

お広報にくぜんたかた

Talkata

2

February 2021

No.1093

【表紙】
晴れの門出 思いは仲間とともに

(1月10日 令和3年陸前高田市成人式)



4 質の高い教育を
かんたんに



8 働きがいも
経済成長も



1PPON
MATSU

陸前高田市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

新成人のみなさん、おめでとうございます

令和3年 陸前高田市成人式

令和3年陸前高田市成人式
が1月10日(日)、市コミュ

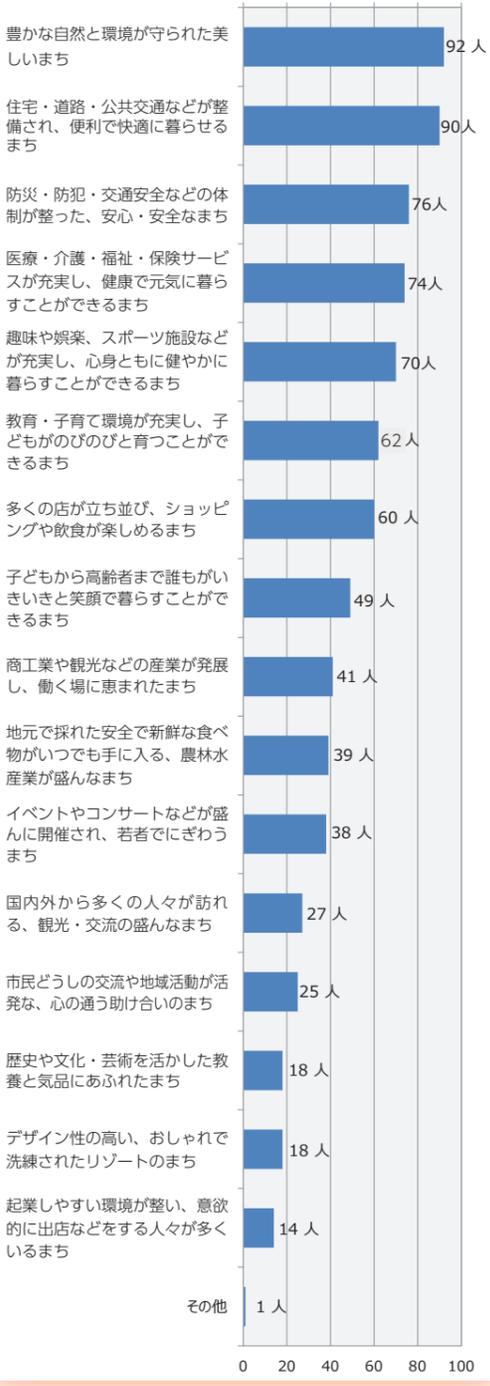
ニティホールで行われました。今年の対象者は、震災発生当時に小学4年生だった平成12年4月2日から13年4月1日までに生まれた208人(男104人、女104人)。本来であれば、華やかな振袖や袴姿、スーツに身を包んだ新成人が、級友との久しぶりの再会を喜び合うなどの光景がみられる予定でしたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、実行委員9人のみが出席、オンラインでの式典と記念行事の配信となりました。

式典で、戸羽市長は「震災時と同様、コロナで大変な状況が続いているが、この中で新たな出会いや取り組みを見つめることが大事。無限の可能性がある、若い皆さんの人生が素晴らしいものになるように」と激励しました。

式典に続き、記念行事では、各中学校の恩師らが寄せてくれたビデオレターが上映され「コロナが収束したら、必ず集まるう」など新成人らとの再会を誓う力強く、優しいメッセージが寄せられました。



～新成人アンケート結果～ Q. あなたは10年後の陸前高田市にどのようなまちになってほしいですか。



新成人の誓い

きんのりょうだい
金野 竜大さん
(高田東中学校卒)

成人として生きていくうえで大切だと思っていることは、身近な人に積極的に感謝の気持ちを伝えるということです。現在の大学生活など、充実した日々を送ることができているのは、家族をはじめ多くの人に支えられている。そのことを私自身が自覚するためです。社会人になっても今ある幸せを忘れないように、感謝の気持ちを積極的に伝えることを大切にしたいと思います。



うのうらふみえ
鵜浦 史江さん
(第一中学校卒)

避難生活が長期化する中、当たり前には受けられないという厳しい状況を経験したことから、薬剤師になるという夢を叶えるため大学で勉強に取り組んでいます。今後、高齢化が進むことで重要となっていく地域医療を支えられる人材となるよう、そして震災により成人を迎えられなかった同級生の方まで、高い志を持ち励んでいきたいです。



陸前高田市の新成人の推移

年	男	女	合計
平成28年	127人	105人	232人
平成29年	119人	94人	213人
平成30年	136人	95人	231人
平成31年	94人	93人	187人
令和2年	116人	85人	201人
令和3年	104人	104人	208人

令和3年の新成人

出身中学校	男	女	合計
第一中学校	40人	44人	84人
気仙中学校	14人	13人	27人
高田東中学校	39人	37人	76人
横田中学校	4人	4人	8人
転入者など	7人	6人	13人

新成人に聞きました
Q. 将来の陸前高田市について、こんなまちになってほしいなど、あなたの考えを教えてください。

- ・ 娯楽施設や医療機関が発達し、子どもから高齢者まで、全ての人々が安心して暮らせる活気のあるまちになってほしい。
- ・ 自然豊かな子ども遊び場を大切にしてほしい(人工物のみにならないでほしい)。
- ・ 観光客や移住者が増え、賑やかなまちになってほしい。
- ・ 滞在型観光により地域経済が活性化しているまちになってほしい。
- ・ 他の地域とも積極的に交流して、良い文化を取り入れようとしてほしい。



むしばのない子あつまれ!



(昨年12月25日・3歳6カ月児健診で虫歯のなかった子を紹介)



むらかみりな
村上梨奈ちゃん
(高田町)



わきさかよう
脇坂 瑛ちゃん
(竹駒町)



くまがいゆい
熊谷唯那ちゃん
(高田町)



かのりほ
菅野莉帆ちゃん
(広田町)



あらかしりょうた
荒木翔大くん
(小友町)



ちだゆいと
千田唯都くん
(気仙町)



むらかみせいや
村上晴哉くん
(広田町)



うすいあやか
臼井彩夏ちゃん
(広田町)

Events

第9回

市民講座 ～こころのじかん～



岩手大学研究支援・産学連携センターこころのじかん実行委員会では、被災された人やその支援を行う人のサポートを目的に、ストレスと対処などの心理についての知識、傾聴などの実際的な支援方法などを提供する市民講座「こころのじかん」を本年度も開催いたします。今回はZoom（インターネット）での開催となり、申し込み方法など例年と異なりますのでご注意ください。

◆日時…3月3日(水) 14:00~15:30 (入場 13:30)
◆内容…「スピリチュアリティと心理学」
◆講師…奥野 雅子 (岩手大学人文社会科学部教授)

◆日時…3月4日(木) 14:00~15:30 (入場 13:30)
◆内容…「悩みに対する心理学的アプローチ」
◆講師…織田 信男 (岩手大学人文社会科学部教授)

◆日時…3月5日(金) 14:00~15:30 (入場 13:30)
3月6日(土) 14:00~15:30 (入場 13:30)
◆内容…「ストレス対策の基本
—自分でできるリラクゼーション法—」
◆講師…山口 浩 (岩手大学名誉教授)

◆日時…3月7日(日) 14:00~15:30 (入場 13:30)
◆内容…「喪失とナラティブ」
◆講師…佐々木 誠 (岩手大学人文社会科学部准教授)



申し込みについて

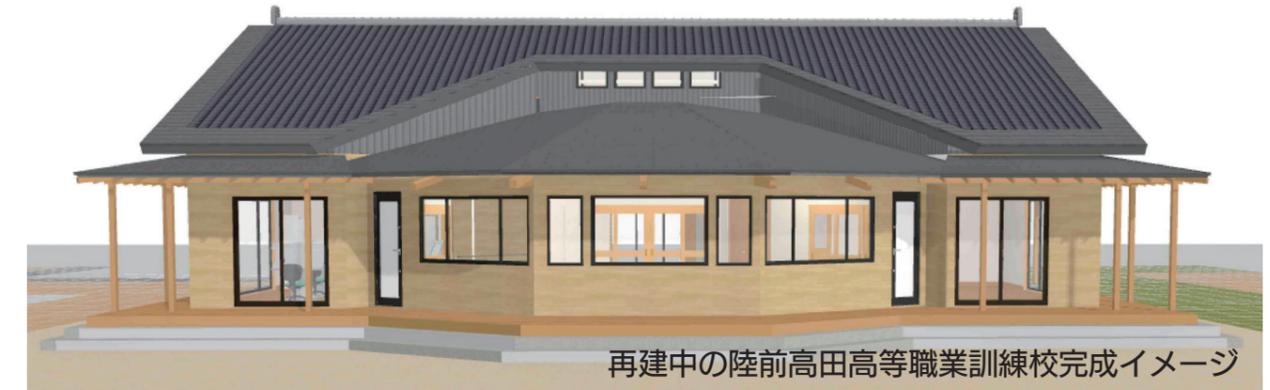
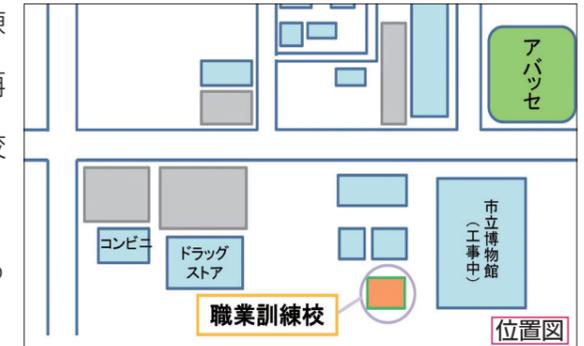
- ◆対象…Zoomでの視聴が可能である中学生以上 ◆定員…各講座100名(上限に達した時点で募集終了)
- ◆申込方法…メールまたはホームページでお申し込みください。※メールでの申し込みの場合は、件名「こころのじかん」、①希望講座名・開催日(複数申込可)、②氏名、③連絡先メールアドレスを明記のこと。
※3日以内に受付完了のメール返信がない場合は岩手大学釜石サテライト(0193(55)5691)まで連絡のこと。
- ◆申込締切…2月24日(水) ◆その他…3月1日(月)に各講座の視聴用URLが送信されます。

問い合わせ先 岩手大学研究支援産学連携センターこころの時間実行委員会(佐々木)
メール: heart@iwate-u.ac.jp URL: http://kojikan.jp

職業訓練校の校舎再建と訓練生募集



東日本大震災で被災した「陸前高田高等職業訓練校」が、高田町の中心市街地で今春の完成に向け再建工事中です。気仙大工の技を生かした木造の新校舎で、伝統技術を継承する職人の育成を図るほか、木育や木工教室など多くの皆さんが気仙杉に触れる機会を提供する予定です。



再建中の陸前高田高等職業訓練校完成イメージ

◆3年度職業訓練生の募集(申込受付中)

現役の地元職人で構成される講師陣により、専門的な技能や知識をしっかりと学ぶことができます。3年度からは木造建築科に加え、建築設計科においても訓練生を募集しています。木造建築科を修了すると造作加工、建築設計科を修了すると設計・製図ができるようになります。

募集訓練科	訓練期間	主な訓練内容	修了後の特典(国家資格)
建築設計科 (NEW)	2年間(年間50日)	建築物の設計および製図	・技能士補の取得 ・2級技能検定学科試験の免除
木造建築科	3年間(年間50日)	在来工法による継手、仕口などの加工	・2級技能検定受験資格の短縮 ・2級建築士の受験資格の短縮

入校要件

- ・入校は4月頃になります
- ・事業所が陸前高田職業訓練協会の会員で、職業訓練指導員免許を持つ指導員がいること
- ・事業主が年間授業料を負担(事業主向けの国の助成制度有)
- ・有給で訓練を受けられること
※年間費用例(木造建築科授業料12万円、会費1万円 計13万円(2年度))
※詳しくは陸前高田職業訓練協会へお問い合わせください

◆入校要件の職業訓練指導員免許については、7月頃に事業所向け職業訓練指導員免許取得のための講習会を実施予定ですので、あわせて参加をお待ちしています。

問い合わせ先 市役所商政課商工係(内線437)
陸前高田職業訓練協会 ☎0192(55)3995

未来を担い、切磋琢磨し合う2校になるために 市内中学校生徒会交流会を初開催



交流会に参加した市内中学校生徒会役員の皆さん

高田東中学校と高田第一中学校の生徒会による「市内生徒会交流会」が1月8日(金)に高田東中学校で開催されました。
部活動以外でも交流を行い、お互いの生徒会活動の良さを共有、より良い活動の展開につながるよう実施。交流会では、両校の生徒会活動の発表のほか、「お互いを高め合うための取り組みとしてどんなことができるのか」をテーマに、活発な意見交換が行われ「共通の合唱曲を全校で歌う」「防災に関する学習を各校で実施する」など、取組の実現に向け、お互いの思いを共有していました。

介護予防教室

力を合わせベンチが完成!!



昨年12月17日(土)と1月15日(金)の2日間、保健福祉総合センターでベンチ作りが行われました。市地域包括支援センターが介護予防教室として企画したもので、市内企業の協力のもと開催が実現しました。

1日目は組み立て、2日目はペンキ塗りの作業を行い、10脚のベンチが完成。黄色とオレンジ色で塗られたベンチは、暖かみがあり、かわいらしい仕上がりに。完成したベンチは市民が気軽に休めるよう、保健福祉総合センターなどに設置する予定で、参加者は「自分たちが作った物を利用してもらえるなんて楽しみだね」と嬉しそうに話していました。



ペンキ塗り作業の様子

ゆめちゃん誕生日会&ゆるきゃらグランプリ報告会 アバッセたかたでパブリックビューイング



アバッセたかたでのパブリックビューイングの様子

昨年10月に行われた、ゆるきゃらグランプリで見事1位に輝いた「たかたのゆめちゃん」の誕生日会とグランプリ報告会が1月17日(日)市コミュニティホールで行われました。新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点からオンラインで実施し、その様子がアバッセたかたで公開されました。

会場を訪れた藤原多喜子さん(高田町)は「ゆめちゃんの1歳の誕生日会から毎年参加しており、今年は実際に会えず残念だが、ゆめちゃんが日本一になったことはとても嬉しい」と笑顔を見せていました。

市交通指導隊初点検式

安全安心な1年へ決意を新たに



交通指導隊(梅木正昭隊長・隊員16人)の初点検式は1月6日(火)、市コミュニティホールで行われました。

この日は隊員15人が参加。戸羽市長らが服装や手帳などの点検を行いました。

戸羽市長は「交通事故のさらなる減少に向けて尽力していただきたい」と訓示。

梅木隊長は「復興に向けて道路状況が著しく変化している。引き続き、交通安全啓発活動に丸となって取り組む」と決意表明しました。



初点検式で決意表明する梅木隊長

懐かしの品に思い出よみがえる

新成人にタイムカプセル返還



懐かしの写真や手紙を封筒から取り出す新成人

東日本大震災後に県建設業協会大船渡支部青年部が取り組んでいる「タイムカプセル」の返還が1月10日(日)、市コミュニティホールで行われました。

この取り組みは、未来の自分への手紙、写真や雑誌の切り抜きなどをA4の封筒に入れた状態で同協会が保管。気仙2市1町の小学校を対象に平成23年度から取り組みが行われており、今年本市では、成人式終了後に5校71人分の思い出の品を各学校の代表が受け取りました。封筒を開けた新成人たちは、懐かしい思い出の品との再会に笑みを浮かべていました。

交通死亡事故抑止に伴う賞賛状伝達

市内の死亡事故抑止2年3か月達成



本市は1月9日(土)で交通死亡事故ゼロ2年3か月を達成し、県警察本部から賞賛状が贈られました。

伝達式は1月12日(火)、市役所で行われ、吉田知明大船渡警察署長から戸羽市長へ賞賛状が伝達されました。

吉田署長は「高い交通安全意識があってこそこのことであり、今後も記録をさらに伸ばしていただきたい」と期待を込め、戸羽市長は「日頃の皆さんの活動の結果であり、今後も事故抑止に向けて市民とともに取り組んでいきたい」と決意を新たにしました。



吉田署長から賞賛状を受け取る戸羽市長

知っておきたい空き家のこと

第4回 ～空き家予防策 vol.1～



空き家になる前に、
まず予防！

2033年には日本中の3軒に1軒が空き家になるとされており、多くの方が空き家問題の当事者になる時代がすぐやってきます。当事者になった場合には、早期の対応が重要ですが、一方で空き家になる前にできる対策もあります。

これから全4回（予定）に渡って空き家予防策をお知らせしますので、本記事を参考に家族で事前の話し合いの時間を設けてはいかがでしょうか。

初回の今回は「事前対策」について紹介します。

◆登記の整理

不動産登記簿の確認と相続登記などの名義変更を済ませる。

◆継承者の指定

特定の相続人または第三者や特定団体への寄付などを行う。

◆管理方法の検討

空き家になった場合の管理方法と役割について、家族・親族間で検討しておく。

◆荷物・家財の整理

不要な荷物の処分や家財の整理を少しずつ進めておく。処分の範囲を決めておく。

◆判断能力が衰える前の処分

所有者本人の判断能力があるうちに、売却など処分の方法を検討する。

◆成年後見制度の利用

所有者本人が認知症などで判断能力が衰えた場合に財産を守れるようにしておく。

◆家族信託の利用

家族信託制度を利用して信頼できる家族に不動産の管理や処分を任せる。

これらの対応により空き家にならずに済み、空き家になった場合にも、その後の対応がスムーズに進みます。今回はこの中から特に「登記の整理」「継承者の指定」について取り上げます。

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）



岩手大学・立教大学 共同運営 交流活動拠点

陸前高田 グローバル キャンパス通信 vol.10



柳田 泰樹さん（グローバル
キャンパス春呼び祭にて）

「よっこそー！」初めて陸前高田を訪れた私を通りすがりの人が歓迎してくれました。5年前の5月のことです。東京出身の私は、通りすがりの人が笑顔で声を掛けてくれたことに衝撃を覚えました。こんなにもあたたかく迎えてくれるってどんなまちなのかとドキドキしたのを覚えています。「人とのつながりってこんなに大切なんだ！」と強く感じたきっかけでした。大学在学中の4年間、まちの様子が急速に変化する中でも、この「あたたかさ」や「つながりの強さ」が変わったことは一度もありませんでした。「このあたたかさを感じて、何か一歩を踏み出すきっかけにしてほしい」と、大学3年生になるとVRを活用したスタデ

私のきっかけのまち

陸前高田グローバルキャンパスでは立教大学・岩手大学をはじめ、さまざまな大学の学生が陸前高田を訪問する機会づくりに取り組んでいます。今回は陸前高田に何度も通ったグローバルキャンパスゆかりの元大学生に寄稿してもらいました。

ボランティア募集

ウェブラジオ番組づくり ボランティア募集

立教大学大学院21世紀社会デザイン研究科は陸前高田市などの協力を得て、スマートフォンのアプリを利用した防災情報の提供ならびに陸前高田の現在（いま）を発信し未来をデザインする参加型ウェブラジオの社会実験に取り組んでいます。番組は誰でも聞くことができ、配信後もアーカイブされ、いつでも何度でも聞くことができます。東日本大震災からの復興の10年を振り返り、陸前高田の未来をデザインする番組づくりをスタートします。

ツアーを企画し取り組みました。大学祭では、大勢に視聴いただき、新たなきっかけを生み出すことができたと感じています。陸前高田では、多くの人と出会うことができました。その一人ひとりが大切なつながりだと感じています。都内の小学校の教員となった今、東京の子どもたちに、人とのつながりの素晴らしさを感じることができ「きっかけ」を少しでも伝えられるように、日々、向き合い続けています。今の自分があるのは、陸前高田で出会った全ての人のおかげだと自信をもって言うことができます。これからも陸前高田のあたたかさや少しでも広げられるよう、過ごしていきたいです。
（青山学院大学卒・柳田泰樹）

イベント情報

岩手大学・立教大学によるオンライン講座を多数開講中です！詳しくは陸前高田グローバルキャンパス公式サイトまで



- ◆ 応募資格：市内に在住、在勤または通学されている人、陸前高田の復興やまちづくりに関わってこられた人または現在関わっている人（市外の人可）
- ◆ 問い合わせ先：立教大学大学院21世紀社会デザイン研究科・教授 長坂 俊成
アドレス：nagasaka@rikkyo.ac.jp
- ◆ 場所：陸前高田グローバルキャンパス内の移動式木造仮設住宅またはご自宅（PC・オンライン利用）
- ◆ 内容：インタビュアー（対面や遠隔での聞き手）、音声の収録や編集、配信システムへの番組情報の登録、参加型の番組づくりの企画・調整、収録スタジオ（陸前高田グローバルキャンパス内の移動式木造仮設住宅内）の管理運営など
- ◆ 応募期限：4年3月末
- ◆ 番組の一部は、立教大学大学院21世紀社会デザイン研究科のオンデマンド授業「オーラルヒストリーとデジタルアーカイブ」（担当：御厨 貴客員教授・長坂 俊成教授）の教材としても利用される。番組づくりにご協力いただけるボランティアを募集しています。

問い合わせ先 陸前高田グローバルキャンパス事務局 ☎ 0192 (47) 3901 メール: contact@rtgc.jp

教えて！SDGs

エスディーズ



3 すべての人に健康と福祉を

4 SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS 一平等を



13 気候変動に具体的な対策を

13 気候変動に具体的な対策を

地球温暖化によるといわれる異常気象は今、世界中で大きな災害をもたらしています。干ばつや大洪水が引き起こす貧困や飢餓に苦しむ人、海面上昇によって土地を失う人はこの先ますます増えていくと予想されています。

温暖化の問題は、これまでエネルギーを消費してきた先進国が責任を取って率先して対策するべきですが、今や気候変動の対策は先進国、途上国を問わず取り組まなければ間にあいません。2015年に国連で採択された「パリ協定」では、化石燃料の使用をやめ温暖化を抑制する緩和策と、すでに起きている異常気象などが引き起こす災害を可能な限り小さく抑える適応策を並行して進めることが必要とされています。

◎すぐにでも私たちが出来ることは…

- ① タオルドライをしっかりと、ドライバーの使用時間を減らす。
- ② 車よりも徒歩や自転車、公共交通機関を利用する。
- ③ 車の購入・買い替えを検討する場合は、エコな電気自動車も選択肢に入れてみる。



電気で走るグリーンスローモビリティ

気温の上昇により、過去30年間で100万km²の北極の氷がとけてなくなりました。
※日本の面積の約3倍に相当



17 パートナリシップで目標を達成しよう

地球温暖化の影響は動物や植物にとってもとても深刻。北極に暮らす動物は、氷がとけ住む場所がなくなり絶滅の危機に…

慶弔(12月16日～1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

矢作	佐々木 燈利 (新・袖野)
高田	米田 朔人 (優・中田)
	須藤 琉 (翔太・鳴石)
	菅野 凛 (真彦・鳴石)
	菅野 蓮 (真彦・鳴石)
米崎	大坂 希惺 (智流・地竹沢)

◎女の子

高田	及川 雪那 (爽・鳴石)
米崎	千葉 藍来 (浩紀・川向)

◇お幸せに()字名

小友	松田道弘・宮本妃菜 (西下)
広田	村上諒平・戸刺菜々花 (泊)

◇おくやみ()は年齢・字名

矢作	吉田 イナ子 (82歳・中島)	吉田 敬治 (88歳・川口)
	鈴木 國朋 (85歳・木戸口)	村上 濱子 (66歳・牧田)
	村上 厚 (50歳・坂下)	吉田 チヤ子 (88歳・要谷)
横田	工藤 光男 (82歳・狩集)	高田 喜八 (99歳・大隅)
	村上 初雄 (98歳・宇南沢)	内川 賢吾 (76歳・鳴石)
竹駒	高橋 吉久男 (87歳・仲の沢)	島山 益夫 (89歳・馬場前)
	菅野 邦子 (87歳・細根沢)	荒澤 ヤチヨ (95歳・東和野)
	佐藤 チヤ子 (90歳・北平)	中村 芳子 (66歳・西和野)
	菅野 直人 (68歳・上壺)	及川 トキ子 (86歳・下和野)
		金野 安修 (70歳・下和野)
		吉岡 勇 (81歳・山苗代)
		菅 幸夫 (99歳・荒沢)
		小野 富男 (73歳・野沢)
		佐々木 やす子 (61歳・野沢)
		吉田 信英 (72歳・西の沢)
		吉田 和江 (90歳・糠塚沢)
		熊谷 健一 (77歳・脇の沢)
		藤丸 孝義 (73歳・脇の沢)
		吉田 みよ子 (86歳・神田)
小友	黄川田 庄一 (81歳・三日市)	
	千葉 カツ子 (99歳・茗荷)	
	佐藤 ヨシ子 (84歳・西下)	
広田	長野 金吾 (91歳・久保)	
	大和田 清重 (87歳・大陽)	
	前川 郁英 (86歳・袖野)	

数字で見る陸前高田市(令和2年12月31日現在)

市内の火災救急活動(12月)
()は1月からの累計

◆建物	1件 (1件)
◆林野など	0件 (1件)
◆出動件数	79件 (816件)
◆搬送人員	75人 (797人)

市の人口(住民登録人口)
()は前月比 出生・死亡数は11月分

男性	9,009人 (-24人)
女性	9,626人 (-9人)
合計	18,635人 (-33人)
(出生 7 死亡 33)	
世帯数	7,621世帯 (±0世帯)

市内の交通事故(12月)
()は1月からの累計

◆人身事故	0件 (16件)
◆物損事故	47件 (265件)
◆負傷者	0人 (18人)
◆死亡者	0人 (0人)
◆飲酒運転	0人 (4人)

介護お茶のみ話 その75



問い合わせ先

市地域包括支援センター
☎0192(22)8671

「暮らしささえ隊」訪問サービス事業内容が充実！
送迎なしの買物同行、薬の受け取り、病院内介助などを追加、利用料金を軽減しました。
従来の掃除、ゴミ出しなどの家事支援サービスの他に本年度から新しく次のサービス内容が追加となりました。
【新しいサービス】
①買物、薬の受け取りのサポート(日常の買物、品物つり銭の確保など)
②見守り、付き添い、話し相手(病院の付き添いなど)
※両方送迎はありません。
※サービス利用時は暮らしささえ隊の車には同乗できません。
買物先や病院、薬局で待ち合わせしてお会いしたところからサービス利用の開始となります。
【利用料金:30分100円】
本年度から利用料金を軽減しました。
買い物時や通院時に自分一人では負担がかり、暮らしささえ隊のサポートが必要な人はぜひご利用ください。
※サービス対象者は支援が必要と認められた事業対象者・支援者です。



階段を登れば
広田湾が一望できます



157段の階段に
チャレンジ

健康階段登山にチャレンジしてみませんか！
①富士山チャレンジ
②エベレストチャレンジ
健康増進、体力作りを推奨する手段として健康階段登山チャレンジを紹介いたします。
市保健福祉総合センターと県立高田病院の北側斜面に157段の階段があり、この階段166回の昇り降りです。富士山に登り降りしたのと同じとなり、さらにエベレストは389回の昇り降りです。
希望者にはチャレンジシートをお渡ししていますので、雪のない暖かい時期となりましたらぜひチャレンジしてみたいかがでしょうか？
腿の筋力が鍛えられますよ！

468

保健だより



【今日からはじめよう】
「ながら運動」のススメ

冬は寒くて散歩ができない、コロナ禍により、外に出る機会が減ってしまった。など運動不足だと感じていませんか？
仕事をしながら、家事をしながらなど日常生活の中で簡単にできる「ながら運動」をおすすめします。

◆ひざ伸ばし水平上げ運動
(左右各10秒×3回)

①椅子に浅く座って、お腹をへこませ力を込め、片足をまっすぐ伸ばします。
②ひざを伸ばしたままゆっくり床と水平になるまで上げ、つま先を立ててひざにギュッと力を入れたまま10秒キープします。足を入れ替えて同様に行います。



◆掃除機一歩踏み出し運動
(左右各10秒×5回)

①背筋を伸ばし、お腹をへこませ、両足をそろえて両手で掃除機を持ちます。
②左足を大きく踏み出し、左ひざを直角まで曲げ、バランスをとりながら両手を前に伸ばします。その体勢から上半身をねじって左右に掃除機をかけます。右足も同様に行いましょう。

◆キッチン立ち腕立て伏せ
(8秒×10回)

①壁から腕の長さ分離れて立ちます。背筋を伸ばし、お腹をへこませ、あごを引き、足を肩幅よりやや広く開いて姿勢を安定させます。
②ゆっくり4秒かけてひじを曲げ、4秒かけて元に戻します。



このように、日常生活に「ながら運動」を取り入れ、日頃の運動不足を解消しましょう！
問い合わせ先 市役所保健福祉課保健係(内線241)

開催します

基本のビジネススキルを学ぶ
入社直前セミナー

言葉遣い、接遇、報連相（報告・連絡・相談）をはじめ、基本的なビジネスマナーや職場でのコミュニケーションなど働く上で大事なことについてトレーニングします。入社前にセミナーで社会人になる自分をイメージしてみませんか。

◆日時：2月25日(木)午後1時30分～3時30分

◆場所：大船渡市民文化会館（リアスホール）マルチスペース

◆参加対象：3年3月新規高卒就職内定者

◆参加料：無料

◆申込期限：2月15日(月)

◆申込方法：学校経由またはジヨブカフェ気仙に電話でお

申し込みください。

◆問い合わせ先：ジヨブカフェ気仙 ☎0192(21)3456

解決の糸口を見つけに行こう
くらしやお金に関する相談会

消費者信用生活協同組合では、無料相談会を開催します。お金やくらしに関する悩みなどについて、専門スタッフや弁護士が丁寧に聴き取りし、一緒に解決の糸口を見つけてみます。相談は無料です。ただし、事前の予約が必要です。

◆日時：3月6日(土)午前10時～午後4時

◆場所：信用生協釜石事務所（釜石市中妻町1・4・20）

◆相談例：お金の問題（多重債務問題など）、遺産相続不動産売買、税金・公共料金の滞納、DV・離婚問題、その他くらしに関する悩み事など

◆申し込み・問い合わせ先：消費者信用生活協同組合釜石事務所 ☎0120(101)965

ドローンプログラミング教室
親子で一緒にプログラミング体験しませんか

小学校教育でプログラミングがはじまりました。親子でプログラミングを体験し、ドローンを離陸・着陸・旋回など自由自在に操ってみませんか。

◆日時：2月21日(日)午後1時30分～4時

◆場所：上長部グラウンドクラブハウス、上長部公民館

◆参加資格：子ども・大人

◆参加費：無料

◆申込締切：2月18日(木)

◆申し込み・問い合わせ先：上長部の郷事務局(菅野) ☎070(8500)0480
FAX：0192(54)3932

メール：info@kamiasabe-village.com

申し込みます

※本年度に移動図書館の巡回ステーションとなっている代表の人には、直接図書館から連絡し調整します。なお、コース設定上ご希望に添えない場合がありますのでご了承ください。

◆募集期限：2月28日(日)

◆問い合わせ先：図書館 ☎0192(54)3227

環境省東北地方環境事務所
パークボランティアを追加募集します

東北地方環境事務所では、三陸復興国立公園南部地区（陸前高田市、大槌町、釜石市、大船渡市、気仙沼市）を中心にみちのく潮風トレイルの維持管理作業、自然とのふれあい活動などのサポートを行うボランティアを追加募集します。環境省では、国立公園などにおける活動の充実と自然保護の普及啓発を図ることを目的に、パークボランティアを登録しています。募集要件、応募方法など、詳しくは、ホームページをご覧ください。

URL：http://tohoku.env.go.jp/to_2020/post_267.html

◆応募締切：3月19日(金)

◆申し込み・問い合わせ先：環境省大船渡自然保護官事務所（坂本） ☎0192(29)2759
FAX：0192(29)2802

メール：MAYUKO_SAKAMOTO@env.go.jp

募集します
巡回ステーション

図書館では、来年度の移動図書館が巡回する場所を募集

◆図書館が巡回する場所を募集

移動図書館「はまゆり号」
巡回ステーション

◆東北地方環境事務所では、三陸復興国立公園南部地区（陸前高田市、大槌町、釜石市、大船渡市、気仙沼市）を中心にみちのく潮風トレイルの維持管理作業、自然とのふれあい活動などのサポートを行うボランティアを追加募集します。環境省では、国立公園などにおける活動の充実と自然保護の普及啓発を図ることを目的に、パークボランティアを登録しています。募集要件、応募方法など、詳しくは、ホームページをご覧ください。

県立病院職員採用選考試験（特別募集経験者用）

県立病院では、5月1日(土)から勤務する職員の採用選考試験を行います。

◆試験職種…薬剤師、助産師

◆試験内容…性格検査（事前）、面接試験（オンライン）

◆試験日…2月18日(木)

◆申込期限…2月12日(金)

※受験資格など詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ先 県医療局職員課 ☎019(629)6322

楽しく学ぼう!!

プチママライター講座
参加者募集

トナリノでは、ライターの仕事に興味があるママ向けに、プチママライター講座を開催します。講座参加後は、当団体が運営している、三陸沿岸地域を中心に子育て情報の発信を行うサイト『なないろぶれす』でのライティングの仕事を紹介いたします。

◆講座内容：ライティングに関する基礎知識（記事の書き方、構成の考え方など）、なないろぶれすライティングの仕事についての説明（サイトの紹介、ライティングを行う際の注意点など）

◆日時：2月24日(水)午前10時～正午

◆場所：市民文化会館（奇跡の一本松ホール）

◆定員：15名

◆その他：事前申込が必要ですが、託児も可能ですので、希望の人は、申込の際に①お子さんの名前②年齢③人数をお伝えください。ただし、受け入れ人数に限りがありますの

で、申し込みの際にご確認ください。

◆申し込み・問い合わせ先：トナリノ（吉田）080(1839)3314

目指せデジタルママ
ママのパソコン勉強会
参加者募集

トナリノでは、パソコンを学びたいママ向けに、パソコン勉強会を無料で開催します。みんなで楽しく学び、デジタルママを目指しませんか。

◆内容：①エクセルで家計簿を作ろう②パワーポイントを使ってチラシやカードをデザインしてみよう

◆日時：①2月12日(金)午前10時～正午②2月19日(金)午前10時～正午

◆場所：たまご村（高田町字大隅93・1）

◆定員：6名

◆その他：事前申込が必要です。パソコンの貸出と託児も可能です。託児を希望の人は、



上に記載されている「プチママライター講座参加募集」と同様ですので、申し込みの際にご確認ください。

◆申し込み・問い合わせ先：トナリノ（舟波）080(1692)9329

お知らせ
緊急消毒の実施を！
鳥インフルエンザの発生を防ぎましょう

鳥の伝染病の「高病原性鳥インフルエンザ」の発生が国内で拡大しています。県内で発生を防ぐため、家きんを飼っている人は、飼養羽数に関わらず、①飼養場所周囲の消毒（消石灰散布など）②鶏舎専用靴の使用③鶏舎に出入りする際の手指の消毒の実施をお願いします。

なお、県では飼養場所周囲の消毒に使用する消石灰を配布する予定です。消毒の実施方法および消石灰配布など詳しくは、県南家畜保健衛生所ホームページをご覧ください。

◆問い合わせ先：県南家畜保健衛生所 ☎0197(23)3531

市民相談などのボランティア
人権擁護委員を委嘱

人権擁護委員は、市で開催する市民相談において、地域の皆さんから相談を受けたら、人権について関心を持ってもらえるよう啓発活動に取り組んでいます。

1月1日付けで、菅野幸さん(再任)、蒲生由美子さん(再

◆問い合わせ先：県南家畜保健衛生所 ☎0197(23)3531

◆問い合わせ先：市役所農林課でも行っています。

◆問い合わせ先：市役所農林課でも行っています。

◆問い合わせ先：市役所農林課でも行っています。

任)、佐々木貞子さん(再任)、松村敦子さん(新任)が人権擁護委員に委嘱されました。

本市の人権擁護委員と市民相談の日程は次のとおりです。

◆委員：菅野幸委員、蒲生由美子委員、佐々木貞子委員、松村敦子委員、佐々木善仁委員、菊池政雄委員、畑山宏明委員

◆日時：原則毎月第2水曜日午前10時～午後3時

◆場所：市コミュニティホール

◆問い合わせ先：市役所まちづくり推進課生活環境係（内線286）

情報伝達試験を実施します
全国瞬時警報システム
全国一斉情報伝達試験

全国瞬時警報システム（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：2月17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。」

◆問い合わせ先：市役所防災局防災課（内線603）

※「気仙風土記」は都合によりお休みいたします。

～ 保育園・保育所～
今月のおすすめレシピ **ヤーコンとりんごのクラフティ**



(1人分)
エネルギー 168kcal 食塩相当量 0.3g

材料 (約4人分)

- ヤーコン……………60g
- りんご……………1/4個
- 〔有塩バター……………3g
- A 上白糖……………大さじ1
- レモン汁……………適量
- 卵……………1個
- 上白糖……………40g
- 牛乳……………1/4カップ
- 小麦粉……………75g
- ベーキングパウダー……………小さじ1
- 有塩バター……………10g
- 粉砂糖……………お好みで

～オリゴ糖の王様 ヤーコン!～
見た目はさつまいもようですが、食べるとシャリッとした食感で、甘味の少ない梨のような味が特徴です。また、オリゴ糖の王様と呼ばれるほど、フラクトオリゴ糖が多く、他にもポリフェノール、食物繊維、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルも豊富に含んでいます。低カロリーで、驚きの健康野菜“ヤーコン”は、金平や天ぷら、浅漬け、サラダなどさまざまな料理に利用することができます。ぜひ、美味しい今の時期にお試しください!

作り方

- ①ヤーコン・りんごは皮をむいていちょう切りにし、ヤーコンは水にさらす。
- ②鍋にAのバターを弱火で熱し、ヤーコン・りんごを炒め、全体にバターがなじんだらAの上白糖を加える。表面が透き通るまで煮詰め、レモン汁を加える。
- ③卵を泡立て、上白糖・牛乳・ふるった小麦粉・ベーキングパウダー・溶かしバターを加えて混ぜ、さらに②を混ぜる。
- ④アルミカップに③を入れて180℃で10-15分焼く。
- ⑤焼き上がったら表面にお好みで粉砂糖をふる。

問い合わせ先 市役所子ども未来課子育て支援係 (内線 205)

**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。

日本に来て、感動したことの1つに、真っ白な雪景色があります。



シンガポールは赤道に近いので、1年を通して気温は大きく変わりません。気温は最高で30℃前後、最低でも25℃前後であり、どの季節でも半袖で過ごせます。寒い冬が苦手な人は、シンガポールはいい場所かもしれません。

雪が一切降らないシンガポールで育ってきた私は、雪が降るたびに、つつい窓の外に見入ってしまいます。来日してこれまで何度か雪を見てきましたが、降雪量が少ない沿岸部ではあまり見られない、たくさんの雪が積もる風景に憧れます。今年、例年よりたくさん雪が降っています。冬の

～⑱雪の中の戯れ～

空に舞う雪や、一面の雪景色を見て、本当の冬を実感できた気がしています。

綺麗な雪ですが、友達に「たくさんの雪が降ってくると大変だ」と言われてびっくりしました。ずっと日本に住んできた友達にとっては、雪が降っているだけではしゃぐことはないかもしれませんが、雪を滅多に見ることがない私にとって、雪に包まれるまちの景色はとてもロマンチックでした。

まだ雪だるまやかまくらなどを作ることができくらい雪が積もってはいいませんが、いつか経験できる日が来るのをとても楽しみにしています。



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2月号(No.1093)の印刷経費は1部32.9円(税抜き)、発行部数は7,550部です。