広報りくぜんたかた Takata

10
October 2021
No.1108

ポールウォーキング教室（9月13日）

歩いて健康

秋晴れのもと川原川公園でウォーキング

主な内容

P2 Front Topics
P4 市役所からのHOT LINE
P12 しみんのひろば
P15 地域の話題
P18 INFORMATION

陸前高田市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

第19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

8月20日㈮、高田松原運動公園内の周遊コースで震災後市内では初となる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。

大会には気仙地区の8校（大船渡市（第一、東朋、大船渡、末崎）、本市（高田第一、高田東）、住田町（世田米、有住））男女計16チームが出場。新型コロナウイルス感染症の影響により、大会は無観客で行われましたが、選手達は仲間からの声援に後押しされ、ゴールへたすきをつなぎました。

県大会出場の2枠をかけてレースは行われ、男女共に高田東中学校が県大会への出場を決めました。

大会結果

■男子
- 2位　高田東中学校
- 6位　高田第一中学校

■女子
- 優勝　高田東中学校
- 5位　高田第一中学校

※市内中学校のみ掲載

第1回 陸前高田市・住田町 小学校陸上記録会

9月16日㈭、本市と住田町の合同による小学校陸上記録会が高田小学校の校庭で開催されました。

昨年は新型コロナウイルス感染症の影響で中止となったため、記録会は2年ぶりの開催。トラックの部（100m、800m、4×100mリレー）、フィールドの部（ジャベリックボール投げ、走り高跳び）の計5種目が行われ、選手達は日ごろの練習の成果を発揮しようと自己記録の更新に挑みました。

※ジャベリックボール投げとは…ソフトボール投げに代わり採用され、長さ約32㎝、重さ約140gの、後方に3枚の羽根を備える投擲物を投げる競技。

記録会結果

	種　目	順位	氏名(学校)	記　録
男子	5年 100m	1位	菅野一稀(横田)	15秒2
	5年 800m	1位	清水幸之進(広田)	2分49秒9
	6年 100m	1位	村上　響(気仙)	14秒1
	6年 800m	1位	金野海碧(米崎)	2分41秒1
	ジャベリックボール投げ	1位	小林　倭(高田)	48m93
	走り高跳び	2位	柳下大夢(高田)	1m21
	4×100mリレー	1位	気仙小学校	1分0秒1
			村上　響　菅野空大　佐々木神　菅野拳真	
女子	5年 100m	1位	菅原文希(高田)	15秒7
	5年 800m	2位	村上琉華(広田)	3分1秒4
	6年 100m	1位	戸羽凪沙(小友)	15秒6
	6年 800m	1位	臼井彩光(高田)	2分48秒4
	ジャベリックボール投げ	1位	渡邊可梨(横田)	37m80
	走り高跳び	1位	鈴木優莉愛(高田)	1m15
	4×100mリレー	1位	小友小学校	1分3秒7
			戸羽ひより　小松柚葵　戸羽凪沙　戸羽彩菜	

※市内小学校の上位1人（校）を掲載

市営住宅とみなし特定公共賃貸住宅の入居者を募集

◆募集期間および対象住宅(定期募集)　10月11日㈪から22日㈮まで

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
				2DK	3DK	
気仙町	今泉	H 28	RC	1戸	−	−
高田町	鳴石第2	H 1	RC	1戸	−	−
	鳴石第3	H 13	木造戸建	2戸	−	−
	下和野	H 26	RC	2戸	1戸	−
	中田	H 27	RC	1戸	−	2DK：1戸
小友町	西下	H 26	RC	1戸	−	2DK：1戸
	柳沢前	H 26	RC	1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)　市営住宅(住宅に困窮する**低額所得者を対象**とした住宅)

❶　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、未就学児がいる世帯については**214,000円以下**の世帯

❷　転勤や結婚などのために現に住宅に困っている人

❸　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)

❶　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

❷　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

❸　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、下記提出先までご持参ください)

❶　**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。) URL:koeijutaku.com/rikuzentakata/index.html

❷　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)
※うち18歳以上(高校生を除く)の人全員の**所得課税扶養証明書**(市役所市民課・税務課発行)

❸　障がいのある人は、障害者手帳などの写し

❹　**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」と窓口でお話しください。
(市役所市民課・税務課発行)

◆提出先

株式会社寿広　陸前高田市営住宅管理センター(高田町字下和野1番地2 市営住宅下和野団地併設店舗内)

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、
申込期間を定めずに、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、お問い合せください。

問い合わせ先　株式会社寿広　陸前高田市営住宅管理センター　☎0192(53)1323
または 市役所建設課管理係(内線444)

りくぜんたかた 制服バンク

市では、子育て世代の経済的負担軽減と地域の資源循環などを目的に制服リユース事業「制服バンク」を始めました。

制服バンクとは、子どもの進学や成長による買い替えで、着なくなった制服をお預かりし、新たに制服を必要とするお子さんへ引き継いでいく活動です。

◆対象品目

市内中学校指定の制服（上・下)、シャツ（半・長袖）
ネクタイ、ジャージ（上・下)、Tシャツ、半ズボン、カバン

◆回収ポスト設置場所

市役所市民交流スペース、市社会福祉協議会（保健福祉総合センター内)、アムウェイハウス「まちの縁側」、市コミュニティホール

※回収ポストは市内に順次設置予定で、設置に協力いただける事業所さんを随時募集しています。

ゆずりたい

- ☑ まだ着れるので使ってほしい！
- ☑ 卒業するから制服はもういらない！
- ☑ 必要な人に譲りたい！

・市社会福祉協議会「くらし応援窓口」または市内回収ポストへお持ち込みください。
※1度お預かりしたものは、返品しかねますのでご了承ください。

ゆずってほしい

- ☑ 背が伸びて着られなくなった！
- ☑ お下がりがあると助かるのになぁ…
- ☑ 入学準備はお金がかかって大変！

・学校名、必要な品目、サイズなどをお伺いしますので、詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ先　市社会福祉協議会『くらし応援窓口』☎0192(54)5150

インフルエンザ予防接種費用を助成します

◆対象および実施期間

市では、子どもと高齢者を対象に、インフルエンザ予防接種費用の助成を行います。

対象		実施期間
子ども	接種日現在、生後６ヵ月～中学校３年生	10月１日㈮～４年１月31日㈪
高齢者	接種日現在65歳以上の人	10月１日㈮～12月31日㈮
	接種日現在60歳～64歳で心臓、腎臓または、呼吸器機能、免疫機能に障害を有する人（身体障害者手帳１級程度）	

◆助 成 額…2,000円／回　（高齢者の生活保護世帯は全額助成）
※医療機関窓口で、助成額を差し引いた額をお支払いください。

◆接種回数…２回（13歳未満）※２～４週間の間隔をあける
１回（13歳以上）

◆市内の接種医療機関（事前に予約をしてください）

医療機関名	住所	電話番号	子ども	高齢者	留意事項
県立高田病院	高田町字太田56	0192(54)3221	○	○	
鵜浦医院	高田町字鳴石22-９	0192(55)2125	中学生以上	○	窓口での直接予約となります。接種開始予定は10月12日㈫からです。
鳥羽医院	小友町字西下60	0192(56)2663	３歳以上	○	
広田診療所	広田町字前花貝222-２	0192(56)2515	13歳以上	○	
二又診療所	矢作町字愛宕下31	0192(58)2220	13歳以上	○	10月18日㈪予約開始となります。
済生会陸前高田診療所	気仙町字中井194	0192(22)7515	×	○	
希望ヶ丘病院	高田町字大隅８-６	0192(53)1019	×	○（入院・通院者のみ）	

※大船渡市、住田町および宮城県気仙沼市の医療機関でも接種できます。一部、実施していない医療機関もありますので、事前に医療機関へ直接お問い合わせください。
※市内、大船渡市、住田町および宮城県気仙沼市以外の医療機関で接種を希望する場合は、事前に保健課保健係までご連絡ください。

◆持ち物…保険証、身体障害者手帳（60～64歳の人）、母子健康手帳（子ども）

問い合わせ先　市役所保健課保健係（内線241）

新規学卒者を雇用した事業主の皆さんへ
企業雇用拡大奨励金を支給します

市では、「新規学卒者」を雇用した事業主に奨励金を支給します。該当する場合は、申請手続きをお願いします。
※新規学卒者とは…高等学校以上（専門学校含む）の学校を卒業後、１年以内に市内事業所に就職した30歳未満で、採用日から６ヵ月以上、市内に住所を有する人

◆対象事業主

市内に事務所または事業所を有し、雇用保険に加入しており、新規学卒者を常勤雇用の労働者とし６ヵ月以上雇用した事業主

◆支給対象

令和３年４月１日から４年３月31日の間に、採用から６ヵ月を経過する新規学卒者を雇用していること

◆支給額

１人につき、10万円

◆申請時期

原則として、新規学卒者を採用した日から６ヵ月経過後の翌月20日まで
（例）４月１日採用の場合、10月１日～11月20日までが申請時期となります。

◆申請方法

以下の、❶から❹を市商政課商工係に提出してください。申請書などは商政課窓口で配布するほか、市ホームページからもダウンロードできます。

❶市企業雇用拡大奨励金支給申請書
❷雇用証明書
❸『雇用保険被保険者資格取得等確認通知書』の写し
❹卒業が証明できる書類（卒業証明書の写し、卒業証書の写し など）
URL:https://www.city.rikuzentakata.iwate.jp/soshiki/shoseika/shokokakari/6/1/3/2253.html

問い合わせ先　市役所商政課商工係（内線424）

令和３年度　体力・運動能力測定会を実施します

市では、健康と運動に対する関心を高め、スポーツに親しむ習慣を身につけることを目的に、体力・運動能力測定会を実施します。

◆対象・日時…❶６～64歳の部　10月24日㈰　午後１時～３時（12時40分受付開始）
❷65～79歳の部　10月27日㈬　午前10時～正午（９時40分受付開始）
◆場　　所…市総合交流センター「夢アリーナたかた」
◆参 加 費…無料
◆内　　容…❶握力、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳び、20mシャトルラン
❷握力、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、６分間歩行
◆持 ち 物…上履き、動きやすい服、タオル、飲み物など
◆申込方法…市総合交流センター窓口で配布する参加申込書（チラシ裏）を提出するほか、電話、FAX、メールなどでもお申し込みできます。申込内容など詳しくはお問い合わせください。
◆申 込 先…市役所スポーツ交流推進室
（〒029-2205 陸前高田市高田町字太田５番地（総合交流センター「夢アリーナたかた」内））
☎0192(22)8448　FAX：0192(22)8447
メール：sports@city.rikuzentakata.iwate.jp
◆申込期限…10月15日㈮

申し込み・問い合わせ先　市役所スポーツ交流推進室　☎0192(22)8448

乳がん検診を実施します

市では、感染症対策を講じながら、日程表のとおり乳がん検診を行います。申し込みをした人、無料クーポンの対象となる人には、受検票をお送りしますので、受検当日に忘れずに持参してください。申し込みをしていない人で、受検を希望する人は、お問い合わせください。

◆**対 象 者**…市内に住所を有する40歳以上の女性（昨年度受診された人を除く）
◆**検査内容**…マンモグラフィによる乳房X線撮影
◆**検診料金**…1,000円
◆**検診料免除対象者**…❶重度心身障害者医療費受給者証をお持ちの人❷生活保護世帯の人❸市民税非課税世帯の人❹70歳以上の人（令和4年4月1日時点）❺無料クーポン対象者（昭和55年4月2日～56年4月1日生まれの人）
※子宮頸がん検診は、12月に実施予定です。

◆**令和3年度乳がん検診日程**

期　日	受付時間（9:00開錠）	対　象　行　政　区	会　場
10月24日(日)	9:30～11:00	気仙町8～14区	市コミュニティホール
	13:00～14:00	気仙町今泉地区、愛宕下、三本松、今泉中央、今泉団地、高田町下和野団地、中田団地	
10月25日(月)	9:30～11:00	高田町17区、高台2～7、県営栃ヶ沢アパート	
	13:00～14:00	高田町1区甲乙、6～15区、かさ上げ地区	
10月28日(木)	9:30～11:00	矢作町1～7区	竹駒地区コミュニティンセンター
	13:00～14:00	横田町	
10月29日(金)	9:30～11:00	矢作町8～16区、竹駒町1区	
	13:00～14:00	竹駒町2～7区	
10月30日(土)	9:30～11:00	米崎町1区甲乙～5区乙	米崎地区コミュニティンセンター
	13:00～14:00	広田町1～8区	
11月1日(月)	9:30～11:00	米崎町6区甲乙～10区、脇の沢団地	
	13:00～14:00	広田町9区甲乙～15区	
11月2日(火)	9:30～11:00	小友町1～5区	
	13:00～14:00	小友町6～10区	

※お住まいの地区の指定日に受診できない場合や上記以外の地区にお住まいの人は、日程内の都合の良い日に受診してください。

問い合わせ先　市役所保健課保健係（内線234）

地域包括支援センター発

介護お茶のみ話 83

陸前高田市 SOSネットワークシステムとは？

「SOSネットワーク」は認知症高齢者など行方不明になる可能性のある人を、事前に登録しておくことで、行方不明になった際、早期に発見するための仕組みです。家族などからの要請があった場合は、警察と協力し、防災無線を使用し捜索します。

◆なぜ早期発見が必要か

行方不明発覚直後は近隣など今までの生活範囲に近い場所にいるというケースが多く、捜索範囲を絞って効率よく探す事ができます。時間が経過すると、次第に遠くに移動していく傾向があり、捜索範囲が広がり、発見の遅れにつながります。

◆高齢者早期発見ステッカーについて

行方不明者の早期発見、身元確認を容易にするために、ステッカーを配付しています。ステッカーは徘徊をする可能性のある人が日頃使用する履物のかかと部分や杖などに貼ります。黄色の蛍光色なのでわかりやすく、夜間は反射して光るので、交通事故防止にもつながります。

◆利用方法

SOSネットワークシステムの利用には、事前に登録が必要です。登録を希望する人は、担当の介護支援専門員、または地域包括支援センター（以下、「担当」という。）までご相談ください。

◆お願い

家族などの行方不明発覚後は直ちに警察または担当に連絡し、早期捜索を心がけましょう。ステッカーを貼付した人や、季節に合わない服を着ている人、左右で違う靴を履いている人、視線が定まらず不安そうな人などを見かけたら、どちらへ出かけるのかやさしく声をかけてください。その際、会話のつじつまが合わない、急に怒り出すなどの様子が見られる場合は、警察や担当に連絡してください。

問い合わせ先　市地域包括支援センター（内線219）

ステッカー使用例

476 保健だより 眠りと健康

日々の生活の中で睡眠時間は犠牲になりがちです。特に日本人は、世界の中で最も睡眠時間が短いといわれています。心身の健康のためにも、十分な睡眠の確保が重要です。

◆眠れない＝不眠症？

誰もが、眠りたいのに眠れない経験があると思います。多くは、緊張などを原因とした不眠で、数日から数週間のうちに解消されます。「1ヵ月にわたり夜間の不眠が続く」「日中の精神や身体の不調を自覚して生活の質が低下する」2つの症状に当てはまる場合は、不眠症と診断されます。不眠とともにうつ病などを引き起こしていることも多く、不眠をそのままにせず、専門医やかかりつけ医に相談しましょう。

◆睡眠と体重の深い関係

睡眠不足は、体内のホルモンに影響し食行動を変えます。例えば、食欲を高めるホルモンのグレニンは、10時間睡眠と4時間睡眠では、4時間睡眠で増えることがわかっており、寝不足の時は食べ過ぎになりがちです。また、体内時計を掌る（つかさど）BMAL1遺伝子とそのたんぱく質は、脂肪を蓄積する作用があり、夜間に活性化するため、夜食は、体内の脂肪蓄積に直結します。

ダイエットが、なかなかうまくいかない時は、睡眠不足が影響しているかもしれません。適正体重を維持し生活習慣病を予防するためにも、食事や運動のほか睡眠習慣を整えましょう。

来月号では、なぜ、適正体重が生活習慣病を予防するのかについて解説します！

◆安眠のコツ

・「早寝早起き」ではなく「早起き早寝」
・睡眠時間にこだわらない…寝床の時間が長いと熟睡感が減ります。寝つきが悪い時は、思い切って起きて、読書などをして眠気を促しましょう。
・適度な運動…午後の軽い運動は眠りを誘います。
・お酒を不眠の対処にしない…飲酒は深い睡眠を妨げます。

問い合わせ先　市役所保健課保健係（内線235）

第55回　陸前高田市民芸術祭

～ つなげよう　高田の芸術　文化の輪 ～

市民芸術祭実行委員会では、市民の芸術文化活動の成果を発表する場である「市民芸術祭」を、新型コロナウイルス感染症対策を十分行った上で、次のとおり開催します。皆さんの参加をお待ちしております。

＜第53回市民芸術祭の様子＞

部門	行　事	日　時	会　場
会席	俳句会	10月12日㈫　午後１時～３時	市コミュニティホール
	短歌会	10月19日㈫　午前10時～正午	
	川柳会	10月25日㈪　午前10時～正午	
	茶　会	11月３日㈬　午前10時～午後２時	市民文化会館
展示	一般作品展・児童生徒作品展	10月30日㈯ 10月31日㈰　午前９時～午後５時	市コミュニティホール
		11月１日㈪　午前９時～午後３時	
舞台	新日舞・民踊・民謡　合同発表会	11月７日㈰　午前11時～午後３時30分	市民文化会館
	人形劇	11月13日㈯　午前10時30分～正午	竹駒地区コミセン
	吹奏楽	11月20日㈯　午後２時～３時	市コミュニティホール
	詩吟・謡曲・大正琴・歌謡・郷土芸能合同発表会	11月28日㈰　午前10時～午後４時	市コミュニティホール

※新型コロナウイルス感染症の影響により、市民芸術祭の一部または全日程を中止する場合があります。
※「コーラスの集い」、「小学校音楽会」、「日本舞踊」は開催しません。
※市民芸術祭については、市ホームページにも掲載していますので、ご覧ください。
URL：https://www.city.rikuzentakata.iwate.jp/kosodate_kyoiku_bunka/shogaigakushu/4817.html

問い合わせ先　市芸術文化協会☎0192(54)5540　または　市役所まちづくり推進課コミュニティ係(内線123)

生涯学習情報 はまらっせあ

郷土で学び夢を拓く、心豊かでたくましい人づくり

令和３年度　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「絵手紙」講座（全5回）を開催します。人気の絵手紙を基本から学べる初心者大歓迎の講座です。
はがきの中に自分の世界を表現して、大切な人に送ってみませんか？
多くの人のご参加をお待ちしております。

受講者の作品

「絵手紙講座」（全５回）

講師：鷺（さぎ）　悦太郎（えつたろう）　氏

◆場　　所…陸前高田市民文化会館「奇跡の一本松ホール」　実習室1・2
◆日　　時…11月17日㈬、24日㈬、12月１日㈬、８日㈬、15日㈬の全５回
　　午後１時30分～３時30分
◆**対　　象**…市内に住所を有するまたは市内に勤務している人
◆**募集人数**…15人
◆**受 講 料**…無料　　◆**材料費**…3,500円
◆**申込期間**…10月13日㈬～11月４日㈭まで
◆**申込方法**…電話、はがき、ＦＡＸ、メールのいずれかで申し込みください。
　　申し込みの際は、❶から❻を記入いただき、以下の申込先までお送りください。
　　❶氏名 ❷住所 ❸電話番号 ❹性別 ❺年齢 ❻経験の有無
　　電話での申し込みは、平日午前9時～午後３時（第３火曜日の休館日を除く）。
◆**そ の 他**…申し込みが多数の場合は、抽選となります。
　　申込期間終了後（抽選の場合は抽選後）、受講決定通知を送付します。
　　募集人数が半数に満たない場合は、中止とします。
　　受講決定後の自己都合によるキャンセルは、材料費を負担いただきます。
　　新型コロナウイルス感染症の影響により、講座が中止となる場合があります。
◆**申 込 先**…〒029-2205　陸前高田市高田町字館の沖77番地
　　陸前高田市民文化会館「奇跡の一本松ホール」
　　☎：0192(22)9666　FAX：0192(22)9667
　　メール：chuo@city.rikuzentakata.iwate.jp

申し込み・問い合わせ先　陸前高田市民文化会館「奇跡の一本松ホール」　☎0192(22)9666

虫歯のない子あつまれ

9月17日

★３歳6カ月児健診で虫歯のなかった子を紹介

おいかわ　かりな
及　川　華莉徠 ちゃん
（気仙町）

すずき　せん
鈴　木　選 くん
（横田町）

わたなべ　おうせい
渡　邊　央　成 くん
（横田町）

ちば　さやか
千　葉　咲弥花 ちゃん
（高田町）

さとう　ゆま
佐　藤　佑　茉 ちゃん
（小友町）

こがねやま
小金山　ひかり ちゃん
（横田町）

はたけやま　な
畠　山　奈　々 ちゃん
（小友町）

たかはし　えに
髙　橋　縁 ちゃん
（高田町）

ふじわら　ゆりす
藤　原　優理春 ちゃん
（小友町）

むらかみ　ゆづき
村　上　柚　月 ちゃん
（米崎町）

おいかわ　はな
及　川　瑛 ちゃん
（高田町）

うすい　しほ
臼　井　志　穂 ちゃん
（広田町）

かんの　つむぎ
菅　野　紬 ちゃん
（気仙町）

地域おこし協力隊

漁業の担い手

佐々木 康憲（ささき やすのり） さん（41才）

出身地…岩手県北上市
所　属…広田湾漁業協同組合（定置網）

Profile　高校卒業後上京し、22年間都内のホテルに勤務していました。平成31年３月より広田湾漁業協同組合の定置網部門に勤務し、今年で３年目になります。

☑ 協力隊に募集したきっかけ

幼いころより浜の仕事をしてみたいという思いがありました。また、40歳という節目を目前に、自分自身の人生を見つめ直したとき、「やらないで後悔する人生は送りたくない」と考えました。この２つの思いが重なり、今の職に就く決心をしました。

陸前高田市にはこれまでもいろいろなご縁があり、お世話になっています。

これからもこの地で、暮らし、学び、そして海とともに末永くあり続けたいと思います。

☑ 活動内容について

主な業務内容として、広田町椿島沖に３カ所設置してある定置網漁に従事しています。

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）　陸前高田ＭＢ【広田、小友、米崎、高田、竹駒、横田】（団員16人）

MBとは…まつぼっくりの略称

★監　督 … 吉田洋之（よしだひろゆき） さん　　★キャプテン … 吉田芭琉（よしだはる） くん

★チームスローガン … 笑顔で全員バレー！

キャプテンからのコメント

メンバーはそれぞれ学校も違いますが、チームの「信頼関係」と「元気の良さ」はどこにも負けません。キャプテンとして監督からの指示をしっかりメンバーに伝え、無駄な失点をなくし、県大会ベスト８を目標に頑張ります。

文・キャプテン　吉田芭琉くん

次回は高田東Ｊｒバレーボールクラブを紹介します。

食生活改善

■ 今こそ、主食・主菜・副菜で健康習慣

食事をおいしく、バランス良く

市民の皆さんの食生活改善や低栄養予防を目的に、地元事業所などと連携し、９月１日㈬～ 30 日㈭まで食生活改善普及運動を行いました。

バランスの良い食事や、野菜・乳製品の摂取、減塩をテーマとしたポスターや販促物などを掲示・配布したほか、市立図書館では、企画展「おうちご飯のすすめ」を共同実施し、過去に広報紙や料理教室などで紹介したおすすめレシピの配布を行いました。

市ホームページでは、引き続きレシピの掲載を行っていますので、ぜひご活用ください。

URL：https://www.city.rikuzentakata.iwate.jp/soshiki/hokenka/hokengakari/3/syokuiku/osusumerecipe/R3syokuseikatukaizenrecipe/index.html

図書館で展示されたおすすめレシピ

問い合わせ先　市役所保健課保健係（内線235）

生涯元気

■ コロナ禍でもできることを！

川原川公園でポールウォーキング教室

市地域包括支援センターでは、介護予防を目的にポールウォーキング教室を開催しています。９月 13 日㈪に行われた教室には 16 人が参加し、川原川公園の草花や川のせせらぎに癒やされながらウォーキングを楽しみました。

教室に毎回参加している菅野孝一（かんのこういち）さん（気仙町）は年齢なんと 90 歳！「からだを動かす機会が減ったから、こうした場を大切にしたい」と熱い思いを話されていました。

川原川公園を歩く様子

問い合わせ先　市地域包括支援センター（内線215）

海で学ぶ

■ 南のきれいな魚も発見

たかたの環境を知ろう

防潮堤から海をのぞく参加者の様子

９月11日㈯、小友町の矢の浦、両替漁港で、海の生物を観察する「たかたの環境を知ろう」が行われ、家族連れなど13人が参加しました。このイベントは、近年の地球温暖化による海への影響や地域の現状を知り考えてもらうことなどを目的に開催。当日は、南洋の魚である『トゲチョウチョウウオ』なども見ることができ、子どもも大人も興味津々。イベントに参加した小友小学校３年の及川宝翔（おいかわほうしょう）くんは「色々な生き物が見れて楽しかった」と笑顔を見せました。

第12回 小さなことでも相談を

知っておきたい空き家のこと

空き家バンクの相談窓口では、空き家の所有者や近隣の人が感じる不安や問題を解決するとともに有効活用ができるよう様々な提案を行っています。

窓口では小さなことから相談を承っています。「住めない状態の家だと相談できないと思っていた」「相続の問題が解決していないと相談できないんでしょ？」もちろんそんなことはありません。拡大する空き家問題について一元化して相談を受けるための窓口です。「どこに相談すればいいか分からない」というお悩みでも構いません。

また、空き家問題の解決は、相続登記の手続きや関係者との相談、補修、賃貸・売却の準備など、やるべきことが多岐にわたるため、想像以上に長期化することもあります。空き家バンクへの登録が済む頃には１年以上が経過しているということも少なくありません。ひとりで問題を抱えずに、まずは相談をしてみてください。

地域の皆さんが「簡単、安心、気軽」に相談できる窓口を目指していますので、空き家バンク登録希望の人、お家の将来について不安な人など、お茶っこ飲み会の感覚でお気軽にお越しください。

空き家バンク
担当相談員　落（おち）さん

空き家バンク
担当相談員　渡辺（わたなべ）さん

空き家は元々は誰かの幸せな記憶が詰まった大切なお家です。空き家について正しく学んで、負債や負担でなくこれからの資源に変えていきましょう！

問い合わせ先　高田暮舎☎070（2432）1649　または市役所観光交流課定住交流係（内線413）

教えて！ SDGs

「陸前高田市環境基本計画」編　VOL. 4

基本目標２　人と自然の共生

＜ 基本施策 ＞　①自然環境の保全　②歴史的・文化的景観の保全と継承

自然との共生に配慮し、暮らしやすい環境を維持するために市民、事業者、市が連携し、三陸復興国立公園や三陸ジオパーク、みちのく潮風トレイルなど、恵まれた自然・文化環境を守り次世代に受け継ぐために、積極的な保全活動に取り組みます。

～みんなでできること（市民の環境配慮指針）～

- 住んでいる地域の周辺やまち全体の美化および緑化活動を行う
- 山林の保全を心がける
- 他の動植物に被害を及ぼす外来種を自然環境に持ち込まない
- 歴史的な景観や遺産の保存に協力する
- 身近な歴史・文化への理解を深め、大切にするよう心がける
- 犬や猫などのペットは、マナーを守って飼育する　など

問い合わせ先　市役所まちづくり推進課生活環境係（内線124）

陸前高田グローバルキャンパス通信 VOL.18

RIKUZENTAKATA GLOBAL CAMPUS
つたえる、つなぐ、つくる
岩手大学・立教大学 共同運営 交流活動拠点

今回はグローバルキャンパス管理人である千葉修悦（ちばしゅうえつ）さん（トナリノ）にグローバルキャンパスで過ごす中で感じていることを寄稿していただきました。

居心地のいい かつての学び舎

「ここに来るとくつろげ、居心地がいいんですよ。長い廊下に大きな手洗い場があって、そこに蛇口が並んで、かつて通っていた学校を思い出すんです」。高田町からラウンジによく訪れる女性はそう話します。

陸前高田グローバルキャンパス（愛称：たかたのゆめキャンパス）は、旧高田東中学校にあり、市、岩手大学および立教大学が協力、連携し交流活動の拠点として2017年4月に開設しました。

グローバルキャンパス管理人の千葉修悦さん

都会人が 置き忘れてきたもの

遠くからも訪れています。あの東日本大震災の2ヶ月後、学生とともにこの地に来たのは関西大学の長谷川伸（はせがわしん）准教授でした。被災された方々が積み重ねてきた日々の営みを聞き、これを文章化する「聞き書き」を始めたのです。話し手の人生に立ち入ることで、学生達の心に愛着がわき、家族のようなつながりが生まれました。

「陸前高田で思い出すのは、年齢や立場を超えて、ざっくばらんに話してくれるシーンです。ここでは時間がゆっくり進んでいるようにみえて、実は濃い時間を過ごしていることに気付きます。都会の人間が置き忘れてきたものが陸前高田には残っています」。これが長谷川准教授が京都から通い続ける理由です。

日常にある 豊潤な“生”のかたち

矢作町生出地区に東京から学生達がやってきました。「携帯電話も通じないこの山奥で、体いっぱいにこの地の暮らしを感じてください」。17年前、グリーンツーリズムで訪れた立教大生17人に当時の中里市長はこう語りかけました。

ホームステイや豆腐づくり、炭焼きや杉の枝打ちなど、学生達はここでの体験が、これから生きていく道を考える深い動機になったといいます。

幾多の苦難をくぐりぬけてきたこの地の人々。渾沌とした先の見えにくい時代、明日に向かう道を自らに問い、聞き、尋ね、前へと進む姿に、私は思いを致しています。

どんな局面にあっても「自分は、ここで、こうやって、生きている」ーこの地の人々のそんな息づかいが感じられるのがグローバルキャンパスです。

今日も太古から変わることのない海の風が、かつての学び舎を吹きぬけています。

グローバルキャンパスからの風景

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

慶　弔

（8月16日～9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　佐々木 隆乃介（匡・山苗代）

気仙　熊谷 優吾（駿・水上）

★女の子

米崎　立花 柚葵（綱紀・和野）

小友　菅野 葵（裕基・西下）

広田　熊谷 一芭（一範・大久保）

お幸せに…（　）は字名

竹駒　岩渕 伸・髙橋采生（相川）

高田　藤平優也・原井加奈（山苗代）

おくやみ…（　）は年齢・字名

矢作　佐藤 道夫（93歳・片地家）

髙橋 裕（72歳・二又）

横田　平坂 早（88歳・西宿）

村上 成子（91歳・宇南沢）

髙木 キヨミ（88歳・橋の上）

竹駒　坂下 忠彦（85歳・滝の里）

気仙　大坂 潤一（84歳・月山）

菅野 幸七（87歳・水上）

高田　村上 嘉次郎（77歳・中和野）

熊谷 啓（50歳・太田）

髙松 節雄（73歳・鳴石）

米崎　鈴木 サツキ（93歳・和方）

小友　村上 幸太郎（85歳・財当）

広田　伊藤 ヤチヨ（94歳・集）

佐藤 司（81歳・羽根穴）

数字で見る陸前高田市（令和3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（　2件）
- 林野・その他　0件（　2件）
- 出動件数　70件（563件）
- 搬送人員　69人（549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　8,868人（－12人）
女　性　9,532人（－1人）
計　18,400人（－13人）
（出生9　死亡24）
世帯数7,622世帯（－3世帯）

市内の交通事故 8月
（　）は1月からの累計

- 人身事故　1件（12件）
- 物損事故　15件（186件）
- 負傷者　1人（12件）
- 死亡者　0人（　2人）
- 飲酒運転　1人（　2人）

1PPON MATSU
INFORMATION

開催します

規模を縮小
戦没者追悼式を開催します

市では、先の大戦で、祖国を想いながら戦禍に倒れられた戦没者に対し、哀悼の誠をささげ、不戦の誓いを立てるため戦没者追悼式を開催します。新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため規模を縮小し、ご遺族による献花のみを行います。

なお、来場される人はマスクの着用、会場入口での体温測定（非接触型体温測定器）、手指消毒など感染予防対策にご協力をお願いします。

◆**日時**…10月14日㈭午前10時～午後3時
◆**場所**…市コミュニティホール
◆**対象**…戦没者のご遺族の皆さん
◆**問い合わせ先**…市役所福祉課福祉係（内線211）

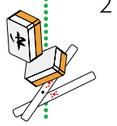
こども図書館ちいさいおうち
ハロウィンを楽しみませんか？

ちいさいおうちでは、子どもから大人まで楽しめるハロウィンにちなんだ絵本や読み物を展示、貸し出しします。

10月23日㈯から31日㈰までの開館日には、クイズや仕掛けなどで楽しめる『まるごとハロウィン図書館』を開催します。

◆**日時**…10月23日㈯、24日㈰、27日㈬、30日㈯、31日㈰午前10時～午後4時
◆**場所**…ちいさいおうち（竹駒地区コミセン敷地内）
◆**問い合わせ先**…こども図書館ちいさいおうち（高橋）☎0180（6030）1282

要予約　先着16人
健康麻雀大会



たまご村では、「賭けない！飲まない！吸わない！」遊戯としての楽しみを追求する健康麻雀大会を開催します。健康麻雀のルールにのっとった内容で勝敗を決めます。大会スタッフがサポートしますのでお気軽に参加ください。

◆**日時**…11月23日㈫正午～午後4時30分頃※参加者は正午集合、時間厳守。
◆**場所**…たまご村プレイルーム（高田町字大隅93－1ローソン隣）
◆**対象**…中学生以上。男女問わず参加可能です。
◆**定員**…16人※定員に達し次第受付終了。
◆**大会参加費**…1000円（飲み物付き）※参加費は教室運営費に充当します。
◆**予約方法**…電話にて申し込みください。急な事情を除き準備の関係で確実に参加できる人のみに限らせていただきます。
◆**申し込み・問い合わせ先**…たまご村事務局代行トナリノ（山本ひろみ）☎0192（47）3287　平日午前9時～午後3時

募集します

新たなスキルを習得
職業訓練生募集

ハローワークでは、求職者の人向けに、職業能力の向上を図り、就職に結びつけることを目的として、職業訓練を実施しています。

現在、次の職業訓練生を募集しています。

◆**経理実務科**…11月12日㈮～4年2月10日㈭
◆**内容**…簿記とパソコンスキルの習得を目指します。
◆**受講料**…無料（テキスト代などは自己負担）
◆**訓練場所**…気仙高等職業訓練校
◆**定員**…15人
◆**応募資格**…ハローワークに求職申込みし、受講あっせんを受けた人
◆**応募期限**…10月29日㈮
◆**申し込み・問い合わせ先**…ハローワーク大船渡☎0192（27）4165

気仙の伝統の味と技を後世へ
気仙の味伝承会

気仙地方の食文化として受け継がれてきた郷土料理の味と技の伝承会を開催します。

郷土料理の伝承活動に関心のある人はご参加ください。

◆**日時**…11月14日㈰午前10時～正午
◆**場所**…市コミュニティホール
◆**対象**…気仙地方の郷土料理の伝承に関心があり、自ら伝承活動を行う意欲がある人
◆**定員**…12人程度
◆**講習料理**…「山菜の白和え」「ごまゆべし」
◆**受講料**…500円（材料費）
◆**持参するもの**…エプロン、三角巾、マスク、筆記用具
◆**申込締切**…10月29日㈮※定員になり次第締め切り

お知らせ

市上下水道課からのお知らせ
水道メーターの無償交換を行います

市が各世帯に貸与している水道メーターは、「計量法」により有効期間が8年と定められており、期間満了前に、市が委託する水道工事店が無償で交換します。立会いは必要ありません。

◆**交換期間（予定）**…10月7日㈭～25日㈪（約380件が対象）
◆**交換時間**…30分～1時間（1カ所あたり）
◆**問い合わせ先**…市役所上下水道課業務係（内線545）

山林をお持ちの皆さんへ
伐採や林地開発の際は届出を

山林を伐採、開発する際は、事前に届出や許可申請の各種手続きが必要となります。

これらの計画がある場合は、事前に連絡、相談をお願いします。

◆**手続きが必要な行為**
❶保安林以外の森林での立木の伐採
❷保安林での立木の伐採や土地の形質の変更および保安林以外の森林の1ヘクタールを超える開発行為
◆**問い合わせ先**…❶市役所農林課林政係（内線473）
❷沿岸広域振興局農林部大船渡農林振興センター☎0192（27）9926

10月は里親月間です
里親家庭を募集しています

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達がたくさんいます。そのような子ども達を自宅に迎え入れ、一緒に生活してくださる人が里親です。

里親制度に興味をお持ちの人は最寄りの児童相談所にご相談ください。

◆**問い合わせ先**…一関児童相談所（一関市竹山町5－28）☎0191（21）0560

土砂災害防止法に基づき
土砂災害危険箇所の現地調査を実施します

県では、土砂災害防止法に基づく土砂災害警戒区域について、5年に一度、大きな変化が無いか確認するため、斜面や沢などの現地調査を実施します。

調査員が皆さんの土地に立ち入って調査することがありますので、ご理解とご協力をお願いします。

◆**期間**…10月上旬～4年3月末まで
◆**対象地域**…市内全域
◆**調査員**…株式会社一測設計
※調査員は、県発行の身分証明書を携帯しています。また、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクを着用して調査します。
◆**問い合わせ先**…大船渡土木センター河川港湾課河川砂防・ダム管理チーム☎0192（27）9934

シルバー人材センター
入会説明会とワンコインサービス

◆**入会説明会**…入会条件は市内に住む60歳以上の健康で働く意欲のある人です。入会に関する説明会を10月21日㈭、11月11日㈭、25日㈭の午後1時30分から実施します。※事前にお電話で申し込みください。
◆**ワンコインサービス**…日常のちょっと困ったをお手伝いします。加齢やケガ、病気などで支援を必要とする人を対象に、30分以内にできる1回1種類の仕事を500円でお引き受けします。（例…ゴミ出し、エアコンフィルター埃取り、蛍光灯の交換、カラーボックス組立など技能、技術をともなわない日常の作業）
◆**問い合わせ先**…シルバー人材センター☎0192（54）4888

お気軽にご相談ください
無料法律相談

法テラス気仙では、経済的に余裕のない人を対象に、無料法律相談を行っています。

予約の際に、法テラスの基準を満たしているか、口頭で確認をさせていただきますので、詳しくはお問い合わせください。

◆**相談日時**…平日：午前10時～午後4時、休日：第3日曜日午前10時～午後4時、夜間：第1、3木曜日午後6時～8時
◆**場所**…法テラス気仙（大船渡市盛町字宇津野沢9－5）
◆**予約・問い合わせ先**…法テラス気仙☎0570（078）385

お知らせ
岩手県最低賃金が改正されました

県最低賃金が、10月2日㈯から時間額821円となりました。

県内で働くパートタイマー・アルバイトなどを含む全ての労働者に適用されます。

賃金額が、時間額821円を下回っている場合は、発効日以降の賃金額が821円以上となるよう是正する必要があります。

県最低賃金のほか、産業別最低賃金にも、ご留意ください。

最低賃金の改正に伴い、業務改善助成金・雇用調整助成金などの制度の拡充・充実を図っておりますので、ご活用ください。

詳細は、岩手労働ホームページをご覧ください。

URL：https://jsite.mhlw.go.jp/iwate-roudoukyoku/

◆**問い合わせ先**…岩手労働局労働基準部賃金室☎019（604）3008

被災者生活再建支援金（加算支援金）の申請期限のお知らせ

東日本大震災で居住する住宅が全壊・解体または大規模半壊被害を受けた世帯が、住宅の建設・購入・補修・賃貸（公営住宅を除く）により住宅再建した場合には被災者生活再建支援金（加算支援金）の申請ができます。未申請の人は申請期限にお気をつけください。

申請期限
4年4月10日　※今後延長はありません

金　額
❶建設購入：複数世帯200万円、単身世帯150万円
❷補修：複数世帯100万円、単身世帯75万円
❸賃貸：複数世帯50万円、単身世帯37.5万円

問い合わせ先　市役所復興支援室(内線447)

蔵書点検にともなう臨時休館のお知らせ

図書館は蔵書点検のため、10月20日㈬から28日㈭までの間、休館とします。蔵書点検は、年に1度、資料の存在確認と正しい場所に並べるための作業です。皆さんのご理解とご協力をお願いします。臨時休館中は返却ポストを開放していますので、図書などを返却の際は図書館正面玄関入口風除室内の返却ポストをご利用ください。なお、蔵書点検期間中も新聞はアバッセたかたパブリックスペースで閲覧できます。

問い合わせ先　陸前高田市立図書館　☎0192(54)3227

広報りくぜんたかた Takata
October.2021 No.1108
令和3年10月号（令和3年10月6日発行）
〒029-2292 岩手県陸前高田市高田町字下和野1番地
◆電子メール kouhou@city.rikuzentakata.iwate.jp
◆発行 岩手県陸前高田市
☎0192(54)2111
◆編集 政策推進室
FAX0192(54)3888
◆ホームページ https://www.city.rikuzentakata.iwate.jp

今月のおすすめレシピ

万能！ピカドレ

【1人分】
エネルギー 235kcal
食塩相当量 2.1g

ピーカンナッツがドレッシングに！？

ピーカンナッツには、ビタミンEをはじめとした多くの抗酸化物質が含まれており、アルツハイマー病予防やアンチエイジングに役立つといわれています。

今回は、ピーカンナッツにひと手間加えた万能ドレッシングを紹介します。

サラダや茹でた野菜、お肉や豆腐などへかけるだけでなく、これからの寒い季節には鍋物のつけダレとしても活躍します！

アレンジは無限大なので、皆さんのお気に入りのアレンジを見つけてみてはいかがでしょうか。

★材料（4人前）

ピーカンナッツ（生）	50g
椿油（他の油でも可）	大さじ4
リンゴ酢	大さじ4
甘酒	大さじ2
はちみつ	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
水	大さじ3
塩	小さじ1/2

COOKING 作り方

❶ピーカンナッツをフライパンで炒る。
❷炒ったピーカンナッツをフードプロセッサーでペースト状にする。
❸水以外の材料を入れてまぜる。
❹水を入れてまぜる。

問い合わせ先 市役所商政課ブランド推進係（内線423）

サラのThankyou! SINGAPORE

シングリッシュで書いてあった広告（シンガポールのウビン島）
「BUY A DRINK LA」は、「飲み物を買ってよ」という意味です。Wikimedia Commonsより

㉖シンガポール英語
「シングリッシュ」

市の国際交流員のサラ・チュウさんが、出身国のシンガポール共和国の様々な情報を紹介します。 Sarah Chu

シンガポールは、多民族の国で多くの言語が使われていますが、「シングリッシュ」という言葉を聞いたことがありますか。「シングリッシュ」とは、「シンガポール」と「イングリッシュ」を併せた方言のようなシンガポール英語のことです。

英語圏の人にとってシングリッシュが聞き取りにくい理由は、その独特なまなりと発音だけではなく、英語にマレー語や中国語の方言などが混ざっているからです。

シングリッシュの構成は中国語に似ていて、英語圏の人より、日本人にとって聞き取りやすいかもしれません。英語とは違って、「～を」や「～が」など言葉に意味を付ける助詞があまりないため、日本語に直訳しても意味がすぐわかります。例えば、「Where are you going」が正しい英語ですが、シングリッシュだと、「You（あなた）go（行く）where（どこ）?」となります。

シングリッシュの最も印象的な特徴は、語尾の「lah・la（ラー）」です。中国語の「了」が語源で、文末に「ラー」をつけて「～よ」や「～ね」という意味で、「OK lah（大丈夫だよ）」や「Can one la（きっとできるよ）」のように使われています。シンガポール人に会う機会があればぜひ使ってみてください！

※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（№1108）の印刷経費は1部72.0円（税抜き）、発行部数は7,500部です。

UD FONT