チャオチャオ 2024 ～みんなで踊っちゃお！～

チャオチャオ陸前高田が、これまでの道中おどりから輪おどりに形を変え「誰もが参加できる」お祭りとして5年ぶりに復活します。

第2部は未経験の人など、誰でも参加が可能です。
キッチンカーや出店もありますので、ぜひお越しください！



- ◆開催日時…7月27日(土) 午後6時30分～8時10分
※雨天の場合は28日(日)に延期
- ◆場 所…アバッセたかた専門店街入口前駐車場
※駐車場は、周辺の公共駐車場をご利用ください。
- ◆内 容…① 第1部(チャオチャオ陸前高田、陸前高田音頭、寄さこい見さこい陸前高田)
事前に申し込みをした人が踊りを披露します。
② ステージの部
・子どもたち(Mignon Dance Circle(ミニョンドダンスサークル))によるダンス披露
・本市在住アーティストである雪音^{ゆきね}さんの「いこまいたかた、あばっせなごや」の生歌にあわせ、市芸術文化協会舞踊部会による踊り披露
③ 第2部(内容は第1部と同じ)
午後7時40分頃から実施予定。誰でも参加できますので、皆さんで楽しく踊っちゃお！

問い合わせ先 市観光物産協会 ☎0192(54)5011

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

第2回

◆寄附金活用事業の紹介

児童生徒遠距離通学事業

事業項目
子ども支援のための
事業

寄附充当額
13,467千円



小黒山・的場線を利用する児童

学校の統廃合などにより、遠距離通学となった児童生徒の通学支援と安全確保を目的として、スクールバスを運行する事業です。
毎日、子どもたちを乗せて安全運転で運行しています。

配食サービス事業

事業項目
高齢者・障がい者支
援のための事業

寄附充当額
5,538千円



お弁当配達とともに、体調確認

食事の配達を行いながら、高齢者の見守りを行う事業です。220人が利用し、8,089食を配達しました。「おいしい」「これからも利用したい」と利用者からも好評です。



公式イベント「イタルトコロ研究会」のオープニング風景

「陸前高田イタルトコロ研究会」を開催しました！
昨年の9月に続き、3月16日(土)～17日(日)にかけて、「陸前高田イタルトコロ研究会・研究報告会」を開催しました。この研究会は「陸前高田イタルトコロ大学」事業の公式イベントとして実施されたものです。
学生や研究者、そして市内外の住民の皆さんが、2日間それぞれ約30名ずつ集まり、さまざまな研究発表や話題提供をもとに、じっくりと考え、言葉を交換する時間となりました。

陸前高田グローバルキャンパスが展開する「陸前高田イタルトコロ大学」事業、好調です！

大学と地域をつなぎ続けることを目指して

「陸前高田イタルトコロ大学」では、地元からの要望や提案（ニーズ）を受け止め、陸前高田市ゆかりの大学生団体や研究室とマッチングすることを基本事業としています。令和3年のスタート以降、市広報誌でも何度か紹介してきましたが、好調な状況が続いています。
市内外から挙げていただいたニーズは計45件まで増えました。そのうちマッチング成立は29件。6割を超えています。立教大、岩手大、早稲田大、東北大、名城大、開智国際大など、さまざまな大学の学生・卒業生たちが活躍しています。



「箱根子どもまつり」のサポートも！

本年度の目標は一つ一つの取り組みの質をさらに高めること。そのために重点プロジェクトを設定します。学生たちが深く考えながら挑戦できるテーマを増やしていきたいと考えています。
大学生や大学関係者と一緒に取り組みたいこと、協力を仰ぎたいことなど、引き続き、住民の皆さんからのニーズを大募集中です！



要望・提案等（ニーズ）
受付フォーム



ホームページ



Facebook

過去に寄せられたニーズや活動状況は、イタルトコロ大学のホームページ（左下）やFacebookページ（右下）をご覧ください。

問い合わせ先 陸前高田グローバルキャンパス事務室 ☎0192 (47) 3901

教えて 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、関連イベントなどを紹介しています。



保育園 ゆいま～る たかた
加藤 知英さん



普段の仕事の内容を教えてください

昨年4月に開所した家庭的保育事業所で、定員5人の小規模保育を運営しています。

SDGsに関する主な取り組みを教えてください

「サイクルメニュー（※）」という食育法を取り入れ、1回目は食べられなくても、固さや調理法を変えることで2回目は食べられるようになるといったように、子どもたちにさまざまな機会を与え、一人一人の価値観を大切にする保育を心がけています。
※ある期間のメニューをあらかじめ決めておき、そのメニューを一定期間で繰り返し提供すること。

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

保育園は地域資源です。園児だけでなく、中高生の居場所になったり、高齢者のお茶飲み場になったり、誰もがふらっと立ち寄れる場所にしていきたいと思っています。

他にも、地元産の木材で作るおもちゃや遊具で子どもたちの遊び場をつくり、その運営を地域の高齢者にお願いして、観光にもつなげて…と、やってみたいことはたくさんあり、夢は広がるばかりです。

これからの高田をどんなまちにしていきたいですか

高田はとんでもなく子どもに優しいまちだと思っています。今以上に子どもたちが笑顔で暮らせるまちになるよう、親が安心して働ける環境づくりや、雇用を生み地域経済を回すことの一助になればと思います。

命を守る！

防災

豆知識

第3回

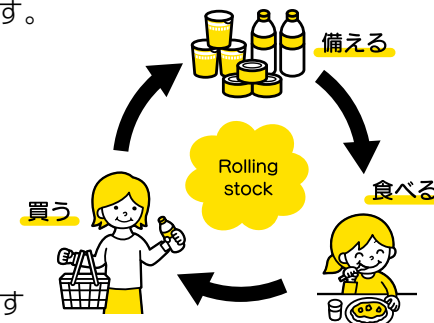
ローリングストックのやり方

- ① 家庭にある食品をチェック
- ② 家族の人数や好みに応じて、備蓄内容・量を決める
☆量の目安は、3日分。
- ③ 足りないものを買い足す
- ④ 賞味期限が切れる前に食べる！食べたものは買い足す

7月に入りました。近年、7月には豪雨災害が多発していることから、家庭での災害への備えについて改めて確認をしてみましょう。
今月は、食品の備えに役立つ「ローリングストック」という備蓄方法について紹介します。

～ はじめてみよう “ローリングストック” ～

「ローリングストック」とは、普段から食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限の古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に無駄なく食品の備蓄を保つことができる方法です。



参考：農林水産省、「食品ストックガイド概要版」

防災ミニクイズ



？ 避難情報のうち、レベル4とされ、危険な場所から全員避難することを呼びかけるものは、避難〇〇。 〇〇に入る言葉は？

★答えは23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）

思いやりの心

■ 一人一人を大切に

人権の花運動

6月10日(月)から12日(水)にかけて、市内小中学校5校で「人権の花運動」が行われました。これは学校に花の苗などを贈呈し、子どもたちが協力して育てることにより、命の尊さを実感し、優しさと思いやりの心を育む人権啓発活動です。



思いやりの心をもって育てます

11日(火)に行われた竹駒小学校での贈呈式には、1～3年の児童17人が参加し、市人権擁護委員の佐々木善仁さんが「お花に水をやり、肥料をあげて大切に育てるのと同じように、友達一人一人を大切にしましょう」と呼びかけました。子どもたちは、贈られたお花を大切に育てていくことを先生と約束していました。



笑顔の交流

■ みんなで一緒に歌って踊ろう

親子ふれあいあそび

6月22日(土)、きらりんきッズ主催の親子ふれあいあそびが夢アリーナたかたで行われました。この日は、男性保育士連「チームファンタジスタ」代表の高嶋純さんら3人の講師を迎え、約20人の親子が参加。楽しいリズムの音楽で、「バンザイ」「ヨッシャー」と声をかけ合いながら歌ったり踊ったりと、たくさん体を動かしました。

みんなの前に立ち、講師と一緒にお手本を見せるなどした村上琥汰朗さん(高田小2年)は、その盛り上げぶりが認められ、急きょ講師から「チームファンタジスタ」の陸前高田支部長に任命。「恥ずかしかったけど、楽しかった」と笑顔を弾けさせ、弟の颯さんとともにみんなで楽しい時間を過ごしました。



親子で楽しく触れ合いました



伝説を深堀り

■ 竹駒ふるさと講座

伝説「鮭のおおすけ」の考察

6月23日(日)、陸前高田まちづくり協働センター主催の竹駒ふるさと講座が竹駒地区コミュニティセンターで行われ、13人が参加しました。

同センター事務局を務める大坂俊也さんが、竹駒町をはじめ東北地方を中心に古くから伝わる伝説「鮭のおおすけ」などを題材に、自身の考察を発表。「大鷲にさらわれた男が鮭の背中に乗せてもらって家に帰ってくる」など、地域によってもその内容に諸説ある「鮭のおおすけ」を、市史や関連スポットの情報なども交えながら紹介しました。



参加者は熱心に耳を傾けました

大坂さんは「多くの伝説や昔話は、無名の人たちがその内容を自身で咀嚼しながら伝えているもの。伝え方は相手や時代によって変わるものであり、皆さんも相手に伝わりやすい言葉で考察しながら語り継いでいってほしい」と呼びかけました。



のんびりゆつた

■ おいしい新茶を楽しみに

気仙茶のお茶摘み体験

6月2日(日)、米崎町の茶畑を会場に気仙茶のお茶摘み体験が行われました。当日は19名が参加し、始めに「北限の茶を守る気仙茶の会」の菊池司会長から、会発足の経緯



和やかに新芽を摘みました

や気仙茶の歴史などの説明があり、気仙茶の文化を守ろうとする言葉に聞き入りました。その後、茶葉の摘み取りが行われ、菊池会長曰く「素朴で、作られた味ではなくお茶そのものの味が楽しめる」という気仙茶の葉を、終始、和気あいあいとした雰囲気の中、摘み取りました。

「今日の体験はいかがでしたか」という菊池会長の問いかけに、全員が口を揃えて「楽しかった」と答えるなど、参加者は和やかな時間を過ごしました。

【7月21日(日)には、第2弾を開催予定です。(P15参照)】



慶 弔

(6年5月16日～6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

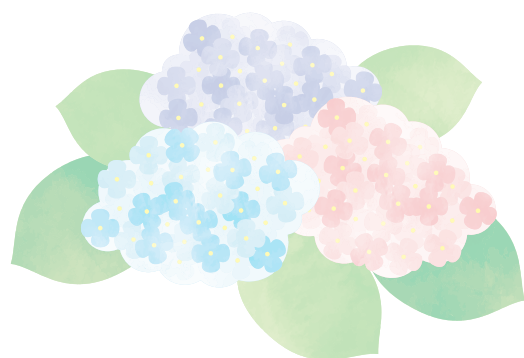
おめでた… () は保護者・字名

★男の子

高田	おい	かわ	しょう	こ	きょうへい	・太田
	及	川	将	吾	(恭平)	
	さ	とう	し	つき	ひろき	・裏田
	佐	藤	紫	月	(宏樹)	
米崎	あら	き	あい	と	ゆうた	・川内
	荒	木	愛	翔	(優太)	

お幸せに… () は字名

高田	まえ	かわ	い	ぶき	さ	さ	き	な	ち	(本丸)
	前	川	泉	吹	・	佐	々	木	菜知	



おくやみ… () は年齢・字名

矢作	きく	ち	イサミ	(98 歳・雪沢)
	菊	池		
横田	かま	くら	こ	(94 歳・舞出)
	鎌	倉	チエ子	
気仙	こ	ばやし	あや	(95 歳・町裏)
	小	林	綾 子	
高田	さ	さ	き	(57 歳・鳴石)
	佐	々	木	
			こう	
			浩 二	
	はたけ	やま	み	(63 歳・洞の沢)
	畠	山	ち	
			美智代	
米崎	よし	だ	こ	(75 歳・神田)
	吉	田	さい子	
	すが	わら	こ	(81 歳・松峰)
	菅	原	テイ子	
	ほそ	や	つよし	(90 歳・道の上)
	細	谷	剛	
小友	おお	たに	こ	(96 歳・三日市)
	大	谷	ヨネ子	
	いし	かわ	しげ	(88 歳・小ヶ口)
	石	川	成 子	
広田	むら	かみ	やす	(86 歳・田端)
	村	上	安 男	
	こ	まつ	てる	(76 歳・天王前)
	小	松	輝 久	
	すな	だ	き	(83 歳・後花貝)
	砂	田	喜 一	
	かん	の	み	(88 歳・大陽)
	菅	野	ち	
			美智子	
	まえ	かわ	りゅう	(96 歳・袖野)
	前	川	龍 二	

数字で見る陸前高田市 (令和6年5月31日現在)

市内の火災救急活動

5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	68件 (398件)
◆搬送人員	64人 (385人)

市の人口 (住民登録人口)

() は前月比 出生・死亡数は5月分

男 性	8,405人 (-4人)
女 性	9,006人 (-9人)
計	17,411人 (-13人)
	(出生4 死亡25)
世帯数	7,595世帯 (14世帯)

市内の交通事故

5月

() は1月からの累計

◆人身事故	0件 (4件)
◆物損事故	21件 (96件)
◆負傷者	0人 (8人)
◆死亡者	0人 (0人)
◆飲酒運転	0人 (0人)

地域包括支援
センター発

介護お茶のみ話 116



あなたの聞こえは
大丈夫ですか？

補聴器使用のすすめ

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。

◆次のようなことはありませんか？

- ・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、会話が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ます。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。

◆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、早め地使用しましょう。

◆高齢者補聴器購入補助金

市では①から③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。

① 満65歳以上の市民

② 耳鼻咽喉科での聴力検査の結果、補聴器を付ける耳の聴力レベルが50デシベル以上70デシベル未満の人、または片方の耳が70デシベル以上で、もう片方が40デシベル以上50デシベル未満の人

③ 市税などの滞納がない人

※他にも要件がありますので、詳しくは購入前にお問い合わせください。

【補助対象費用】

認定補聴器技能者が調整した補聴器本体1台分の購入費用

【助成の上限額】

・住民税所得割非課税の人

4万円

・住民税所得割課税の人

2万円

問い合わせ先 市地域包括支援センター (内線219)

509 保健だより

食中毒を予防しよう！

気温や湿度が高くなると、気になるのが食中毒です。6月から8月に発生する食中毒のほとんどは、「細菌」が原因です。細菌は食品などを介して体内に入ること、腹痛や下痢、おう吐などの症状を引き起こします。

◆食中毒予防の3原則

つけない

手には細菌やウイルスなどさまざまな菌がついています。調理の前や食品を扱う前は、石鹸でしっかりと手洗いをしましょう。

生で食べる食品と生の肉や魚を切る際のまな板は分けて使うのが衛生的です。分けることが難しい場合は、生で食べる食品を最初に切り、生の肉や魚は最後に切りましょう。

食品同士で細菌がうつるのを避けるため、密閉容器やラップを使い保存しましょう。

ふやさない

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になります。10度以下では増殖がゆっくりとな

り、マイナス15度以下では増殖が止まります。低温で保存することで細菌の増殖を防ぐことができます。

やつつける

細菌やウイルスのほとんどは、熱に弱く加熱により死滅するため、食材はしっかりと中心まで加熱しましょう。

★加熱の目安：中心部を7度で1分以上。

まな板、包丁などの調理器具にも細菌やウイルスが付着します。洗剤でよく洗い、定期的に熱湯や塩素系漂白剤で消毒を行いましょう。

◆冷蔵庫で細菌を「つけない」

「ふやさない」

次のポイントを意識して食中毒を予防しましょう。

① 食材や料理は、できるだけ早く冷蔵庫に入れる。

細菌の増殖を抑えることができます。

② 肉や魚は汁がもれないようにポリ袋に包んで保存。

肉や魚から出る汁(ドリップ)には、細菌が多くいるため、二次汚染を予防しましょう。

③ 食品の解凍は冷蔵庫で！ 常温解凍は、細菌が増殖しやすくなるため避けましょう。

問い合わせ先 市役所保健課 保健係 (内線236)



開催します

年に1度の一般公開デーです

岩手県水産技術センター 一般公開デー

岩手県水産技術センターでは、年に1度の一般公開デーを開催します。普段は入ることができない研究室や調査船「岩手丸」を見学できます。体験や見学を通じて、岩手県の豊かな海への興味を深めてみませんか。

◆日時：7月20日(土)午前10時～午後3時

◆場所：岩手県水産技術センター（釜石市平田3-7-13）

◆内容：①岩手の海に関する講演②プランクトンをつかまえるようプランクトンネットの作成と顕微鏡による観察 ③センター探検ツアー④タッチプール⑤アワビ貝殻を使ったアクセサリー作り⑥カラー魚拓づくり⑦塩蔵

ワカメの芯抜き体験⑧調査船「岩手丸」の見学

◆問い合わせ先：岩手県水産技術センター企画指導部 ☎0193(26)7914



働きたい若者を応援！

就職相談会（7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ので、お気軽にご相談ください。

◆日程：①7月10日(水)②24日(水)③31日(水)午前10時～正午

◆場所：①②ハローワーク大船渡1階会議室③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・定時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 ☎080(8219)4001

シルバー人材センター

個別相談会のご案内

シルバー人材センターってどんなところ？自分に合った仕事はあるの？シルバー人材センターではそんな疑問にお答えする個別相談会を開催します。予約不要ですので、お気軽にご参加ください。

◆日程：①7月8日(月)②17日(水)③22日(月)④8月5日(月)⑤7日(水)⑥19日(月)⑦21日(水)⑧9月4日(水)◆時間：①③④⑥午前9時30分～11時30分②⑤⑦⑧午後1時30分～3時30分

◆場所：①③④⑥ハローワーク大船渡②⑤⑦⑧陸前高田市ふるさとハローワーク

◆問い合わせ先：市シルバー人材センター ☎0192(54)4888

循環の地域づくり

地消地産軽トラ市

陸前高田青年会議所では、地場産品の魅力や情報を伝えるとともに、地域内でお金が循環することの大切さを知ってもらうことを目的に、軽トラ市（マルシェ）を開催します。

陸前高田市・住田町のこだわりの農産物、水産物、加工品など

どが集まります。当日は、高田まちなか会主催のストリートまつりも同時開催します。ぜひお越しください。

◆日時：7月14日(日)午前10時～午後3時

◆場所：まちなか広場周辺道路

◆入場料：無料

◆問い合わせ先：陸前高田青年会議所（松木） ☎090(8047)3109

司法書士がお答えします

成年後見&相続無料相談会

岩手県司法書士会では、公益社団法人成年後見センター・リーガルサポート岩手支部との共催により、成年後見制度や相続に関する無料相談会を開催します。

◆日時：7月20日(土)午前10時～午後4時

◆面談相談の場合：相談日まで ☎019(653)6101に電話し希望時間を予約のうえ、会場までお越しください。

※面談会場：岩手県司法書士会館（盛岡市本町通2丁目12-18）

◆電話相談の場合：開催時間中に ☎0120(823)815にお電話ください。

◆問い合わせ先：岩手県司法書士会 ☎019(622)3372

相続登記を学ぼう

相続に関する講演会

盛岡地方事務局では、4月1日(月)から義務化された相続登記申請に関する講演会を開催します。

詳しくは、盛岡地方事務局ホームページをご覧ください。

◆日時：7月22日(月)午後1時30分～4時

◆場所：①盛岡地方事務局②同局花巻支局③同局二戸支局④同局宮古支局⑤同局水沢支局

◆定員：①50名②⑤各20名

◆予約：各会場にお問い合わせください。（先着）

① ☎019(624)9852
② ☎0198(24)8311
③ ☎0195(25)4811
④ ☎0193(62)2337
⑤ ☎0197(24)0511



募集します

自主企画講座受講者募集

小友陶芸教室

初心者を対象に、陶芸教室を開催します。全5回の教室で2作品を製作します。

◆日時：7月16日(火)、30日(火)、8月20日(火)、9月3日(火)、10月8日(火)午後1時30分～3時30分

◆費用：3,000円予定（材料費など）

◆会場：講師自宅兼工房（小友町字西下47番地1）

◆講師：佐藤ます子氏

◆申し込み先：小友陶芸教室（黄川田） ☎0192(56)3263

◆問い合わせ先：市役所まちづくり推進課コミュニティ係（内線124）

お知らせ

国民年金保険料

免除・猶予制度のお知らせ

経済的な理由などで、国民年金保険料を納付するのが難しい場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度」があります。申請手続きは、市役所市民課

または一関年金事務所で行うことができます。

本年度の免除や猶予の対象期間は、7月から令和7年6月までです。

未納のままにすると

保険料を未納のままにすると、老齢基礎年金の受給資格期間に入らず、年金額に反映されません。また、障がいや死亡など不慮の事故が起きても、障害基礎年金や遺族年金が受けられなくなる場合があります。

過去の未納について

免除は2年1カ月前までさかのぼって申請できます。未納期間がある人は、ご相談ください。

問い合わせ先：市役所市民課

登録係（内線132）または一関年金事務所 ☎0191(23)4246

特定計量器定期検査

はかり（特定計量器）をお持ちの人へ

特定計量器とは、取引または証明に用いる「はかり」のことです。特定計量器は定期検査を受ける義務があり、本年度は定期検査年度となります。

◆定期検査日時：7月29日(月)午後8月2日(金)午前

◆場所：各地区コミュニティセ

子どもたちの夢を応援！

給付型奨学金制度

本市で生まれ育った子どもたちの夢を応援するため、令和5年度から給付型奨学金制度が創設されました。

本制度では、皆さんからいただく寄附の金額などに応じて募集人数を決定しており、市では、陸前高田市奨学金基金を設置し、寄附の受け入れも開始しているところです。

令和7年度の給付型奨学生に係る募集は、本年度の秋ごろを予定していますので、ご活用ください。

なお、貸付型奨学生についても、同時期の募集を予定しています。



気仙広域連合衛生センター

お盆前のし尿のくみ取りはお早めに

例年、お盆前はくみ取りの申し込みが集中しますので、7月中のくみ取りにご協力をお願いします。

お盆休みは、8月14日(水)から18日(日)までです。

◆申込方法：電話またはFAX（住所・氏名・電話番号を明記して送信）

◆申し込み・問い合わせ先：気仙広域清掃 ☎0192(27)9321 FAX:0192(27)1145

沿岸南部広域環境組合（釜石）

クリーンセンター公開環境学習や浴場開放も

本市を含む3市2町の一般廃棄物の広域処理を行う岩手沿岸南部広域環境組合では、「岩手沿岸南部クリーンセンター」の施設見学会を開催します。

◆日時：7月20日(土)午前10時～午後4時

◆場所：岩手沿岸南部クリーンセンター（釜石市大字平田3-81-3）

◆主な内容：①クリーンセンター見学ツアー（1回45分程度、

早めの駆除を

ハチの巣を見つけたら

敷地内の建物などにできたハチの巣の駆除は、土地・建物の所有者が行うこととなります。自身での駆除が難しい場合は、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）



答え：指示



サマージャンボ7億円
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5千万円
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円

7月8日②2種類同時発売!

発売期間 7/8(月)～8/8(木)

(公財)岩手県市町村振興協会

今月の
おすすめ
レシピ

Recommended Recipe

鶏肉と大豆のレモンソースあえ

3

【1人分】

エネルギー 154kcal
食塩相当量 0.5g



★材料（4人分）

鶏肉（2cm角切り）	160 g	砂糖	大さじ 1
塩・こしょう	適量	みりん	小さじ 1
酒	小さじ 1	しょうゆ	小さじ 2
片栗粉	大さじ 1	レモン果汁	小さじ 2
揚げ油	適量	水	大さじ 1
ゆで大豆	40 g		

レモンソースのさわやかメニュー

夏は暑さによる疲れなどから食欲が低下しがちです。そのため、夏バテにならないためにしっかりと食事をとることが大切です。

今回のメニューは、揚げた鶏肉をレモンソースでからめているので、夏でもさっぱりと食べられる一品です。

保育所でも人気のメニューですので、ご家庭でもぜひ試してみてください。

COOKING 作り方

- 鶏肉は A の調味料に漬けておく。
- ①に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- 鍋に B の調味料を入れて加熱し、たれを作る。
- 揚げた鶏肉、ゆで大豆を③の鍋の中に入れ、たれとからめて出来上がり。

問い合わせ先 市役所子ども未来課子育て支援係（内線254）

主役は君だ TAKATA-U15

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】

団員12人

監督

吉田 洋之 さん

チームの目標

県大会ベスト8

★ U15 とは…15 歳以下の子ども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。



キャプテン からのコメント

✓ 米崎小学校

✓ 細谷 幸翔 さん（6年）

一生懸命声を出すことを意識して取り組んでいます。一人一人のレシーブが上達しチームの強みになっているので、サーブの練習を今以上に頑張って結果を出したいです。



※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7月号（No.1170）の印刷経費は1部148.8円（税抜き）、発行部数は7,350部です。

UD
FONT