

## 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(定期募集) 6月6日(月)~17日)金

町名	団地名	建築年度	構造	市営住宅			
				1 DK	2DK	3DK	車いす対応
気仙町	水上	H 26	RC	_	2戸	1戸	_
	鳴石第 2	S 59	RC	_	1戸	_	_
高田町	鳴石第 3	H 13	木造戸建	_	1戸	_	_
	下和野	H 26	RC	1戸	1戸	_	2DK:1戸
	中田	H 27	RC	_	2戸	2戸	2DK:2戸
米崎町	脇の沢	H 29	RC	_	1戸	_	_
小友町	西下	H 26	RC	_	1戸	1戸	_
	柳沢前	H 26	RC	_	_	1戸	_
広田町	大野	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)
  - ◆ 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)
- ◆ 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
- 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)

- 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)
- ❸ 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)
- 脅 障がいのある人は、障害者手帳などの写し
- 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

3 GKGtG

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)

## 9月30日金、10月1日出開催!

## きょうされん第45回全国大会in東北・いわて運営ボランティア大募集!!



障がいのある人達の働いている事業所などが加盟する、「きょうされん」という団体の全国大会が、 9月30日金、10月1日出の2日間、夢アリーナたかたをメイン会場に、市内各会場で開催されます。 大会開催のため、以下のとおり運営ボランティアを募集しますので、興味のある人はご連絡く ださい。

## ボランティアの主な内容

- ・会場内や、各会場付近の案内・誘導
- ・参加者などの受付、荷物預かり受付
- ・会場内での障がい者施設商品の販売補助
- ・弁当配布や片付け、ごみの回収
- ・視察観光バスの乗り降り誘導、観光地への付き添い(10月1日出のみ)
- ※その他、準備、片付け、会場消毒などの雑務が伴う場合もありますので、ご了承ください。

## 活動時間帯

## ◆9月30日金

- ・午前9時30分~午後6時
- ・午前9時30分~午後1時(午前中心)
- ・午後1時~6時(午後中心)

## ◆10月1日(土)

- ・午前8時30分~午後4時
- ·午前8時30分~11時30分(午前中心)
- ・午前11時30分~午後4時(午後中心)
- ・午前8時30分~午後4時30分(視察観光)

・会場入口での参加者の検温、消毒の呼びかけ

・障がい者の移動や介助のサポート

·大会広報配布、写真撮影

## その他

- 大会ボランティア専用 T シャツを用意します。(1枚)
- ・ボランティア保険への加入は、事務局が費用を負担し ます。
- ・ボランティアの人には、お弁当を用意します。

## こちらからも内容を確認できます





大会について

きょうされんについて

## 申込方法

申込専用フォーム、FAX、メールまたは市社会福祉協議会などで配布 している申込用紙にて申し込み願います。

※ F A X、メールの場合は氏名、住所、性別、年代、連絡先、希望するボラン ティア内容(第3希望まで)、活動時間帯、Tシャツのサイズを記載して ください。



申し込み・問い合わせ先

市社会福祉協議会☎0192(54)5150/5151 FAX 0192(54)4775 メール:info@rikutakashakyo.jp







## ツキノワグマとは?

体長はオスが約120~180撃で、耳が丸く、尾は短くて目立ちません。全身が黒褐色で、 胸に白い月の輪模様があります。県では絶滅危惧種に指定されています。

性格は臆病で、人気のない夕方から明け方にかけて活発に活動します。元々は人里離れた 山奥に生息する動物ですが、山の木の実などが不足すると、食物を求めて行動範囲を広げま す。また、子連れの母グマや繁殖期(夏期)のオスは気性が荒くなっており、遭遇しないよ う、特に注意が必要です。



## クマと遭遇しない・引き寄せないために



- ごみ出しは収集日の朝に 行う
- 散歩をするときは、ラジ オなどを持つ
- クマが隠れやすい草藪は 刈り取る



- りんごなどの廃棄作物を放置 しない
- ラジオなどで音を出しながら 作業する
- 収穫しない柿や桑などの実は 放置しないで早めに取り除く



- 鈴やラジオを持って、複数で行動する
- 強風時や沢沿いは物音やにおいが分かりにくいので、特に注意する
- 山にクマのえさとなるようなものを放置しない



## それでも出会ってしまったら

- ・クマから目を離さずに、背中を向けないようにゆっくり後退する。
- ・クマを刺激しないように、大声を出したり、走って逃げたりしない。



## クマを見かけたら

市では、ツキノワグマの出没に関する情報を収集しています。日撃または被害があっ た際には、『●いつ❷どこで❸何頭❹進行方向』などの情報をご連絡ください。

問い合わせ先



市役所農林課林政係(内線472・473)

## 農林業被害防止

## 新たに狩猟免許を取得する人へ補助金を交付します



市では、新たに狩猟免許を取得し、市鳥獣被害対策実施隊へ加入の意思がある人に対し、狩猟を 始める際に掛かる経費の一部を補助します。

詳しくは市ホームページをご覧ください。

URL: https://www.city.rikuzentakata.iwate.jp/soshiki/norinka/ rinseikakari/1/1/2/2549.html



## ◆交付対象経費/補助金の額 ※1,000円未満切り捨て

交付対象経費	補助金の額
第一種銃猟免許を取得するために必要な免許試験 受験料および講習など受講料	当該経費の全額とし、120,000 円を限度とする。
銃器など購入費用	当該経費の4分の3以内の額とし、 150,000 円を上限とする。
わな免許を取得するために必要な免許試験受験料 および講習など受講料	当該経費の全額とし、15,000 円を限度とする。
わな購入費用	当該経費の4分の3以内の額とし、 25,000 円を上限とする。
実施隊員新規ライフル銃所持費用	当該経費の全額とし、50,000円を限度とする。

問い合わせ先 市役所農林課林政係(内線472・473)

## 狩猟免許試験を実施します



狩猟や有害鳥獣捕獲などを行うためには、狩猟免許が必要で❶網猟❷わな猟❸第一種銃猟(装薬 銃) 4第二種銃猟(空気銃)の4種類があります。

県では、次のとおり狩猟免許試験を行います。なお、試験の1~2週間前には予備講習会を実施 しますので、詳しくはお問い合わせください。

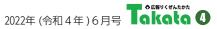
## ◆受験手数料

1種類につき 5,200円 (他の狩猟免許を所持している場合は 3,900円)

## 試験日時および試験会場など

	日時	場所	申請受付期間	備考
第 1 回	7月17日(日) 午前9時30分~	岩手県立大学 宮古市 宮古短期大学部	5月30日(月)~ 7月1日(金)	<ul><li>②わな猟</li><li>③第一種銃猟</li><li>④第二種</li><li>銃猟</li><li>※免許試験のみ</li></ul>
第 2 回	9月4日(日) 午前9時30分~	花巻市 花巻市文化会館	7月19日以~ 8月19日金	<ul><li>●網猟2わな猟3第一種銃猟</li><li>※免許試験のみ</li></ul>
第 3 回	12月18日(日) 午前9時~	滝沢市 岩手県立大学	10月31日(月)~ 12月2日(金)	<ul><li>②わな猟</li><li>③第一種銃猟</li><li>④第二種</li><li>銃猟</li><li>※免許試験のみ</li></ul>

問い合わせ先 大船渡保健福祉環境センター☎ 0192(22)9814 または 市役所農林課林政係 (内線 472・473)



## 景観条例・屋外広告物条例に関するお知らせ



本市では、高田松原津波復興祈念公園の整備を契機に、良好な景観の形成を目的として「陸前高田市景 観計画」を策定しています。

- ・主要な国道・県道・市道の周辺地域
- ・今泉の中心地域

- ・復興祈念公園の周辺地域
- ・アバッセたかた周辺地域

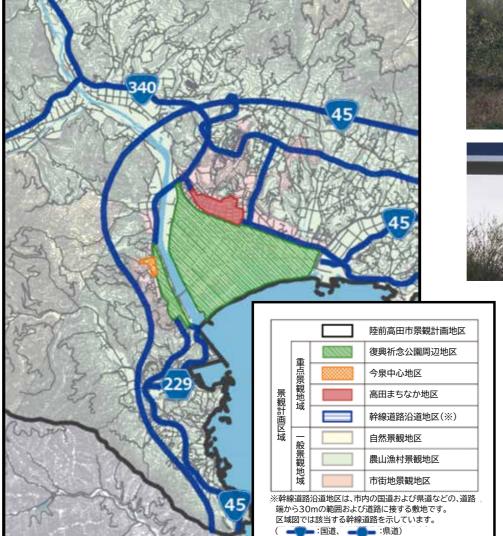
一般景観地域

重点景観地域以外の市内全域

市内で行う建築工事、工作物の設置などの行為には、高さや色彩など基準が設定されており、一定規模 を超える行為は、行為着手の1カ月前までに届出が必要です。なお、同じ重点景観地域であっても場所に よって基準が異なります。

また、併せて屋外広告物条例を定めています。設置する広告物の表示面積、色彩、高さ、形状および表 示内容に基準が設定がされており、一定面積以上の広告物は届出が必要です。建築工事、工作物の設置お よび広告物を設置する場合は、市ホームページなどで規制内容を確認のうえ、申請をお願いします。

## ◆景観計画区域図







実際の広告物の状況



URL: https://www.city.rikuzentakata.iwate.jp/soshiki/toshikeikakuka/keikakukakari/1\_1/2884.html

O Takata

問い合わせ先 市役所都市計画課計画係(内線435・436)

## ■ 高田松原津波復興祈念公園を会場に 天皇皇后両陛下がご臨席

## 第73回全国植樹祭いわて2023まであと1年



令和5年春に本市で開催される全国植樹祭まであと1年になりました。全国植樹祭は、森林・緑に対する国 民の理解を深めるために、国土緑化推進機構と都道府県の共催により、毎年春に開催されている国土緑化運 動の中心的行事で、天皇皇后両陛下がご臨席される四大行幸啓(※)のひとつです。本県で開催されるのは

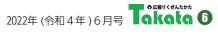
昭和49年以来、49年ぶり2回目になります。 大会シンボルマーク 第73回全国植樹祭は、高田松原津波復興祈念公園を会場に、全国各地から多く 全国植樹祭 の招待者が出席し、開催されます。実行委員会では、大会の機運を高めるため昨年 度から市内全小中学校において、植樹祭で植えられる苗木を学校で育てる「苗木の スクールスティ事業」を実施しています。本号では、天皇皇后両陛下がお手植え、 お手播きされる予定の樹種を紹介します。





※四大行幸啓…全国植樹祭、国民体育大会、全国豊かな海づくり大会、国民文化祭の4つを指し、いずれも天皇陛下が皇 后陛下を同伴して行幸する行事で、毎年各都道府県の持ち回りで開催されています。

問い合わせ先 市役所農林課林政係(内線471・472)





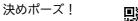
## 令和4年度文化芸術講座の受講生募集!

市では、友好都市協定を結んでいる名古屋市との市民 交流をさらに深めるため、令和2年度に両市の日本舞踊 関係者やアーティストが交流を行い、踊り曲「いこまい たかた、あばっせなごや」を共同制作しました。

本講座では、手踊り・傘踊り・元気踊りの3種類の中 から、手踊りを学びます。

かっこいいオリジナル曲に合わせて楽しく踊ってみま せんか。お気軽にご参加ください。





\*「いこまい」「あばっせ」は「一緒に行きましょう」の意味を示す両市の方言です。

\*ウェブで動画が配信されています。「いこまいたかた、あばっせなごや」で検索してみてください♪



動画はこちら↑

## 「いこまいたかた、あばっせなごや」を踊ろう (全4回)

講師:中井裕子先生、石川はつ子先生

- ◆場 **所**…市民文化会館「奇跡の一本松ホール ルーム 1
- 時…7月6日(水)、13日(水)、20日(水)、27日(水)の全4回 ◆日 午後 1 時30分~ 3 時30分
- 象…市内に住所を有する人または市内に勤務している人 ◆対
- **◆募集人数**…30人
- ◆受講料…無料 ◆持ち物など…飲み物、動きやすい服装
- **◆申込期間**…6月8日/M~22日/M ※必着
- ◆申込方法…電話、はがき、FAX、メールで申し込みください。 申し込みの際は、●から●を記入いただき、以下の申込先までお送りください。

●氏名 ②住所 ③電話番号 ④性別 ⑤年齢 ⑥経験の有無

電話での申し込みは、平日午前9時~午後5時(第3火曜日の休館日を除く)。

◆そ の 他…申込者多数の場合は未経験者を優先の上、抽選となります。

申込者が少数の場合は中止といたします。

申込期間終了後(抽選の場合は抽選後)、受講決定者へ学習計画書を送付します。 施設に入場する際は、マスク着用と手指消毒、検温にご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、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302-3

陸前高田市民文化会館「奇跡の一本松ホール」内 文化芸術講座担当

- **2**0192 (22) 9666 FAX: 0192 (22) 9667
- メール: chuo@city.rikuzentakata.iwate.jp

## 令和4年度

## 食生活改善推進員(食育アドバイザー)養成講座受講者募集



市では、「食」を通じた健康づくりを家庭・地域に広める、 食生活改善推進員(食育アドバイザー)養成講座の受講者を 募集します。

- ◆開催日程…表のとおり(全5回)
- ◆場所…市コミュニティホール
- **◆定員…**先着 16 人
- ◆受講料…2,000 円 (テキスト・材料代)
- **◆募集締切…**6月24日金

※全5回受講した人には修了証書を交付します(市が指定する教室などでの振替受講も可能です)。



V 17131	MIEHIT				
	日時	内容			
1	7月1日金 午前9時30分~午後1時30分	<ul><li>・開講式、オリエンテーション</li><li>・講座:気を付けよう!食品衛生と食中毒</li><li>・調理実習:調理の基本</li></ul>			
2	7月8日 年前9時30分~午後1時30分	・講座:陸前高田市の健康状態を知ろう! ・調理実習:生活習慣病を予防する食事			
3	7月15日 午前9時30分~午後1時30分	・講座:乳幼児、学童期の食事について ・調理実習:乳幼児、学童期の食事			
4	7月21日(木) 午前9時30分~午後1時30分	・講座: こころとからだの健康づくり ・調理実習: 高齢者の低栄養を防ぐ食事			
5	8月2日(火) 午前9時30分~午後2時	・運動実習:運動を取り入れた健康づくり ・講座:食生活改善推進員って、なあに? ・調理実習:郷土料理を作ろう ・閉講式			

申し込み・問い合わせ先 市役所保健課保健係(内線235)

## 令和3年度下半期の市長交際費を公表



分類	件数(件)	金額(円)
お祝い	2件	20,050
弔 慰	15件	148,100
会 費	3件	8,500
激励	0件	0
記念品·土産	8件	48,442
計	28件	225,092

昨年10月から本年3月までの市長交際費は左の表の とおりです。合計は、28件・22万5,092円でした。 同交際費は行政事務の円滑な執行を図るため、市長・

副市長が公の交際を進めるうえで必要な経費です。交 際費の支出は、社会通念上、妥当な範囲で最小にとど めるよう配慮しています。

問い合わせ先 市役所政策推進室秘書係(内線333)



## 自主企画講座開催のご案内



	更筆講座(鉛筆、ボールペン、万年筆)
会 場	高田地区コミュニティセンター
講師	伊藤沙舟氏(沙舟書院)
日程	6月14日似、21日似、28日似、7月5日似、12日似
時 間	午後6時30分~7時30分
受講費用	500円 (資料、材料代)
持ち物など	普段使っているボールペン、一筆箋など
申込先	市役所まちづくり推進課(内線122)

大正琴教室		
会 場	高田地区コミュニティセンター	
講師	佐藤美智子氏(大正琴ひなぎくの会)	
日 程	6月22日(水)、7月13日(水)、27日(水)、8月24日(水)、9月14日(水)、28日(水)、10月12日(水)、26日(水)、11月16日(水)、30日(水)	
時 間	正午~午後1時	
受講費用	無し	
持ち物など	無し	
申込先	大正琴ひなぎくの会(岡田) ☎0192(55)3738	

スポーツ民踊講座		
会場	高田地区コミュニティセンター	
講師	<sup>なかむら</sup> 中村きん子氏(スポーツ民踊愛好会)	
日程	6月13日(月)、27日(月)、7月11日(月)、25日(月)、8月8日(月)、22日(月)、9月12日(月)、26日(月)、10月10日(月)、24日(月)	
時 間	午後 1 時30分~ 3 時30分	
受講費用	無し	
持ち物など	無し	
申込先	スポーツ民踊愛好会(中村)☎080(5557)6113	

	きものリメーク教室
会 場	高田地区コミュニティセンター
講師	がのかずこ 菅野和子氏(きものリメーク教室)
日 程	6月5日(日)、12日(日)、25日(土)、7月2日(土)、9日(土)、17日(日)
時 間	午前9時~午後3時
受講費用	無し
持ち物など	ミシン持参
申込先	きものリメーク教室 (菅野) 2080 (6038) 3673

フラワーアレンジメント講座		
会 場	滝の里町内会館	
講師	***からいで こ 菅原秀子氏 (リアスアカデミー)	
日程	6月19日(日)、7月17日(日)、8月21日(日)、 9月25日(日)、11月3日(休)	
時 間	午後2時~4時	
受講費用	1回2,500円(花材代など)	
持ち物など	無し	
申込先	フラワーアレンジメントサークル・リアス アカデミー (菅原) <b>☎</b> 090 (8424) 9739	

	- 3B体操の集い 
会場	今泉地区コミュニティセンター
講師	cestion こ 熊谷きえ子(3B体操の集い)
日 程	7月7日休、21日休、8月4日休、18日休、 9月8日休
時 間	午前10時~正午
受講費用	無し
持ち物など	飲み物、運動用の服装、運動靴
申込先	3B体操の集い(菊池)☎090(7799)6116

市では、多くの市民が学習活動に取り組むきっかけとなる機会を創出するために、自主的に講座を企画運営する団 体などの支援を行う自主企画講座支援事業を実施しています。詳しくは広報4月お知らせ版をご覧ください。

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)

## 家庭教育出前講座

市では、家庭における教育力の向上を図ることを目的として、市民の皆さんが自主的に開催する講座や集会に、 まちづくり推進課で登録している講師を派遣します。受講は無料ですので、ぜひご利用ください。

- ◆対象…乳幼児から中学生までの子育て中の保護者や親子。おおむね5人以上の団体やグループ(スポーツ少年団 やPTA、親子会なども含む)。※保育所(園)・小学校・中学校が主催の場合は、「家庭教育学級」をご利用くだ さい。
- ◆開催時間…原則午前9時~午後9時の2時間以内
- ◆開催場所…会場は市内に限ります。会場の手配や催しの周知等につきましては、主催する皆さんでお願いします。
- ◆申込方法…開催希望日の2カ月前までに市民文化会館に申請してください。

(申込書は市民文化会館にて配布する他、市のホームページからもダウンロードできます。) ※新型コロナウイルス感染症対策を講じたうえでの開催となります。

## ◆令和4年度家庭教育出前講座メニュー

分 野	No.	講座名
	1	ことばの教室 (言語障がいについて指導及び実技指導)
	2	手遊び・わらべうた
子育て講座	3	おはなし会 (絵本・紙芝居・パネルシアター・ブックシアター・手袋人形等)
	4	子どもの読書に関する講話(大人向け)
	5	絵本の読み方、選び方
	6	情報モラル
安全講座	7	ペアレンタルコントロール(子どもがデジタル機器などを利用する上での親による管理、制限について)
	8	I C T勉強会
	9	中高年への口腔ケアの話
	10	虫歯予防について
	11	食育について(添加物などのこと 選食力について)
	12	コミュニケーションのコツ
健康講座	13	ストレスとの付き合い方
	14	思春期への関わり方
	15	メンタルトレーニング
	16	リラクゼーション
	17	新型コロナウイルス感染症から子ども達の心を守るために
	18	スポーツウェルネス吹矢 (腹式呼吸を取り入れた吹矢体験)
	19	ミニボウリング (小型化されたボウリング)
	20	シャフルボード (細長いコートの上でディスクを押し出し、得点を競う)
	21	リバーシゲーム (オセロの碁盤のようなシートを敷いて、2チームに分かれて競う)
	22	ミニ運動会(台車リレー・デカパンツ・三角コーンなど)
	23	モルック(屋外)(12 本の木に対して、木を投げて目標点数を競う)
	24	卓球バレー (1チームに6人分かれ、バレーのように競う) ※卓球台が必要
	25	ボッチャ (室内)(やわらかい球を、目標とする玉に投げて得点を競う)
	26	ノルディックウォーキング(ノルディックスキーのポールを持ってのウォーキング)
スポーツ講座	27	3B体操 (ボール、ベル、ベルターを使用する健康体操)
	28	レクリエーション
	29	ニュースポーツ (ゲームや歌、集団あそび)
	30	親子でリトミック (親子でリズム体操)
	31	音楽遊び (音楽に合わせてリズム体操)
	32	カーリンコン (丸い円盤状の機材を使い、2チームに分かれて競う)
	33	ヨガ (初心者向け)
	34	バランスボール (大・小)

問い合わせ先 陸前高田市民文化会館☎0192(22)9666



見光インフォメーショ

暖かくなり、これから登山やトレイルのハイジーズンを迎えることから、 自然豊かな山と海の魅力を堪能できる温浴・温泉施設を紹介します。氷上 山登山やみちのく潮風トレイルで新緑の風を感じた後、各施設自慢の料理 と温泉で疲れを癒やしてみてはいかがでしょうか。

## 玉乃湯

## で 0192(55)6866

**TAMANOYU** 

中尊寺金色堂の金を産出した玉山金山から湧き出る 鉱泉を使用し、氷上山の登山口にあることから、心も 体も癒やされるパワースポットとして多くのハイカー や登山家に親しまれています。

三陸の旬の食材を使用した料理が自慢です。



季節に応じて入れ替え ハーブ湯を行っています

氷上山に囲まれ四季折々の 景色が楽しめます



★6月<mark>11日(出)に玉乃湯はリ</mark>ニュー アル 6 周年を迎えます。同日に入 浴された人先着50人にざるそば を無料で提供します。



★6月19日(日)父の日 日頃の感謝を込めて、ご来館 のお父様にヒバチップをプレ ゼント。日々の疲れを玉乃湯 で癒してください♪





## 黒崎仙峡温泉

## **2** 0192(57)1126

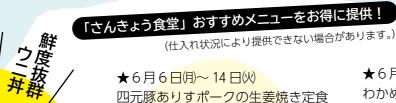
KUROSAKISENKYOU

11/

おああめ

リアス式海岸を一望できる広田半島の先端部分に 位置し、季節や天候により大きく様変わりする三陸 の海の景色を堪能しながら入浴できます。施設内に あるさんきょう食堂では新鮮な魚介類が味わえます。





★6月6日(月)~14日(火) 四元豚ありすポークの生姜焼き定食 850 ⊞ ⇒ 750 ⊞



★6月20日(月)~25日(土) わかめ麺 (わかこちゃんラーメン) 使用 海鮮<mark>ラーメン 800 円 ⇨ **70**0</mark> 円





市役所観光交流課観光係(414·415)

## 介護お茶のみ話

補助要件など





## 「高齢者交流サロン 運営事業補助金」

助します。 に対し、その運営経費の一部を補 して活動する「高齢者交流サロン」 に集まり交流ができる場所を設置 市では、高齢者の皆さんが気軽

組む団体または個人(サロンの参 開催が可能な場所であること。 局齢者が集まりやすく、継続した むね65歳以上の人であること) 加者は、 各地区の公民館、 高齢者交流サロンの運営に取り 市内に住所を有するおお 個人宅などの

絡ください

類の請求は問い合わせ先までご連 様式の提出が必要となります。

ション、 作業、調理など (例)作品作り、運動、レクリエー 学習会、 カラオケ、農園

開催につき2千円(月2回まで補 刷製本費、食糧費など) 運営費(消耗品費、燃料費、 ::1回の ΕD

補助金額

◆活動内容 ・その他…代表者を定めること ・開催時間…1回あたり2時間 活動内容は特に定めません。

開催頻度…月1回以上

ぞお気軽にご相談ください 援センター でみたいという団体の人は、 (内線219)



助対象)

補助対象1回の参加者1 ※ただし食糧費は茶菓代に限り、 〇〇円上限 人につき

# 申請は随時受け付けています。

の内容を明らかにするため、

各種

か?

なお、申請には、運営および活動

補助対象者

ません。 ◆手続きについて る経費は本補助金の対象となり ※他の補助金などの交付対象とな ・会場貸借料…月6千円まで

催している、または今後取り組ん 既にこのような集まりの場を開 市地域包括支 どう

ことができます。

→定期的な歯科健診を

きれないより細かい場所を磨く

フロスは歯間ブラシでは磨き

いところを磨くのに便利です。

「日々の歯磨き」です。原因で予防として大事になるのは になっていきます。ると、硬いものが噛めない状況 う骨を溶かしてしまう病気のこ す。症状が重なったまま放置す →歯周病の予防方法 症状としてよく

> その結果、痛みも少なく、 段階で発見・治療ができます。

治療

費の負担も抑えられます。

市では、

高齢者歯科健診を実施して

となる人へ受診券をおれていまれている人へ受診券をおりていましていましていました。

大事になります。 効果的な磨き方の紹介

●スクラビング法 歯に対して直角に歯ブラシを

えるために、丁寧に磨くことが

時の出血」や 見られるのが 歯を支えている「歯槽骨」といによって歯肉が炎症を起こし、 とを指します。 歯周病とは、 歯垢の中の細菌

> 予防はもちろん、 石を除去することで、

虫歯など早

に歯科医院で定期的な健診や

歯周病の

自宅での歯磨きを続け、

さら

あるプラークや歯石の発生を抑 「歯茎の腫れ」で 「歯を磨いている

(内線242)

謀保健係

ださい

送りしますので、 す。対象となる-

ぜひご活用

市役所保健

# 日々の歯磨き見直しませんか?

歯周病の治療が必要と診断され の市成人歯科健診の結果では た方が約6割と半数を超える結 と□の健康週間」 6月4日出~ 10日金は、 です。 昨年度 歯

果でした。

の健康について考えてみません果でした。この機会にぜひ歯

歯周病とは?

❷バス法

いです。 磨くと隙間の汚れも落としやす 、歯と歯茎の隙間を小刻みに45度の角度をつけて斜めにあ

ついており、歯垢がたまりやす歯間ブラシは先端にブラシが ❸歯間ブラシやフロスの活用

汚れを落とすのに効果的です。一本ずつ磨きます。歯の表面のあて、小刻みに振動させながら、

2022年 (令和 4年 ) 6月号 **Takata ②** 

時価 (参考価格 2,200 円)



むらかみ さくと 村上朔叶(ん (広田町)



紺野楓心 ちゃん (横田町)



佐々木 こころ ちゃん (気仙町)



かんの あやと 菅野絢斗<ん (米崎町)



なかの ゆづき 中野湧月~ん (気仙町)



3 ##2### -/W/•

おおわだ こうせい 大和田 航 世 < ん (米崎町)



とい おいかわ 及川徒依<ん (高田町)



なつき のろ 棚棚へん 野呂 (高田町)



うすい こうたろう 臼 井 航太郎 <ん (広田町)



佐々木 満 穂 Հん (高田町)







故・徳三郎さんと結婚後、4人の子どもをもうけ、孫 4人、ひ孫3人に恵まれています。

若いころから農業に励み、震災前まで続けていました。 平成31年に松原苑へ入所。車いすを使って施設内を移 動するなど元気いっぱい。他の入所者と笑って毎日を過 ごしているとのこと。長生きの秘訣は好き嫌いなく何で も食べることだそうです。



うるは 麗くん 佐々木 (米崎町)



せら 佐藤 世空<ん (広田町)



優 莉ちゃん (高田町)



かめもと 亀本 桂香 香 ちゃん (矢作町)

★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

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。

でみませんか?

DEVELOPMENT GOALS









★事業所名 村上製材所 村上英将さん



## 普段の仕事の内容を教えてください

一般住宅や土木資材に使用するための丸太の製材、加工(材料は 主に気仙杉を使用)や薪の販売

## SDGsに関する主な取り組みを教えてください

木材は捨てるところがなく、丸太は住宅、枝は燃やして煮炊き、 木の皮も窓拭きに使用するなど、昔から有効に活用されてきた。木 の端材や削りかすも捨てれば産業廃棄物となるが、オガクズなど は家畜農家の貴重な材料として牛の敷料(※)に利用できるため、 地域に還元して有効に活用している。

※敷料とは…牛の寝床に敷くもので稲やわら、オガクズなどの総称

## 今後の展開や目標を教えてください

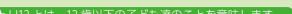
たくさんの人に山の魅力を伝えていきたい。子ども達が自由に 楽しめる共有スペースやお散歩コースを山に設置をすることで、 子どもから大人までたくさんの人が山を訪れ、そこで様々な出会 いやつながりが生まれると考えている。「人と山」「人と人」を繋ぐ。 そんな場所を作っていきたい。

## これからの高田をどんなまちにしていきたいですか

子ども達がたくさんのことに挑戦でき、楽しく健やかに成長で きるまちになってほしい。

## 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)

米崎リトルスポーツ少年団バレーボール部米崎フェニックス

【米崎小学校(団員18人)】

★チームスローガン … 全力でプレーし、楽しむこと



**督…覚**張 あゆみ さん

直井陽那乃 さん

## **゙キャプテンからのコメント**

いつもにぎやか、元気があり笑顔が多いの がチームの特徴です。

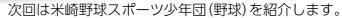
課題は、サーブとサーブカット。本番でも 実力を発揮できるよう普段の練習をしっかり 取り組んでいきたいです。

文・キャプテン 直井陽那乃さん

興味のある人は、体験、見学にお気軽にお越しください。 連絡先:090(2981)4933 (覚張)



](希望した人のみ)、人に記念品を贈り、





## ■気仙川漁協アユ放流体験

## 大きくなあれと願いこめて

5月11日(水)、横田町の気仙川河川敷でアユの放流体 験が行われ、横田保育園の3、4、5歳児13人が参加し ました。

放流体験は、子ども達に気仙川への親しみを持って もらうため、気仙川漁業協同組合(小山公喜組合長)が 毎年実施しているもの。一昨年から新型コロナウイル ス感染症の影響により中止されていましたが、3年ぶ りに開催。同日住田町でも放流体験が実施され、2カ所 で合わせて約5万匹の稚アユを放流しました。放流体 験に参加した横田保育園ぞう組の荒木教介くん(5歳) は「小さいアユがかわいかった。大きくなって帰って きてほしい」と放流体験を楽しんでいました。



たくさんの稚アユを放流する園児達

## ■ シーサイド・ステーション・ミュージックフェス2022 ~ 一本松で逢いましょう ~





## 音楽愛好者ら集まり盛り上がり



フィナーレには出演者と来場者による 「We Are The World」の合唱で盛り上がりました

5月15日(日)、道の駅高田松原特設会場で 「シーサイド・ステーション・ミュージック フェス 2022 ~一本松で逢いましょう~」が開 催されました。

イベントは、市内の音楽愛好者らが中心と なり、音楽の力でまちを盛り上げようと実施。 全7組のうち市内からは、雪音、まっと、SOUL MATE が参加しました。会場には地元のキッ チンカーや飲食ブースも設けられ、来場者は、 音楽を聴きながら思い思いの時間を過ごしま した。



## ■ 市内小中学校で運動会シーズン

## 練習の成果を発揮

市内では、小中学校の運動会シーズンを迎え、子ど も達は地域に元気を発信しました。

5月22日(日)、竹駒小学校(大竹博行校長・児童40人) の運動会は、雨の中での実施となりましたが、児童会 スローガンを「一心同体・一生けんめい~竹っ子40人 のきずなを信じて~」とかかげ、徒競走やチャンス レースの他、全校で取り組む「キッズソーラン」、チー ムで力を合わせてバトンをつなぐ 「全校リレー」な ど、会場に訪れた保護者らの前で練習の成果を発揮。 成長した姿を披露しました。



雨にも負けず頑張りました(竹駒小学校)







## ■みどりの感謝祭

## 全国植樹祭の成功願い米崎緑の少年団が決意発表





凜愛さん姉弟 誓いの



5月7日出、第31回森と花の祭典「みどり の感謝祭」が東京都千代田区で開催されました。

来年の春、本市で「第73回全国植樹祭いわ て 2023」が開催されることから、開催地を代表 し米崎緑の少年団団長の金野凜愛さん(6年生) と副団長の金野優真くん(5年生)が出席し、 細田博之衆議院議長からヤマモミジの苗木とア ジサイの花を贈呈されました。2人は式典の結 びに来年の全国植樹会に向け「地域とともに緑 豊かな美しいふるさとをつくる」と誓いの言葉 を述べました。



## ■地域ブランド米「たかたのゆめ」

## 田植え式/市内保育施設で炊きたてご飯の提供開始



5月14日出、市のブランド米である「た かたのゆめ」田植え式が米崎町で行われま した。

小友、米崎小学校の学童クラブの子ども 達や関係者約70人が参加し、青空のもと 順調な生育を祈り、1本ずつ丁寧に植えま した。作付け開始から10年目の「たかたの ゆめ は約60 紀で栽培され、秋には約270 トンの収穫が見込まれます。

なお、昨年度より市内小中学校の給食で 使用する全てのお米が「たかたのゆめ」と なり、本年度からは市内の保育施設におい て毎月1回「たかたのゆめ給食」を開始す るなど、地産地消や消費拡大に向けた取り 組みを進めています。





順調な成育を願い1本1本丁寧に田植えを行いました



炊きたてのご飯をみんなでおいしくいただきました (米崎保育園)

# します

# 市バドミントン協会

# バドミントン教室開催

開催します。 流を目的にバドミントン教室を ◆対象…市内に住所を有する人 市民の皆さんの健康増進と交

または通勤、 **◆定員**…20人 通学する人

20 日 (水) 9 時 26 日(水) 10月5日份、12日份、19日份、 ◆日時…フ月6日/k、 (計 10 回 27 日 (水)、 11月2日水午後7時 8月3日份、

問い合わせください。(ラケット申し込み方法など詳しくはお 貸し出し有) **◆参加料**…1000円(保険料含) **◆場所…**夢アリーナたかた

639) 9982 ントン協会 (菅野) ☎090 2) 8 4 4 8 アリーナたかた☎0192 ◆申し込み・問い合わせ先…夢 または市バドミ 4 2

## こども図書館ちいさいおうち 古本&雑貨市

どの実用書、文庫本、雑貨小物児童書を中心に、手芸や料理なり、 などを販売する古本雑貨市を開 ちいさいおうちでは、 絵本や

12日间午前10時~午後3時 催します。 ◆日時…6月8日/k 11 日 (土)

◆場所…ちいさいおうち(竹駒

0 (6030) 1282 ちいさいおうち(高橋)☎08 ◆問い合わせ先…こども図書館

## いちサポおおふなとル ム

# 働きたい!を応援します

ます。 に関する相談会などを開催 人やその家族などを対象に就労これから働きたい49歳までの

iwate.jp/gikai/koho/oyako/index.html 回数数

◆日時…6月8日/k、 ●就職相談会

22日(水)午

予約優先となります。 階会議室 ◆場所…ハローワーク大船渡1 ~ 正午 ※予約不要ですが、

正午 ◆**日時**…6月15日/8/午前10 ❷職業興味テスト (要予約) 時

修室 ◆費用…❶❷ともに無料 ◆場所…シーパル大船渡1階研

ちのせき若者サポ ションおおふなとルー ◆申し込み・問い合わせ先…い トステ

## 夏休みの自由研究にもおすすめ 9) 4 0 0 1 ∆ **2**30 0 8

子県議会教室」を開催します。 ◆日時…8月6日出午後1時~ 岩手県議会では、「夏休み親 夏休み親子県議会教室

護者 (20組) 育学校の5・6年生の児童と保 ◆対象…県内の小学校・義務教

月 1 ◆応募期間…6月6日月から7

U R L ご覧ください しくは、 応募方法や開催内容など、 : https://www.pref 県議会ホー ムページを 詳

◆問い合わせ先…県議会事務局 (629) 6022

お気軽にご相談ください

ほいくのしごと出張相談

ターが、 て情報提供を行う「ほいくの ターでは、専任コーディネー 県保育士・保育所支援セン 現在の求人・保育につい 保育士の就職に関する

児はつきません)

分~ 午後2時

**◆申し込み・問い合わせ先**…県て相談したい人 (学生も可) ◆対象者…保育士の就職につ ◆場所…ハローワー ク大船渡

慌てずに身を守る行動を

緊急地震速報訓練

緊急地震速報の行動訓練が全

保育士・保育所支援センタ (山田) ☎019 (637)

外協力隊 を募集します。 外協力隊・シニア海外協力隊) C A では、

職種 ◆**募集分野**…9分野、

**◆応募方法**…ウエブ応募

予約優先ですので、相談を希望ごと出張相談会」を開催します。 場合もご参加いただけます。(託いします。また、お子様連れのされる人は、事前の連絡をお願

# 2022年春募集

(青年海外協力隊・海 -CA海

生まれの ら2003 (平成15) 年1月2日

**◆日時**…6月17日逾午前10時30

◆問い合わせ先…-

(2 2 3)

## ICA海外協力隊 ます

地震の強い揺れから身を守る行

日は、身を伏せて頭を守るなど、 国一斉に実施されます。訓練当

動をとってください

独立行政法人国際協力機構

**応募資格**⋯日本国籍を持つ、 952(昭和27)年7月2日か

go.jp/tohoku

⊃R⊣: https://www.jica

ページをご覧/

-CA東北ホー

ージをご覧ください

で放送します。

◆問い合わせ先…市役所防災課

※緊急地震速報を防災行政無線 **◆日時**…6月15日30年前10時頃

**◆募集期限**…6月30日休

**◆派遣期間**…原則2年間

SCEEE BO うごかない







## ◆問い合わせ先…市役所市民課 有効期間が8年と定められて 市が各世帯に貸与している水 -は市が委託する水道工事店 (予定) …6月10日 の交換を行 立会いは

消費税のインボイス制度に関する説明会

税務署では、事業者の方を対象に消費税のインボイス制度説明会を開催します 説明会は、事前予約制により、各回とも定員になり次第、受付を終了します。							
日時		定員	場所				
6月6日(月)	午前10時~正午	20人					
6月13日(月)	午前10時~正午	20人					
6月17日金	午前10時~正午	20人	大船渡税務署 2階会議室 大船渡市盛町字下舘下7-22				
6月20日(月)	午前10時~正午	20人					
6月24日金	午前10時~正午	20人					

※説明内容は、各回とも同じです。登録申請手続きの説明も行います。 ※会場駐車場は、利用台数に限りがありますので、公共の交通機関などをご利 用ください。

申し込み・問い合わせ先

▶ 大船渡税務署調査部門☎0192(26)7016(直通)

◆問い合わせ先…市役所市民課

対象)

·市役所1g

階市民課

金)

24 日 金

(約500個が交換

◆交換期間

登録係

(内線133)

マイナンバ

卢

個あたり)

◆**交換時間**…30分~

· 時間

◆対象… 部を補助します 起業などに要する経費の ●起業する人2チャ

はチャ

レンジショップ入居者に

30分 前9時~正午、

午後1

· 時 〈

Á 時

必要ありません。 が無償で交換します。

◆日時…6月12日回、

26日田午

き)の通知力

起業者を応援します

商工係(内線423)

通知書(大写真あり)

点

なし2点2交付

おり、 り 勃

期間満了となる水道メ

9

(市から送付されたはが

◆問い合わせ先…市役所商政課

認書類

(運転免許証など) ※顔

道メ

|タ|

ιţ

「計量法」によ

◆手続に必要なもの…**①**本人確 りますので、ご利用ください

新規起業支援事業費補助金

市内において起業する人また

ます

小企業者などに対し、

事業拡大

マ

イナンバーカ

申請・受取はお早めに

◆問い合わせ先…市役所商政課

その場で職員が撮影し

市内において事業拡大する中

に要する経費の一部を補助

 $\cup$ 

休日受付を行います

市では、平日、仕事などで市

事業拡大を支援します

事業拡大支援事業費補助金

うとする中

小企業者

付を行います。

◆補助率…4分の3

(上限<sub>1</sub>

◆申請期限…5年1

月31日(火)

子証明書の更新業務も行ってお

います ・ ・

ター

受取だけでなく、

マイナンバ

カードの申請・ 住所変更や電

登録係

(内線133)

市上下水道課からのお知らせ

詳しく

はお問い合わせくだ

市内で新たな事業拠点を設けよ

もマイナンバーカードの休日受役所に来れない人のために6月

◆場所…市役所1

階市民課

**◆日時**…平日の午前9時~正

なし2点

午後1時~4時30分

(運転免許証など) ◆必要なもの…本

人確認書類 ※顔写真あ

◆対象…現在の事業拠点に加え、

50万円) ◆補助率…

● ンジショップへ入居する人 (上限20万円) 2【入居時】補助率 4分の3 (上限1

助率4分の3 (上限150万円) 後市内で施設整備する場合】補 10分の10 ◆申請期限…5年1月31日 ・しくはお問い合わせくだし 【退去

> お手伝いします 交付申請 (写真撮影) 市では、 マイナンバ カ を

> > 道課業務係

(内線545)

◆問い合わせ先…市役所上下水

になります。また、申請用の写するため、申請書の記入が不要インターネットを利用して申請

の交付申請をお手伝いします。

細川歯科医院6月12日(変更前)渡辺歯科クリニック →【変更後】6月12日(変更前】渡辺歯科クリニック →【変更後】広報5月本号に掲載した歯科医休日当番医変更のお知らせ

C A 東北

## 弔

(4月16日~5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

	( 1,73 10 🗵 - 3,73 10			
お	めでた…( )は保護者・字名	竹駒	淺沼 敏雄	(70 歳・下壺)
★男の子		気仙	松坂貞江	(97 歳・垂井ヶ沢)
竹駒			ず 野 ト シ	(98 歳・三本松)
★女の子			藤原喜代子	(80歳・三本松)
高田	及 川 莉 未 (裕輝・荒沢)		くま がい きん じ 熊 谷 欽 治	(81 歳・古谷)
米崎	吉 田 愛 凜 (凜之介・脇の沢)	高田	*** <sup>だ</sup> 大和田 キ ミ	(85 歳・西和野)
			渡 辺 京 子	(65 歳・西和野)
			くま がい 5から 熊 谷 力	(87歳・下和野)
お	<b>幸せに…</b> ( )は字名		くま がい 熊 谷 コヨネ	(84歳・太田)
	Dま D もあなる / まがD Dデた		藤井ナミ子	(95歳・東和野)
矢作	りまり たかりろ くまがり しずみ 今井貴博・熊谷 泉 (神明前)	米崎	金野正博	(87歳・西の沢)
広田 - 蒲生昌也・菅野淳美 (長船崎)			金野糸子	(90歳・野沢)
			李 葉 <b>寶</b>	(68歳・川内)
		小友	节 田 文 彦	(63歳・三日市)
おくやみ…()は年齢・字名			新野八四子	(86 歳・茗荷)
			在藤昌介	(86 歳・松山前)
矢作	がん の せいいきろう 菅 野 征一郎 (80歳・沖)	広田	佐々木 金 彌	(92歳・六ヶ浦)
	* とう		*** o 菅 野 ミ ヱ	(91歳・根岬)
	* とう とき ご (89歳・清水川)		吉 田 香代子	(58歳・中沢)
横田	*** ** (89歳・槻沢)		村上周一	(86 歳・袖野)
	がん の 菅 野 茂 (81歳・袋沢)		村 上 盛 雄	(91歳・袖野)

## 数字で見る陸前高田市(令和4年4月30日現在)

## 市内の火災救急活動

## ( ) は1月からの累計

- 建物 1件(3件)
- ◆ 林野・その他 0件( 1件)
- ◆ 出動件数 77件(320件)
- ◆ 搬送人員 74人(306人)

## 市の人口(住民登録人口)

## ( )は前月比 出生・死亡数は4月分

男 性 8,736人(-8人) 女 性 9,408人(-14人)

18,144 人 (-22 人) (出生3 死亡28)

世帯数 7,619 世帯 (12 世帯)

## 市内の交通事故

## ( ) は1月からの累計

- ◆ 人身事故 3人(5人)
- ◆ 物損事故 22 件 (77 件)
- 3人(5人) ◆ 負傷者
- ◆ 死亡者 0人(0人)
- ◆ 飲酒運転 0人(0人)





今月は、高田高校の学校生活や日々の取り組みの様子をお届けします

## 始業式・入学式

4月7日(水)に始業式が行われ、本年度の学校生活がスター トしました。

4月8日 金には、入学式が行われ、普通科123人、海洋シ ステム科9人の計132人の新入生が入学しました。式では新 入生代表の鈴木千奈さん(高田第一中学校出身)が誓いの言 葉を述べました。

新入生が加わり全校生徒358人で、本年度も勉強や部活動 など様々な活動に取り組んでいきます。



入学式での誓いの言葉を述べた鈴木さん



海洋システム科実習の様子

## 海洋システム科実習

海洋システム科で、本年度の実習が始まりました。海洋シ ステム科 2 年生は、海洋科学コースと食品科学コースに分か れて実習を行っています。

4月26日似には、サバの缶詰作りの実習を行いました。 高田高校で製造された缶詰は、本市ふるさと納税の返礼品と なっており、評判は上々です。缶詰は道の駅でも販売されて います。海洋システム科の生徒が一生懸命作っています。ぜ ひご賞味ください!

## **TXACTION NEWS**

「T×ACTION(タクション)」とは総合的な探究の時間を中心とした 生徒の活動の総称です。

2年1組の生徒36人はT×ACTIONで地域貢献活動に取り組みます。 4月26日(火は米崎りんご維持活動体験を行いました。LAMPの職員の指 導のもと、受粉作業に使用するりんごの摘花作業の体験や、米崎の果樹栽培 の歴史についてお話を伺いました。昨年度は、同法人から規格外のりんごを 引き取り、りんごジュースやジャムを製品化し、ラベルのデザインに挑戦し ました。本年度はりんごの生産作業を体験することで、6次産業化までの流 れを学びます。次は摘果作業を体験します。順調に生育するといいですね。



りんご摘花作業

アルバイトもT×ACTIONのひとつです。4月16日出には、市観光 物産協会のアルバイトに応募した3年生10人が氷上山の刈り払い作業やトイレ清掃に取り組みました。 環境維持のために必要な作業があることを学び、有意義な経験となりました。





氷上山刈り払いアルバイトの様子

問い合わせ先

県立高田高等学校☎0192(55)3153

今月の おすすめレシピ ミニトマトとベーコンのたまご炒め 【1人分】 エネルギー 212kcal 食塩相当量 1.26

## 12 .....

## ★材料(2人前)

ミニトマト	6個
ブロックベーコン	50g
砌	2個
塩コショウ(卵用)ひとつ	まみ
塩コショウ(炒め用)	適量
サラダ油 大さじ2分	<del>}</del> の 1
グリーンリーフ	1枚

## 市内産の野菜を消費しましょう!

今回紹介するレシピは、ミニトマトを使った卵炒 めです。

市内では、ビニルハウスを活用したトマトの生産が盛んに行なわれてきましたが、最近では手軽に食べられるミニトマトの生産が増えており、一般的な赤くて丸いミニトマトのほかにも、様々な色や形の品種が栽培されています。

ミニトマトはサラダなど、生で食べることが多いですが、ミニトマトに多く含まれ、抗酸化作用で知られるリコピンは、油に溶け、熱を加えることで吸収しやすくなると言われています。

これからの季節は市内の産直でも野菜が多く並びます。市内産の野菜を積極的に消費しましょう。



- ●ミニトマトのヘタは取り除いておく。
- ②ブロックベーコンは1掌幅程度に短冊切りにする。
- ❸ボウルに卵と塩コショウ(卵用)を入れ、混ぜ合わせる。
- ④フライパンを中火に熱し、サラダ油を引いて❸を木べらで 混ぜながら炒め、半熟程度に火が通ったら一度取り出す。
- ❺同じフライパンでベーコンを中火で炒め、焼き色が付いたらミニトマトを入れてさらに炒める。
- ⑤ミニトマトの皮が少し破れてきたら●を戻し入れ、塩コショウ(炒め用)で味を調えながら中火で軽く炒める。
- ●グリーンリーフを 敷いた皿にり付ける。



ミニトマトは加熱しすぎると形が崩れるので、注意して炒めてください。

問い合わせ先

市役所農林課農政係(内線476)

## th 70 Thankyou I SINGAPORE

より 一系居住区の一つでも 一系居住区の一つでも



③マレー系シンガポール人の最も重要な行事 「**ラマダン**」

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。

多民族国家のシンガポールでは、主に中国系、インド系、そしてマレー系の人がいます。マレー系シンガポール人の多くはイスラム教徒で、食文化としては、「ハラール」のものしか食べられません。ハラールとは「イスラム法で

許されたもの」という意味で、豚肉とお酒はハラールではないため禁じられています。シンガポールのマクドナルドはハラール認証を取得しているため、豚肉を使用していません。

イスラム教徒には最も重要な行事「ラマダン」があります。まる1カ月間日の出から日没まで断水断食を行い、日頃の自分の生活を見つめ直し、争いを慎み、祈りをささげます。この期間、昔からマレー系シンガポール人が多く住むゲイラン・セライ地区には、華やかなイルミネーションが飾られます。イスラム歴に従うため、日付は毎年変わりますが、本年は4月1日から5月2日まででした。この間、日の出前と日没後にしか飲食できません。5月3日はラマダンの終わりを示す祝日の「ハリラヤ・プアサ」で、イスラム教徒は家族と一緒に過ごし、ご馳走を楽しみました。



ラマダンの終わりのご馳走(家庭によって 異なります) シンガポール政府観光局の写真データベースより



