

広報りくぜんたかた Takata

10

October 2024

No.1176

令和6年度敬老会（9月15日）

※関連ページ（P 3）

百寿
が魅せる
爽やかな笑顔

主な内容

P2 特集（子どもも大人もみんなが主役）

P4 市役所からのHOT LINE

P14 地域の話

P17 こんなにおがったよ

P20 INFORMATION

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



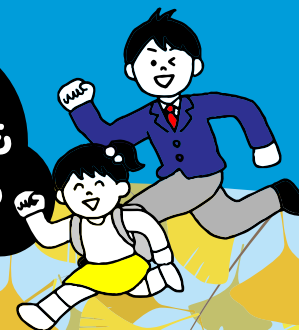
陸前高田市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。



子どもも大人も

みんなが主役

中学生も
小学生も



横田地区



高田地区



敬老会

令和6年度

9月15日(日)に横田町と高田町の、16日(月)に気仙町長部地区の敬老会がそれぞれ行われました。

このうち横田町と気仙町長部地区は、コロナ禍を経て5年ぶりの開催。「しばらくだね」と久しぶりの再会を楽しむ姿が至る所で見られました。

各会場は民謡や踊り、カラオケなどの余興で大いに盛り上がりを見せたほか、高田町では出席者全員での「ふるさと」の合唱も行われました。

最後は万歳三唱で締めくくられ、長年、地域や家族を支えてきた姿そのままだに、若々しさあふれる祝いの場となりました。

長部地区



おおく ほただよし
大久保忠吉さん
(横田町)

米寿の方に聞く
人生88年の歩み

本年9月に88歳の米寿を迎えた大久保さん。樺太生まれで、終戦後、小学5年時から父の実家がある横田町へ。当時は食糧難で「中学を卒業するまでお昼を食べたことはなかった」という経験もしました。

長年勤めた大工の腕前を生かし、20年ほど前からしめ縄作りに挑戦し、「川の駅よこた」で販売。丁寧でこだわりの詰まったしめ縄には多くのファンもついています。

後継者も探しつつ、「しめ縄をやめても、また何かに挑戦し続けたい」と、今後の意気込みを語ってくれました。

第4回

陸前高田市・住田町 小学校陸上記録会



記録会結果

	種目	氏名(学校)	記録
男子	5年 100m	とさしけん じろう 戸刺蓮二郎(高田)	15秒2
	5年 800m	とばゆうま 戸羽悠真(小友)	2分48秒6
	6年 100m	むらかみ かなめ 村上 要(広田)	14秒3
	6年 800m	かんの せいめい 菅野成明(気仙)	2分36秒7
	ジャバリックボール投げ	かんの せいめい 菅野成明(気仙)	48m10
	走り高跳び	むらかみとうや 村上統哉(気仙)	1 m27
	4×100mリレー	気仙小学校 まつだ ひでのり、ふじわらがく、とざわゆうい、かんの せいめい 松田英憲、藤原岳、斗沢勇伊、菅野成明	58秒9
女子	5年 100m	ささきりほ 佐々木里穂(米崎)	新 15秒3
	5年 800m	おの であかり 小野寺陽(米崎)	新 2分49秒7
	6年 100m	さかい かのん 境井花夢(米崎)	15秒2
	6年 800m	かんの こころ 菅野心美(竹駒)	新 2分44秒5
	ジャバリックボール投げ	こうの ひな 河野陽菜(気仙)	36m55
	走り高跳び	しばたしのぶ 柴田菜乃(高田)	1 m13
	4×100mリレー	米崎小学校 さかい かのん、ささきりほ、おおつほめい、おの であかり 境井花夢、佐々木里穂、大坪芽依、小野寺陽	新 60秒5

※市内小学校の上位1人(校)を掲載

新 = 大会新記録

9月10日(火)、高田松原運動公園を会場に、気仙地区中学校駅伝競走大会兼岩手県中学校駅伝競走大会予選会が開催されました。男女各7チームずつが出場した熱戦は、見事陸前高田勢の2校が優勝をつかみ取りました。

9月18日(水)には、県立野外活動センター多目的運動広場で、住田町との合同による小学校陸上記録会が開催。涼しい朝から一転、日中はグングン気温が上がりましたが、児童たちは練習の成果を発揮しようと、全力で競技に挑みました。

第22回

気仙地区中学校 駅伝競走大会兼 岩手県中学校駅伝競走大会予選会



大会結果

男子

優勝 ▶ 高田東中学校
3位 ▶ 高田第一中学校

女子

優勝 ▶ 高田第一中学校
4位 ▶ 高田東中学校

優勝した2チームは、10月9日(水)開催の県大会(会場：花巻市 日居城野陸上競技場)に出場



期日前・不在者投票の時間と場所	
期 間	10月11日(金)～26日(土)
時 間	午前8時30分～午後8時
場 所	市役所1階市民交流スペース

期日前投票について
投票日当日、仕事や病気、旅行や用事などで投票所に行けない人は、期日前投票を行うことができます。
※投票する時点でまだ17歳の人で10月27日(日)までに18歳になる人については、期日前投票ではなく不在者投票をすることになります。

不在者投票について
出稼ぎや出張などのため、ほかの市町村に長期滞在している人で、投票日に本市において投票できない人は、滞在している市町村の選挙管理委員会です。不在者投票を行うことができます。
不在者投票をする場合は、直接または郵便で投票用紙を請求してください。本人の意思に基づき代理人が請求することもできます。
請求に基づき本人あてに投票用紙を郵送しますので、滞在先の市町村の選挙管理

投票できる人は
今回の選挙で投票できる人は、本市に居住している満18歳以上の人(平成18年10月28日以前に生まれた人)です。
ほかの市町村から転入してきた場合、令和6年7月9日までに転入の手続きを済ませ、引き続き居住している必要があります。
市内で転居した人で、9月28日(土)以降に転居の届け出をした人は、転居前住所地の投票所での投票になります。

入場券を忘れずに
入場券は、10月15日(火)以降に郵便で皆さんのお手元に届く予定です。
入場券には氏名や住所、投票所などが記載されています。届いたらすぐに記載内容を確認し、間違っているところがあった場合は、選挙管理委員会まで連絡してください。
入場券は、投票日まで大切に保管し、当日は忘れずに持参してください。
なお、入場券を紛失した場合や、入場券がない(届かない)場合でも、本人確認をした上で投票できますので、当日投票所の受付に申し出てください。

委員会に持参して投票してください。
郵送のため、日数がかかりますので、手続きは早めに行ってください。

病院などに入院(所)している人は
不在者投票所の指定を受けている病院や老人ホームなどに入院(所)している人は、その施設で不在者投票ができますので、入院(所)している施設に確認してください。

身体に障がいのある人は
身体障害者手帳または戦傷病者手帳の交付を受けている人や介護保険の要介護認定を受けている人で、その障がい(要介護)の程度が一定の基準にあてはまる人は、郵便などによる不在者投票ができます。
郵便などで投票する場合は、事前に郵便等投票証明書

開票状況の参観
開票は、10月27日(日)、午後8時15分から夢アリーナたかたで行います。本市の有権者は、この開票状況を参観することができます。参観を希望する人は、必ずスリッパなどの上履きを持参してください。入場は午後7時30分からです。

投票所一覧

投票区	投票場所	投票区	投票場所
高田第1	陸前高田市役所 (1階市民交流スペース)	米崎第1	旧市立高田東中学校 (陸前高田グローバルキャンパス)
高田第2	高田町和野会館	米崎第2	米崎町和方自治会館
高田第3	高田町小泉公民館	米崎第3	自然環境活用センター (米崎地区コミュニティセンター)
高田第4	高田地区コミュニティセンター (市コミュニティホール)	矢作第1	矢作多目的研修センター (矢作地区コミュニティセンター)
気仙第1	今泉地区コミュニティセンター	矢作第2	下矢作多目的研修センター (下矢作地区コミュニティセンター)
気仙第2	漁村センター(長部地区コミュニティセンター)	矢作第3	生出多目的集会センター (生出地区コミュニティセンター)
広田第1	広田地区コミュニティセンター	矢作第4	矢作町小黑山公民館
広田第2	広田町中沢浜青少年会館	矢作第5	雪沢地域文化伝承会館
広田第3	広田町太陽公民館	竹 駒	定住促進センター(竹駒地区コミュニティセンター)
広田第4	広田町小袖公民館	横田第1	横田町第2区部落会館
広田第5	広田町根岬集会所	横田第2	横田基幹集落センター (横田地区コミュニティセンター)
小友第1	小友地区コミュニティセンター	横田第3	横田町第6区町内会館
小友第2	小友町矢の浦公民館		

■郵便等による不在者投票ができる人

区 分		障がい(要介護)の程度
身体障害者手帳	両下肢、体幹、移動機能の障害	2級以上
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障害	1級または3級
	免疫、肝臓の障害	3級以上
戦傷病者手帳	両下肢、体幹の障害	詳細は選挙管理委員会へお問い合わせください
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓の障害	
介護保険被保険者証の要介護状態区分		要介護5

問い合わせ先 市役所選挙管理委員会(内線532)

参議院岩手県選出議員補欠選挙

投票日 **10月27日(日)** 午前 **7** 時～午後 **7** 時投票

現職の議員の辞職に伴う参議院岩手県選出議員補欠選挙が10月27日(日)に予定されています。

投票は、午前7時から午後7時まで、市内25カ所の投票所で行われます。

あなたの大切な一票です。棄権せず、必ず投票しましょう。

投票日に投票所へ行けない人は、期日前投票または不在者投票をしましょう。



投票できる人は
今回の選挙で投票できる人は、本市に居住している満18歳以上の人(平成18年10月28日以前に生まれた人)です。
ほかの市町村から転入してきた場合、令和6年7月9日までに転入の手続きを済ませ、引き続き居住している必要があります。
市内で転居した人で、9月28日(土)以降に転居の届け出をした人は、転居前住所地の投票所での投票になります。

入場券を忘れずに
入場券は、10月15日(火)以降に郵便で皆さんのお手元に届く予定です。
入場券には氏名や住所、投票所などが記載されています。届いたらすぐに記載内容を確認し、間違っているところがあった場合は、選挙管理委員会まで連絡してください。
入場券は、投票日まで大切に保管し、当日は忘れずに持参してください。
なお、入場券を紛失した場合や、入場券がない(届かない)場合でも、本人確認をした上で投票できますので、当日投票所の受付に申し出てください。

■投票所一覧

投票区	投票場所	投票区	投票場所
高田第1	陸前高田市役所 (1階市民交流スペース)	米崎第1	旧市立高田東中学校 (陸前高田グローバルキャンパス)
高田第2	高田町和野会館	米崎第2	米崎町和方自治会館
高田第3	高田町小泉公民館	米崎第3	自然環境活用センター (米崎地区コミュニティセンター)
高田第4	高田地区コミュニティセンター (市コミュニティホール)	矢作第1	矢作多目的研修センター (矢作地区コミュニティセンター)
気仙第1	今泉地区コミュニティセンター	矢作第2	下矢作多目的研修センター (下矢作地区コミュニティセンター)
気仙第2	漁村センター(長部地区コミュニティセンター)	矢作第3	生出多目的集会センター (生出地区コミュニティセンター)
広田第1	広田地区コミュニティセンター	矢作第4	矢作町小黑山公民館
広田第2	広田町中沢浜青少年会館	矢作第5	雪沢地域文化伝承会館
広田第3	広田町太陽公民館	竹 駒	定住促進センター(竹駒地区コミュニティセンター)
広田第4	広田町小袖公民館	横田第1	横田町第2区部落会館
広田第5	広田町根岬集会所	横田第2	横田基幹集落センター (横田地区コミュニティセンター)
小友第1	小友地区コミュニティセンター	横田第3	横田町第6区町内会館
小友第2	小友町矢の浦公民館		

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) 10月15日(火)～28日(月)

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	中田	H 27	RC	—	1戸	—	—	—	常時申し込 みのみ、受 け付けして います。
米崎町	脇の沢	H 29	RC	—	2戸	1戸	—	—	
気仙町	水上	H 26	RC	—	1戸	—	—	—	
広田町	大野	H 27	RC	—	1戸	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)

移住者や若者の住宅取得を支援しています



市では、移住者や若者を対象に、住宅取得の支援を行っています。

移住定住助成金

商品券で支給



- ◆対象者…市内に転入し、転入前の1年から転入後3年以内に住宅を取得した人
◆対象経費…住宅の建築費・購入費、中古住宅の購入に伴う改修費
◆補助金額…対象経費の5分の1(上限100万円、Uターン者の場合は上限30万円)
+子育て加算(※)100万円(1世帯あたり)

<ご注意ください>

[移住定住助成金]は令和7年度から、助成対象者が59歳以下の申請者のみに変更となります。
申請漏れのないようにご注意ください。

若者定住助成金

商品券で支給



- ◆対象者…市内に住所を有する39歳以下の人(申請時点)で、市内で新たに住宅を取得した人
◆対象経費…住宅の建築費・購入費、中古住宅の購入に伴う改修費
◆補助金額…対象経費の5分の1(上限50万円)+子育て加算(※)50万円(1世帯あたり)

※申請年度の4月1日時点で同一世帯に18歳未満の子どもがいる場合に該当

なお、この他にも対象者には細かな条件がありますので、詳しくはQRコードから確認のうえ、不明な点はお問い合わせください。



問い合わせ先 市役所観光交流課定住交流係(内線413)

特設行政相談所開設のお知らせ



総務省では、行政相談制度が広く国民に理解され、また利用されるよう、本年度から9月および10月の2カ月間を「行政相談月間」と決めました。

行政相談は、行政などへの苦情や相談を広くお聴きし、担当行政機関とは異なる立場から、その解決や実現を促進するとともに、行政の制度や運営の改善に生かす仕組みです。

この月間にちなみ、行政相談委員が特設相談所を開設します。相談は無料で秘密は守られます。困りごとがある人や定例の市民相談に行くことが難しい人は、この機会にぜひご利用ください。

◆日時…10月16日(水) 午前10時～午後3時

◆場所…アバッセたかた パブリックスペース

◆行政相談委員…菅野光広氏、千葉徳次氏

◆その他…定例の市民相談は、原則、毎月第2水曜日の午前10時から正午まで、
また午後1時から3時まで、市コミュニティホールで行っています。



問い合わせ先 市役所まちづくり推進課生活環境係(内線127)

狂犬病予防注射を受けましょう



期 日	受付時間	場 所
10月23日(水)	午前9時00分～9時15分	広田地区コミュニティセンター
	午前9時35分～9時50分	小友地区コミュニティセンター
	午前10時10分～10時25分	上浜田構造改善センター (米崎町)
	午前10時45分～11時00分	今泉地区コミュニティセンター
	午前11時15分～11時30分	長部地区コミュニティセンター
10月24日(木)	午前9時00分～9時10分	横田地区コミュニティセンター
	午前9時30分～9時40分	竹駒地区コミュニティセンター
	午前10時10分～10時20分	生出地区コミュニティセンター
	午前10時35分～10時45分	旧矢作町財産区事務所
	午前11時00分～11時10分	下矢作地区コミュニティセンター
	午前11時30分～11時50分	市コミュニティホール

② 犬の登録事項
変更届



③ 犬の死亡届



狂犬病予防法により、犬の飼い主には、飼い犬の登録と毎年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。市は、県獣医師会と協力して、秋の狂犬病予防集合注射を実施します。登録済みの飼い主にはハガキを送付します。必ず持参してください。

◆対象：生後91日以上で、本年度に予防注射を受けていない犬

◆日程：表のとおり(日程のうち都合の良い日時に受けてください)

◆料金：3,100円(新規登録する場合は、ほかに登録料3,000円)

※おつりが出ないよう準備してください。

※会場には、犬を確実に制止できる

人が連れて来てください。

※今回注射しない場合は、動物病院で必ず注射を受け、市役所で狂犬病予防注射済票の交付を受けてください。

◆市内動物病院：▽熊谷獣医科病院 ☎090(2020)4434
▽菅原動物病院 ☎090(3984)9726

◆その他：①新規に犬を飼うときは登録申請をしてください。②飼い犬の転出・譲渡の手続きは、新しい所有者の住所地で届け出をしてください。③飼い犬が死亡したときは、死亡の届け出をしてください。④はインターネット申請可能

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)

幅広いご意見をお待ちしています

農地利用に関する「地域計画」策定に向け説明会を開催します



◆地域計画策定の趣旨

今後、高齢化や人口減少がよりいっそう進むことにより、農業者の減少や耕作放棄地が拡大し、地域の農地が適切に利用されなくなることが懸念されています。

このため、市町村は地域での話し合いにより、目指すべき将来の農地利用の姿を明確化する「地域計画」を令和7年3月末までに定めることになっています。

本年3月には市内10地区で座談会を行い、いただいた意見を基に、市では「地域計画案」を作成しました。この案について、各地区で説明会を開催しますので、多くの皆様のご参加をお待ちしています。

◆地域計画を策定する地区

生出、矢作、下矢作、横田、竹駒、気仙、高田、米崎、小友、広田の10地区

◆説明会の日程

地区名	日 時	会 場
生出	10月10日(木) 午後6時	生出地区コミュニティセンター
矢作	10月11日(金) 午後6時	矢作地区コミュニティセンター
下矢作	10月15日(火) 午後6時	下矢作地区コミュニティセンター
横田	10月16日(水) 午後6時	横田地区コミュニティセンター
竹駒	10月17日(木) 午後6時	竹駒地区コミュニティセンター
気仙	10月21日(月) 午後6時	今泉地区コミュニティセンター
高田	10月22日(火) 午後6時	市コミュニティホール
米崎	10月23日(水) 午後6時	市総合営農指導センター
小友	10月24日(木) 午後6時	小友地区コミュニティセンター
広田	10月25日(金) 午後6時	広田地区コミュニティセンター

問い合わせ先 市役所農林課農政係(内線471・476)

朗読ボランティア「つばきの会」

声の広報の作成を体験してみませんか

朗読ボランティア「つばきの会」は、市の広報などを読み上げ、録音したものを「声の広報」として作成し、視覚障がいのある人に届ける活動を行っています。

つばきの会では、朗読ボランティアの活動に参加してくれる人を随時募集しています。

朗読活動の体験も行っていますので、活動に興味がある人は、お気軽にご連絡ください。

◆活動場所…竹駒町の旧仮設図書館 閲覧室

(竹駒地区コミュニティセンター敷地内)

◆活動日…第1・第3木曜日(広報誌の発行日により変更となる場合あり)

◆体験申し込み先…つばきの会(後川) ☎090(7523)2787



和やかに録音作業を行っています

問い合わせ先 市役所福祉課福祉係(内線212)

第3回 陸前高田市 男女共同参画計画を推進しています



この連載では、市男女共同参画計画の各基本目標と、市民の皆さんが取り組める内容を紹介しています。

基本目標2 家庭における男女共同参画の推進

施策の方向

① 誰もが担う家事・育児・介護などについての啓発

世代を問わず、家庭生活における家事・育児・介護などを誰もが協力して担うという意識啓発を図ります。

② 子育て支援

安心して子どもを産み育てていくことができるよう、家庭や子育ての大切さについて情報提供を行うとともに、社会全体で子育てを支える体制の充実を図ります。

③ 高齢者などの生活安定と自立・介護支援

高齢者や障がい者が、住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、また、介護者の負担を軽減できるよう、介護・福祉サービスの充実を図ります。

④ ひとり親家庭の生活安定と自立支援

ひとり親家庭の生活安定に向け、経済的・社会的自立を支援します。



みんなで考え行動していきましょう!

市民が
できること

- 誰もが家事・育児・介護などを協力して担うという意識を高めるとともに、育児休暇や介護休暇などを積極的に活用します。
- 家庭生活において、固定的な役割分担にとらわれないよう意識します。

命を守る！

防災

豆知識

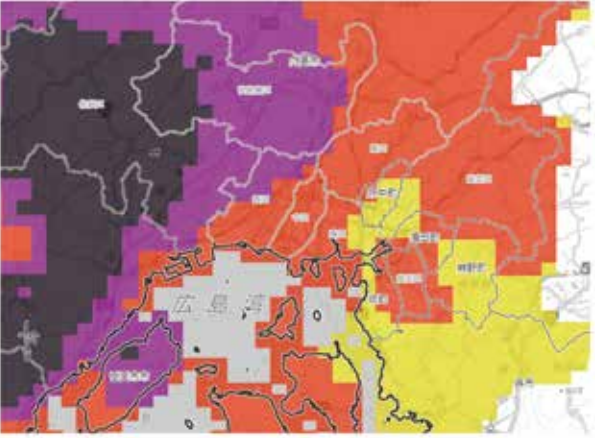
第6回

大雨災害が起こりそうなとき、皆さんはどのタイミングで避難を決めますか？市役所からお知らせする避難情報のほかに、皆さんが自分で避難の判断をするための情報として、気象庁が発表する「危険度分布（愛称：キキクル）」についてご紹介します。

今月の豆知識

～ 大雨災害から命を守るために、使おうキキクル ～

「キキクル」とは、大雨による災害発生の危険度の高まりを地図上に表示した情報です。



土砂災害・浸水害・洪水害の3種類

土砂キキクル 浸水キキクル 洪水キキクル

高	災害切迫【警戒レベル5（緊急安全確保）相当】
危険度	危険【警戒レベル4（避難指示）相当】
	警戒【警戒レベル3（高齢者等避難）相当】
低	注意
	今後の情報などに留意

【土砂キキクル（令和4年台風第14号における、広島市周辺の様子）】

土砂キキクルの場合、降水量などから土壌中の水分量を計算し、土砂災害の危険性が高まっていると判断された場所は、上図のように、5段階の色分けでその危険度が表示されます。

キキクルでは、土砂災害だけでなく、低い土地の浸水、河川の氾濫の危険度についても確認できます。

【キキクルの使い方】

スマホ・パソコンで「キキクル」と検索し、気象庁のページ内で利用することができます。



キキクルが表示

キキクル（危険度分布）をタップ

土砂災害 浸水害 洪水害 ハザードマップと重ね合わせ

現在地を表示

参考「佐賀地方気象台、「使おう！キキクル」リーフレット」

※キキクルの情報は、10分ごとに更新されます。大雨の際は、キキクルで自分のいる場所の危険度をこまめに確認し、早めの避難を心がけましょう。

11月10日(日)に津波避難訓練を行います

東日本大震災クラスの地震、津波を想定した津波避難訓練を実施します。当日は、緊急地震速報や大津波警報などの情報を、防災行政無線や緊急速報メールなどで発信します。

地震の揺れから身を守る行動をとった後、最寄りの避難場所や高台などへ、速やかに避難してください。

また、午前11時33分頃にサイレンを鳴らしますので、東日本大震災で亡くなられた方々への黙とうにご協力をお願いします。

◆開始時間…午前11時 ◆終了時間…午前11時30分

防災ミニクイズ

地震の揺れを感じたら、転倒や落下物の危険から身を守るため、〇〇を低くし、〇を守ることが重要です。

★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）

生涯学習情報

はまらっせあ

郷土の学びの場を拓く、心豊かにたくましく人づくり

乳幼児学級＜後期＞第1回受講生募集！

市では、乳幼児期の発達や基本的生活習慣などの幼児教育のあり方について学習したり、参加者同士の交流を深めることを目的として、乳幼児学級を開催しています。

子育ての悩みや不安を解決するヒントを見つけたり、受講生同士で情報を共有したり、友達づくりの場として学習会に参加しませんか。

一緒に学んで、子育てを楽しみましょう！



昨年度の乳幼児学級の様子

「おでかけ♪きらりんきっず」

講師：きらりんきっず 職員

広い室内で安心して遊ばせることができる子育て支援施設「親子の広場 きらりんきっず」を会場に、プラスチック板でお子さんの「足形アート」を制作します。

- ◆日時…10月31日(木) 午前10時～11時30分
- ◆場所…親子の広場 きらりんきっず（陸前高田アムウェイハウス「まちの縁側」内）
- ◆対象…乳幼児（3歳未満）とその保護者（市内に在住、または市内に通勤している人）※保育所（園）に通っているご家庭も参加できます。
- ◆費用…材料費として300円
- ◆申込期限…10月17日(木)
- ◆申込方法…申し込みフォーム、または以下の申込先へ電話でお申し込みください。きらりんきっずで直接のお申し込みも可能です。申込期間終了後、受講についてのご案内を送付します。



足形アートのイメージ

申し込みはこちら



次回開催予定

第2回 11月21日(木)

「ママのための身体ほぐしヨガ」

★講師：ヨガ講師 おおわだ さなえ 氏 大和田 早苗 氏

★会場：奇跡の一本松ホール

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

☎ 0192(54)2111（内線125）

11 Takata

2024年（令和6年）10月号

Takata 10



トナリノによる防災ワークショップ体験

岩手大学国際教育センターでは、6月29日(土)、30日(日)の2日間、陸前高田を会場として、「災害復興と持続可能な社会」をテーマに「国際合宿」を実施しました。参加者は中国、ベトナム、韓国、ルーマニアからの帝京大学国内留学生9人を含む留学生11人、日本人学生8人の総勢19人。初日は長洞元気村でのワークショップ「やわらかめの芯抜き体験、トナリノによる防災ワークショップ」、2日目は津波伝承館や県立高田松原津波復興祈念公園の見学を行いました。学生たちは震災の教訓に加え、復興に向かう陸前高田の皆さんの熱意と力に大きな学びを得たと振り返っていました。

留学生と日本人学生がともに学ぶ

多くの岩手大学生が、本年も様々な体験や学びをさせていたいただいています。これからもよろしく願います！

昨年10月に結成された学生団体「岩手大学NEO(ネオ)」のメンバー6人が8月7日(水)の「うごく七夕まつり」に参加させていただきました。メンバーの中に高田町和野に親戚を持つ学生がいたことから、和野祭組に参加。トレードマークのオレンジの法被も貸していただき、早朝の準備から夜の部の最後まで運行に参加しました。この祭りを初めて見たメンバーも多く、すっかり感激していたようです。翌日には高田小学校の児童の手作りの山車の運行にもご一緒させていただきました。

岩手大学NEOが「うごく七夕まつり」に参加！



和野組の山車の前で記念撮影。「N」のマークもさまになってきました。



岩手大「ここより」と早稲田大「陸前高田プロジェクト」のコラボによる調査

8月3日(土)、4日(日)には、「三陸委員会ここより」のメンバーが県立高田松原津波復興祈念公園管理事務所から寄せられたニーズを受けて陸前高田市内を訪問。令和7年実施予定の防潮堤ライトアップの催し「光ノ碑」を地域に寄り添ったものにするために、早稲田大学陸前高田プロジェクトのメンバーと共にアバッセ周辺でアンケート調査を行いました。今後、その結果をもとに、企画の具体化を図っていきます。

NEOの面々も、米崎町の盛り上げを目指す飲食店・宿泊施設のマップ作り、道の駅高田松原の新商品開発、避難所運営者へのインタビューと発表、フレスコボールの大会参加など、様々なプロジェクトに積極的に取り組んでいます！

陸前高田イタルトコロ大挑戦！学へのニーズにも次々と

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。



社会福祉法人 高寿会
特別養護老人ホーム 高寿園
施設長 黄川田 純一 さん



職員の皆さん(一番右が黄川田さん)

普段の仕事の内容を教えてください

生活全般の介護サービスを提供する介護老人福祉施設として、利用者と共に築くサービスを意識して事業を展開しています。

SDGsに関する主な取り組みを教えてください

「やさしい心 やさしい言葉 やさしい笑顔」を経営理念として、地域の皆さんが安心して介護サービスを利用できるよう様々な環境整備に取り組んでいます。

地元新卒者や障がいのある方の積極的な雇用、地元食材を利用した新鮮で安心な食事の提供、震災の経験を踏まえた福祉避難所としての機能充実、配食サービスの実施など、持続可能な社会の実現に向けて、地域密着、地域貢献に力を入れています。

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

利用者の皆さんにより良いサービスが提供されるよう、職員の研修制度の充実など、職場環境の向上にもこれまで以上に取り組み、安心して暮らせる場所づくりを目指していきます。

これからの高田をどんなまちにしていきたいですか

一人一人が在宅でも施設でも安心して暮らせるようなまちになるよう、お手伝いをしたいと思っています。

第5回

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

◆寄附金活用事業の紹介

放課後児童健全育成事業

事業項目

子ども支援のための事業

寄附充当額

7,923 千円



放課後児童クラブの様子

就労などにより保護者が日中家庭に不在の小学生に対し、放課後などに適切な遊びおよび生活の場を提供し、その健全な育成を図る事業です。県の認定資格研修を受講した職員が常駐しています。

自治会館等整備事業

事業項目

コミュニティ活動・NPO団体等の支援のための事業

寄附充当額

3,304 千円



屋根を改修した清水公民館(矢作町)

自治会の活動拠点や災害時における地域の防災拠点としての役割を果たす自治会館などの新築、改修、機能強化、用地取得などにかかる経費の一部を補助する事業です。令和5年度は5件の改修事業に活用されました。

三陸を
楽しむ

■ 3年ぶりに一堂に会しての開催

第13回ツール・ド・三陸 2024



9月1日(日)、本市と大船渡市を会場に「第13回ツール・ド・三陸 2024」が開催されました。コロナ禍での分散開催を経て、3年ぶりに一堂に会しての開催となったサイクリング大会には、県内外から約190人が参加。突き抜けるように澄んだ青空が広がる中、スタート地点のアバッセたかたを勢い良く出発しました。最長で64.4^{キロ}にもおよぶコースに挑戦した参加者たちは、三陸の豊かな自然を満喫しながら、笑顔でまちを走り抜けました。

サイクリング途中のエイドステーションも充実。カキやワカメなど、地元の食材をふんだんに使った食べ物が提供され、「食」でも三陸を楽しみました。

最も距離が長い「健脚 A コース」に親子で参加した千葉英俊さん^{ちば ひでとし}と息子の禎久さん^{よしひさ}（宮城県美里町）は見事に完走。英俊さんは「妻の実家が高田にあり、よく来ているが、やっぱり景色が良い。以前にも妻と3人で参加したことがあるが、あれから復興が進み、道路もきれいで走りやすかった」と振り返りました。禎久さんも「広田や碁石の海がとてもきれいだった」と話し、三陸の景色を堪能していました。

見事ゴールし、喜びの表情をみせる参加者



広田町にて、大漁旗の前で記念撮影



復興後の道路や美しい景色を楽しみました



スタート前に、ポーズを決めて全員で撮影

本年も
開催

■ サッカーで笑顔広がる

第9回川崎フロンターレにこここサッカー教室



8月25日(日)、川崎フロンターレ東北のカリフロニアフィールドを会場に「にこここサッカー教室」が開催されました。

本市と友好協定を締結している川崎フロンターレのスクール・普及コーチから技術を学ぶ本教室は、今回で9回目の開催。小学生以上を対象に43人が参加し、学年や年齢ごとに分かれてのエアロビクスやボールを2つ使ったミニゲームなど、ユニークなメニューを通してサッカーを楽しみました。

参加した戸羽陽希さん^{とばはるき}（高田小4年）は「ミニゲームが一番楽しかった。今日のことを練習や試合に生かしたい」と意気込みました。



楽しく練習しながら技術を学びました

自然に
学ぶ

■ 本年も生出地区での交流続く

立教大学第19回林業体験



8月26日(月)から30日(金)にかけて、生出地区で立教大学による林業体験が行われました。

27日(火)には生出地区内の「立教の森」で間伐作業に挑戦し、学生たちは本市の自然の豊かさと林業の大変さを体感しました。

コミュニティ福祉学部2年の多賀谷仁愛さん^{たがやにいな}は「ハイキングが趣味なのでこうした体験に興味はあったが、1本伐採するのも時間がかかり、想像以上に大変だった」と驚きながら、作業に取り組んでいました。



集中して作業に取り組みました

市民
交流

■ 誰もが安心して暮らせる地域へ

ふれあいまつり



9月7日(土)、市コミュニティホールを会場に令和6年度「ふれあいまつり」が開催されました。「ふれあいまつり」は市民の皆さんが福祉やボランティア活動への理解、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て行われており、コロナ禍の影響による規模縮小などを経て、本年は念願の通常規模での開催となりました。

当日は多彩なステージ発表や福祉事業所による物販、防災に関するワークショップなどが行われ、会場は大盛況となりました。

ステージ発表で踊りを披露したあすなろホームの佐藤葉子さん^{さとう}（高田町）は「練習期間が短く不安だったが、皆さんに盛り上げていただき、とてもうまくできたと思う」と爽やかな笑顔を見せました。



会場は大きな盛り上がりを見せました



たかだ いろは
高田 千色 ちゃん
(横田町)



きたじま
北 島 あかり ちゃん
(高田町)



むらかみ ほのか
村 上 穂 香 ちゃん
(広田町)



むらかみ いのり
村 上 祈 莉 ちゃん
(広田町)



えんどう かな
遠 藤 寛 奈 ちゃん
(高田町)



きくち ゆうすけ
菊 池 悠 介 くん
(高田町)



よしだ あやと
吉 田 彩 人 くん
(竹駒町)



はたけやま かなと
畠 山 叶 夢 くん
(高田町)



かんの しずく
菅 野 雫 空 ちゃん
(高田町)



かめもと ひなた
亀 本 陽 向 くん
(矢作町)



いわぶち よう
岩 渕 耀 くん
(気仙町)



かんの みゆう
菅 野 美 結 ちゃん
(矢作町)



ささき ゆさ
佐 々 木 優 咲 ちゃん
(高田町)



さとう ゆづき
佐 藤 優 月 くん
(小友町)



やまもと しゅうか
山 本 柊 花 ちゃん
(高田町)



■ おいしいお米の成り立ちを知る

たかたのゆめ理科教室



9月22日(日)、市総合営農指導センター内でたかたのゆめ理科教室が開催されました。天候不良により、当初予定していた「たかたのゆめ稲刈り式」を中止し、もみすり体験ができる屋内プログラムに内容を変更して実施。あいにくの大雨にも関わらず、約50人もの参加者で会場は賑わいました。

この日は親子での参加が多くみられ、子どもたちはキットを使ってもみがらを取り除くなどの一連の作業を通して、おいしいお米ができるまでの成り立ちを学びました。体験後は、たかたのゆめで作るおにぎりや豚汁が振る舞われ、参加者は新米の味に舌鼓を打っていました。

大船渡市から参加した吉田優護さん(小学1年)は、もみすり体験について「一生懸命取り組んで体力を使ったけど、とても楽しかった」と振り返りました。



新米を口いっぱい頬張りました



キットを使ってもみがらを取り除きました



■ 防災意識を高めるため

陸前高田市消防・防災フェスタ



9月22日(日)、アバッセたかたで消防・防災フェスタが開かれました。大雨に見舞われた影響で規模を縮小しての開催となりましたが、約450人が訪れ、各ブースでの体験コーナーや防災展示の見学を通して防災意識を高めました。

このうち、災害時のトイレ体験コーナーでは、市防災マイスターの有志でつくる「防災マイスターの集い」が、吸水シートや凝固剤などを使った簡易式トイレの利用方法を来訪者に伝授。参加した熊谷亜美さん(小友小4年)は「災害時は水が不足して大変だけど、粉(凝固剤)などを使って対応できることを知った」と学びを深め、母・亜也枝さんも「トイレは災害時にとても大事な問題なので、買い置きして備えるようにしたい」と話しました。



災害時のトイレの利用方法を体験しました



名古屋市大学生消防団員も参加しました

慶 弔

(6年8月16日～9月15日届け出分)

おめでた…()は保護者・字名

★男の子

気仙	ふく	だ	はる	と	みつる	(光輝・愛宕下)
	こ	いづみ	そら	と	ゆうすけ	(雄祐・三本松)
高田	きく	ち	かず	とも	(友哉・太田)	
米崎	つ	だ	唯	さと	あつし	(惇・糠塚沢)
	津	田		惺		

★女の子

高田	おお	わ	だ	こ	の	ゆう	(裕・下和野)
	大	和	田	小	桃	乃	

お幸せに…()は字名

気仙	あら	ざわ	りゅう	かん	の	あ	き	(三本松)
	荒	澤	龍	菅	野	愛	季	

おくやみ…()は年齢・字名

矢作	むら	かみ	キ	ン	(89歳・山谷)
	さ	とう	ゆう	こ	(87歳・湯漬畑)
	佐	藤	侑	子	
	さ	とう	りき	お	(86歳・梅木)
	佐	藤	力	雄	
横田	さ	き	ただ	お	(84歳・堂の沢)
	佐	々	木	忠	
	むら	かみ	かつ	ひ	(82歳・堂の沢)
	村	上	勝	秀	
	あ	べ	り	へ	(94歳・本宿)
	阿	部	利	平	

竹駒

気仙	はたけ	やま	まこ	と	(73歳・狩集)
	畠	山	下	と	

	うえ	むら	まさ	お	(95歳・赤畑)
	植	村	正	夫	

	かん	の	たつ	ろう	(93歳・月山)
	菅	野	達	郎	

高田	む	さし	きょう	こ	(92歳・福伏)
	武	藏	京	子	

	くま	がい	まも	守	(78歳・西和野)
	熊	谷	る		

	たか	はし	かず	とし	(58歳・西和野)
	高	橋	和	利	

	くま	がい	ゆき	お	(91歳・中田)
	熊	谷	幸	夫	

	さ	き	ミ	ヨ	(92歳・中長砂)
	佐	々	木	子	

米崎	にい	ぬま	たけ	し	(79歳・糠塚沢)
	新	沼	岳	志	

	さ	とう	とき	こ	(97歳・川西)
	佐	藤	時	子	

	ふじ	た	とう	いち	(94歳・和野)
	藤	田	東	一	

小友	みや	ぎ	ひ	じ	(93歳・谷地前)
	宮	城	秀	次	

	むら	かみ	よう	いち	(54歳・谷地館)
	村	上	洋	一	

	さ	とう	のぶ	たか	(81歳・小ヶ口前)
	佐	藤	延	孝	

広田	で	わ	かつ	よ	(82歳・大祝)
	出	羽	勝	代	

	さ	さ	き	ヤ	(94歳・六ヶ浦)
	佐	々	木	ス	

	い	とう	かつ	え	(85歳・根岬)
	伊	藤	勝	枝	

	い	とう	き	み	(82歳・集)
	伊	藤	子	子	

	むら	かみ	しず	お	(87歳・小長洞)
	村	上	静	夫	

数字で見る陸前高田市 (令和6年8月31日現在)

市内の火災救急活動

8月

()は1月からの累計

◆建物	0件 (1件)
◆林野・その他	1件 (4件)
◆出動件数	90件 (667件)
◆搬送人員	87人 (651人)

市の人口 (住民登録人口)

()は前月比 出生・死亡数は8月分

男 性	8,356人 (－12人)
女 性	8,991人 (－13人)
計	17,347人 (－25人)
	(出生6 死亡25)
世帯数	7,599世帯 (6世帯)

市内の交通事故

8月

()は1月からの累計

◆人身事故	3件 (11人)
◆物損事故	27件 (159件)
◆負傷者	4人 (18人)
◆死亡者	0人 (0人)
◆飲酒運転	1人 (2人)

地域包括支援センター発

介護お茶のみ話 119



市内で「いきいき百歳体操」
広がっています♪

運動を楽しめる、爽やかな季節になりました♪

地域包括支援センターでは、高齢者の運動器機能の向上を図り、できる限り健康で自立した生活を送ることができるよう、市内各所において「いきいき百歳体操」を推進しています。

◆「いきいき百歳体操」とは

イスを使った誰でもできる簡単な体操です。個人の力に合わせた重りを用い、DVDを見ながらゆっくりと負荷をかけ、筋力とバランスを鍛えます。

◆対象

市内在住の概ね65歳以上の高齢者で構成される3人以上のグループ

◆会場

公民館や集会所など

◆内容

市が重りや体操のDVDを貸し出し、開始から3カ月間は体操指導や体力測定などの支援を行います。

3カ月以降は自主活動として参加者が運営し、市では状況に応じて支援します。



糠塚沢公民館での様子

◆回数

月2～4回程度

◆集まりのきっかけづくり

市内では、27カ所の公民館などで、百歳体操を実施しています。

介護予防は、人と人とのつながりが大切です。皆さんで集まり、同じ時間を共有するだけでも心は癒され安心感が生まれます。

興味のある人はお気軽にお問い合わせください。

問い合わせ先 地域包括支援センター(内線219)

512

保健だより

メディアとの付き合い方

メディアとは、テレビやDVD、スマホ、タブレット、パソコン、テレビ・携帯用ゲームなどのことを指します。近年、メディアが普及し、教育現場でも使用されるようになってきていますが、家庭での長時間のメディア視聴が問題視されています。今一度メディアとの付き合い方について考えてみましょう。

◆子どもに与える影響

メディアの長時間視聴は、言葉の発達やコミュニケーション能力の遅れ、睡眠への影響、視力の異常、依存などの症状を引き起こすと言われています。特に2歳までの子どもは、メディアによる悪影響が大きいので、できるだけ控えましょう。

◆メディアをやめる・減らす方法

乳幼児期には、できるだけメディアに触れない環境をつくることをおすすめします。代わりに、身体を使った遊びや制作活動などをしましょう。また、「人と関わる楽しさ」の時間を増やすことが最も重要です。メディアを無くした

生活を3日間続けると子どもはメディア自体を求めることがなくなると言われています。家族で取り組むことと、最初の3日間が大事なポイントです。

学童期以降は、「テレビは1日2時間まで・ゲームは1時間まで・宿題が終わったらやる」などルールを決めて使用しましょう。(メディアに触れる時間のトータルは2時間未満と推奨されています)また、保護者はスマホやインターネット接続機器に対して、危険なサイトにアクセスできないように制限をかけてから使用させましょう。

◆大人も注意!

普段自分がメディアを1日にどれくらい利用しているか確認してみましょう。大人には、メディア使用によるコミュニケーションの衰退やメディア依存により、子どもに与える影響と同様の影響があると共に、孤立する要因を生み出し、引きこもりなどの状態を引き起こします。また、メディア依存は、アルコール依存と同じ脳の状態であることが分かっています。

これを機に、メディアとの付き合い方について、考えてみてはいかがでしょうか。

問い合わせ先 市役所保健課保健係(内線232)

開催します

恒久平和を願う

戦没者追悼式

先の大戦の中で、祖国を想いながら戦禍に倒れた戦没者に対し、哀悼の誠をささげるため、戦没者追悼式を開催します。

- ◆日時：10月23日(水)午前9時30分
- ◆場所：市コミュニティホール
- ◆対象：戦没者のご遺族の皆さま
- ◆式典の形式：無宗教・献花方式
- ◆問い合わせ先：市役所福祉課福祉係（内線212）
- ◆バドミントンの部

第68回市民体育大会

市体育協会では、スポーツを楽しむ、参加者の健康と親睦を図ることを目的に、「第68回市民体育大会（バドミントンの部）」を開催します。

お知らせ

緑の募金へご協力を

秋の募金月間

緑の募金は身近な地域の森づくりをはじめ、国内外の森づくりや子どもたちへの森林環境教育などに活用されています。ぜひ、緑の募金へのご協力をお願いします。

- ◆募金箱設置場所：道の駅高田松原、アバッセたかた、奇跡の一本松ホール、市役所税務課窓口脇
- ◆期間：10月31日(木)まで
- ◆問い合わせ先：市役所農林課林政係（内線474）
- ◆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業が訪問し、無償で交換します。※申し込み、立ち会いは必要ありません。

- ◆交換期間（予定）：10月10日(水)～23日(水)
- ◆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）

お詫びと訂正

広報9月お知らせ版4ページ中、「又診療所の電話番号は「080（9253）1581」の誤りでした。お詫びして訂正いたします。

- ◆日時：10月20日(日)午前9時～正午
- ◆場所：夢アリーナたかた
- ◆種目：バドミントンダブルスの部 ※1人での参加も可能です。ペアは主催者が選定します。
- ◆対象・参加資格：市内に居住または通勤・通学している人
- ◆競技内容：15ポイント3セットマッチ、ラリーポイント制
- ※時間の都合上、ポイントを変更する場合があります。
- ◆費用：無料
- ◆持ち物：シューズ、ラケット、飲料、タオルなど ※ラケットがない人は受付時に申し出てください。
- ◆申込期限：10月18日(金)午後5時
- ◆申し込み先：夢アリーナたかた窓口または市バドミントン協会事務局（菅野） ☎090（4639）9982
- ◆問い合わせ先：市バドミントン協会事務局（菅野） ☎090（4639）9982
- ◆腸活から始める健康づくり
- ◆りくカフェ健康食育講座（はまかた健康ポイント対象事業）
- りくカフェでは、今話題の腸活にスポットを当てた全4回の講座の第2弾を開催します。希望回のみ参加も可能ですので、お気軽にご相談ください。
- ◆日時：①10月22日(火)②10月29日(火)

- 日(火)③11月6日(水)④11月12日(木)午前10時30分～午後0時30分
- ②のみ午前10時～午後1時
- ◆場所：①りくカフェ②市保健福祉総合センター調理室③市コミュニティホール和室
- ◆内容：①医師講話・腸活ランチ②薬膳料理教室③ゆったり整体で自律神経を整える教室・腸活ランチ④管理栄養士講話・腸活ランチ
- ◆定員：12名
- ◆費用：各回1,200円
- ◆持ち物：筆記用具②はエプロン・三角巾も持参してください。
- ◆申込期限：10月16日(水)
- ◆申し込み・問い合わせ先：りくカフェ ☎0192（22）7311または ☎080（5572）2992
- ◆子ども図書館ちいさいおうち
- ◆秋のお話し会
- ◆ハロウィーンを楽しもう
- こども図書館ちいさいおうちでは、ハロウィーンにちなんだ楽しいプログラムの話し会を開催します。
- お菓子のお土産もありますので、ぜひ遊びに来てください。
- ◆日時：10月19日(土)午後2時～2時45分
- ◆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）

- ◆里親家庭を募集しています
- ◆10月は里親月間です
- 県内には様々な理由から家庭で暮らすことができなくなり、温かい家庭を待ち望んでいる子どもたちがいます。そのような子どもたちを自宅に迎え入れ、温かい愛情と正しい理解を持って養育する人を「里親」と言います。
- 里親制度について詳しく知りたいなど、里親に興味のある人はお問い合わせください。
- ◆問い合わせ先：一関児童相談所 ☎0191（21）0560
- ◆マイナンバーカード
- ◆受け取りはお早めに
- 市では、マイナンバーカードの交付手続きを随時受け付けています。
- マイナンバーカードは、交付通知書が届いたら、早めに受け取りましょう。
- カードは、原則本人が市役所で受け取り、暗証番号の設定などを行う必要があります。
- 本人が市役所に来れない場合は、その理由を証明する書類などが必要になります。
- 詳しくは、市ホームページをご覧ください。



- ◆場所：市役所1階市民課窓口
- ◆時間：平日の午前9時～午後4時30分
- ◆必要なもの：本人確認書類（顔写真ありの場合1点、なしの場合2点）、交付通知書（市から送付されたはがき）、通知カード（なくした場合は紛失届へ記載）
- ◆問い合わせ先：市役所市民課登録係（内線133）
- ◆ご相談ください
- ◆違反建築防止週間
- 10月15日(火)から21日(月)までは、違反建築防止週間です。
- この週間は、建築基準法の目的、制度について認識し、安全で住みよいまちづくりのために違反建築をなくすことを目的としています。
- 現在建築工事中の人は、現場の見やすいところに確認表示板が掲示されているか、設計図書が現場に備えられているか確かめましょう。建築工事了後に、完了検査申請書を提出していない人は、至急手続きを進めてください。
- また、構造基準を満たしていないブロック塀などは、地震時に倒壊の恐れがあります。塀の所有者は自主点検を行い、危険性を感じた場合は、建築士などの専門家へ相談し、適切な補修

- ◆内容：おぼけの紙芝居、エプロンシアター、絵本の読み聞かせなど
- ◆問い合わせ先：こども図書館ちいさいおうち（高橋） ☎080（6030）1282
- ◆盛土規制法の規制区域指定に向けパブリックコメント
- ◆地域説明会を行います
- 昨今の大雨や地震などにより、人為的になされた盛土が崩落し、人的・物的被害が発生していることを受けて、危険な盛土などを規制する法律の改正が行われました。
- 県では、令和7年5月に県内全域を規制区域に指定する予定としており、盛土などを行う場合には許可などの手続きが必要となります。
- 円滑な制度運用開始に向け、県では、規制区域案のパブリックコメントおよび地域説明会を実施します。
- ◆パブリックコメント：10月28日(月)～11月27日(水)
- ※詳しくは期間中に県ホームページをご確認ください。
- ◆地域説明会（誰でも参加可）
- 日時：10月31日(木)午後6時～



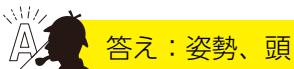
- ◆場所：県釜石地区合同庁舎4階大会議室
- ◆問い合わせ先：県国土整備部都市計画課 ☎019（629）5927
- ◆働きたい若者を応援！
- ◆就職相談会（10月）
- これから働きたい49歳までの人やその家族などを対象に、就職に関する相談会を行います。また、個別相談も随時受け付けていますので、お気軽にご相談ください。
- ◆日程：①10月9日(水)②23日(水)③30日(水) 午前10時～正午
- ◆場所：①②ハローワーク大船渡1階会議室③住田町農林会館2階研修室
- ◆対象：15～49歳で、これから働きたい人、就職活動中の人、通信制・定時制の高校に在籍の人およびその家族など
- ◆費用：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



- ◆令和6年度第2回授業公開
- 岩手県立大学宮古短期大学部では、次の期間で講義の様子を公開します。
- 大学の雰囲気を感じ、学生と一緒に講義を受けてみませんか。皆さんのご来学をお待ちしています。
- ◆岩手県立大学宮古短期大学部
- ◆令和6年度第2回授業公開
- 岩手県立大学宮古短期大学部では、次の期間で講義の様子を公開します。
- 大学の雰囲気を感じ、学生と一緒に講義を受けてみませんか。皆さんのご来学をお待ちしています。



- ◆期間：10月2日(水)～31日(木)
- ◆場所：岩手県立大学宮古短期大学部 各講義室（宮古市河南一丁目5番1号）
- ◆対象：誰でも見学可
- ◆内容：同大学部ホームページから確認
- ◆申込：見学の3日前（土日祝日除く）までにメールまたは電話で申し込み
- ◆申し込み・問い合わせ先：岩手県立大学宮古短期大学部 ☎0193（64）2230
- メール：nyk_nyukou@ml.watepu.ac.jp



答え：姿勢、頭

健康まつりを開催します

～ 小友地区健康まつり ～

- ◆日時：10月20日(日)午後1時～3時
- ◆場所：小友地区コミュニティセンター
- ◆申込：不要
- ◆参加費：無料
- ◆内容
- ① 体操「3B体操」（講師 村上ミエ子氏）
- ② 健康紙芝居「高血圧を予防しよう！～減塩と野菜摂取量アップ大作戦～」(市食生活改善推進員)
- ③ 講話「小友町の健康状態について」(市保健師)
- ④ ニュースポーツ「フロアカーリング」「羽根っこゲーム」「じゃんけんリバース」「シャフルボード」「モルック」
- ⑤ その他、展示など

問い合わせ先 市役所保健課保健係（内線234）

今月の
おすすめ
レシピ

Recommended Recipe

鶏肉のみそ焼き

【1人分】

エネルギー 135kcal
食塩相当量 0.7g



給食の人気メニュー！

鶏肉が柔らかく、みその風味が香ばしい鶏のみそ焼きを紹介します。オーブンで20～30分程度焼くのが目安ですが、みそは焦げやすいため、様子をみながら焼き上げます。漬け込んだ鶏肉の表面にごまをふり付けた、南部焼バージョンもおすすめです。鶏むね肉で作ると、脂質を控えることができます。また、豚肉や魚の切り身でもおいしく作ることができますので、家庭でもお試しください。

★材料（4人分）

鶏もも肉	240g
みそ	大さじ1
にんにく(すりおろし)	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1



COOKING

作り方

- 1 鶏もも肉は4等分する。
- 2 Aの調味料を混ぜ、鶏肉を30分ほど漬け込む。
- 3 2をオーブンなどで、中に火が通るまで焼く。
(皮目に焼き色をつけると、香ばしさが増します。)

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)

高田東Jrバレーボールクラブ

団員9人

監督

菅 野 浩 樹 さん

チームの目標

全国大会出場



キャプテン
からのコメント

- ✓ 小友小学校
- ✓ ささき しほ さん(6年)

みんなで声をかけ、アドバイスし合うことを心がけています。これからもお互いが言いたいことを言い合える関係性を大切に、フォローし合いながら、全国大会出場を目指します。



※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10月号(No.1176)の印刷経費は1部136.4円(税抜き)、発行部数は7,350部です。