

Talka

お広報いくぜんたかた

11

November 2022
No.1132

主な内容

- P2 Front Topics (きょうされん全国大会開催)
- P6 市勢功労者表彰・叙勲受章
- P10 市役所からのHOT LINE
- P18 しみのひろば
- P19 地域の話題
- P22 INFORMATION

きょうされん
第45回全国大会in東北・いわて
オーズニングゼレモニー
(9月30日) ※関連ページ(P2～5)

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



第45回

きょうされん in 全国大会 東北・いわて

大会スローガン ここから つたえ つなぎ あしたを生きる

◆ きょうされん（旧称：共同作業所全 国連絡会）とは…

障がいがあっても「あたりまえに働きたい、暮らしを」実現するために、就労系事業所やグループホーム、相談支援事業所などによって構成される団体のことです。全国約 1860 力所の会員（加盟事業所）により構成されています。

詳しくはホームページをご覧ください。 URL: <https://www.kyosaren.or.jp/>



東日本大震災 から 11 年目の

ありがとうを全国に。

震災の真実 と教訓を

あした
未来へつなぐ

9月30日(金)、10月1日(土)、夢アリーナたかたを主会場に「きょうされん第45回全国大会 in 東北・いわて」が開催されました。

東日本大震災の経験や教訓、復興支援への感謝を全国の方々に伝えることを目的とし、本市のまちづくりの基本理念である「ノーマライゼーションという言葉のいらないまちづくり」についての特別シンポジウムをはじめ、市内の各会場に設けられた分科会で、「仕事」「暮らし」「コミュニケーション」などテーマごとに分かれて学び、交流を深めました。また、震災遺構などを見学する視察観光も行われ、参加者は震災の教訓や、災害時の在り方、今後の地域づくりについて学びました。



大会運営に尽力された皆さんからコメントをいただきました

市民生委員・児童委員協議会
会長 及川 昇さん



本市が掲げる「フーマライゼーション」という言葉のいらないまちづくり」の取り組みが認められ、きょうされん全国大会が本市で開催されました。市民生委員・児童委員としては、約50人がボランティアとして参加。駐車場係として参加した中で、多くの人が鉄道の無い本市に、遠方からバスを乗り継ぎ、大会に参加してくれたことに驚きました。障がいのあるなしに関わらず誰もが平等に生活できるよう、共に手を携え、日々変化する社会に対応できるよう、市民生委員・児童委員として、改めて頑張っていきたいと思いを新たにしました。ボランティアで参加された皆さん大変ご苦勞様でした。

あすなろホーム
施設長 西條 一恵さん



震災後、全国の皆さんから受けた多くの励ましや支援には、11年たった今も頭が下がる思いです。今回、本市できょうされん全国大会を開催することで、今までの感謝を伝えることと、壊滅的な被害を受けた本市が、新しく動き続けているところを見ていただくことができたと感じています。大会を開催するにあたり、多くの皆さんの協力のおかげで、約1,400人の参加者を迎え、有意義な2日間を過ごすことができ、障がいの理解促進にも繋がったと嬉しく思っています。大会を支えてくださった皆さん、ありがとうございました。

青松館

館長 菅野 好子さん



『東日本大震災から11年目の「ありがとう」を全国に。震災の真実と教訓を未来（あした）へつなぐ』を大会テーマに、きょうされん全国大会が開催され、大きさはそれぞれでも、参加された皆さんへお土産をお渡しすることができたと感じています。また、大会をおして、青松館としても、震災での教訓にとどまらず、日頃から「つたえる」この意味と大切さを考えるきっかけをいただきました。開催に向けては、県内の決して多いとはいえない会員事業所での準備ではありましたが、戸羽実行委員長をはじめ、たくさんの方の協力のおかげで、大会を終えることができました。ありがとうございました。

市各種女性団体連絡会

会長 金野 ヨシ子さん



昨年7月3日、市コミュニティホールで行われたきょうされん全国大会の第1回実行委員会では、実行委員として委嘱されました。大会の成功に向けての企画や、本市の魅力を詰め込んだお弁当の検討、コロナ対策など、様々な協議を重ねた甲斐もあり、すがすがしい秋晴れのもと大会を開催することができました。当日は、市各種女性団体連絡会として約50人の協力のもと大会運営に携わりました。閉会全体会での、きょうされんテーマソング「ありがとう」「フアララビルドバックベター」の合唱では、戸羽実行委員長が飛び入りで参加し、ギターを奏で会場は盛り上がり、大盛況のもと無事終了することができました。皆さんの賛同、協力に感謝いたします。

全国から
たくさんの方
が訪ねてきた人が



来年の開催地
埼玉県の皆さん



埼玉 2023



陸前高田市 市勢功労者

長年にわたり市勢の発展に寄与された方々に、敬意と感謝の意を表すため行われている市勢功労者表彰。本年度は産業・民生・治安の3分野10人が選ばれ、11月8日(火)、市民文化会館奇跡の一本松ホールで表彰式が行われます。



佐藤 毅 さん(70)
広田町(羽根穴)

平成14年から31年まで16年間にわたり、県指導漁業士として、カキ・ワカメの養殖に取り組みました。組合員の指導や養殖漁業の発展に尽力しました。



大和田 晴男 さん(69)
米崎町(館)

平成9年から現在まで24年間にわたり、市内中学校生徒のカキ養殖体験学習に積極的に取り組みました。担い手育成にいち早く取り組むなど、漁業後継者の指導や養殖漁業の発展に尽力しました。



金野 美知子 さん(77)
米崎町(川内)

平成18年から令和元年まで13年間にわたり、民生委員・児童委員を務めました。社会奉仕の精神により常に住民の立場に立った支援活動を実践するなど、地域における社会福祉の増進に尽力しました。



菅野 征一 さん(77)
気仙町(福伏)

平成16年から令和元年まで15年間にわたり、民生委員・児童委員を務めました。社会奉仕の精神により常に住民の立場に立った支援活動を実践するなど、地域における社会福祉の増進に尽力しました。



佐々木 洋一 さん(69)
米崎町(松峰)

平成10年から31年まで20年間県指導漁業士、平成26年から31年まで6年間は広田湾漁協の理事を務めました。漁業後継者の指導や養殖漁業の発展に尽力しました。



吉田 艶子 さん(81)
米崎町(神田)

平成13年から令和元年まで18年間にわたり、民生委員・児童委員を務めました。社会奉仕の精神により常に住民の立場に立った支援活動を実践するなど、地域における社会福祉の増進に尽力しました。



佐藤 智子 さん(77)
気仙町(愛宕下)

平成19年から令和元年まで12年間にわたり、民生委員・児童委員を務めました。社会奉仕の精神により常に住民の立場に立った支援活動を実践するなど、地域における社会福祉の増進に尽力しました。



村上 通弘 さん(78)
矢作町(諏訪)

平成20年から令和元年まで11年間にわたり、民生委員・児童委員を務めました。社会奉仕の精神により常に住民の立場に立った支援活動を実践するなど、地域における社会福祉の増進に尽力しました。



石木 幹人 さん(75)
盛岡市鉤屋町

平成16年から県立高田病院長として積極的に高齢者健康事業などを展開、震災後は市内全域で医療の再建に務めました。県立高田病院長退任後も、二又診療所長、市保健福祉総合センター長、広田診療所長などを歴任し、医療・介護・福祉の連携に尽力しました。



吉田 和史 さん(62)
気仙町(愛宕下)

昭和63年に入団以来、32年間にわたり消防業務に精励しました。平成26年からは気仙分団長、29年からは市消防団本部長を務め、円滑な消防団運営や団員の指導育成、地域住民への防火思想の普及に尽力しました。

叙勲

令和4年

各分野の進展に長年にわたり貢献してきた2人が、叙勲を受章しました。



熊谷 賢一 さん(70)
米崎町(樋の口)

昭和58年から平成23年まで28年間にわたり市議会議員を務めました。5年から建設常任委員会委員長、11年から産業経済常任委員会委員長、13年から総務常任委員会委員長、15年から市政調査会会長を歴任し、地方自治の進展に尽力しました。



金野 英明 さん(73)
米崎町(和方)

昭和43年から平成21年まで41年間にわたり岩手県警察で勤務しました。県警本部をはじめ県内の警察署において、強い使命感と旺盛な正義感をもち、広く地域住民の安心安全のために尽力しました。

令和3年度の主な実施事業

市内事業者等感染症対策支援事業



新型コロナウイルス感染症の影響を受けている農・林・水産・商業の市内事業者などを対象に、市独自の支援事業を実施しました。

土砂災害・洪水ハザードマップ更新事業



大雨による洪水や土砂災害から命を守るため、危険箇所を示したハザードマップを作成し、市内全戸に配布しました。

博物館整備事業



本市の豊かな自然と文化を、未来にわたって伝える施設として、新博物館を整備するとともに、専門機関と協力し、津波で被災した資料の再生に取り組みました。

地域循環型エネルギー推進事業



脱炭素社会の実現に向け、観光周遊と市民の日常生活の新たな移動手段として、グリーンスローモビリティを導入しました。

配食サービス事業



「誰一人取り残さない」社会の実現に向け、高齢世帯の孤立防止や見守りを目的とした配食サービスを、市内飲食事業者と連携して実施しました。

シンガポール交流関連事業



震災後に支援をいただいたシンガポール共和国との友好事業として、シンガポールフェアを開催し、マライオン像の建立や、中学生のオンライン交流などを実施しました。

令和3年度

決算

一般会計歳出合計は、**264億5,227万円**

本市の令和3年度決算がまとまり、9月に開かれた市議会で認定されました。

一般会計は、復旧・復興事業が1つの区切りを迎えたことから、対前年度比で歳入が55.8%、歳出が58.8%の減となりました。歳入の構成比は地方交付税が28.3%と最も高く、以下、繰越金21.3%、国庫支出金16.8%となりました。歳出の構成比は総務費が27.2%と最も高く、以下、土木費18.2%、民生費14.3%となりました。

財政健全化法に基づく判断比率は、国の定める基準を下回り、財政状況は健全であるという結果が出ました。

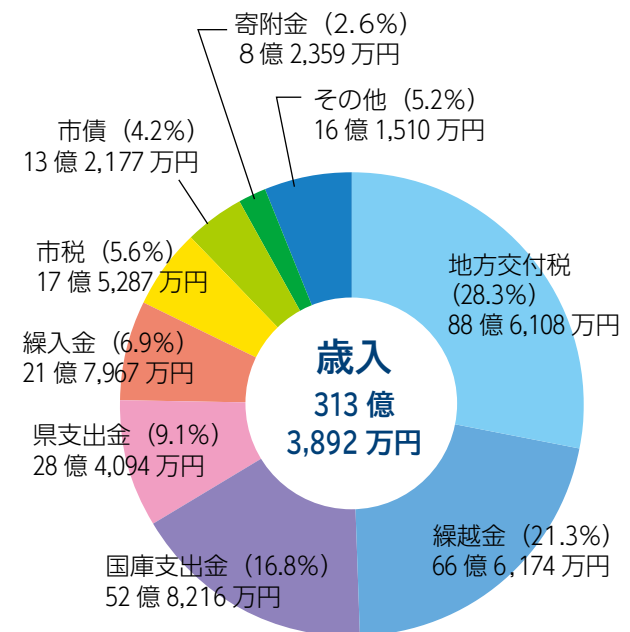
次世代につなげる持続可能なまちをめざし、引き続き「陸前高田市まちづくり総合計画」に基づいた施策を推進しながら、適切な予算執行に努めていきます。



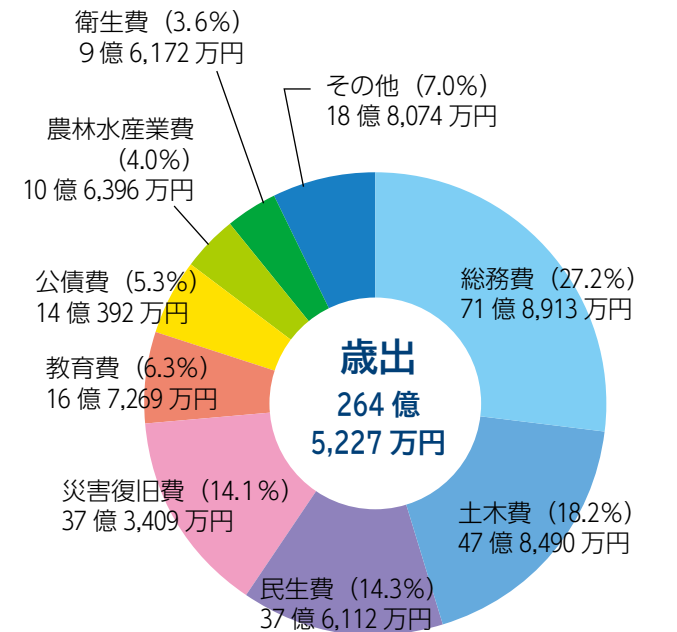
震災後初の海開きとなった高田松原海水浴場

一般会計 () は構成比です。

歳入 313億3,892万円
対前年度比△395億3,050万円(△55.8%)



歳出 264億5,227万円
対前年度比△377億5,542万円(△58.8%)



健全化判断比率

すべての比率で、国の定める基準を下回り、**財政状況は健全**であるという結果となりました。

	財政健全	財政悪化
	0% 陸前高田市の指標	早期健全化基準 (黄色信号)
実質赤字比率	赤字なし	14.01
連結実質赤字比率	赤字なし	19.01
実質公債費比率	14.5	25.00
将来負担比率	実質的負担なし	350.0

実質赤字比率

一般会計などの赤字が経常的な収入に占める割合。

連結実質赤字比率

すべての会計の赤字が経常的な収入に占める割合。

実質公債費比率

地方債(国や銀行などから借りるお金)の返済額が経常的な収入に占める割合。

将来負担比率

将来負担することになっている負債額が経常的な収入に占める割合。

特別会計

※一部表示金額以下で端数調整をしています。



「たかたのゆめ」を植える子ども達

会計名	歳入	歳出
下水道事業	5億2,662万円	5億1,977万円
農業集落排水事業	6,055万円	5,646万円
漁業集落排水事業	8,143万円	7,768万円
国民健康保険(事業勘定)	22億9,602万円	22億3,959万円
国民健康保険(診療施設勘定)	1億3,625万円	1億3,625万円
後期高齢者医療	2億3,424万円	2億3,424万円
介護保険(保険事業勘定)	26億3,303万円	25億1,399万円
介護保険(介護サービス事業勘定)	2,557万円	1,731万円

問い合わせ先 市役所財政課財政係(内線324)

心の復興 コミュニティウォーキングイベントを開催します



歩くことやスポーツを楽しみ、心とからだの健康づくりを行うことを目的に、ウォーキング、野球・運動向上教室を開催します。

◆日時…12月3日(土)午前9時～午後1時(受付開始：8時30分)

◆場所…夢アリーナたかた

◆内容…①ウォーキング 約3～5km(午前9時15分～10時45分(予定))
・ウォーキングコース場にあるチェックポイントでクイズに挑戦！
スタンプを集めて商品を獲得しましょう！

②誰でもできる野球・運動向上教室(午前11時～午後0時30分)
※野球教室では、投げる・打つ・走るを基本に、矢野和哉氏(元東京ヤクルトスワローズ)が講師となり指導します！

◆定員…①100名②50名 ※①②どちらかみの参加も可能です。

◆参加費…無料

◆申込方法…電話または夢アリーナたかたで配布する申込用紙を夢アリーナたかた(市スポーツ交流推進室)へ提出。なお専用ホームページからでも申し込みが可能です。



矢野和哉氏

URL : <https://j-walking.jp/tohokufukkou/event/>



申し込み・問い合わせ先

東北復興支援運動体実行委員会 ☎03(5816)2175

営林組合令和3年度決算および財産処分のお知らせ



陸前高田市及び大船渡市営林組合は、大正13年に米崎村外2ヶ村営林組合として創設され、その後、昭和31年2月に改称し、一部事務組合として共同山の維持管理を行ってきました。近年は木材価格の低迷などが続き、両市の間で組合のあり方を協議した結果、解散はやむをえないとの結論にいたり、両市議会の議決を経て本年3月31日をもって解散しました。

地方自治法施行令第5条第5項の規定により、組合の最終年度である令和3年度決算の概要および財産処分についてお知らせします。

◆令和3年度決算

【歳入】

項目	決算額(円)	備考
分担金および負担金	6,000,893	陸前高田市4,000,595円、大船渡市2,000,298円
財産収入	68	財政調整基金利子
繰越金	2,378,867	前年度繰越金
諸収入	31	普通預金利子
合計	8,379,859	

【歳出】

項目	決算額(円)	備考
議会費	4,225	費用弁償
総務費	2,175,288	陸前高田市及び大船渡市営林組合管理舎解体工事など
公債費	6,000,893	公有林造林事業債償還元利金
合計	8,180,406	

歳入歳出差引残額8,379,859円－8,180,406円＝199,453円

◆財産処分

本組合の財産処分は、「陸前高田市及び大船渡市営林組合の解散に伴う財産処分に関する協議書」に基づき、下表の財産の配分割合は本市3分の2、大船渡市3分の1となります。

項目	剰余金および債務(円)	備考
普通預金残高	199,453	
財政調整基金	6,940,854	
公有林造林事業債償還元利金	54,008,037	過去の起債の残高

問い合わせ先

市役所農林課林政係(内線471)

市内の保育所(園)・認定こども園

令和5年度入所申込を受け付けます



市では、令和5年度の保育所(園)、認定こども園の入所申込を受け付けます。

4月から新たに入所を希望する人だけでなく、以下の場合も申し込みをお願いします。

- ・年度途中(5月以降)の入所を希望する人
- ・4月以降も引き続き入所を希望する人
- ・転所または転園を希望する人
- ※他市町村の施設(広域入所)への申し込みも可能ですが、市外の施設を希望する人は早めの申し込みをお願いします。

◆申込期間…11月15日(火)～12月20日(火)

◆書類配付場所および申込先

市役所子ども未来課または市内各保育所(園)、認定こども園

※新規入所希望者および転園希望者、広域入所希望の人については子ども未来課まで書類の提出をお願いします。

●保育所(園)

◆入所条件…児童の保護者全員が次のいずれかの理由に該当する必要があります。

- ①就労(パートタイム・居宅内労働も含む) ②出産前後 ③保護者の病気や障がい ④同居親族の看護や介護 ⑤災害復旧 ⑥求職活動 ⑦就学(職業訓練を含む) ⑧虐待やDVのおそれがある ⑨育児休業中に既に保育を利用し継続利用が必要であること ⑩市長が認める ①～⑩に類する場合
- ※申し込みが多数の場合は、新たに入所を希望する人、引き続き入所を希望する人に関わらず、希望する施設に入所できない場合があります。

◆入所対象年齢…生後6カ月から(小友保育所は生後8カ月から)

◆募集施設…一覧のとおり

●認定こども園幼稚園部門

◆入所条件…5年4月1日時点で、3～5歳の子ども

◆募集施設…高田保育所のみ

令和5年度の申し込みから申請書、現況届及び就労証明書の様式が変わります

◆就労証明書の様式を変更します。
今までは、就労内容によって「就労予定証明書」と「就労状況申告書(自営・農漁業用)」に分けられていましたが、令和5年度の申し込みから「就労証明書」に統一しました。

◆新規入所の人の「申請書」と継続入所の人の「現況届」を「教育・保育給付認定(施設等利用)給付認定(施設等利用)給付認定」申請書兼現況届」に統一しました。

問い合わせ先

市役所子ども未来課子育て支援係(内線254・255)



この連載では、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。今回の基本目標4は、「社会」、「家庭」、「地域」に続き「職場における男女共同参画」です。

基本目標4 職場における男女共同参画の推進

施策の方向

① 職場における均等な機会と待遇の確保および職場環境の整備

誰もが性別により差別されることがなく、働き続けることができるよう、均等な機会と待遇の確保の実現に向け、男女雇用機会均等法などの関係法令や国の助成金制度について周知を図ります。職場でのハラスメント（※）の防止に向けて、情報の提供や被害防止の意識啓発を図ります。

※ハラスメントとは…嫌がらせやいじめなどにより、精神的苦痛を与える行為

② 就業機会の拡大と就業支援の充実

就業機会の拡大を図るとともに、職業選択の幅を広げることができるよう、関係機関と連携しながら、職業能力の開発・向上を支援します。

③ 仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の推進

誰もが仕事と生活の両立ができるよう、育児休暇や介護休暇などの各種制度の周知を図るとともに、職場における労働環境の整備を促進します。

④ 農林水産業および商工業などにおける男女共同参画の推進

誰もが対等な構成員として、経営や経営方針決定過程へ参画するとともに、労働環境の整備を促進します。

みんなで考え行動していきましょう！

～ 市民ができること ～

- ・ 固定的な役割分担にとらわれることなく、誰もが共に仕事を担うという自覚を持ちます。
- ・ 誰もが個性と能力を活かすとともに、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）に努めます。
- ・ 育児休暇や介護休暇などの各種制度を積極的に活用します。

～ 事業者ができること ～

- ・ 均等な雇用機会を提供するとともに、平等な待遇に努めます。
- ・ 就業者が育児休暇や介護休暇などの各種制度を取得しやすい職場環境をつくります。
- ・ 職場内のハラスメント防止対策に取り組み、誰もが働きやすい環境づくりに努めます。
- ・ 就業者の仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の推進に努めます。

11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です

内閣府 性暴力被害者のためのワンストップ支援センター

電話で相談 #8891 #8103

SNSで相談 Cure time

性犯罪・性暴力で悩んでいる方へ、一人で悩まず、相談してください

内閣府 性暴力に関するSNS相談 キュアタイム

ハートマーク

QRコード

パープルリボン

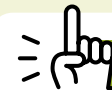
パープルリボンは女性に対する暴力根絶のシンボルマークです。

性暴力をなくそう

検索



この連載では、「陸前高田ならではの協働」をまとめた「陸前高田市協働のまちづくり指針」（令和4年3月）の概要を紹介しています。



“まちはみんなでつくるもの” ～まちづくりの補完性～

協働のまちづくりは、「個人でできることは個人」が、「個人でできないことは地域や団体」が、「地域や団体でできないことは行政」が連携・協力しあいながら行うという“補完性の原理”を基本としています。



協働のまちづくりをより一層進めるうえでは、改めてこの補完性を意識し、協働の担い手が、それぞれ持っているノウハウと資源や特性を持ち寄り、連携・協力しながらまちづくりを行っていくことが大切です。



“相手を知る協働” ～協働の担い手の役割を知ろう～

「相手を知る協働」は、協働の担い手それぞれの役割を正しく理解することから始まります。

■市民

“まちはみんなでつくるもの”であることを意識し、“ジブンゴト”として話し合いの場や地域活動に参加し、“困っている人がいたら助けることが当たり前”の精神で、自分の持っている知識、アイデア、能力を生かし、まちづくり活動に参加します。

■自治会・町内会

市民の一番身近な住民組織であり、“地域づくりのプレーヤー”として、住民同士の交流の場を設けながら、地域活動を実施することで、持続可能な地域づくりに努めます。

■コミュニティ推進協議会

“地域づくりのプレーヤー”として、その地域におけるまちづくりの中核となり、それぞれの地域らしさを生かした活動を展開し、魅力的な地域コミュニティづくりを図り、“地域の調整役”としてまた“地域と行政を結ぶパイプ役”として、地域課題を行政につなぐ役割を担います。

■各種地域団体・まちづくり団体など

“地域づくりのプレーヤー”として、営利を目的とせず、特定の分野、特定の人へのサービスなど、専門性を持って地域課題の解決に当たることを得意としています。

■事業者

市民の暮らしを便利にするとともに、雇用や納税を通じて地域経済を循環させる役割を担います。また、民間組織にあっても、地域社会を構成する一員として専門的な知識や技術を地域社会に還元するなど、社会貢献活動を通して協働のまちづくりに積極的に参加していくことが大切です。

■行政

行政は、公平・平等を基本とした社会基盤の維持管理等の行政サービスを実施するとともに、条例制定などにより必要な制度やルールを創設することができます。

また、協働のまちづくりを推進するため“地域づくりのプレーヤー”を支援します。

■議会

議会は、“市民の代表機関”として、また、“市唯一の議決機関”として、市民の意見や要望を把握し、本市のまちづくりに的確に反映されるように努めるとともに、市政運営の状況を監視するなどの重要な役割を担います。

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122)

盛岡大学・盛岡大学短期大学部公開講座

受講生募集



市では、生涯学習の一環として、誰もが参加できる学びの場を提供するため、盛岡大学・盛岡大学短期大学部公開講座を行います。ぜひご参加ください。

【講座1】「子育て期における男女共同参画について考える～ワーク・ライフ・バランスにおける子育てと孫育て～」

講師：藤田 清澄 氏（盛岡大学文学部児童教育学科 准教授）

【講座2】「私たちの身近に生きている孔子の教え」

講師：福本 郁子 氏（盛岡大学文学部日本文学科 准教授）



◆日時…12月10日(土)午前10時～正午(受付：午前9時30分～)

◆場所…市コミュニティホール 大会議室

◆申込方法…専用の申込書により12月2日(金)までにまちづくり推進課へ持参、郵送、FAXまたはメールでお申し込みください。なお、申込書はまちづくり推進課窓口で配布するほか、市ホームページからダウンロードできます。

URL : https://www.city.rikuzentakata.iwate.jp/kosodate_kyoiku_bunka/shogaigakushu/koza/3596.html



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(内線122)
〒029-2292 陸前高田市高田町字下和野100番地 FAX:0192(54)3888
メール:machi@city.rikuzentakata.iwate.jp

教えて
Sustainable Development Goals
SDGs

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・団体を紹介していきます。



★事業所名 株式会社 畠山林業
代表取締役 畠山 晃 男 さん



普段の仕事の内容を教えてください

木材の伐採・搬出、製材所への運搬・販売

SDGsに関する主な取り組みを教えてください

再生林を推進する団体へ売り上げの一部を支払うことで、植林の推進に取り組んでいます。

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。

木を切っても、植える人が少ないと感じています。経済的な問題が大きいですが、切ったら植えるを実現できる上手な仕組みを考え、持続可能な森林資源の利用を実現することで、森林の価値を高めたいと考えています。その中でエネルギーの自立や森林循環ができればいいなと思っています。

これからの高田をどんなまちにしていきたいですか

自然の豊かさを保ちつつ、子ども達に優しいまち。エネルギーの自立のほか、心の豊かさと経済的な豊かさが両立できるまちにしていきたいです。



家庭教育講座受講生募集！

市では、保育者がこころにゆとりを持つ時間を作ることで、子どもとのコミュニケーションの時間を増やし、家庭教育の充実に役立てることを目的として家庭教育講座を開催しています。

この機会に講座へ参加し、新たな知識を吸収したり、親子で楽しく物づくりをしてみませんか。



昨年度の家庭教育講座の様子

「ポリパンを作ってみよう」(託児あり)

講師：佐々木 留依 氏

材料をポリ袋に入れ、シャカシャカ振ってこねた生地をフライパンで焼く、手軽で簡単に作れるパンです。今回は、ピザとマフィンを作ります。お子さんと一緒に楽しくクッキングしましょう！

◆日時…12月4日(日) 午前10時～午後0時30分

◆場所…市コミュニティホール 調理室

◆対象…3歳以上の子どもとその保護者、学校関係者、子育て支援関係者

◆託児…あり(3歳未満)

◆募集人数…8組(16人)程度

◆受講料…無料(※材料費:1,000円)

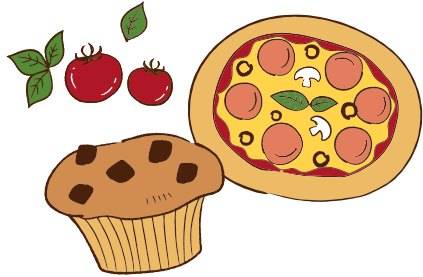
◆持ち物…エプロン、三角巾、ハンドタオル、蓋つきフライパン(26cm程度・ガスコンロ対応)、底の深いタッパー(種の持ち帰り用)

◆申込期間…11月9日(水)～25日(金)

◆申込方法…電話、メール、FAXまたは市民文化会館窓口で申し込みください。
※電話での受付は、「平日午前9時～午後5時」(第3火曜日の休館日を除く)

◆申込先…〒029-2205 陸前高田市高田町字館の沖302-3
市民文化会館「奇跡の一本松ホール」内 家庭教育講座担当
☎0192(22)9666 FAX:0192(22)9667
メール:chuo@city.rikuzentakata.iwate.jp

◆その他…新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、内容や日程の変更、もしくは学習会が中止となる場合があります。



問い合わせ先

陸前高田市民文化会館 ☎0192(22)9666

お家の未来相談会を開催します！

「空き家を所有している」、「親戚の家が空き家だ」といった相談や、「利活用を考えているけどどうしたら」、「管理の方法を知りたい」、「将来空き家になるかもしれない」などお家の将来について知りたいこと、備えておくと良いことなどお家に関する相談会を開催します。相談会の前には、「空き家バンク」の紹介や令和6年に義務化される登記の話などを含めたセミナーも行います。各地区コミュニティセンターなどで開催しますので、ぜひお越しください。

個別相談を希望される人は事前にお問い合わせください。

日 時	場 所
11月16日(水)	生出地区コミュニティセンター
11月17日(木)	竹駒地区コミュニティセンター
11月18日(金)	横田地区コミュニティセンター
11月21日(月)	広田地区コミュニティセンター
11月22日(火)	小友地区コミュニティセンター
11月24日(木)	午後1時～3時 高田地区コミュニティセンター
11月25日(金)	グローバルキャンパス
11月28日(月)	今泉地区コミュニティセンター
11月29日(火)	長部地区コミュニティセンター
11月30日(水)	矢作地区コミュニティセンター
12月1日(木)	下矢作地区コミュニティセンター



相談会様子



市内にある空き家

問い合わせ先 高田暮舎 ☎070 (2432) 1649

教えてジャック！アラスカのあれこれ

市の国際交流員のジャック・ウッドキーさんが、出身国のアメリカ合衆国アラスカ州の情報を紹介します。

世界で有名なピザ屋「ムース・トゥース」

アメリカ人である私は普段からよくピザを食べます。ピザの面白いところはトッピングの多様さで、個人の好みはもちろん、国や文化によって何を使うかが異なることだと思います。個人的にはシンプルな味の方が好きなのでピリ辛のサラミのようなドライソーセージ「ペパロニ」のトッピングや、塩気と甘みの組み合わせでパイナップルとハムのトッピングを選びます。一方で日本ではナポリタン風やコーンとマヨネーズのトッピングがよく見られます。



アラスカで25年前に開店した「ムース・トゥース」というピザ屋。この店はチェーン店ではなく、アラスカに1店しかありません。この店では世界中様々な文化をもとにしたピザが作られており、アメリカ風はもちろん、タイやメキシコ、イタリア、ギリシャ、ハワイ風等のピザがあります。あんず、アーティチョーク（地中海原産の野菜、欧米で有名）、またトナカイのソーセージなどのトッピングは日本では珍しいですね。

アラスカ州アンカレッジ市へ旅行のチャンスがあれば、自分の好みに似合うピザがあるはずなので、ぜひ食べてみてください！

問い合わせ先 市役所観光交流課観光係(内線413)

介護お茶のみ話 96



地域の「通いの場」 通所型サービスB事業 について

楽しくお茶飲みをしながら語り合ったり、誰かと一緒に時間を過ごし、安心して通うことができる場をお探しではないでしょうか。このような「通いの場」を提供する通所型サービスB事業について紹介します。

◆通所型サービスB事業とは

高齢者の心身の健康維持や要介護状態を予防するため、運動やレクリエーションを提供するサービスです。介護事業所などが運営するデイサービスとは異なり、住民主体のボランティアなどによって運営され、対象者の条件も緩和されているのが特徴です。

◆誰が利用できるの？

次のどちらかに該当している人が利用できます。

①基本チェックリストにより、生活機能の低下がみられる人

②介護保険で要支援1・2の認定を受けている人

※どちらとも申請が必要ですので、市地域包括支援センターまでお越しください。

◆どうで実施しているの？

現在、市内2カ所で運営しています。

①「生き生き朝日」

◆場所：朝日のあたる家（米崎町字松峰48・1）

◆日時：毎週月曜日午前10時～午後1時、毎週金曜日正午～午後3時

◆料金：1回あたり、利用料300円＋昼食代（実費相当分）

②「サロン百笑」

★場所：ワーカーズコープ陸前高田事業所百笑（高田町字大隅93・1・2号）

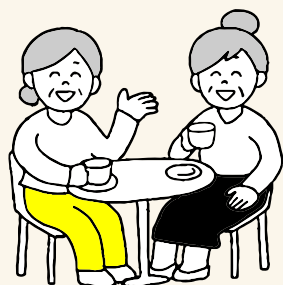
◆日程：毎週金曜日午前9時30分～午後1時

◆料金：1回あたり、利用料300円＋昼食代500円（※創作活動がある場合は、別途材料費）

2カ所とも自宅までの送迎があり、交通手段がない人でも安心して利用できます。どうぞ、お気軽にお問い合わせください。

◆問い合わせ先

市地域包括支援センター（内線218）



489 保健だより

減塩しましょう

塩分を取り過ぎると体に良くないということは知っていても、具体的にどのよう気をつけなければならないのか分らないという人もいます。今回は、塩分が体へ与える影響と減塩の仕方についてお話しします。

◆塩分を取り過ぎると

血液中の塩分の濃度は常に一定に保たれています。塩分を取り過ぎると、血液中の塩分の濃度が高くなり、その濃度を下げるために血液中の水分が増えます。そうすると、血液量が多くなり血管に圧力がかかり、高血圧を引き起こします。高血圧は、血管に負担をかけ、脳卒中や心筋梗塞、心不全、動脈瘤などの循環器系の病気の原因となります。

◆1日の塩分摂取目標量と味覚

1日に摂取して良いとされている塩分量は男性が75g未満、女性が65g未満（高血圧の方は68g未満）とされています。

味覚は、味が濃いものをずっと食べていると濃い味に慣れてしまいます。そのため無理に減塩すると料理がおいしくない、

食事が楽しくないなど、生活に悪影響が生じる可能性があります。少しずつ薄味に慣れていきましよう。

◆食品の塩分量の目安	
醤油ラーメン	5.7g
カレーライス	3.3g
かけうどん	5.0g
たくあん2切れ	0.9g
昆布の佃煮(10g)	0.7g
食パン(6枚切り)1枚	0.8g
ウインナー1本	0.3g
塩鮭(80g)	1.4g
即席みそ汁	2.0g

※材料などにより、異なります。

◆おいしく減塩するコツ

・大葉やネギなどの香味野菜ゆずなどの柑橘類、こしょうなどの香辛料を使い、香りをつける。

・穀物酢や果酢、レモン汁などを使い、酸味をつける。

・カツオ節や昆布などの天然だしを使い、うま味を効かせる。

※顆粒だしには塩分が入っているものもあるので注意して使いましよう。

・ハムなどの加工食品には塩分が多く含まれているので、追加の味付けを避ける。

他にも、めん類の汁を残したり、1日に飲む味噌汁の回数や量を減らすなど、できることからコツコツと減塩に取り組み、健康な食生活を送りましよう。

◆問い合わせ先

市役所保健課保健係(内線235)

収穫の秋

■ たかたのゆめ稲刈り

楽しみながら、米作りの大切さも体感



当日参加した皆さん

9月24日(土)、米崎町金野千尋さんの田んぼで、本市ブランド米「たかたのゆめ」の稲刈りが行われました。当日は雨天のため、予定されていた式典は中止となりましたが、たかたのゆめブランド化研究会の有志ら約40人が参加しました。参加者は実りの秋を感じながら、一本一本、鎌で稲を刈り取っていました。

本年度の作付面積は58.5畝で、収穫は約270トンを見込んでいます。

3 子育て世帯にやさしい施策を推進する

4 市民の暮らしを豊かにする

大きくなあれ

■ 気仙川漁協イワナ放流体験

震災後初、川原川でイワナの放流体験を実施



稚イワナを放流する子ども達

10月6日(木)、高田町の川原川河川敷で稚イワナの放流体験が行われ、高田保育所の園児31人が参加しました。川原川での放流体験は、震災後初めて12年ぶりの開催。子ども達が生き物の成長を感じる機会となるよう気仙川漁業協同組合(小山公喜組合長)が実施。約1,000匹の稚イワナが用意され子ども達によって放流されました。放流体験に参加した高田保育所すみれ組の堺結大くん(6歳)は「いつも遊んでいる川原川でいっぱい魚を放して楽しかった」と笑顔を見せました。

4 市民の暮らしを豊かにする

14 自然環境を保全する

金色のタイル

■ 文化財の復旧を支援

旧吉田家住宅主屋でアート作品をお披露目



お披露目されたアート作品

10月12日(水)、東日本大震災の津波により全壊し、現在復旧を進めている「旧吉田家住宅主屋」で、千葉県のアート職人らが手がけたアート作品の完成披露式が行われました。作品には、吉田家に大肝入を任命した伊達政宗公や主屋、奇跡の一本松などが描かれ、政宗公の兜には金色のタイルがあしらわれています。作品の制作に携わった伊藤タイル工業の伊藤隆代表は、「多くの人が集まる場所になってほしい」と願いを込めました。

当面の間は、復旧現場の仮囲いフェンスに飾られ、誰でも作品を見ることができます。

11 市民の暮らしを豊かにする

10月19日★3歳6カ月児健診で虫歯のなかった子を紹介

虫歯のない子あつまれ





かの ましろ
菅野 真白 ちゃん
(気仙町)



わきさか とき
脇坂 暁 くん
(竹駒町)



きのの ちはや
金野 智隼 くん
(広田町)



すずき りせ
鈴木 理世 ちゃん
(広田町)



むらかみ はやて
村上 颯 くん
(広田町)



さとう なぎ
佐藤 凪 ちゃん
(広田町)



こんの りこ
紺野 莉子 ちゃん
(高田町)



たかはし めい
高橋 芽生 ちゃん
(竹駒町)



いしかわ いぶき
石川 一步希 くん
(米崎町)



みのしま あいら
蓑島 愛空 ちゃん
(小友町)



ほそや しんげん
細谷 真玄 くん
(米崎町)



たかはし あやね
高橋 絢音 ちゃん
(高田町)



おぎわら えいしん
荻原 瑛心 くん
(気仙町)



しまむら せな
嶋村 青波 くん
(竹駒町)



むらかみ はる
村上 春 くん
(高田町)



むらかみ いちた
村上 一太 くん
(高田町)



こまつ えま
小松 咲茉 ちゃん
(気仙町)

19 Takata

2022年(令和4年)11月号

Takata 18

慶 弔

(9月16日～10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

★女の子

高田 よし だ あい り (そうき・大石)
米崎 ち ば き ひろ (あゆむ・和方)

お幸せに… () は字名

米崎 ふく だ みつ てる なな と けい こ (和方)
小友 さ とう きよ はる かた おか よし の (中西)

おくやみ… () は年齢・字名

矢作 むら かみ そう すけ (103歳・片地家)
横田 いずみ た しげる (66歳・太田)
まつ だ ふみ お (71歳・志田実)
竹駒 くま がい こ (88歳・相川)
菅 の さとし (55歳・滝の里)
気仙 お やま こう とく (83歳・丑沢)

高田 い とう い ち こ (88歳・月山)
佐々木 さ さ き キリノ (93歳・鳴石)
佐々木 さ さ き たかし (84歳・中和野)
小 友 やす子 (86歳・中和野)
西 條 さい じょう ミヨコ (95歳・東和野)
佐々木 さ さ き かず お 男 (87歳・東和野)
吉 田 よし だ きよ こ (91歳・東和野)
米崎 吉 田 よし だ まさ と (90歳・糠塚沢)
金 野 きん の けん いち (87歳・樋の口)
小友 こ まつ やす こ (89歳・唐笠松)
佐々木 さ さ き かつ なり (87歳・柳沢前)
佐 藤 さ とう みち まさ (82歳・唯出)
佐 藤 さ とう とみ お 雄 (84歳・矢の浦)
佐 藤 さ とう しょう いち (101歳・矢の浦)
広田 むら かみ たかし (93歳・平畑)
熊 谷 くま がい しょう た ろう (87歳・泊)
村 上 むら かみ トシ子 (87歳・長洞)
吉 田 よし だ ミチ子 (96歳・泊)

数字で見る陸前高田市 (令和4年9月30日現在)

市内の火災救急活動

9月

() は1月からの累計

◆建物 0件 (3件)
◆林野・その他 1件 (2件)
◆出動件数 73件 (680件)
◆搬送人員 70人 (661人)

市の人口 (住民登録人口)

() は前月比 出生・死亡数は9月分

男 性 8,704人 (-16人)
女 性 9,334人 (-13人)
計 18,038人 (-29人)
(出生2 死亡30)
世帯数 7,607世帯 (-5世帯)

市内の交通事故

9月

() は1月からの累計

◆人身事故 1人 (12人)
◆物損事故 19件 (173件)
◆負傷者 0人 (12人)
◆死亡者 1人 (2人)
◆飲酒運転 0人 (1人)

学 校 通 信



高田第一中学校だより

今月は、高田第一中学校の学校生活や日々の取り組みの様子をお届けします

4月12日【新入生歓迎会】

入学後、1年生にとって初めての行事である新入生歓迎会は、「高田第一中学校の生徒会活動について1年生に知ってもらうこと」をねらいとしています。生徒会執行部は、劇をとおして三本柱である挨拶・合唱・ボランティアの大切さを伝えました。また、各部からは趣向を凝らした部活動の紹介もありました。会の最後には、生徒会長から生徒会への入会が認められ、高田第一中学校の生徒会の会員となりました。



5月21日【運動会】

本年度から、赤組、黄組2組団での活動になりました。スローガン「共想～最高の瞬間を駆け抜けろ～」のもと、どちらの組団も全校が「楽しかった!」と思える運動会を目指し、3年生を中心に全員で協力し競技や応援、パフォーマンスの練習を切磋琢磨しながら行いました。運動会当日は、天候にも恵まれ、両組団長のさわやかな選手宣誓を皮切りに、全力で様々な競技に臨みました。



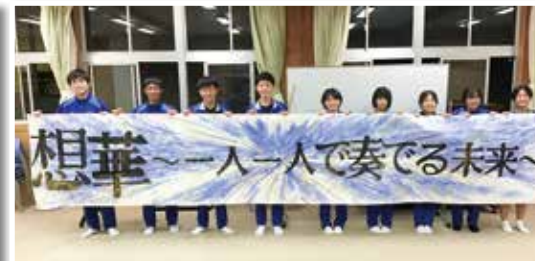
7月25日【生徒総括集会】

生徒総括集会では、例年学年ごとに合唱を発表していました。しかし、本年度は新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、学年でまとめた成果と課題の発表を行いました。生徒会では1学期の活動のまとめと夏休みの生活の仕方についてスライドで発表しました。



10月23日【文化祭】

本年度のスローガン「想華～一人一人が奏でる未来～」のもと、合唱を中心に取り組みました。文化祭も新型コロナウイルス感染症拡大の影響により練習が大幅に制限される中、全校で協力しながら活動しました。第2校歌である「空～僕らの第二章～」を次の世代に受け継ぐため、生徒会を中心に全校で練習し、文化祭本番では素晴らしい歌声を響かせることができました。



問い合わせ先 市立高田第一中学校 ☎0192(55)3921



開催します

参加無料

犬のしつけ教室

- 大船渡保健福祉環境センターでは、犬の飼育を始めたばかりで経験の少ない人や犬のしつけで苦労している人を対象に「犬のしつけ教室」を開催します。
- ◆日時：11月26日(土)午後1時30分～3時
 - ◆場所：大船渡地区合同庁舎駐車場
 - ◆対象：本市、大船渡市、住田町に在住し、犬を飼育している飼い主とその家族
 - ◆定員：10組 ※飼主のみの参加も可
 - ◆その他：参加する犬は、健康で登録と狂犬病注射を実施していること。
 - ◆申込期限：11月18日(金)※先着順
 - ◆申し込み・問い合わせ先：大船渡保健福祉環境センター(大船渡保健所) ☎0192(27)9923

離婚問題などで悩んでいる人 弁護士によるひとり親 家庭などの無料法律相談

- ひとり親家庭の父母や離婚を考えている人を対象に、弁護士による特別法律相談を実施します(要予約)。秘密は守られますので、気軽に相談してください。
- ◆日時：12月5日(月)午前10時～午後3時
 - ◆場所：大船渡地区合同庁舎2階第1会議室
 - ◆対象：ひとり親家庭の母子、父子の人など
 - ◆相談内容：離婚や親権・養育費問題など
 - ◆費用：無料
 - ◆申し込み・問い合わせ先：県母子寡婦福祉連合会 ☎019(623)8539
 - ◆子ども図書館いさいおうち
手づくりバザー&ごも市
ちいさいおうちでは、手作りの小物雑貨やアクセサリー、陶器をはじめ、リサイクル品などを販売するバザーを開催します。また、子ども達が買い物やクジを楽しめる『ごも市』も同時に開催します。
 - ◆日時：11月12日(土)、13日(日)午前10時～午後2時
 - ◆場所：ちいさいおうち&ログハウス(竹駒地区コミセン敷地内)
 - ◆問い合わせ先：ごも図書館

募集します 自主企画講座受講者募集

- これからパソコンを始めようと思っている人、中級・上級を目指したい人を対象にパソコン講座を開催します。
- ◆日時：12月3日(土)、4日(日)、11日(日)、24日(土)、25日(日)、各日午前9時～正午、午後1時～4時
 - ◆講座内容：ワード、エクセル、その他パソコン操作全般
 - ◆受講費用：1,500円(資料代)
 - ◆持ち物：パソコン(お持ちでない人には貸出も可能です。)
 - ◆場所：市コミュニティセンター(市役所1階)
 - ◆講師：大久保勇作氏・中野貴徳氏
 - ◆申込方法：11月25日(金)までに大久保へ連絡 ☎0192(55)5217
 - ◆問い合わせ先：市役所まちづくり推進課(内線122)
 - ◆新たなスキルを習得
職業訓練生募集
求職者向けに、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、総務パソコン科の職業訓練生を募集しています。

【総務パソコン科】 ◆内容：パソコンスキルと総務実務の基礎知識の習得を目指す。

- ◆実施日時：12月8日(木)～5年3月7日(火)午前9時～午後4時
- ※原則土、日、祝日は休み
- ◆訓練場所：気仙高等職業訓練校
- ◆定員：15名
- ◆受講料：無料(テキスト代などは自己負担)
- ◆応募資格：ハローワークに求職申し込みし、受講あつせんを受けた人
- ◆応募期限：11月24日(木)
- ◆申し込み・問い合わせ先：ハローワーク大船渡 ☎0192(27)4165
- 北限のゆず研究会
ゆず狩りサポーターを募集します！
北限のゆず研究会では、本年もゆずの収穫をお手伝いしていただけるサポーターを募集しています。「園地でランチ」など新たな試みを計画していますので、ぜひご参加ください！
- ◆日時：11月9日(火)、13日(日)、16日(水)、19日(土)、27日(日)、30日(火)午前10時～午後4時
- ※11月16日、27日は「収穫UPデー」とし、今までゆず狩りに参加した人のみ参加可能です。
- ※雨天時の開催・代替え体験については、開催日の2日前までにメールまたは電話でお知らせします。

◆募集人数：平日15人、土・日25人(要予約・先着順) ◆集合場所：たまご村駐車場(高田町字大隅93-1)

- ◆持ち物：タオル、昼食代、帽子、収穫作業を行うため汚れてもいい服装、防寒具など
- ◆参加費：無料(参加者の皆さんで昼食を近隣の飲食店で取る予定としていますので、昼食代(千円程度)は各自負担ください。)
- ◆その他：9日、19日、27日は、「園地でランチ」とし、ゆず狩り園地で昼食を取ります。お弁当を希望の場合は、千円負担で用意しますので、詳しくはお問い合わせください。
- 参加者にはゆずとお菓子をプレゼントします！
- ◆申込方法：参加日・名前・性別・年齢・住所・電話番号を応募フォームまたは電話にてお申し込みください。
- ◆申込期限：各開催日の3日前
- ◆申し込み・問い合わせ先：北限のゆず研究会事務局(齋藤) ☎080(8565)7724



応募は
コチラから



お知らせ

肥料価格高騰に直面する農家を支援します

肥料価格高騰対策のご案内

市農業再生協議会では、化学肥料低減に向けて取り組む販売農業者に対し、肥料費の増加分の一部を支援する事業を実施します。事業申請の際には、化学肥料低減への取り組み2つ以上が必要です。詳しくは、お問い合わせください。

- ◆問い合わせ先：大船渡市農業協同組合営農振興課 ☎0192(22)7520

全国瞬時警報システム

全国一斉情報伝達試験

全国瞬時情報システム(Jアラート)を用いて、全国一斉情報伝達試験が実施されることに伴い、次のとおり防災行政無線から放送しますのでお知らせします。

- ◆日時：11月16日(水)午前11時頃
- ◆放送内容：「これは、Jアラートのテストです」※3回繰り返し
- ◆問い合わせ先：市役所防災課(内線702)

いわたのイロイロ、よくわかる 県民手帳・能率手帳を販売

市では、2023年版の県民手帳と能率手帳を販売しています。

- ◆販売料金：①県民手帳：700円 ②能率手帳：800円
- ◆販売期限：5年1月20日(金)

※伊東文具店(高田町)、コメリハード&グリーン陸前高田店(米崎町)、DCMホームック高田店(竹駒町)でも販売しています。

- ◆販売・問い合わせ先：市役所総務課行政係(内線312)

新型コロナウイルス感染症

国民健康保険税の減免

新型コロナウイルス感染症の影響により主たる生計維持者が次の条件に該当する世帯の人は、申請により国民健康保険税が減免されます。詳しくはお問い合わせください。

- ◆対象：4月1日から5年3月31日までの間に納期限が設定されている国民健康保険税
- ◆条件：感染症の影響により、主たる生計維持者が次の状況になった世帯
- ①死亡または重篤な傷病を負った世帯
- ②3年中の合計所得が1,000万円以下で、3年中の事業収入など(営業・漁業・農業・不動産・山林・給与)のいずれかの収入が、4年中に30%以上減少する事が見込まれる世帯(減少が見込まれる事業収入などの3年中の所得が0円やマイナスの場合を除きます。また、減少が見込まれる事業収入など

以外の3年中の所得の合計額が400万円以下の場合に限ります。)

- ◆減免割合：①全部 ②3年中の合計所得金額に応じて、2割・4割・6割・8割・全部
- ◆問い合わせ先：市役所税務課市民税係(内線112)

納税意識向上のための

税を考える週間

11月11日(金)から17日(木)の1週間は「税を考える週間」です。国税庁のホームページでは「これからの社会に向かって」をテーマとした特設ページを設け、国税庁の取組について紹介します。

この機会に、家庭や職場などで、私たちの暮らしと税について考えてみませんか。



詳しくは
コチラ

- また、税を考える週間の取り組みの一環として、小学生の税に関する習字展を開催します。
- ◆対象：①本市の小学生 ②大船渡市・住田町の小学生
 - ◆開催日：11月10日(木)～17日(水)
 - ◆場所：①アバッセたかたパブリックスペース ②サン・リアショッピングセンター北側階段
 - ◆問い合わせ先：大船渡税務署 ☎0192(26)3481

自衛官候補生および陸上自衛隊高等工科学校生徒

国の平和と安全を守る

自衛隊岩手地方協力本部では、自衛官候補生および陸上自衛隊高等工科学校生徒を募集しています。詳しくは表のとおりです。

募集種目	受付期限		試験日および試験会場		応募資格
			筆記試験(Web試験)	口述・身体検査	
自衛官候補生	11月14日(月)		11日28日(月)～12日2日(金)	12日3日(土) 岩手駐屯地(滝沢市)	18歳以上33歳未満の人
陸上自衛隊高等工科学校生徒	推薦	一般	推薦	一般	中卒(見込含)17歳未満の男子 ※推薦に関しては、学校長からの推薦が必要となります。
	12月2日(金)	5年1月6日(金)	5年1日5日(木)～7日(土)の指定する1日(仙台駐屯地)	(1次) 5年1月14日(土)または15日(日)(県内各会場)	

問い合わせ先 自衛隊釜石地域事務所 ☎0193(23)7854

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、11月22日(火)から30日(水)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。皆様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おりますので、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 市立図書館 ☎0192(54)3227

陸前高田市LINE公式アカウント

友だち募集中

友だち追加画面で【@470wdvgf】と検索

今月の
おすすめレシピ

リンゴと野菜の春巻き

【1本あたり】
エネルギー 93kcal
食塩相当量 0.1g
(つけダレは除く)



POINT

- ★野菜に火が通るとかさが減るため、皮はきつめに巻くと良いです。
- ★春巻きをフライパンに並べてから油を引くと皮が破れやすいため、油を引いてから春巻きを並べましょう。



COOKING

作り方

- ①リンゴ、キャベツ、ニンジンを4～5cm程の千切りにする。
- ②小麦粉に水を混ぜ、A 水溶き小麦粉を作っておく。
- ③春巻きの皮に切ったリンゴと野菜を好きな量乗せ、少しきつめに巻く。
- ④巻き終わりにA 水溶き小麦粉をつけて端を留める。
- ⑤多めの油を引いたフライパンに、巻き終わりを下にして春巻きを並べる。
- ⑥両面がこんがりするまで中火で揚げ焼きにする。
- ⑦ポン酢につけて食べる。

市内産のリンゴが旬を迎えます！

今回紹介するレシピは、リンゴを使った野菜春巻きです。通常春巻きは、具を炒めた後冷ましてから皮で巻き揚げますが、このレシピはリンゴと野菜を切り、生のまま巻いて揚げ焼きしてできる春巻きです。

市内では今年もリンゴが順調に生育しており、さまざまな品種が店頭に並んでいます！リンゴは美味しいだけでなく「1日1個食べると医者いらず」と言われるほど栄養価も高いことで有名です。

一般的にリンゴは生でそのまま食べることが多いですが、実は料理にもおすすめです。リンゴを加熱して食べると、身体を温める作用や、食物繊維ペクチンが生の中の6～9倍になり整腸作用も期待できます。これからの季節はどんどん寒くなり、体調を崩しやすくなりますので、積極的にリンゴを食べましょう！

問い合わせ先 市役所農林課農政係(内線476)

★材料(10本分)

リンゴ	2分の1個
キャベツ(中)	4分の1個(200g)
ニンジン(小)	1本
春巻きの皮	10枚
水溶き小麦粉	
A 小麦粉	小さじ1
A 水	小さじ1
サラダ油	適量
ポン酢(つけダレ用)	適量

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)

米崎ジュニアソフトテニススポーツ少年団

【高田、米崎、広田小学校(団員10人)】

★監督…吉田重男さん

★チームスローガン…一球一球大切に！



キャプテンからのコメント

きちんとあいさつをすること、一球一球を大切に打つことなどを、普段から心がけ練習に取り組んでいます。ダブルスのペアとの信頼関係を大切にしながら、お互いの声かけをしっかり行い、大会ではひとつでも多く勝ち進めるよう頑張りたいです。

文 後藤 歩さん

次回は気仙リバーS Tスポーツ少年団を紹介します。



※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11月号(No.1132)の印刷経費は1部112.8円(税抜き)、発行部数は7,400部です。

UD
FONT