

# 広報りくぜんたかた Takata



# 1

January 2023

No.1136

ゆめちゃんが  
新年をお出迎え!



## 主な内容

- P2 Front Topics (年頭のあいさつ)
- P3 市役所からのHOT LINE
- P11 観光インフォメーション
- P12 地域の話
- P14 INFORMATION

門松はシルバー人材センターが製作

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。

# 年頭に寄せて



令和5年の年頭にあたり、謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

東日本大震災から12年を迎えようとしています。

震災で犠牲となられた方々にあらためて哀悼の誠を捧げるとともに、被災された皆様からのお見舞いを申し上げます。

これまで長きにわたり、様々な面で復興事業に対し、「ご理解」と「協力をいただきました。すべての市民の皆様は深く感謝申し上げます。

昨年、4月に観光振興や多様なコミュニティ形成を図ることを目的としたグリーンズローモビリティ「モビタ」の運行開始や、道の駅・オーガニックランド・発酵パークカモシーに続く集客拠点として、本市が特産化を目指す「ピーカンナッツ」の産業振興施設が7月にオープンしたところであります。

また、本市はこれまで、一日も早い復旧復興に向けて全力で取り組んでまいりましたが、昨年11月には「市立博物館」が開館し、被災資料の安定化処理・修復を行った資料の展示や、その作業の公開を行う世界に例を見ない施設として、開館以来、市内のみならず、県内外から多くの方々に来館いただいているところでもあります。12月には気仙川に架かる最後の橋梁として「詔石橋」が開通し、本市が進めてきた復旧・復興事業によるハード整備は概ね完了となりました。

今後におきましては、被災された皆様の心に寄り添い、心の復興などソフト事業を中心に各種施策を進めるとともに、賑わいの創出と交流人口の拡大による地域活性化を推進してまいります。

東日本大震災の復興道路として、国が整備を進めた三陸沿岸道路が、一昨年全線開通したことから、県外からも多くの方が訪れてお

り、本市の昨年の観光入込客数は震災後、最も多い100万人を超えるものとなっております。

本年6月4日(日)には、高田松原津波復興祈念公園を主会場に、「第73回全国植樹祭は、2023」が開催されます。全国植樹祭は、天皇皇后両陛下のご臨席を仰ぐ「四大行幸啓のひとつであり、県内外から多くの招待者をお迎えすることから、震災復興にご支援いただいた皆様に感謝の意を表する場になるとともに、復興した本市の姿を発信する貴重な機会になると捉えております。

今もなお収束の兆しが見えない新型コロナウイルス感染症、ロシアによるウクライナ侵攻の影響による物価高騰、地球温暖化の影響による異常気象などにより、市民の皆様が安全・安心な生活が脅かされる状況となっております。

本市におきましては、2019年7月にSDGs未来都市に選定されており「誰一人取り残さない」持続可能な社会の実現に向けて引き続き取り組むとともに、先人が残した恵まれた自然と歴史や伝統あるまちを、次世代に引き継ぐため、2050年までに二酸化炭素の実質排出ゼロを目指すゼロカーボンシティとなることを宣言し、地球温暖化対策に向けた取り組みを進めてまいります。

今後とも皆様のニーズを的確に把握しながら、お気持ちに寄り添い、安心して自分らしく暮らせる「夢と希望と愛に満ち次世代につながる共生と交流のまち 陸前高田」の実現に向け、ともに歩みを進めてまいります。結びに、本年も市政に対するご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、皆様のご健勝並びにご多幸を祈念申し上げます。新年のごあいさつといたします。

陸前高田市長 戸羽 太

## 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) 1月16日(月)から27日(金)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	-	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	-	1戸	
小友町	柳沢前	H 26	RC	1戸	-	
広田町	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)

- 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歳以下の人がいる世帯、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、下記提出先までご持参ください)

- 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。) URL: <http://koeijutaku.com/rikuzentakata/index.html>
- 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 **障害者手帳などの写し**(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

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104番地1 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、お問い合わせください。

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)

◆表1 市・県民税、所得税申告相談日程  
【受付時間】 午前8時30分～午後3時

期日	申告相談会場
2月13日(月)	生田地区コミュニティセンター
2月14日(火)	矢作地区コミュニティセンター
2月15日(水)	下矢作地区コミュニティセンター
2月16日(木)	横田地区コミュニティセンター
2月17日(金)	竹駒地区コミュニティセンター
2月20日(月) ～ 2月22日(水)	広田地区コミュニティセンター
2月24日(金)	小友地区コミュニティセンター
2月27日(月)	長部地区コミュニティセンター
2月28日(火)	今泉地区コミュニティセンター
3月1日(水)	米崎地区コミュニティセンター
3月2日(木)	市コミュニティホール
3月5日(日) ～ 3月10日(金)	
3月13日(月) ～ 3月15日(水)	

◆表2 申告相談に必要なもの

必ず持ってくるもの	<p><b>【マイナンバーカード】</b> お持ちでない人はマイナンバーが確認できる書類（通知カードまたはマイナンバーが記載された住民票）と身元確認書類（運転免許証などの顔写真ありの場合1点、保険証などの写真なしの場合2点）の写しをお持ちください。</p> <p><b>【預金通帳など口座番号がわかるもの】</b> 所得税が還付になる場合に必要です。</p>
昨年中の収入を確認できる書類	<p><b>【給与・年金収入がある人】</b> 源泉徴収票</p> <p><b>【事業所得などがある人】</b> 収支内訳書、集計用紙、帳簿、領収書など</p> <p><b>【公共事業などで土地を売却した人】</b> 買取証明書など</p>
控除の内訳が分かる書類	<p><b>【社会保険料控除】</b> 国民健康保険税、後期高齢者医療保険料や介護保険料の領収書、国民年金保険料控除証明書など</p> <p><b>【生命保険料控除・地震保険料控除】</b> 控除証明書</p> <p><b>【配偶者控除・扶養控除】</b> 配偶者や被扶養者の収入とマイナンバーが確認できる書類</p> <p><b>【障害者控除】</b> 障害者手帳など</p> <p><b>【医療費控除】</b> 医療費の集計表と領収書</p> <p><b>【税額控除に関する書類】</b> 寄附金の受領証明書など</p>

◆1月下旬に申告書を送付します

市・県民税の申告書は、1月1日現在、本市に住居登録がある人や収入情報が無かった人へ、1月下旬に発送します（昨年、確定申告した人には送付しません）。

◆昨年、市の申告会場で事業所得（営業・漁業・農業など）や不動産所得を確定申告した人には、収支内訳書などの集計用紙のみを送付します。

◆申告書・収支内訳書・医療費控除の明細書等は、市役所税務課に備え付けているほか、市ホームページからダウンロードできます。



申告相談にあたって

◆経費などは事前に集計を成してください。

◆収支内訳書や医療費控除などの集計用紙は、項目ごとに計上されていけば任意の様式でも構いません。

◆事前に集計を済ませていない場合は、申告相談を受け付けられません。



◆申告相談に必要なものは、左の表2のとおりです。

◆郵送でも受け取れます

申告書を自分で作成して提出する場合は、根拠となる書類（証明書・領収書など）を全て添付して提出してください。電話にて内容を確認することがありますので、提出の際は電話番号を必ず記入してください。

※申告の内容によっては、税務署での申告をお願いすることがあります。

◆申告相談を利用する人は新型コロナウイルス感染症拡大防止に協力をお願いします。

- ・症状の有無にかかわらず、マスクの着用をお願いします。
- ・発熱や風邪の症状がある場合は来場を自粛し、別の日程に変更してください。
- ・会場でも検温を行います。37.5℃以上の熱がある場合は、当日の申告相談をお断りさせていただきます。
- ・密集を防ぐため、入室できる人数を制限します。

※その他、相談会を安全に開催するため、必要と思われることについてお願いすることがあります。

自宅でe-Tax 申告しましょう！

e-Tax（電子申告）を利用すれば、自宅から確定申告ができるため、申告会場に行く手間がかかりません。新型コロナウイルス感染症拡大防止のためにも、ぜひご利用ください。スマートフォンやタブレット端末からでも利用できます。

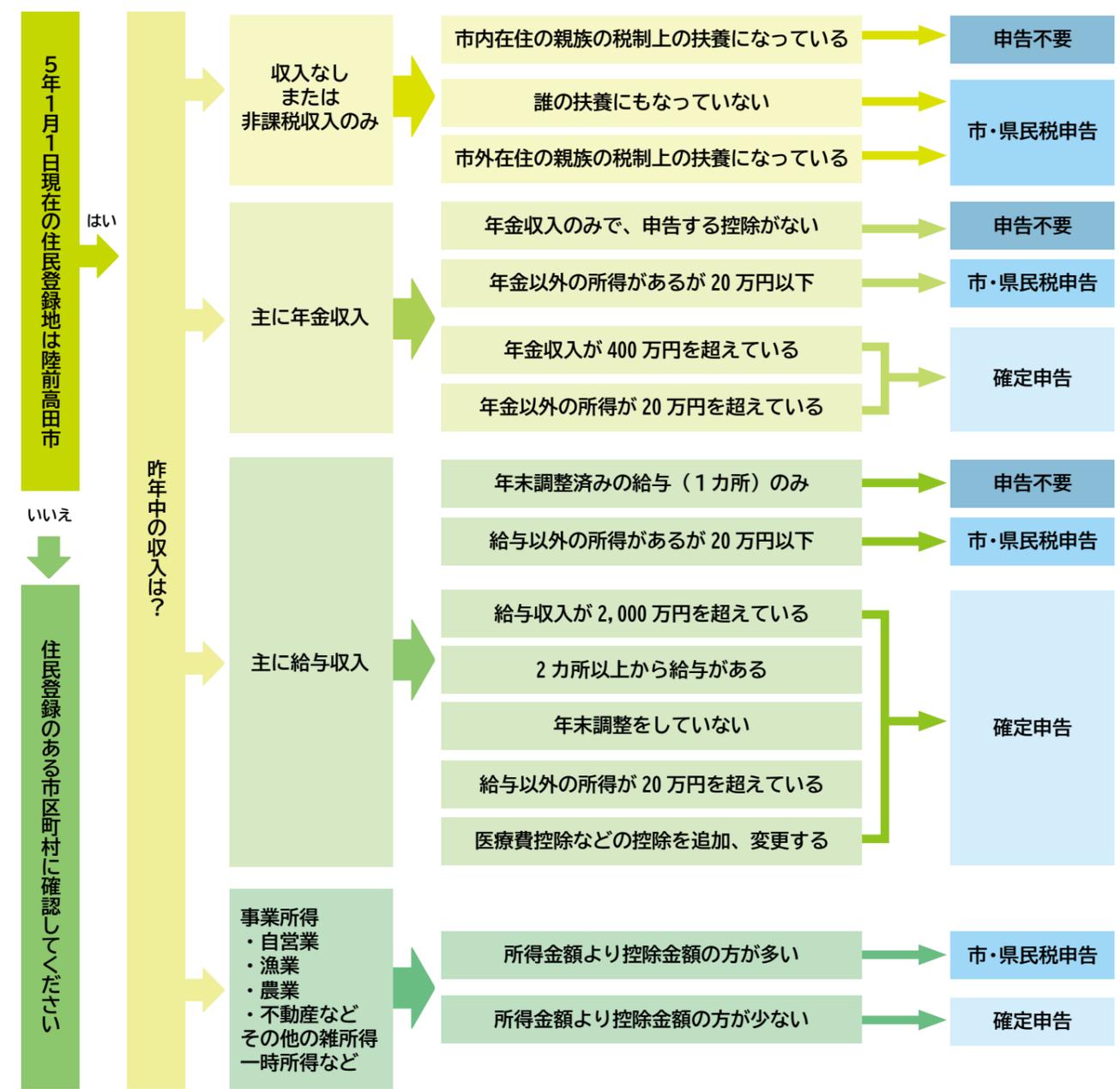
URL : <https://www.keisan.nta.go.jp>



市・県民税と所得税の申告は3月15日(水)が期限です。市では、市・県民税と所得税の申告相談を左ページの表1のとおり2月13日(月)から行います。

申告が必要か確認してみましょう

申告の要否と申告の種類(所得税の確定申告、市・県民税申告)を下の図で簡易的に判断できます。  
※確定申告をする場合は、市・県民税申告は必要ありません。



収入がない場合も申告を

昨年中に収入がない場合でも、市・県民税の申告は必要です。申告をしないと、国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の算定に影響する場合があります。各種手続きに使用する所得証明書などの発行ができません。収入がない旨の申告をする場合は、市・県民税申告書内の「15 収入がなかった人などの記載欄」に必要事項を記載し、必ず期限までに提出してください。

市・県民税/所得税

申告の準備をしましょう  
申告にはe-Taxの活用を！



陸前高田市 **男 女 共 同** 参画計画を策定しました



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。最終回の基本目標6は、「社会」、「家庭」、「地域」、「職場」、「教育の場」に続き「安心して暮らせるまちづくり」です。

基本目標6 安心して暮らせるまちづくりの推進

施策の方向

① あらゆる暴力の根絶

暴力は、生活に不安感や恐怖心を植え付け、基本的人権の重大な侵害であり、決して許されるものではありません。

暴力は許されないもの、社会的な問題であるという認識を広め、その根絶に向けた啓発活動を積極的にを行います。

② 生涯にわたる健康づくりの推進

誰もが心身ともに健康で過ごすために、乳児期から高齢期までのライフステージに応じた保健サービスを充実するとともに、生涯にわたるスポーツや文化活動などのレクリエーション活動を推進します。

③ 多様な性の尊重と性的マイノリティへの偏見や差別の解消

性の多様性が尊重され、性的マイノリティ(様々な性自認や性的指向を持った人たち。性的少数者)への理解を促進するための普及啓発を行います。

みんなで考え行動していきましょう！

～ 市民ができること ～

- ・どのような理由があっても、暴力をふるってはいけないという意識を互いに持ちます。
- ・DV(配偶者間その他の関係における暴力的行為)などの悩みがある場合は、早めに関係機関に相談します。
- ・身近にDVなどの悩みを抱える人がいる場合は、早めに関係機関に相談するよう勧めます。また、そのような人が声をあげることが難しい場合には、関係機関に連絡します。
- ・心身ともに健康で過ごすことができるよう、自分に合ったスポーツやレクリエーションなどに取り組みます。
- ・多様な性のあり方について、知識と理解を深めます。

市社会福祉協議会「ミモザプロジェクト」

市役所の女性トイレに生理用品BOXを設置しました



市社会福祉協議会では、生理用品が必要な時に持ち合わせていない人や、購入にお困りの人に、生理用品を無償で提供する生理用品サポート事業「ミモザプロジェクト」を実施しています。

この事業の一環として、市内の学校や施設などに生理用品の入った「ミモザBOX」を設置する取り組みが進められています。昨年12月15日(木)からは、市役所的女子トイレにも設置されています。生理用品が急に必要になった時など、お困りの際はご利用ください。また、生理用品の購入にお困りの人のための相談窓口を記載したミモザカードも入っています。

問い合わせ先 市社会福祉協議会「くらし応援窓口」 ☎0192(54)5150

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)

陸前高田市協働のまちづくり指針を策定しました



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。本号が最終回です。



“まちはみんなで作るもの”～協働の推進に向けて～

協働のまちづくりを進めるためには、“まちはみんなで作るもの”であり、一人ひとりがまちづくりの担い手であることを自覚し、自ら積極的に地域課題の解決に取り組む体制や、多様な担い手が連携・協力しやすい環境を整備するなど、行政が地域づくりのプレーヤーを支援することが大切です。

そのため、これまで進めてきたコミュニティ推進協議会を中心とした住民主体のまちづくりを踏まえ、今後の施策に関する方向性を以下のようにまとめました。

全7回で連載してきた本指針は、市ホームページでも公表しています。

[https://www.city.rikuzentakata.iwate.jp/shisei\\_shinokeikaku/shinogaiyo/shinokeikaku/6163.html](https://www.city.rikuzentakata.iwate.jp/shisei_shinokeikaku/shinogaiyo/shinokeikaku/6163.html)



施策の体系

施策の方向性

協働の機運を高める

- ◆市広報紙での連載・研修会の開催などにより本指針を市民と共有し、協働のまちづくりの理念を普及していきます。
- ◆地域住民が地域づくりについて話し合う機会を創出し、「話し合い文化」を醸成していきながら、市民一人ひとりの知識、アイデア、能力を生かし話し合うことで課題解決につなげ、市民自らが課題解決の主体であるという自覚やまちづくり活動への関心を高めます。

市民と行政の地域課題の共有

- ◆コミュニティ推進連絡会議(各地区に居住する市職員などで構成)とコミュニティ推進協議会の連携を一層強化し、協働のまちづくりに関する研修会、座談会、ワークショップなどを通じて、市職員(行政)が地域課題の把握に努めるとともに、一市民としても地域づくりに参加していきます。

地域コミュニティ活動等を支援する

- ◆コミュニティ推進協議会を中心とした、自主的かつ地域の特性を生かしたコミュニティ活動や、地域課題の解決に向けた取組を支援し、持続可能な活力ある地域社会の形成を図ります。
- ◆まちづくり団体が自主的・主体的に行うまちづくり事業を支援し、まちづくり活動を推進します。

協働を推進する体制を整備する

- ◆様々な団体との分野別意見交換会などの開催や、協働によるまちづくりの推進体制を構築し、協働の裾野の拡大を図ります。
- ◆コミュニティ推進協議会やまちづくり団体との協働により、地域づくりの担い手、協働の担い手となる人材の育成を図ります。
- ◆まちづくり団体などの活動内容などを広く周知し、相手を知る協働を進め、多様な担い手が連携・協力しやすい環境を整備します。

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)

## 第一サッカー場夜間照明の利用を開始しました



1月4日(水)から高田松原運動公園第一サッカー場の夜間照明が利用できるようになりました。本設備は、日本スポーツ振興センターから助成を受け、整備したものです。

スポーツを通じて、心身ともに健康で、活力ある生活を送れるよう皆さんの利用をお待ちしております。



### ◆使用料（夜間照明）

区分	単位	使用料
4基（全面）	1時間	2,000円
2基（半面）	1時間	1,000円

※サッカー場使用には、別途使用料が発生します。

問い合わせ先 市役所スポーツ交流推進室 ☎0192(22)8448

## 網類に関するごみ出しについて



昨年12月に、市清掃センターに可燃ごみとして出された「網と思われるもの」が機械に絡まり、故障する事故が発生しました。

機械が故障すると、市のごみ収集に大きな影響を及ぼしますのでごみ出しのルールを守るようお願いいたします。

- ◆漁網や鳥獣除けの網は、産業廃棄物であり収集や持ち込みはできません。
- ◆家庭で出た網のようなものやロープ類をごみとして出す場合は、市指定袋に入れたうえで、結束バンドやビニールひもなどできつく縛ってください。



機械に絡まった網と思われるもの

### 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やポイ捨ては、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。

- ◆不法投棄を発見したら
  - ・不法投棄をしている人を発見した場合
    - ⇒車両などのナンバーを控え、すぐに警察へ通報してください。
  - ・不法投棄された廃棄物を発見した場合
    - ⇒市役所まちづくり推進課または警察まで連絡してください。



問い合わせ先 市役所まちづくり推進課生活環境係(内線124)

## 仕事に関する情報収集・相談は「ふるハロ」で！



市では、ハローワーク大船渡と連携して、無料で職業相談・紹介を行う「陸前高田市ふるさとハローワーク(通称「ふるハロ」)」を中心市街地のチャレンジショップ内に設置しています。毎月第2水曜日には、ジョブカフェ気仙の相談員による出張相談を実施しています(要予約)。仕事探しの相談だけでなく、求人や各種支援に関する情報収集としても、お気軽に「ふるハロ」をご活用ください。



### ふるハロでできること

- ・陸前高田市、大船渡市、住田町、宮城県気仙沼市はもちろん全国の求人情報の確認、相談ができます。
- ・正社員、パート、アルバイトなど、いずれの雇用形態も探せます。
- ・在職中の人も仕事探しができます。
- ・詳しい就業条件、募集内容、応募年齢など、不明な点は相談員が事業所へ確認します。
- ・面接日、書類選考などを相談員が事業所へ確認して紹介状を発行します。
- ・就業に関する支援制度について案内できます。
- ・履歴書など応募書類の添削をします。

その他仕事探しに関すること、お気軽にご相談ください。

問い合わせ先 陸前高田市ふるさとハローワーク ☎0192(53)2525

教えて

## その先の笑顔のため、いまでできること



### ★SDGsとは…

自分の子どもや孫たちが暮らす未来に、住み続けられる世界を残すため、掲げられた全世界の人が取り組むべき17の目標。

あなたもぜひSDGsに取り組んでみませんか？

本市は、令和元年(2019年)7月に「SDGs未来都市」に県内で初めて選定されました。「その先の笑顔のため、いまでできること」編では、本市でSDGsの達成に向け積極的に取り組んでいる人・団体を紹介していきます。



★事業所名 陸前高田青年会議所  
理事長 熊谷大樹 さん



青年会議所の皆さん  
(前列左から2番目が理事長の熊谷さん)

### 普段の仕事の内容を教えてください

青年会議所は本市と住田町の20歳から40歳までのメンバーで構成されており、地域課題解決や地域活性化のため、様々なイベントなどの企画運営を行っています。

### SDGsに関する主な取り組みを教えてください

子ども達へ就労体験機会を提供する「グッジョブケセン」の開催や、昨年12月には、創立50周年記念事業として、館の沖公園で実施した「まちなかイルミネーション」など、誰もが住み続けたいと思えるようなまちとなるよう取り組んでいます。

### 今後の展開や目標を教えてください

子どもから高齢者まで誰もが楽しめるイベントを実施することで、地域経済の発展につながるよう取り組んでいきたいです。

### これからの高田をどんなまちにしていきたいですか

本市は、全国的に東日本大震災で被災したまちとしてのイメージが強いと感じていますが、復興を果たし元気で盛り上がっているまちとして有名にしていきたいです。  
※役職は昨年12月10日(土)時点のものとなります。



新型コロナウイルス感染症の影響で令和2年度から受入を見送っていた陸前高田民泊修学旅行ですが、昨年の秋から受入を再開しました。

SETでは、新型コロナウイルス感染症対策ガイドラインを作成し、ガイドラインに基づき受け入れを実施しています。本年度は市内55家庭に協力をいただき、長野県と神奈川県からの約200人の高校生を無事に受け入れ、震災の話を聞いたり一緒に料理をするなどして本市での生活を体験することができました。



はまって会(対面式)



大野海岸を案内



ほんでまんず会(お別れ式)

多くの人から「久しぶりの受け入れは緊張したが楽しかった」という声をいただきました。

来年度の受け入れについて

- ★来年度も、春から秋にかけて5校の修学旅行民泊の実施を予定しています。
- ★民泊の受け入れに協力いただける人は、お気軽にお問い合せください。



問い合わせ先 SET ☎0192(47)5747

ジャックが見て！感じた！陸前高田

本号から、市の国際交流員のジャック・ウッドキーさんが、本市で見て感じたことを紹介します！

①市立博物館

私は、子どもの頃から博物館や美術館に興味を持っています。アラスカにも両方あり、小学生の時によく見学したことで好きになったのだと思います。そのため市立博物館が開館すると知り、絶対に行きたいと思いました。

展示の中では、特に本市の生物と縄文の用具の展示が面白かったです。「こんなに多くの動植物がいるのか」と思いながら、普段の生活の中で見たことがある生物の名前を学びました。それから、縄文の展示に入ると大きな船と様々な収蔵品に出会いました。私は復興がだいぶ進んだところに引っ越してきたので、博物館を訪れるまでは豊かな歴史のイメージを本市にあまり持っていませんでした。博物館を見学したことで陸前高田の歴史を知ることができました。



また、私が知っている東日本大震災はニュースで見た内容と被害の写真や映像だけなので、震災関連の展示は世界的にも重要だと思っています。このような展示があると災害の影響を想像することができます。また実際に生活しているところの歴史を学ぶということは重要な経験になるので、博物館は大事な役割があると思っています。

子どもも楽しめる仕掛けがあり、体験しながら学ぶことができます。海外を含め、多くの人を楽しめる施設となっていますので、まだ行ったことがない人はぜひ行ってみてください。

問い合わせ先 市役所観光交流課定住交流係(内線413)



もしもの時に備えて「終活ノート」の活用を

皆さんは「終活ノート」をご存じですか。

いつ災害や事故に巻き込まれたり、病気を発症するかは誰にも予測できません。思いがけないもしもの時が訪れたとき、自分自身や家族を助けるためには準備が必要です。

そのもしもの時に備えて、自身の情報や希望をあらかじめまとめたものが「終活ノート」です。「エンディングノート」とも言います。

◆何を書けば良いの？

記載内容に決まりはありませんが、主に次の項目を書き残すことが多いです。

①基本情報

氏名、生年月日、血液型、現住所、本籍、電話番号、健康保険証の記号番号や介護保険の被保険者番号、保険証などの保管場所など

②財産について

年金情報(基礎年金番号、種類、受給金額など)、口座情報(金融機関、名義人、口座番号など)、保険情報(保険会社名、種類、証券番号、保険金受取人など)、不動産情報(種類、名義人、所在地、抵当権の有無など)など

③医療・介護について

病名や余命の告知の希望、延命治療の希望、臓器提供や献体の希望、介護サービスの利用希望など

④葬儀・お墓について

葬儀の実施の希望、規模、会場、喪主をお願いしたい人、お墓の希望など

◆様式はあるの？

決まった様式はなく、普通のノートや手紙形式でも構いませんが、記入しやすい専用の様式もあります。ご希望の人は、お気軽に地域包括支援センターにご相談ください。

問い合わせ先 地域包括支援センター(内線218,219)



500 保健だより

便秘に悩んでいませんか？

便は健康のバロメーターといわれています。

便秘になると、肌荒れ、肩こりなど全身に影響が出ます。食事や運動、ストレスに気をつけ、規則正しい生活を送ることで、便秘を予防しましょう。

◆便秘の種類

弛緩性便秘…大腸の運動の低下によるもので、便秘の中でも頻度が高いものです。特に高齢者に多い便秘のひとつです。運動不足、水分や食物繊維不足、腹筋力の低下、ダイエットなどが原因となります。

直腸性便秘…我慢を繰り返すことが原因となり、便秘が起りにくくなります。

けいれん性便秘…コロコロした便や下痢と便秘を繰り返すことがあります。ストレスや環境の変化などが原因となります。

◆「一日一回、朝食後に、いきまず排便」が理想的！

①朝食をしっかり食べましょう  
朝食は、腸を刺激してスムーズな排便を促すために重要です。また、朝食後は便意がなくてもトイレに座ってみましょう。



②水分と食物繊維をとりましょう  
水分不足になると便が硬くなってしまい腸の中を移動しづらくなります。水分をとる習慣をつけましょう。また、食物繊維は腸の動きを活発にします。根菜類や大豆、海藻類、寒天、きのこ類などがおすすめです。

③運動をしましょう

ウォーキングやラジオ体操など、適度な運動を習慣にしましょう。また、腹筋運動は、おなかの血行を促進して胃腸の動きを高めます。腹筋運動が難しい人は、仰向けに寝て両ひざを立て、おなかに力を入れて深呼吸を数回繰り返してみましょう。

その他、「の」の字マッサージもおおすすめです。おへそのまわりを時計まわりにひらがなの「の」の字を書くようにゆったりとマッサージします。腸に沿ってなぞることで腸に刺激を与え、便意を促し便の移動がスムーズになります。

これから冬本番となります。身体が冷えると、全身の血の巡りが悪くなり、胃腸の動きが鈍くなることで、便秘になりやすくなります。身体を冷やさない工夫をして過ごしましょう。

問い合わせ先 市役所保健課保健係(内線235)

と、刻まれています。実際に現地を訪ねると、人通りの少ない場所に置かれているものもありましたが、大陽地区にある四面の記念碑は、人通りの多い道に面した広場に、碑文が読みやすいよう工夫されて、他の記

**記念碑は人々が見える場所に**

記念碑は二面と四面のものがああります。昭和の大津波の後、旧広田町内の七カ所に建立された四面の碑文には、低いところに住家を建てるな津浪と聞いたら欲捨て逃げる地蔵があつたら津浪の用心それ津浪機敏に高所へ廣田村

**命を守り生かすために**

陸前高田市にある「津浪波記念碑」をご存じでしょうか。記念碑には、大津波による犠牲者を二度と出さないためにはどうするべきかが刻まれています。



広田小学校通学路の記念碑



広田町大陽地区の記念碑

また、広田小学校近くの通学路脇にある四面の記念碑は、地域で共有されてお

念碑と一緒に置かれていました。案内してくれた人によると、「この地区の人は、東日本大震災では全員無事に避難できました」とのことでした。命を守る大切な言葉も、地域の皆さんに読まれてこそ価値があることを実感することができました。

**記念碑の教訓から、想定外への柔軟な対応を**

り、東日本大震災による津波は、石碑下の道路まで押し寄せたとのことでした。



気仙町湊地区の記念碑

気仙町湊地区の月山団地内の公民館横には、傷だらけの二面の記念碑があります。海岸から350m離れた場所にあった記念碑は、東日本大震災による津波に呑み込まれたため、現在の場所へ移されました。桜並木を植えるボランティア活動に参加している岩手大学の学生は、津波が並木を越えることも想定した柔軟な対応の必要性を実感していました。

第一回の創作会では、創作まではできませんでしたが、現地で本物の記念碑を見ることで、普遍的な課題を実感し合えました。二回目以降は、地元の方々と共に対話を重ね、新たな碑文を創作していきます。

**集めて 貢献**

■ 総重量 153 キロを売却

**椿の実の引き渡し会**



集められた椿の実

昨年11月21日(月)、広田小学校で椿の実の引き渡し会が行われました。同校では、児童や地域の方々と、椿の実の回収に約30年前から取り組んでおり、集めた椿の実を石川製油へ売却し、その代金を福祉施設へ寄付しています。今回は、10月上旬から11月下旬にかけて153kgの実が集められ、換金額は7万6,500円となりました。

児童会長の臼井万葉さん(6年)は、「毎年、家族で椿の実集めに取り組んでいるが、今回はいつも以上にたくさん集めることができた。これからも、この活動に誇りをもって続けていきたい」と胸を張りました。

**生涯 学習**

■ 本市との相互連携・協力協定のもと

**盛岡大学・盛岡大学短期大学部の公開講座を開催**

昨年12月10日(土)、市コミュニティホールで「子育て期における男女共同参画」と「私たちの身近に生きている孔子の教え」の2つをテーマに講義形式の公開講座が行われ、約30人が参加しました。この講座は、本市の生涯学習の一環として、本市と相互連携・協力協定を結んでいる盛岡大学・盛岡大学短期大学部によって毎年開催されています。

子育てについての講師を務めた藤田清澄准教授は「母親だけでなく、父親や祖父母、地域全体で子育てを支える必要がある」と話し、参加者からは共感の声があがるなど、講義への理解を深めました。



藤田准教授の講義を受ける参加者の皆さん

**希望の橋**

■ 市内復旧・復興事業のハード整備が概ね完了

**詔石橋で開通式を実施**



詔石橋の渡り初めをする住民の皆さん

昨年12月18日(日)、気仙川に架かる詔石橋の開通式が行われました。東日本大震災の津波により被災した同橋は、地元住民からの声を受けて平成29年から復旧工事が開始され、全長約250m、幅6.5mと以前よりも長く、より便利に生まれ変わりました。集まった地元住民の皆さんは、テープカットが行われた後、完成の喜びを噛みしめながら橋の渡り初めを行いました。

開通式を主催した下矢作地区コミュニティ推進協議会の佐藤信一会長は「物流、コミュニティの拠点としてまちづくりにつなげていければ」と期待を込めました。



開催します

鳥獣被害対策などをテーマに  
農業振興大会

大船渡地方農業振興協議会では、シカなどの鳥獣被害対策をテーマに農業振興大会を開催します。入場は無料で誰でも参加できます。

◆日時：1月25日(水)午後1時30分～4時

◆場所：市民文化会館奇跡の一本松ホール

◆講演：「農作物を守る鳥獣害対策」

◆講師：農研機構畜産研究部門動物行動管理研究領域主任研究員 堂山宗一郎氏

◆申込期限：1月20日(金)

◆申し込み・問い合わせ先：市役所農林課農政係(内線476)シルバー人材センター

出張入会説明会

シルバー人材センターでは、入会説明会を出張にて開催し

ます。市内在住で60歳以上(子育て・介護は55歳以上)の健康で働く意欲のある人ならどなたでも大歓迎です。事前に電話での申し込みをお願いします。

◆日時(場所)：1月24日(火)采崎地区コミセン、27日(金)広田地区コミセン、31日(日)下矢作地区コミセン、2月2日(休)竹駒地区コミセン

◆時間：午後1時30分

◆参加費：無料

◆定員：5名

◆申し込み・問い合わせ先：市シルバー人材センター ☎0192(54)4888

お知らせ

3月31日まで

住宅再建支援制度は終了します

東日本大震災により、住宅が被害にあった人を対象とした住宅再建支援制度の申請期限は、3月31日(金)までです。再建方法により利用できる制度が異なります。今後延長はありませんので申請していない人は、お早めに申請してください。

◆問い合わせ先：市役所復興支援室(内線447)

忘れずに提出を  
蜜蜂飼育には届出が必要

蜜蜂を飼育する人(趣味で飼育する人を含む)は、毎年蜜蜂飼育届を県に提出する必要があります。1月1日(日)時点の飼育群数と年間の飼育計画を、1月31日(火)までに沿岸広域振興局農林部に提出してください。なお、届出の様式は、広域振興局農林部にお問い合わせください。

◆問い合わせ先：沿岸広域振興局農林部 ☎0193(25)2704



障がいがある人などを対象に  
補装具の巡回相談

義肢・装具・車いすなどの補装具の製作・修理・適正に関する相談に応じます。

◆日時：3月2日(休)午後2時30分～5時(受付午後3時まで)

◆場所：大船渡市防災観光交流センターおおふなぼーと

◆対象：①身体障害者手帳を持っていて②国が定める難病で補装具の必要がある人

◆申込期限：2月9日(木)

慶 弔

(11月16日～12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
- 横田 崑山流衣 (智儀・狩集)
  - 小友 吉田向陽 (祐太・浦の前)

- ★女の子
- 竹駒 浅沼柊花 (鉄兵・下壺)
  - 米崎 伊藤りいな (優太・地竹沢)
  - 広田 熊谷渚 (祥太・後浜)
  - 村 村上凛菜 (慧・蒲田)

お幸せに…( )は字名

- 高田 河野義希・山下陽 (砂畑)
- 小友 及川恭平・島里沙 (唐笠松)

おくやみ…( )は年齢・字名

- 矢作 伊東修 (46歳・二又)
- 横田 石川一彦 (89歳・袋沢)
- 気仙 菅野勝 (82歳・神崎)
- 山 山口京子 (88歳・三本松)
- 小松 ハツ子 (91歳・要谷)
- 村 村上利喜子 (91歳・牧田)

- 高田 村上友茂 (66歳・栃ヶ沢)
- 佐藤幸志 (90歳・鳴石)
- 金野淑夫 (93歳・鳴石)
- 小松とみ富男 (79歳・鳴石)
- 佐藤好一 (73歳・下和野)
- 大塚みき夫 (87歳・下和野)
- 水野武雄 (86歳・中田)
- 熊谷由美子 (71歳・長砂)
- 瀧もと本慶子 (86歳・西和野)
- 野呂庄吉 (88歳・東和野)
- 米崎 千葉チヘコ (93歳・佐野)
- 新沼シゲ子 (87歳・糠塚沢)
- 中やま山暎二 (87歳・川西)
- 小友 石川フサエ (94歳・小ヶ口前)
- 広田 大和田清子 (93歳・大祝)
- 村上キヨエ (81歳・蒲田)
- 白井大治 (103歳・中沢)
- ながの野ひろむ擴 (92歳・久保)
- 菊池オタケ (99歳・大久保)
- 吉田とし利雲 (96歳・大陽)
- よし吉田れい子 (94歳・泊)

数字で見る陸前高田市 (令和4年11月30日現在)

市内の火災救急活動 **11**月

( )は1月からの累計

- ◆建物 0件 (3件)
- ◆林野・その他 1件 (3件)
- ◆出動件数 76件 (852件)
- ◆搬送人員 76人 (830人)

市の人口 (住民登録人口)

( )は前月比 出生・死亡数は10月分

- 男性 8,666人 (-24人)
- 女性 9,315人 (-9人)
- 計 17,981人 (-33人)
- (出生4 死亡36)
- 世帯数 7,611世帯 (+3世帯)

市内の交通事故 **11**月

( )は1月からの累計

- ◆人身事故 1人 (13人)
- ◆物損事故 28件 (234件)
- ◆負傷者 1人 (13人)
- ◆死亡者 0人 (2人)
- ◆飲酒運転 0人 (1人)



祝いの百寿  
菊池玲子さん  
(気仙町)  
大正11年12月6日  
高田町生まれ

故・敏二さんと結婚後、4人の子どもをもうけ、孫4人、ひ孫4人に恵まれています。クイズやトランプで遊ぶことが趣味で、施設では他の入所者と談笑したり、レクリエーションで風船パレーをするなどして元気に過ごしています。長生きの秘訣はよく歩くことだそうです。

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  
[@rikuzentakata city] と検索

休日当番  
歯科医変更

12月号お知らせ版9ページ掲載の休日当番歯科医において、1月3日(火)当番が「越喜来歯科医院」となっていますが、正しくは「越喜来歯科診療所」となります。また、22日(日)の当番は「阿部歯科医院」から「細川歯科医院」に変更となりましたので、お知らせします。

訂正のお知らせ

12月号お知らせ版10ページ掲載のイベントカレンダーにおいて、1月4日(水)が広報発行日および文書配布日となっていますが、どちらも正しくは1月5日(木)となります。

今月の  
おすすめ  
レシピ

Recommended Recipe

ごぼうのマヨネーズあえ



【1人あたり】  
エネルギー 90kcal  
食塩相当量 0.5g



★材料 (4人分)

- ごぼう..... 100g
- キャベツ..... 120g
- きゅうり..... 90g
- にんじん..... 30g
- マヨネーズ..... 大さじ3
- うすくちしょうゆ..... 小さじ1
- 塩・こしょう..... 適量
- いりごま (白) ..... 小さじ1
- すりごま (白) ..... 小さじ1/2

ごぼうで作るカミカミメニュー

学校給食に登場する「ごぼうのマヨネーズあえ」を、ご家庭向けにアレンジしました。  
ごぼうは炒め物や汁物の具にすることが多いと思いますが、和え物にしてもおいしく食べることができます。かみごたえがあるので、よくかんで食べる習慣づくりにも役立つメニューとなっています。  
よくかんで食べると食べ過ぎの予防や、消化吸収を助ける、だ液が増えてむし歯になりにくい、脳の働きを活発にするなど、いいことがたくさんあります。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

COOKING  
作り方

- ①野菜は千切りにする。
- ②ごぼうとにんじんをゆでて、冷ましておく。
- ③Aを混ぜ合わせる。
- ④野菜を③で和える。

問い合わせ先 学校給食センター ☎0192(55)2073

キラリ輝け  
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)

★ 長部野球スポーツ少年団 ★ 【気仙小学校(団員19人)】

★監督…村上浩規さん ★キャプテン…菅野友翔さん

★チームスローガン…挨拶・整理整頓・道具を大切に・常に全力プレー



キャプテンからのコメント

気仙小学校  
菅野友翔さん(6年)

普段の練習では「声」と「元気」を出すことを心がけ練習に取り組んでいます。

試合では、全員で1点を取りに行き、1つでも多く勝てるように頑張ります！

★次回は下矢作・横田バレーボールスポーツ少年団を紹介予定です。



※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1月号(No.1136)の印刷経費は1部75.2円(税抜き)、発行部数は7,400部です。

