

☆広報りくぜんたかた Takata

1

January 2021
No.1091

【表紙】 最後の大会 胸に刻み (昨年12月6日 剣豪千葉周作顕彰少年剣道錬成大会)

【主な内容】

- P 2 市長年頭のあいさつ
- P 4 市役所からのHOTLINE
- P 10 地域の話
- P 14 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。



『剣豪千葉周作』顕彰第22回少年剣道錬成大会 平成4年からの歴史に幕 剣豪の功績継承は今後も継続



「剣豪千葉周作」顕彰第22回少年剣道錬成大会（剣豪千葉周作顕彰推進委員会主催）は昨年12月6日(日)、高田町の夢アリーナたかたで開催されました。平成4年の第1回大会から、東日本大震災による中断も乗り越え開催してきた本大会は、震災後の復興大会も加えると今回の大会で27回目の開催となりましたが、市内剣道スポーツ少年団員の減少により今回の大会で最後となり、長年の歴史に幕を下ろすことになりました。

最終大会として盛大に開催するため、震災前の大会規模である4試合場、32チームが集まっていた開催となる予定でしたが、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、23チームでの開催となりました。

気仙管内で唯一の出場となった陸前高田剣道会は県内外のチームと熱戦を繰り上げましたが、惜しくも予選で敗退。同剣道会の伊藤咲弥さんは「今日は勝つことが出来なかったけど、中学生になっても剣道を続け、大会での1勝と段の取得を目標に頑張りたい」と力強く今後の目標を話していました。



最後の大会で優勝を飾ったいばらき少年剣友会



陸前高田剣道会のメンバー

令和3年 年頭のあいさつ



令和3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10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、被災された皆さまに心からお見舞いを申し上げます。

そして10年という長きにわたり、様々な面で復興事業に対しご理解とご協力をいただきました全ての市民の皆さまに心から感謝申し上げます。

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。国の復興・創成期間は今年度で終了となりますが、

引き続き復興の完遂に向け、コミュニティの再生、心の復興などソフト事業を中心に意を用いながら進めてまいります。

さて、世界中で猛威を振るう新型コロナウイルス感染症の影響により、本市におきましても商業者の皆さまをはじめ、多くの市民の皆さまが厳しい状況におかれている現状であります。市といたしましては、市民の皆さまのニーズを的確に把握し、スピード感をもって適時適切な対応に努めてまいります。

昨年は、「市民文化会館」や「高田松原運動公園」が完成し、コンサートやスポーツ大会、大規模な花火大会などが開催され、市内外からたくさんの方に足をお運びいただき、少しずつではありますが賑わいが戻ってまいりました。

本年開催予定の東京2020オリンピック・パラリンピック関連事業として、聖火リレーやシンガポール共和国選手団と市民との交流事業が計画されております。

そして夏には市民待望の「高田松原海水浴場」の海開きも行われることとなっております。

このようなイベントは交流人口の拡大を目

指す本市にとって、地域経済に弾みをつける大変重要な機会であると捉えております。

また、一昨年オープンした高田松原津波復興祈念公園内の道の駅「高田松原」や津波伝承館には、修学旅行生など多くの方におこしいただいており、今後におきましても新型コロナウイルス感染症の収束後を見据えつつ、交流人口の拡大を図るとともに、防災・減災を学べるフィールドとして震災の記憶と教訓の伝承に努めてまいります。

まもなく新庁舎が完成し、5月からはいよいよ本設庁舎での執務がスタートいたしますが、今後とも市民の皆さまの気持ちに寄り添いながら、安心して自分らしく暮らせるまち「夢と希望と愛に満ち 次世代につなげる 共生と交流のまち 陸前高田」の実現に向け、市民の皆さまとともに歩んでまいります。

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、皆さまのご健勝並びにご多幸をご祈念申し上げます。新年のごあいさつといたします。

陸前高田市長 戸羽 太

復興五輪聖火リレーにみんなで参加しよう！
聖火リレーボランティアを募集します



東京2020オリンピック・パラリンピック聖火事業等岩手県実行委員会では、6月16日(水)から18日(金)に本県で実施される『オリンピック聖火リレー』のボランティアを募集しています。

詳しくは、県ホームページまたは市役所観光交流課もしくは夢アリーナたかたの窓口で配布する募集要項をご確認ください。※なお、本市での聖火リレーについては6月17日(木)の夕方に走行する予定となっています。

◆募集期間…1月4日(月)～31日(日)

◆活動日…6月16日(水)～18日(金)のいずれかの日

◆活動場所…県内で聖火リレーが実施される市町村のいずれか

◆活動内容…聖火リレー沿道応援者の整理・誘導、セレモニー会場や会場周辺の来場者の整理

◆応募方法…応募用紙に必要事項を記入のうえ、メール、郵送または直接提出してください。なお応募用紙は、県ホームページからダウンロードできるほか、市役所観光交流課または夢アリーナたかたの窓口で配付しています。

◆応募先…東京2020オリンピック・パラリンピック聖火事業等岩手県実行委員会事務局
(〒020-8570 岩手県盛岡市内丸10-1) メール：ak0005@pref.iwate.jp

問い合わせ先 東京2020オリンピック・パラリンピック聖火事業等
岩手県実行委員会事務局 ☎019(629)6496



農業委員・農地利用最適化推進委員を募集します



現在の農業委員の任期は7月7日(木)までとなっており、次のとおり、農業委員と農地利用最適化推進委員を募集します。

◆募集人員…①農業委員11人(認定農業者などが過半数を占め、利害関係者、女性および若者を委員とするなどの規定があります) ②農地利用最適化推進委員11人

◆任期…7月8日(木)から6年7月7日(日)まで(3年間)

◆身分…市の特別職の非常勤職員

◆報酬(月額)…①2万7千円 ②2万5千円(その他、年に1回農地集積成果に応じ報酬あり)。

◆主な業務…①農業委員②農業委員会の総会での農地の許認可に係る現地調査、審議および決定、農地などの利用の最適化に係る指針策定、現場活動、指導および監視業務、農地パトロールや相談業務

②農地利用最適化推進委員③農業委員会の総会での農地の許認可に係る担当地区の現場調査、農地な

どの利用最適化に係る担当地区の現場活動、指導および監視業務、担当地区の農地パトロールなど現場活動や相談業務

◆推薦および応募方法…申込書に必要事項を記入のうえ、市農業委員会事務局に提出してください。なお申込書は農業委員会事務局の窓口で配付するほか、市ホームページからもダウンロードできます。

◆募集期間…1月29日(金)から2月26日(金)申し込み状況によっては、受付期間を延長する場合があります。

◆応募者に関する情報の公表…法令に基づき、受付期間の中間(2月中旬)および終了後(3月上旬ごろ)に応募者などの氏名、職業、年齢、性別などを公表します。

問い合わせ先 農業委員会事務局(内線490・491)

各種検診の追加日程をお知らせします



今年度実施した以下の健診について、追加日程をお知らせします。今年度市の集団健診や人間ドックなどを受診していない人で、受診を希望される人は、お問い合わせください。

◆胃がん検診

期日	場所	受付時間
1月16日(土)	市コミュニティホール(シンガポールホール)	午前7時半～9時半(午前7時開錠)

◆特定健診および各種がん検診

期日	場所	受付時間
1月23日(土)	市コミュニティホール(シンガポールホール)	①午前9時半～11時(午前8時半開錠) ②午後1時～2時半

◆健診の種類

①特定健診、②高齢者健診、③若年者健診、④結核健診、⑤肺がん検診、⑥大腸がん検診、⑦肝炎ウイルス検査、⑧前立腺がん検診

※被災者健診(岩手医科大学研究事業)の実施はありません。

問い合わせ先 市役所保健福祉課保健係(内線241)

新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

個人向け 国保・後期 傷病手当金

国保被保険者と後期高齢者医療被保険者が、新型コロナウイルス感染症に感染するなどして仕事を休んだ場合に支給される、傷病手当金の適用期間が2年12月31日(木)から3月31日(木)まで延長されました。

※その他支給要件に変更はありません。

事業主向け 国保事業主 傷病給付金

国保被保険者である事業主が、新型コロナウイルス感染症に感染するなどして事業活動を休んだ場合に支給される、傷病給付金の適用期間が2年12月31日(木)から3月31日(木)まで延長されました。

※その他支給要件に変更はありません。

問い合わせ先

市役所保健福祉課国保介護係(内線230・249)

寒冷地における感染防止などのポイント

◆基本的な感染防止対策の実施

- マスクを着用(ウイルスを移さない)
- 人と人の距離を確保(1mを目安に)
- 3密を避ける、大声を出さない

◆寒い環境でも換気の実施

- 室内では換気することで、空気中に漂うウイルス量を減らし、感染の危険性を低くすることができる

- 1時間に2回以上窓やドアを大きく開け換気するか、常に少しだけ開き換気する

◆適度な保湿

- 加湿器の使用や洗濯物を室内干しし、換気しながら加湿を
- こまめな拭き掃除を



問い合わせ先 市役所保健福祉課保健係(内線242)



所属：東北株式会社 作増 泰治 さん

【プロフィール】
○東京都多摩市出身
○令和元年12月から観光2次・3次交通システム構築分野の協力隊として活動
○観光2次・3次交通と地域交通の両面から交通課題に取り組み、昨年6月からは高齢者の見守り事業なども実施している。

陸前高田市の取り組みに興味を持ち、現在の同僚と共に協力隊に応募した。
まちの交通課題解消のため、レンタカー事業を行っているおり、開業までのインフラ整備や書類作成、業務効率化、顧客対応などの担当をしているほか、別事業では、単身世帯高齢者の見守り事業や三陸花火大会事業を行っている。
レンタカー事業は、コロナによる影響を受けているが、先が見えないアフターコロナに期待するのではなく、ウィズコロナ時代にマッチした業務方法を見出し、事業の安定性・収益性の向上を図ることが今後の課題であると考えている。

所属：東北株式会社 三浦 憲さん



【プロフィール】
○埼玉県狭山市出身
○令和元年12月から観光2次・3次交通システム構築分野の協力隊として活動
○観光2次・3次交通と地域交通の両面から交通課題に取り組み、昨年6月からは高齢者の見守り事業なども実施している。

震災以降のボランティア活動を通して東北に興味を持ち、一昨年の夏に陸前高田市を久しぶりに訪れた際に、変わりゆくまちの姿を見て、協力隊への応募、移住を決意した。
作増さんと同社で活動し、ロゴやイラスト、広報物の発行、HP、動画の作成を担当している。
今後の展望としては、コロナの影響によりレンタカー事業は非常に厳しい状況ではあるが、先を見据えて、東北各地、または首都圏への積極的なPR活動を行いたい。
PRのひとつとして、三陸花火大会をキラーコンテンツに地域内外に陸前高田市を発信したい。
そのうえで、地域の皆さんと一緒に情報を共有して、EVレンタカーを広めていきたいと考えている。



所属：市役所農林課 宮川 大輔さん

【プロフィール】
○長野県中野市出身
○平成30年4月から「ピーカンナッツによる地方創生プロジェクト」に係る分野の協力隊として活動
○ピーカンナッツの栽培を行い、本市でのピーカンナッツの生産に向けて活動している。

知人からピーカンナッツ分野の協力隊の話聞き、移住することを決めた。
活動当初は地域の内外にピーカンナッツをPRし、一昨年はアメリカのアリゾナ州でピーカンナッツ農家として、3ヵ月研修を受けた。
現在は、市内に9品種90本のピーカンナッツの苗を試験的に定植し、陸前高田市の気候、環境に適した品種の調査をしながら、苗木へのかん水作業、害虫駆除、除草作業、防風対策などを行っている。
市内でピーカンナッツ農業を行い、国内のピーカンナッツ発祥の地にして、日本中に広めていき、まちおこしのひとつにしたい。生産したピーカンナッツを使用して、商品や料理を開発したいと考えている。

第2回地域おこし協力隊活動報告会



◆はじめに
市では、現在9分野で16名（2年11月末現在）の地域おこし協力隊（以下、「協力隊」）が活動しています。
地域への協力隊事業の普及、理解促進、知名度の向上、隊員同士の連携促進などを目的として、協力隊の活動報告会を今年度3回開催予定とし、第2回の今回は、5名（4分野）が登壇し、「移住のきっかけ」、「普段の業務・活動」、「地域の方々と連携したいこと・協力してほしいこと」などについて報告しました。



所属：株式会社高田松原 竹田 耕大さん

【プロフィール】
○神奈川県厚木市出身
○平成30年7月から地域産業資源開発・地域振興施設開業サポート分野の協力隊として活動
○道の駅高田松原の開業を準備し、開業後は管理運営を行っている。

大学入学後、学生ボランティアとして初めて陸前高田市を訪れ、「復興とは何だろう」という疑問に対し、実際に生活しなければわからないと思い、協力隊に応募し移住した。
市役所所属の協力隊を経て、株式会社高田松原の協力隊として、道の駅の開業準備に取り組み、開業後は、フロア管理や売り上げ、売り場の管理、季節に応じたイベントを実施した。
道の駅高田松原は、「観光客を迎え入れる場所」であり、「陸前高田市（市民）が迎え入れる場所」でありたいと考える。
市民にとっても、客観的な施設ではなく、主体的に利用してほしいと考えており、そのうえで、売りたいもの・発信したい事・サービスをご提案いただければ、一緒に作り上げ、形にしていきたいと考えている。

所属：広田湾漁業協同組合 佐々木 康憲さん



【プロフィール】
○岩手県北上市出身
○令和元年6月から漁業の担い手分野の協力隊として活動
○定置網漁業を通し、一次産業の担い手として活動している。

22年間都内のホテルに勤務していたが、海や釣りが好きで、幼い頃からの夢である、漁師になることを決めた。
定置網漁業に従事し、毎朝の漁獲と市場の水揚げ、定置網施設の修繕作業を行っている。
働く前は、漁師は1日中ずっと海上で仕事していると思っていたが、実際は漁をするための準備など陸での作業が多く、その作業が漁をするために重要であると知った。
残りの任期内で他の漁業の体験・研修もしてみたいと考えている。
また「漁業をやりたいといった相談が寄せられる中で、自分の体験を踏まえて、後輩たちに何かアドバイスは？」という会場からの質問に対して、「サラリーマン時代と比べて、休みや勤務日程など慣れが必要だったが、漁業をやりたい気持ちの方が上回れば大丈夫」と話した。

◆INFORMATION
今年度最後の第3回活動報告会は2月24日(水)午後3時～5時に開催予定です。
「協力隊と繋がりたい」「協力隊と業務提携がしたい」などお気軽にご連絡ください。

問い合わせ先 市役所観光交流課定住交流係（内線422）



Let's enjoy English Camp !! (グローバルキャンパスにて)

実践を通して学ぶ場
 イングリッシュ・キャンプ
 立教大学異文化コミュニケーション学部では、コミュニケーション学、英語教育学、言語習得理論などを通して、人が母語や外国語をどう習得するか、コミュニケーションにおいて、言語、ジェスチャー、文化的背景がどのような機能を持つかといった問いに取り組んでいます。理論を学んだ学生たちが、実践活動を通して

今回は、立教大学異文化コミュニケーション学部の学生たちが取り組む「イングリッシュ・キャンプ」の活動についてご紹介します。

陸前高田の中学生と

陸前高田での第1回イングリッシュ・キャンプは、一昨年7月末の2日間、高田東中学校、高田第一中学校の1年生124人が参加し、留学生7人を含む本学部学生19人の運営によって実施されました。冒頭の自己紹介のセッションでは、英語での質問にとまどう中学生が大半でしたが、カードゲーム、クイズ、スポーツ、合唱とプログラムが進んでいくごとに、だんだん中学生たちの顔にも笑顔が見え、声も大きくなっていました。学生たちも、中学生への言葉のかけ方、使う英語のレベルなどを工夫し、大きな学びを得ることができました。

イベント情報 連続講座 「震災後、岩手大学が取り組んできたこと」

陸前高田グローバルキャンパスのラウンジにて岩手大学の会場からの中継を視聴することができます(全12回)

第10回 1月13日(水) 午前10時30分～午後0時10分

※この回のみ水曜日の開催です。ご注意ください。

「陸前高田グローバルキャンパスがやってきた／目指すこと」
 岩手大学人文社会科学部 五味 壮平

第11回 1月18日(月) 午前10時30分～午後0時10分

「災害からの復旧・復興と次の災害への備え」
 岩手大学地域防災研究センター 福岡 邦洋

第12回 1月25日(月) 午前10時30分～午後0時10分

「自他の生命を守り、地域の復興・発展を担う人づくりを目指して」
 文部科学省 森本 晋也

猛暑の中、プログラムを支えてくださった市教育委員会のみなさま、両中学校の先生方へ心から感謝したいと思っています。昨年第2回の実施を予定していましたが、残念ながらコロナ禍のために中止せざるを得ませんでした。今年には、また実現できることを祈りつつ、学生たちは、現在、オンライン授業で専門の学びを深めているところです。
 (立教大学異文化コミュニケーション学部長・教授 浜崎桂子)

市営住宅とみなし特定公共賃貸住宅の入居者を募集します



◆募集期間および対象住宅(定期) …1月7日(木)から22日(金)

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	車いす対応	
気仙町	今泉	H28	RC	—	—	1戸	—	—
高田町	下和野	H26	RC	—	—	—	—	3DK:1戸
	中田	H27	RC	1戸	—	—	1DK:1戸 2DK:1戸	—
米崎町	脇の沢	H29	RC	—	2戸	—	—	—
広田町	大野	H27	RC	—	1戸	—	—	—

※被災世帯が優先的な入居の取り扱いとなります。

◆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、詳細について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、未就学児がいる世帯については214,000円以下の世帯

※被災世帯は、所得の制限はありません。

(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いる人、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上記②のうち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)

④障がいのある人は、障害者手帳などの写し

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。

※上記⑤を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)

※被災世帯が市営住宅の申し込みをする場合は、上記①～④に併せて、「り災証明書」の添付が必要です。

◆提出先

株式会社寿広 陸前高田市営住宅管理センター(竹駒町字滝の里18番地1)

《常時募集も受け付けています》

これまでに、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 市役所建設課住宅推進係(内線403・404)

※受付時間は午前8時30分～午後5時15分(土、日、祝を除く)

知っておきたい空き家のこと

第3回 ～事故や災害に備える～

今回は、放置している空き家により事故が起きた場合や災害に直面した場合について、シミュレーションを交えて学んでいきましょう。

今回は、放置している空き家により事故が起きた場合や災害に直面した場合について、シミュレーションを交えて学んでいきましょう。

外壁材などの落下による死亡事故（想定）

損害区分		損害額
人身損害	死亡逸失利益	3,400万円
	慰謝料	2,100万円
	葬儀費用	130万円
	合 計	5,630万円

出典：公益財団法人 日本住宅総合センター

この表の事例は、所有している空き家の外壁材が剥がれて落下し、付近を通りかかった小学生の子どもを死亡させてしまった場合を想定したものです。

人身損害だけではなく、隣家への家屋被害などがあった場合は、損害賠償額は膨大になります。



火災

風水災

その他補償

災害も頻発する今の時代、建物の状態を安全に保つことは、空き家の所有者に求められる責任のひとつと考えられます。

また、所有している空き家が災害により損害を生じた際の補償も考えておく必要があります。

空き家は風水災害、土砂災害、雷、ひょうなどの被災率が高く、近年では頻発する台風の被害も多く発生しています。火災保険に加入していない場合、修繕費用は想像以上に膨れ上がる可能性もあります。予期せぬ災害への保険として、補償の範囲を事前に検討する必要があるでしょう。

建物の状態を保つことは、取り返しのつかない大きな損失を防ぐことに他なりません。今一度あなたの周りの空き家の状態に目を向けてみてください。

空き家は元々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 422）



椿を活用した6次産業化へ

高田のまちを椿でいっぱい



植樹会での集合写真

椿を活用した6次産業化を進めている「レッドカーペット・プロジェクト」による植樹会が昨年11月17日（火）に高田町の低地部で開催され、サポーター企業である岩手ダイハツ販売㈱の関係者、同プロジェクトスタッフや高校生など約90人が参加しました。

本事業は昨年6月に発足し、2.6%の土地に約8,000本の植樹を予定している。

椿を活用した椿茶や椿油などの加工・販売に加え、高田のまちを椿の花で真っ赤に染め、交流人口の拡大も視野に入れ、今後も植栽活動を続けていきます。

水産教室・新巻さザケ作り体験

作業を通じ水産業の担い手育成

水産教室「新巻さザケ作り体験」は昨年12月3日（木）、気仙町の広田湾漁協さけ・ます捕獲採捕場で行われ、小友小学校（遠藤芳幸校長、児童70人）の5年生9人が参加しました。

児童たちは、漁協職員らにさばき方や塩のすり込み方を教わりながら、丁寧に作業を行いました。作業を体験した大和田幸弘くんは「タワシでぬめりを取るのが大変で、大人の人たちはすごいと思った。出来上がったサケを家族で食べるのが楽しみ」と笑顔を見せていました。



出来上がったサケを受け取り嬉しそうな子どもたち



「介護予防」と「見守り」を目的に

高齢者へのタブレットの貸出と講習会を開催！



要谷公民館での講習会の様子

市地域包括支援センターでは、『オンラインを活用した介護予防及び見守り事業』として、老人クラブなどの活動に参加している高齢者を対象に、タブレットの貸出と操作方法に関する講習会を順次開催しています。昨年12月16日（木）に要谷公民館で行われた講習会には11人が参加し、電源の入れ方やカメラ撮影について学びました。内容は回を重ねるごとにステップアップし、無料通話アプリの『LINE（ライン）』や動画の視聴についても学びます。

参加者は、「サロンの仲間と楽しく活用できたら」「好きな歌手の動画を見たい」と各々の思いを話されていました。

問い合わせ先 市地域包括支援センター ☎ 0192 (22) 8671



教えて！SDGs



12 つくる責任 つかう責任

世界の人々は今、大量のエネルギーや資源を使って大量の食品や工業製品を生産・消費し、大量に廃棄しています。こうした生産と消費の仕方を続けていたら地球がひとつではとうてい足りません。資源の枯渇やエネルギーの浪費が引き起こす気候変動だけでなく、物を作るときに使った有害な化学物質の排出による環境汚染も問題です。

この問題を解決するには、国や自治体、企業や消費者がそれぞれに持続可能な生産と消費をするように変えていく必要があります。具体的には、食品ロスを減らすこと、廃棄物の削減とリサイクルの推進、資源エネルギーの効率的な利用、それを支える技術や仕組みを開発することが挙げられます。

◎すぐにでも私たちが出来ることは…

- ①賞味期限切れを出さないよう、こまめに冷蔵庫の食材を整理する
- ②余ったものは友人や近所の人にお裾分け
- ③野菜のくずでだしをとる「ベジブロス」を作ってみる。
- ④ゴミの分別、リサイクルを徹底する。



市コミュニティホールに設置してあるフードバンクポスト（※）

※フードバンクポストとは…消費・賞味期限内の食料品を集め、生活困窮者や児童福祉施設などへ無償で提供する活動のために設置されたポスト



日本での食品ロスは年間約 643 万トン（2016 年）

毎日 1 億個以上のおにぎりが捨てられていることになる



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

広田 吉田 翔希 (健・後花貝)

◎女の子

気仙 山本 小春 (健太・水上)
米崎 高橋 朱寿 (直也・西の沢)
馮 雅楠 (景豪・和方)

◇お幸せに()字名

竹駒 志賀祐太・松野美樹 (相川)
気仙 荒木一樹・佐藤 茜 (上長部)
高田 及川裕輝・吉田侑香 (荒沢)
米崎 嶋村一幸・木村華奈 (地竹沢)

◇おくやみ()は年齢・字名

矢作 佐藤 モモエ (98歳・三の戸)
竹駒 吉田 富彦 (84歳・上細根)
気仙 佐藤 幸枝 (66歳・田の浜)
菅野 ミヅ子 (85歳・月山)
荒木 眞水 (103歳・福伏)
なかの リヨウ子 (90歳・福伏)

高田 及川 リヲ (90歳・中和野)
金野 隆弘 (82歳・大石)
米崎 金野 安雄 (91歳・道の上)
金野 洋子 (89歳・道の上)
熊谷 正 (68歳・堂の前)
千葉 セツ (88歳・川向)
松田 征也 (79歳・松峰)
佐藤 富夫 (84歳・腰廻)
小友 吉田 カズ子 (90歳・浦の前)
伊藤 正雄 (70歳・集)
境井 榮子 (81歳・泊)
小松 いち子 (88歳・田端)
藤田 要一 (79歳・後花貝)
前川 サキ子 (91歳・袖野)

※広報りくぜんたかた12月号に掲載のおくやみで、氏名の読み方を誤って掲載しておりましたので、本号にて再度掲載いたします。大変申し訳ありませんでした。

横田 嶋山 幸子 (91歳・砂子田)

問い合わせ先

地域包括支援センター
☎0192 (22) 8671

介護お茶のみ話 その74



みんなではまだ月
認知症介護家族交流会
を開催しました

高齢化に伴い、介護を必要とする認知症の人が増加しています。認知症の人を介護している家族の抱える悩みや将来への不安などは数多く、孤立しがちです。

そこで、介護経験者同士の交流をもつことで、認知症についての理解をさらに深めること、また日頃の心身の負担をリフレッシュすることを目的として、認知症介護家族交流会を開催しました。交流会で挙がった話題の一部をご紹介します。

◆現在介護中の人が感じていることや悩み

・水分や食べ物をあまり摂取してくれない。
・失禁への対応は皆さんどうしているの？
・自宅での話し相手が大変。
・家族が本人を怒ってしまい後悔することも…。

・頭にきたときは1、2、3と数えて自分を落ち着かせている。
・症状が進めば進むほど、家族の息抜きの場が必要。

◆過去に介護した人が感じていたこと
・地域に認知症であることを公

表していると、地域で見守ってくれた。

・大変だったが、本人の感情は残っているので笑顔で接し笑顔で介護した。結果的に満足した介護だった。

・失禁時は、プライドを傷つけないように「泥がついているよ!」と洗ったことも。

・怒って後悔することがあっても、次の日怒る回数が減ったらヨシ!と思いますしょう。

交流会では、保健福祉総合センター石木所長のアドバイスもあり、様々な知恵や情報を交換できたようです。

今回の交流会だけではなく、市内では認知症に関する学びや語り合いなどを目的に「認知症カフェ」を開催している団体が3つあります。ひとりで悩まず、そのような場に参加し介護経験者と一緒に語り合いや息抜きをしませんか。



11月18日(水)に行われた
認知症介護家族交流会の様子

467 保健
だより

『知って備えれば安心!』

冬の健康管理

冬の寒さや屋内と屋外との寒暖差は血圧の急上昇などを招き、とくに高齢者の健康に大きな被害を与えやすいです。

◆急な温度変化に要注意!

「ヒートショック」という言葉を存じでしょうか。

ヒートショックとは、急激な温度変化によって起こる体調トラブルです。例えば、寒い脱衣所から急いで浴槽に飛び込むと、温度差によって血圧が急上昇または急降下します。血圧の変動は心臓に負担をかけ、心筋梗塞や脳卒中につながりかねません。冬は夏に比べて入浴中の死亡事故が多く、約11倍に増加します。

特に寒さが厳しいこの時期は、皆さん注意をしましょう。

◆ヒートショックを予防するために…

①脱衣所を暖房器具で20℃以上に暖かくしておき、浴室と

の温度差を少なくしておきましょう。

②シャワーでお湯はり、浴槽のふたを開けるなどし湯気で浴室を暖めましょう。

③湯温は41℃以下にし、浴槽につかる前に、かけ湯をして体を慣らしましょう。入浴は10分以内とし、長湯は避けましょう。

心臓病や高血圧の人は半身浴をおすすめします。肩が寒いときは、お湯で温めたタオルをかけるようにしましょう。

④入浴前に同居家族にひと声かけましょう。家族が遠方の場合、入浴前後にメールで安否を伝えるなどしましょう。

◆こんなときは入浴を控えましょう!

体調が悪いとき、飲酒後、眠気が強くなる薬などの服用後、冷え込む早朝や深夜は避けましょう。また、食後は1時間以上空けてから入浴するようにしましょう。

入浴前は水分補給をし、脱水にも注意しましょう。

問い合わせ先 市役所保健福祉課保健係(内線241)

数字で見る陸前高田市(令和2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 (0件)
◆林野など 0件 (1件)
◆出動件数 95件 (737件)
◆搬送人員 93人 (722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 9,033人 (ー 20人)
女性 9,635人 (ー 14人)
18,668人 (ー 34人)
(出生 5 死亡 35)
世帯数 7,621世帯 (ー 9世帯)

市内の交通事故(11月)
()は1月からの累計

◆人身事故 4件 (16件)
◆物損事故 13件 (218件)
◆負傷者 5人 (18人)
◆死亡者 0人 (0人)
◆飲酒運転 0人 (4人)



開催します

東日本大震災

震災身元不明者等に関する相談会

東日本大震災から9年が経過し、現在、県では、ご遺体として発見されながら、未だに身元が特定されていない人が48名います。

県警では、身元不明死者の

身元特定や震災による行方不明者の発見を目的として、身元不明死者の似顔絵、着衣・所持品などの写真の公開を行うほか、行方不明者を探しているご家族などから、相談、要望、意見などの受付、DNA型鑑定資料の提供の呼びかけなどを行います。

◆日時：1月24日(日)午前10時から午後2時

◆問い合わせ先：沿岸広域振興局農林部 ☎0193(25)2704

ひとり親で障害年金受給の人

児童扶養手当の算定が変わります

◆見直しの内容：障害基礎年金等（以下「障害年金等」）を受給しているひとり親家庭について、3月分から、「児童扶養手当法」の一部が改正され、児童扶養手当（以下「手当等」）の額と障害年金等の子加算部分の額との差額を手当として受給することができるように変更されました。

◆手当を受けるための手続き：

既に受給資格者として認定を受けている（非該当含む）人は、原則申請は不要です。それ以外の人は、手当を受給するために、市への申請が必要です。

なお、3月1日(月)より前であっても、事前申請は可能です。

◆支給開始月：通常、手当は申請の翌月分から支給開始となりますが、これまで障害年金等を受給していたため、手

◆場所：市コミュニティホール
◆問い合わせ先：県警察本部 刑事部捜査第一課次長（代）☎019(653)0110
◆気仙光陵支援学校

校外製品販売会

気仙光陵支援学校では、手芸、木工、陶芸、製菓など、中学部と高等部の生徒が学習の中で作成した製品の販売会を行います。たくさんの方のご来場をお待ちしています。

◆日時：2月4日(木)、5日(金)

◆時間：午前10時～午後4時

◆場所：サンリアショッピングセンター いこいの広場

◆問い合わせ先：県立気仙光陵支援学校 ☎0192(27)8500

初めての人大歓迎

手作り味噌作り

高田公民館では町民講座として味噌作り教室を開催します。興味のある人、初めての人でも大歓迎です。我が家の特製味噌作りに一緒に挑戦してみませんか。※昨年作った味噌で、けんちん汁を作った試食会も予定しています。

◆日時：1月26日(火)午前10時から午後1時

◆場所：市コミュニティホール

◆材料費：800円

◆定員：15名（定員になり次第締め切ります）

◆問い合わせ先：高田公民館（吉田）☎0192(54)5110

いちサポ おおふなとルーム

働きたい人を応援！

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、就労に関する個別相談、スキルアップ支援を行います。参加は無料ですが、事前申し込みが必要です。

◆日時：2月10日(水)、24日(水)

◆内容：2月10日(水)の午前中は職業興味テスト、24日(水)の午前中は履歴書セミナーです。両日とも午後は、個別相談を行います。

◆場所：キャリアパートナー（大船渡市盛町字館下4・3・5号室）

◆申込期限：開催日前日

◆申し込み・問い合わせ先：いちのせき若者サポートス

ティションおおふなとルーム（今野）☎080(8219)4001

募集します

自衛隊岩手地方協力本部

自衛官候補生

自衛隊岩手地方協力本部では、自衛官候補生を募集しています。

◆受付期間：1月18日(月)まで

◆試験日：1月31日(日)

◆試験会場：陸上自衛隊岩手駐屯地（滝沢市）

◆応募資格：18歳以上33歳未満の人（3年4月1日時点）

◆問い合わせ先：自衛隊金石地域事務所 ☎0193(23)7854

お知らせ

東日本大震災

災害義援金の追加配分を行います。

東日本大震災で被害を受けた人に対して、災害義援金の追加配分を行います。

ページをご覧ください。

◆URL：http://www.aina.jp/environment/iwate_share/index.html

◆問い合わせ先：県地球温暖化防止活動推進センター ☎019(606)1752

調理師の皆さんへ
調理師業務従事者届の提出を



◆日時：1月21日(水)、2月25日(水)、3月18日(水)午後1時から5時
◆場所：市役所東棟第8会議室
◆申し込み・問い合わせ先：消費者信用生活協同組合金石事務所 ☎0193(23)2227

飲食物を調理して供与する給食施設や飲食店営業、魚介類販売業、そうざい製造業で調理の業務に従事している調理師は、2年ごとに従事者届の提出が義務付けられています。◆届け出が必要な調理師 ◎寄宿舍・寮、学校、病院、事業所、社会福祉施設、介護老人保健施設、矯正施設など

いわてエコアクション
いわて冬エコキャン
ペーン実施中

県では、地球温暖化防止のため、いわて冬エコキャンペーンを実施中です。ウェブページではエネルギー消費の多くなる冬に効果的な省エネの取り組みを紹介しています。ご覧いただき、アンケートにお答えいただくと抽選でプレゼントが当たります。詳しくはキャンペーンホーム

陸前高田市公共下水道事業計画変更（案）を縦覧します

- ◆計画の種類…陸前高田市公共下水道事業計画
- ◆事業計画の変更内容…①事業計画期間 ②予定排水区域（污水）
- ◆縦覧期間…1月18日(月)～2月1日(月)（※土、日を除く）
- ◆縦覧時間…午前8時30分～午後5時15分
- ◆縦覧および意見書提出先…市役所都市計画課（市役所3号棟1階）

問い合わせ先 市役所都市計画課下水道係（内線301）

※「気仙風土記」は都合によりお休みいたします。

今月のおすすめレシピ ピーカンナッツのなべ焼き

(1人分：1/4カット)
エネルギー 227kcal 食塩相当量 0.13g



作り方(所要時間：20分)

- ①薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ②①と玉砂糖、溶いた卵、牛乳を混ぜる。
※玉砂糖の玉状の塊はつぶさないように混ぜる。
- ③フライパンを熱し、なたね油を入れ、②の生地を半量流し込む。
- ④ピーカンナッツ半量を表面に飾り、弱火で10分焼く。
- ⑤裏返して5分焼き、完成。

いつもの「家庭の味」に、ピーカンナッツを添えて昔から陸前高田にある、手作りのおやつ「なべ焼き」のピーカンナッツ版。ゆっくりと、焦げないように焼くのがポイントです。

「なべ焼き」は、作り手によって材料や作り方も変わるもの。それぞれの「家庭の味」に、ピーカンナッツを加えて、いつもとひと味違う風味や食感をお楽しみください。

材料(2枚分)

ピーカンナッツ(生).....36g
薄力粉.....200g
玉砂糖.....150g
牛乳.....150cc
卵.....1個
ベーキングパウダー.....小さじ1
なたね油.....10cc

問い合わせ先 市役所商政課ブランド推進係(内線432)

サラの Thankyou! SINGAPORE

シンガポール出身で市の国際交流員のサラ・チュウさんが、陸前高田で“見て”“体験して”感じたことを伝えます。

日本に来る前、野球について知っているのは、「バットでボールを打つ」ということくらいでした。シンガポールは野球への認知度が低く、野球代表チームはありますが、五輪に出場する主な種目は、競泳や卓球で、一番観戦されているスポーツはサッカーです。

陸前高田市に来てから、このまちは野球好きが多いと思いました。野球は皆さんの誇りであることが、ようやく分かってきました。そして、佐々



木朗希選手は陸前高田市出身だということも、世界でも有名な大谷翔平選手は岩手県出身だと

～⑰初野球観戦～

ということも初めて知りました。

昨年10月18日(日)に、元プロ野球選手が集まる「ドリームベースボール」というイベントが、高田松原運動公園で開催されました。そのとき初めて野球の試合を見た私は、ルールを知らないにもかかわらず、選手たちがボールを上手く打ったり、投げたりする姿を見て、興奮してしまいました。スタンドで皆さんと一緒に観戦するのは、ドキドキ感もあって気持ちよく、野球が人気の理由が分かりました。

今回は仕事の関係で少ししか見られなかったですが、また今度試合を観戦したいと思います。



東京オリンピック・パラリンピックのホストタウンとしてシンガポールを応援します!



※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1月号(No.1091)の印刷経費は1部37.6円(税抜き)、発行部数は7,550部です。