広報 りくぜん
# たかた
2015年（平成27年）
10月1日号
No.970

## COVER STORY

自己の限界に挑む

## 市内小学校陸上記録会

60回目を迎える市内小学校陸上記録会は9月16日、高田小校庭で開かれ、約150人の児童が自己の限界に挑みました。

開会式で高田小6年の船砥大君は「感謝を忘れず、自分を信じて全力で競技します」と力強く宣誓。代表選手が100㍍、800㍍、4×100㍍リレー、ボール投げ、走り高跳びに出場しました。応援児童も声援を送り会場は熱気に包まれました。

競技では、オープン女子4×100㍍リレーに出場した高田小と米崎小が大会記録を更新。米崎小の朝倉芽己さん（6年）は「800㍍で自己記録を、リレーではチーム一丸で大会記録を更新できてうれしい」と笑顔を見せました。

## 市議会議員選挙結果

## 市役所からのお知らせ

国勢調査への回答
コミュニティ助成事業の募集
土地取引の届け出

## 健康だより

シニア幸せ教室
介護お茶のみ話

## 生涯学習情報

はまらっせあ

## 気仙風土記

平成27年9月6日執行　市議会議員選挙

# 明日の市政を担う18人決定

## 現職12人・新人5人・元職1人が当選

任期満了（9月10日）に伴う陸前高田市議会議員選挙が8月30日に告示、9月6日に投開票の日程で執行されました。

選挙には18の議席に19人が立候補。投票は午前7時から午後7時まで市内24カ所で行われました。午後8時15分から第一中学校体育館で開票され、18人（矢作町3人、横田町1人、竹駒町1人、気仙町2人、高田町3人、米崎町2人、小友町2人、広田町4人）の議員が決定しました。当日有権者数は1万7086人、投票者数は1万2608人、投票率は73・79㌽でした。

当選証書付与式は9月7日、市役所で行われ、選挙管理委員会の齊藤篤志（あつし）委員長から当選者に当選証書が手渡されました。任期は平成27年9月11日から31年9月10日までの4年間です。

これからの震災復興と市政発展に向けた活躍が期待されます。

## 地区別投票結果

| 地区名 | 当日有権者数（人） | | | 投票者数（人） | | | 投票率（%） | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 男 | 女 | 計 | 男 | 女 | 計 | 男 | 女 | 計 |
| 高田 | 1,842 | 2,046 | 3,888 | 921 | 1,050 | 1,971 | 50.00 | 51.32 | 50.69 |
| 気仙 | 741 | 810 | 1,551 | 421 | 481 | 902 | 56.82 | 59.38 | 58.16 |
| 広田 | 1,403 | 1,531 | 2,934 | 925 | 1,101 | 2,026 | 65.93 | 71.91 | 69.05 |
| 小友 | 853 | 927 | 1,780 | 561 | 614 | 1,175 | 65.77 | 66.24 | 66.01 |
| 米崎 | 1,244 | 1,295 | 2,539 | 724 | 811 | 1,535 | 58.20 | 62.63 | 60.46 |
| 矢作 | 761 | 808 | 1,569 | 524 | 581 | 1,105 | 68.86 | 71.91 | 70.43 |
| 竹駒 | 688 | 769 | 1,457 | 411 | 475 | 886 | 59.74 | 61.77 | 60.81 |
| 横田 | 674 | 694 | 1,368 | 452 | 491 | 943 | 67.06 | 70.75 | 68.93 |
| 小計 | 8,206 | 8,880 | 17,086 | 4,939 | 5,604 | 10,543 | 60.19 | 63.11 | 61.71 |
| 期日前 | — | — | — | 929 | 1,136 | 2,065 | 11.32 | 12.79 | 12.09 |
| 合計 | 8,206 | 8,880 | 17,086 | 5,868 | 6,740 | 12,608 | 71.51 | 75.90 | 73.79 |

# 議員紹介

❶無所属・現（3）
❷漁業
**清水 幸男**（67）
広田町字六ケ浦

❶無所属・現（2）
❷無職
**鵜浦 昌也**（53）
高田町字鳴石

❶無所属・新（1）
❷NPO法人理事長
**三井 俊介**（26）
広田町字赤坂角地

❶無所属・元（4）
❷不動産賃貸業
**福田 利喜**（57）
小友町字谷地館

❶無所属・現（2）
❷製材業
**菅野 定**（60）
矢作町字東角地

❶無所属・新（1）
❷無職
**畠山 恵美子**（45）
横田町字舞出

❶日本共産党・現（4）
❷農業
**藤倉 泰治**（65）
矢作町字諏訪

❶無所属・現（2）
❷無職
**佐々木 一義**（62）
高田町字中和野

❶無所属・新（1）
❷会社員
**中野 貴徳**（45）
竹駒町字滝の里

❶無所属・現（4）
❷市議会議員
**菅野 稔**（69）
気仙町字水上

❶無所属・現（2）
❷市議会議員
**大坂 俊**（64）
気仙町字二日市

❶無所属・新（1）
❷NPO法人理事
**蒲生 哲**（52）
広田町字小長洞

❶無所属・現（5）
❷市議会議員
**及川 修一**（59）
小友町字鳥越

❶無所属・現（3）
❷会社役員
**菅原 悟**（52）
米崎町字松峰

❶無所属・新（1）
❷無職
**丹野 紀雄**（72）
高田町字鳴石

❶無所属・現（5）
❷農業
**伊藤 明彦**（61）
矢作町字袖野

❶日本共産党・現（3）
❷政党役員
**大坪 涼子**（65）
米崎町字神田

❶日本共産党・現（2）
❷漁業
**伊勢 純**（48）
広田町字蒲田

**議員の略歴**　❶党派別・現職・新人の別（当選回数）❷職業　※右上から下に議席番号順、敬称略

# スマート国勢調査！
# 国勢調査への回答はお済みですか

**調査票への記入、提出をお願いします**

国勢調査2015

- 国勢調査は平成27年10月1日現在、日本に住んでいるすべての人および世帯が対象です。
- 平成27年国勢調査は、少子高齢化が進む日本の未来を描くために、欠かすことのできないデータを得るために実施するものです。

  調査結果は、さまざまな法令にその利用が定められているほか、社会福祉や雇用政策、生活環境の整備、防災対策など、私たちの暮らしのために役立てられます。
- 国勢調査には、統計法により調査票に記入して提出する義務（報告義務）が定められています。
- 回答がまだ済んでいない人は、調査票への記入をお願いします。記入した調査票は、調査員に直接提出するか、調査票と一緒に配布した郵送提出用封筒に入れて郵送で提出してください。

※　万が一、調査票が届いていない場合は、総務課行政係まで連絡してください。

- 調査員をはじめとする国勢調査に従事する人には、統計法により個人情報を保護するための厳格な守秘義務が課せられています。調査票の記入内容は厳重に守られます。
- 調査員は、その身分を証明する「国勢調査員証」を携帯しています。調査員を装った不審な訪問者や電話、電子メールなどに注意してください。不審に思ったときは回答しないで、速やかに総務課行政係または下記コールセンターなどに連絡してください。
- 国勢調査では金銭を要求することはありません。銀行口座の暗証番号やクレジットカード番号などを聞くこともありません。

◆**問い合わせ先**…総務課行政係（内線163）

**〈国勢調査コールセンター〉**

ナビダイヤル **0570-07-2015**

**※IP電話の場合　03-4330-2015**

**■設置期間／平成27年10月31日㈯まで**
**■受付時間／午前8時～午後9時**（土・日・祝日にも利用できます）
※電話をかけ間違えないように注意してください。
※ナビダイヤルの通話料金は、一般の固定電話の場合、全国一律、市内通話料金で利用できます。携帯電話・PHSの場合は、それぞれ所定の通話料金となります。
※IP電話の通話料金は、所定の通話料金となります。

**総務省・岩手県・陸前高田市**

## 防災意識の高揚と地域防災体制を強化

## 自主防災組織育成事業費補助金

市は、自主防災組織が整備する防災資機材などの購入経費を予算の範囲内で助成します。

◆**対象経費**…防災資機材の購入費（携帯用無線機、携帯用ラジオ、可搬式小型動力ポンプ、チェーンソー、救急セット、テント、毛布、簡易トイレ、投光器、発電機、ガスコンロ、リヤカーなど）

◆**助成額**…対象経費の2分の1以内で10万円が限度

◆**申請方法**…防災課に次の書類を提出してください。❶補助金交付申請書（様式第1号）❷事業計画書（様式第2号）※自主防災会規約、自主防災会防災計画書、見積書を添付 ❸収支予算書（様式第3号）

◆**その他**…交付決定前に購入した用具は助成対象外です。申請に必要な❶～❸の用紙は防災課で配布またはホームページからダウンロードできます

◆**問い合わせ先**…防災課（内線603）

## 適切に処理しましょう

## 廃棄農薬の回収

使用しない農薬を回収します。農薬の運搬費や処理費は個人負担になります。

◆**日時・会場**…❶10月22日㈭9時～11時まで・東部倉庫（米崎町）※旧JAおおふなと東部農業センター❷10月23日㈮9時～11時・JAおおふなと西部農業センター（竹駒町）

◆**持参するもの**…通帳と通帳の届出印 ※回収処理の委任と費用負担に関する書類作成のため

◆**その他**…農薬運搬には車両側面に「産業廃棄物収集運搬車」の表示が必要です。携帯が必要な書類もあります。詳しくはJAおおふなと各支店または農林課に問い合わせて下さい

◆**問い合わせ先**…農林課農政係（内線474）

## みんなの安心のために

## 飼い犬の登録と狂犬病予防注射を忘れずに

市は、狂犬病予防注射を受けていない飼い犬を対象に、下記の日程で予防注射を行います。都合の良い時間と場所で接種してください。

◆**対象**…生後91日以上の飼い犬で、本年度に狂犬病予防注射を受けていない犬 ※予防注射を接種していない登録犬の飼い主にハガキで通知します。本年度、すでに接種している飼い犬は必要ありません

◆**持参するもの**…❶送付されたハガキ（登録者だけ）❷狂犬病予防注射費用3100円❸新規登録手数料（新規登録者だけ）3千円 ※費用は、おつりが出ないように準備してください

◆**予防注射を接種しない場合**…予防注射は動物病院でも接種できます。希望する人は動物病院に直接申し込んでください。

市外の動物病院で予防注射を受けたときは、獣医師が発行する証明書と市が全登録犬に郵送するハガキを持参し、手数料550円を添え注射済票の交付を市民環境課に申請してください。

**【市内動物病院】**

▽熊谷獣医科医院☎0902020・4434

▽菅原動物病院☎0903984・9726

◆**各種手続き**…飼い犬が転出したときや飼い犬を譲渡したときは、新しい所有者の住所地で登録変更届を提出してください。飼い犬が死亡したときは死亡届を提出してください ※電話可

◆**問い合わせ先**…市民環境課環境安全係（内線135）

| 月 | 日 | 受付時間 | 地区 | 会場 |
|---|---|---|---|---|
| 10 | 29㈭ | 9:10～9:20 | 広田町 | 旧広田地区コミュニティセンター |
| | | 9:40～9:50 | 小友町 | 小友地区コミュニティセンター |
| | | 10:10～10:25 | 米崎町 | 上浜田構造改善センター |
| | | 10:45～11:05 | 高田町 | 大石公民館（第一中西側） |
| | 30㈮ | 9:10～9:20 | 横田町 | 横田地区コミュニティセンター |
| | | 9:40～9:50 | 竹駒町 | 竹駒神社社務所駐車場 |
| | | 10:20～10:25 | 矢作町（生出） | 生出地区コミュニティセンター |
| | | 10:40～10:45 | 矢作町（二又） | 旧矢作町財産区 |
| | | 11:00～11:05 | 矢作町（下矢作） | 下矢作地区コミュニティセンター |
| | | 11:30～11:40 | 気仙町 | 長部地区コミュニティセンター |

宝くじの社会貢献広報事業

# 平成28年度コミュニティ助成事業の募集

（一財）自治総合センターでは、地域のコミュニティ活動の充実と強化を図り、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に貢献するため助成事業を実施します。

平成28年度の助成事業を募集しますので、申請方法や内容など詳しくは担当課に問い合わせてください。

**◆事業内容**

| 事業名 | | 助成額 | 助成対象（施設・設備などの例） |
|---|---|---|---|
| 一般コミュニティ助成事業 | | 100万円～上限250万円 | コミュニティ活動に直接必要な設備などの整備、基礎工事の伴わない簡易な倉庫・収納庫・物置など |
| コミュニティセンター助成事業 | | 事業費の5分の3以内に相当する額・上限1,500万円 | 集会施設の建設または大規模修繕、建物登記費用、設計監理料など |
| 地域防災組織育成助成事業 | ㋐自主防災組織育成助成事業 | 30万円～上限200万円 | 基礎工事の伴わない簡易な倉庫、収納庫、物置など |
| | ㋑消防団育成助成事業 | 50万円～上限100万円 | |
| | ㋒女性防火クラブ育成助成事業 | 上限100万円 | 防火広報用視聴覚機材（液晶ビジョン、スクリーンなど）、消防用法被（単独購入は対象外） |
| | | 上限60万円 | 防火防災訓練用資器材（消火器セット、心肺蘇生訓練用マネキンセット、AEDトレーナーなど） |
| | ㋓幼年消防クラブ育成助成事業 | 上限40万円 | 幼年消防用鼓笛隊セット（メジャーバトン・太鼓、シンバル、ベスト、ベレー帽など） |
| | ㋔女性消防隊育成助成事業 | 上限100万円 | D-1級軽可搬消防ポンプ一式、法被・ジャンパーなど、心肺蘇生訓練人形・訓練用マットなど |
| | ㋕少年消防クラブ育成助成事業 | 上限100万円 | 災害救助訓練用資器材（救助工具収納箱、ヘルメットなど） |
| 青少年健全育成助成事業 | | 30万円～上限100万円 | 主として親子で参加するスポーツ・レクリエーション活動や文化・学習活動など |
| 共生の地域づくり助成事業 | | ハード事業<br>上限1,000万円 | バリアフリー対応車両の整備、公共施設のバリアフリー化工事、ユニバーサルデザインに配慮された備品の整備、視覚障がい者用パソコンなどの整備 |
| | | ソフト事業<br>上限500万円 | 子育てに関する事業、高齢者の生きがいづくり事業、障がい者・高齢者と子どものふれあい事業 |
| 地域の芸術環境づくり助成事業 | | 上限500万円 | 自ら企画・製作する音楽、演劇、古典芸能、美術などの分野で「地域交流プログラム」を伴うソフト事業 |
| 地域国際化推進助成事業 | | 上限200万円 | 地域レベルでの国際化の推進に資する先導的かつ他の団体の模範となるソフト事業 |
| 活力ある地域づくり助成事業 | 地域資源活用助成事業 | 上限200万円 | 地域の自然や特性を活用したソフト事業の事業費および企画立案費 |
| | 広域連携推進助成事業 | 上限200万円 | 地域間の交流を目的とした継続性のあるイベント事業 |
| | 活力ある商店街づくり助成事業 | 上限1,000万円 | 街路灯やモニュメントなどの設置、催事場、休憩場所などの設置、商店街の情報化のための施設整備 |

**◆申請期限**…【地域防災組織育成助成事業】10月15日㈭／【地域の芸術環境づくり助成事業、地域国際課推進助成事業】10月30日㈮／【その他の事業】10月16日㈮

**◆問い合わせ先**…【一般コミュニティ助成事業、コミュニティセンター助成事業、活力ある地域づくり助成事業、地域国際化推進助成事業】まちづくり戦略室（内線174）／【地域防災組織育成助成事業（ア）】防災課（内線603）、【同事業（イ～カ）】消防本部（内線704）／【青少年健全育成助成事業、地域の芸術環境づくり助成事業】生涯学習課（内線254）／【共生の地域づくり助成事業】社会福祉課（内線231）

# 土地取引の届け出

## ～土地を取得したときは忘れずに～

大規模な土地や森林、農地を取得したときは、届け出が必要となる場合があります。詳しくは担当課に問い合わせてください。

### 1 大規模な土地取引

一定面積以上の大規模な土地を購入した人は、国土利用計画法に基づき、その土地が所在する自治体への届け出が必要です。

◆**届け出が必要な面積（取得した土地の合計面積）**…❶都市計画区域内・5千平方㍍以上❷都市計画区域外・1万平方㍍以上

◆**届け出が必要な内容**…売買、交換、営業譲渡、譲渡担保、代物弁済、共有弁済、共有持分の譲渡、地上権・賃借権の設定・譲渡、予約完結権、買戻権などの譲渡―の取引を契約するときや予約をしているとき

◆**届け出者**…土地の権利取得者

◆**届け出期限**…契約締結日から2週間以内

◆**届け出事項**…契約当事者の氏名・住所、契約締結年月日、土地の所在・面積、土地に関する権利の種別・内容、取得した土地の利用目的、土地に関する対価の額

◆**提出書類**…届け出書、土地取引の契約書（写し）またはこれに代わる書類、土地の位置を明記した縮尺5万分の1以上の地形図、土地とその付近の状況を明記した縮尺5千分の1以上の図面、土地の形状を明らかにした図面、委任状―など

### 2 森林の取得や相続

売買や相続などで新たに森林を取得したときは、面積に関わらず森林法に基づいて届け出が必要です。ただし、「大規模な土地取引」として既に届け出をしている人は対象外です。

◆**届出期限**…森林の所有者となった日から90日以内

### 3 農地の相続

農地を相続したときは農業委員会への届け出が必要です。

◆**届け出が必要な内容**…相続（遺産分割、包括遺贈、相続人に対する特定遺贈を含む）、法人の合併・分割、時効―などで農地を取得したとき

◆**届け出期限**…農地の権利を取得した日を知った時点から、おおむね10カ月以内

◆**問い合わせ先**…【大規模な土地の取得】企画政策課政策推進係（内線172）【森林の取得】農林課林政係（内線472）【農地の取得】農業委員会事務局（内線410、411）

---

Vol.9

# 陸前高田市ご当地グルメ開発物語

市内の食材を生かしたグルメ誕生を目指す「新・ご当地グルメ」商品開発会議は9月8日、市コミュニティホールで開かれ、試作料理について議論を深めました。

8回目の会議では、調理師4人がホタテの刺身や焼き料理、ワカメのしゃぶしゃぶ、ブランド米「たかたのゆめ」とワカメの混ぜご飯などの試作料理を紹介。開発メンバーは、さらにおいしい調理方法をはじめ、食材の切り方、盛り付け方法について意見を出し合いました。

プロデューサーの、じゃらんリサーチセンター・ヒロ中田さんは、検討を重ねてきた料理名を「陸前高田ホタテとワカメの炙（あぶ）りしゃぶしゃぶ御膳」と発表。「本番はこれから。こだわりを大切に高田ならではのグルメ完成を目指しましょう」と力を込めました。

◆**問い合わせ先**…商工観光課観光交流係（内線384）

キャピタルホテル1000
料理長 紺野拓郎（たくろう）さん(38)

開発会議では、地元で採れる特産物の素材を生かしながら工夫を凝らした料理を提案している。10年、20年と陸前高田市の未来に続く魅力的なグルメの完成を目指したい。

# ありがとう　ベルトコンベヤー

## 土砂搬送終了式

# 復興加速に感謝

平成26年3月末から稼働し、大量の土砂を運んだベルトコンベヤーの土砂搬送終了式は9月15日、気仙町の中央操作室前で行われ、関係者は震災復興を加速した施設に感謝しました。

式で戸羽太市長は「ベルトコンベヤーの停止は複雑な思いですが新しいステップに入る日。皆さんと心をひとつにして祝いたい」とあいさつ。土砂搬送の停止ボタンを押し、ベルトコンベヤーの運転を終了しました。

ベルトコンベヤーは、高田地区土地区画整理事業での土地かさ上げ工事のため、気仙町の愛宕山から土砂約500万立方㍍を搬出。1日にダンプカー約4千台分の土砂を運び、ダンプカーで約9年間必要な作業を1年半で成し遂げました。

ベルトコンベヤーの総延長は約3㌔。気仙川を渡るつり橋は小学生から名前を募集し「希望のかけ橋」と決まり、復興を加速するシンボルとして多くの人に勇気と希望を与えてくれました。

ベルトコンベヤーは、9月16日から解体作業を開始し、平成28年2月までに撤去されます。また、「希望のかけ橋」のライトアップは9月29日で終了。平成28年4月から9月に解体される予定です。

UR都市機構職員の橋本祐樹（ゆうき）さん（24）は「シンボルが無くなるさみしさはあるが、復興が進んでいる証拠。皆さんと喜び合いたい」と笑顔を見せました。

---

園舎の早期完成を願う

# 高田保育所新築工事安全祈願祭

高田保育所（佐々木利恵子（りえこ）所長・園児89人）の新築工事安全祈願祭は8月27日、高田町中和野地内で行われ、関係者が工事の安全と早期完成を願いました。

同保育所は平成23年3月の東日本大震災で被災。同年5月から米崎保育園の旧園舎で保育を再開し、0歳～5歳児が入園しています。新園舎は高台に整備され、木造平屋建てで建築面積は約1340平方㍍、延べ床面積は約1167平方㍍。認定こども園を兼ねる保育所として28年3月の完成を計画しています。

佐々木所長は「子どもたちが安心して学んだり遊んだりできる施設の完成が待ち遠しい」と笑顔を見せました。

ともに支えあいながら
地域に元気と活力を

# シニア幸せ教室

地域包括支援センターでは介護予防の相談や活動支援を積極的に進めています。

地域では高齢者を元気にする活動の輪が広がっています。取り組みの様子を皆さんに紹介します。

## ふれあい運動サポーターが誕生

ふれあい運動サポーター養成講座（県主催）が8月28日～29日の2日間、米崎地区コミュニティセンターで開かれ、運動サポーターが27人誕生しました。運動サポーターは、レクリエーションを通じて介護予防を推進するボランティア。講座には、民生委員や保健推進員などが参加。地域の「お茶っこ会」や「サロン」で役立つゲームや体操を学びました。身近なタオルや座布団を利用したゲームを学び、受講者は活用に期待を膨らませていました。

下矢作地区で開かれたサロンでは、サポーター3人が活動の成果を発表し、楽しいゲームの数々に会場は笑顔に包まれました。

レクリエーションは、コミュニケーションを深めることに効果があり、引きこもり予防にも期待されます。

## 楽しくつどい見守り活動を展開

二日市公民館（気仙町）では、自主的に介護予防教室を開催しています。4月～7月まで市介護予防教室「陽だまりクラブ」を実施。参加者から活動継続の希望を受け、民生委員の皆さんが実施しています。

教室は月1回。8月24日には大坂敏夫薬剤師（気仙町）から「クスリと日常の健康管理」について学びました。参加者は正しい薬の服用方法などについて理解を深めました。

この取り組みは情報交換の場だけでなく、高齢者の様子を見守る機会としても有効です。一人一人が支え合い、生き生きと輝ける場として参加者からも好評で活動を楽しんでいます。

### シニアが元気になる活動を支援します！

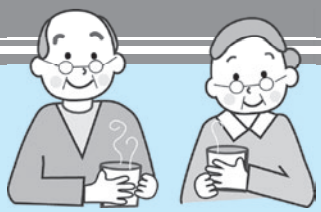
地域包括支援センターは、保健医療や福祉の向上を目指し、保健師や社会福祉士、介護支援専門員などが各種相談や介護の予防活動に取り組んでいます。

「健康づくりのために運動を始めたい」「心を豊かにする講座を開きたい」など高齢者の悩みに応え、元気な地域活動を支援します。気軽に相談してください。

◆**問い合わせ先**…地域包括支援センター介護予防担当（内線205）

地域包括支援センター発！

# 介護お茶のみ話 その12

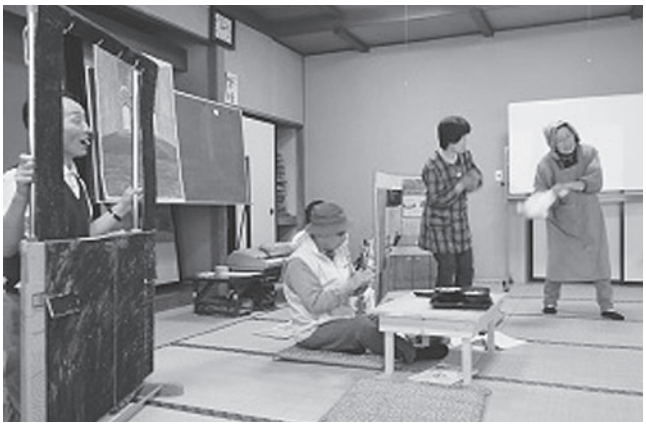


## 認知症サポーター養成講座（お話し会）を開催しませんか？

地域包括支援センターでは、認知症への理解を広めるために市民を対象に講座を開催しています。

「自分自身に自信がなくなってきた」「家族や友人に認知症と思われる症状がある」「職場で認知症と思われる人にどのように対応したら良いのだろう」―などと困っていませんか？　認知症の基礎知識や予防方法、対応方法などを講話や寸劇を交えながら分かりやすく説明します。

地域や職場、学校などにも訪問しますので気軽に相談してください。



## 陸前高田の在宅療養を支える会「劇団ばばば☆」　活動しています！

「劇団ばばば☆」をご存知でしょうか？　市内を中心とした気仙地域の医療・介護関係などの職員の皆さんで構成している劇団です。寸劇を通して健康づくりへの理解を深めてほしいと願い、本年１月に結成しました。現在は「塩を減らそう！」をテーマした演劇に取り組み、これまで５回公演しています。持参したみそ汁の塩分測定をするなど減塩運動も進めながら健康づくりをサポートしています。今後は「転倒・骨折予防」「口の健康」「認知症改善」についても紹介する予定です。公演依頼など気軽にご相談ください。

一過性脳虚血の症状や原因を分かりやすく説明（小友町・地域交流センターやちだて）

食事に含まれる塩分を測り食生活の改善方法を紹介（米崎地区コミュニティセンター）

◆**問い合わせ先**…地域包括支援センター（内線205・206）

●第一中学校敷地内で診療しています●

# 岩手県医師会高田診療所

## 10月の診療日程

| 期　日 | 診療(受付)時間 | 診　療　科 |
|---|---|---|
| 10月3日㊏ | 15:00～18:00 | 内科系、外科系、心療内科 |
| 4日㊐ | 11:00～16:00 | 内科系、小児科、耳鼻咽喉科、眼科、皮膚科、心療内科 |
| 10日㊏ | 15:00～18:00 | 内科系、外科系、小児科、心療内科 |
| 11日㊐ | 11:00～16:00 | 内科系、耳鼻咽喉科、眼科、皮膚科、心療内科 |
| 12日㊊㊗ | 11:00～16:00 | 内科系 |
| 17日㊏ | 15:00～18:00 | 内科系、小児科、心療内科 |
| 18日㊐ | 11:00～16:00 | 内科系、小児科、耳鼻咽喉科、眼科、皮膚科、心療内科 |
| 24日㊏ | 15:00～18:00 | 内科系、小児科、泌尿器科、心療内科、子どもの心 |
| 25日㊐ | 11:00～16:00 | 内科系、小児科、耳鼻咽喉科、眼科、皮膚科、心療内科 |
| 31日㊏ | 15:00～18:00 | 内科系、外科系、小児科、心療内科 |

・診療科は日によって異なります。都合により変更になる場合があります。
・市からの委託を受けて、10月から平成28年1月までの毎週土曜日と日曜日に、子ども（6カ月児～中学3年生）を対象にしたインフルエンザの予防接種を実施します。予防接種は予約制になりますので、電話または診療所に直接申し込んでください。
・高田診療所は、平成28年３月で診療を終了します。

### 済生会陸前高田仮設診療所が開院

◆**場所**…竹駒町字滝の里（薬王堂滝の里店となり）
◆**開院期日**…10月1日㊏～
◆**診療時間**…9:00～17:00
◆**診療科**…内科、整形外科
◆**休診日**…日曜日、祝日
◆**その他**…水曜日、土曜日の診療時間は12:30まで。整形外科の診療は金曜日だけ。希望により訪問診療も行います
◆**問い合わせ先**…済生会陸前高田診療所☎㉒7515

## ●岩手医大の皮膚科診療(遠隔診断)日程（場所：岩手県医師会高田診療所）●

| 期　日 | 診療(受付)時間 | 予約受付時間 |
|---|---|---|
| 10月　7日㊌ | 15:00～17:00 | 要予約。当日の10:00から電話予約を受け付けます。 |
| 14日㊌ | | |
| 21日㊌ | | |
| 28日㊌ | | |

◆**問い合わせ先**…高田診療所☎㊸2110　※診療日だけ通話可

## ●鵜浦医院の皮膚科診療日程●

| 期　日 | 診療(受付)時間 |
|---|---|
| 10月19日㊊ | 8:00～11:30、14:00～17:30 |
| 20日㊋ | |

◆**問い合わせ先**…鵜浦医院☎㊺2125

404

## 保健だより

### 秋の味覚で減塩しよう！

**●野菜の旨みを生かそう**

秋野菜といえば、サツマイモ、カボチャ、キノコなど。蒸したり焼くだけでうま味や香り、食感が増します。素材の味を生かすことで食塩の取りすぎを抑えることができます。

**●カリウム摂取で減塩**

野菜や果物、海藻にはカリウムが多く含まれています。カリウムは体内の余分な食塩を排出し、目に見えない減塩につながります。

野菜は一日３５０㌘（野菜料理小鉢５皿程度）以上を目標に食べましょう。

**●魚の脂で血液をきれいに**

秋にはサンマやサケ、アジなど脂の乗った魚が出回ります。この脂にはＤＨＡ、ＥＰＡという成分が多く含まれ、血液をさらさらにする効果があり、高血圧や血栓症の予防につながります。

塩やしょうゆを使い過ぎると、効果が無駄になってしまいます。塩やしょうゆを手に取る前に、一口食べて味を確認してから使うようにしましょう。

**●食塩の過剰摂取に注意**

日本人の食事摂取基準が本年改定され、一日の食塩摂取目標量が男性８㌘未満、女性７㌘未満に引き下げられました。平成24年に実施した国民健康・栄養調査では、県内男性の食塩摂取量が12・９㌘、女性が11・１㌘で、男女とも全国で一番多い結果でした。

食塩を過剰に摂取すると高血圧になり、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。旬の食材は減塩の強い味方です。秋の味覚で無理なく、おいしく減塩しましょう！

◆**問い合わせ先**：健康推進課保健係（内線２４３）

## 参加者募集　復活の道しるべ　陸前高田応援マラソン

◆**日時**…11月15日㊐雨天決行　【受付】7時50分～8時50分／【開会式】9時～／【競技開始】9時50分～　※競技種目で異なります／【閉会式】12時30分～
◆**会場**…米崎小学校
◆**コース**…米崎町内
◆**参加費**…【市民】無料
◆**競技種目**…❶1.5kmの部（小学生1～3年男女・45歳以上男女）❷3kmの部（小学生4～6年男女・中学生男女）❸5kmの部（高校生以上男女）❹10kmの部（高校生以上男女）※❶❷の競技種目は市民に限ります
◆**表彰**…各部門の男女別6位まで賞状、3位までメダルを授与します。全員に参加賞があります
◆**参加申込**…10月15日㊍までに申込書に記入して生涯学習課へ提出してください
◆**問い合わせ先**…生涯学習課スポーツ推進係（内線253）

## 家庭教育講演会　子どもの自己肯定感を学ぶ

「自信をもって子育てをしよう！　～子どもの自己肯定感を育てることの大切さ～」と題した家庭教育講演会は９月５日、市コミュニティホールで行われ、県立大学准教授の蛎崎奈津子（かきざきなつこ）さんが講演しました。

蛎崎さんは、「自己肯定感とは、『自分は生きていることに意味がある、愛される価値がある』と自らを大切に思うこと。自己肯定感の高い子どもは何でも意欲的に取り組み、苦労を乗り越える力が高い傾向にある」と話しました。

また、「楽しいね、かわいいねなどの気持ちを親子で共有することで、子どもは安心して自己肯定感を高めることができる」と伝え、「お母さんも自己肯定感が満たされると、愛情は子どもに注がれ、子どもも愛情を周りに分け与えるようになる」と呼びかけました。

参加者は子育てのポイントを学び、活発な質問や意見を交わしていました。

### 文化財ニュース

## 県内初開催「松田松雄展」　Matsuda Matsuo：A　RetrosPective

陸前高田出身の画家、松田松雄（1937-2001）の回顧展を岩手県立美術館で開催しています。モノクロームの色彩で、緊張感と静けさに満ちた心象風景を描いた作品の数々をぜひご覧ください。
◆**日時**…～11月29日㊐ 9:30～18:00　※入館17:30まで。10月10日㊏は20:00まで　◆**会場**…岩手県立美術館◆**休館日**…毎週㊊、10月13日㊋、11月24日㊋　※10月12日㊊㊗、11月23日㊊㊗は開館　◆**料金**…一般800円、高校生・学生500円、小中学生300円
◆**問い合わせ先**…岩手県立美術館☎019・658・1711

《風景（家族 3）》　1979 年個人蔵

生涯学習情報

# はまらっせめ

## 受講生募集　盛岡大学・盛岡大学短期大学部公開講座

相互連携・協力協定を取り交わしている盛岡大学・盛岡大学短期大学部から講師を迎え、「心身の健康と豊かな生活づくり」をテーマに公開講座を開催します。

◆**会場**…市コミュニティホール◆**受講料**…無料◆**申込方法**…❶受講講座名❷氏名❸住所❹電話番号❺年齢を電話、ファクス、メールで生涯学習課まで　※1講座から受講できます

◆**問い合わせ先**…生涯学習課生涯学習係（内線254）

**【日時・内容】**

| 月 | 日 | 時　間 | 内　　容 | 講　　師 |
|---|---|---|---|---|
| 10 | 12㊊㊗ | 10:00～10:15<br>10:15～11:00<br>11:15～12:00 | **開講式**<br>**講座❶「ずぼらな私の料理術」**<br>料理は手間暇かけるから美味しい？　簡単に作れて栄養的にもよくて、そして美味しい！　手間暇かけない料理と栄養のお話しです。 | 栄養科学部栄養科学科<br>村　元　美　代　教授 |
| 11 | 14㊏ | 10:00～10:45<br>11:00～11:45 | **講座❷「子育てしやすい・介護しやすい住まいの間取り」**<br>子育てや介護をしやすいという視点から、新しい住居やリフォームなどにも活かせる住まいの間取りを学びます。 | 短期大学部幼児教育科<br>大　塚　健　樹　教授 |
| | 15㊐ | 10:00～10:45<br>11:00～11:45<br><br>11:45～12:00 | **講座❸「からだとあたまのための軽運動」**<br>子どもの運動神経を高め、不活発になりかけている中高年の脳を活性化させる軽運動「コーディネーショントレーニング」についての説明と実践例を紹介します。<br>**閉講式**　修了証書の交付 | 文学部児童教育学科<br>市　原　常　明　教授 |

## みんなで教振 教振だより

※教振とは…教育振興運動の略で、児童生徒の親だけでなく、多くの大人が子どもに関わり、地域全体で子どもたちを育もうとする取り組みや、地域が抱える子どもたちの教育課題を皆で話し合い地域の特色を生かして解決しようとする運動です。

「早寝、早起きはなぜ大切か」をテーマにした家庭教育学級が8月28日、横田小学校で開かれ、岩手大学教育学部の吉田智子（ともこ）さんが講演しました。吉田さんは「子どもは夜8時に寝ることで、脳の発達に重要なホルモンが分泌されます。毎日、汗をかくぐらいの遊びも脳の発達には必要です。たくさん遊び、寝る時間を十分に取ることが大切」と話し、賢く元気な子どもに育つポイントを分かりやすく紹介しました。参加した児童と保護者は、分かりやすい話の数々に耳を傾け、毎日の生活を見つめ直していました。

# 第49回陸前高田市民芸術祭

## ～つなげよう　高田の芸術　文化の輪～

市民の皆さんが取り組んできた芸術文化活動の成果を発表する「陸前高田市民芸術祭」を市コミュニティホールなどで開催します。皆さんのご来場をお待ちしています。

◆**問い合わせ先**…市民芸術祭実行委員会事務局（市芸術文化協会事務局内）☎㊿５５４０または生涯学習課生涯学習係（内線２５６）

### 特別企画「名古屋区民美術展」の優秀作品を展示

本市と名古屋市の芸術交流事業として、「名古屋区民美術展」の優秀作品15点を展示します。名古屋市内から選ばれた日本画などのすばらしい作品をぜひ鑑賞してください。

「名古屋市民美術展」は11月17日㊋から22日㊐に開かれ、本市の作品も展示されます。

| | 種　　類 | 月 | 日 | 時　　間 | 会　　場 |
|---|---|---|---|---|---|
| 会席部門 | 俳句会 | 10 | 13㊋ | 13:00～15:00 | 市コミュニティホール |
| | 短歌会 | | 20㊋ | | |
| | 川柳会 | | 27㊋ | 10:00～12:00 | |
| | 茶会 | 11 | 3㊋㊗ | 10:00～14:00 | |
| 展示部門 | 一般作品<br>児童生徒作品 | | 1㊐ | 9:00～17:00 | |
| | | | 2㊊ | | |
| | | | 3㊋㊗ | 9:00～15:00 | |
| 舞台部門 | コーラスの集い | | 7㊏ | 13:00～14:30 | キャピタルホテル1000 |
| | 児童生徒合同音楽会 | | 12㊍ | 9:30～16:00 | リアスホール（大船渡市） |
| | 人形劇 | | 14㊏ | 10:00～11:00 | 市コミュニティホール |
| | 謡曲・詩吟・大正琴・郷土芸能 | | 28㊏ | 10:00～16:00 | |
| | 日本舞踊・新日本舞踊・民謡・民踊 | | 29㊐ | | |

## 思考力などを競い合う
## 科学の甲子園ジュニア県大会で高田東中が初優勝

理科や数学などの意欲や能力を競う「中学生科学の甲子園ジュニア県大会」（県教委主催）は９月５日、花巻市で開かれ、高田東中２年の村上晟之（たかゆき）君と菊地歩夢（あゆむ）君のチームが初優勝し、全国大会への出場を決めました。

大会は思考力を試す筆記試験や実技などで得点を競うもので、６校から８チームが参加。村上君は「昨年の県代表を越えられるよう努力を重ねたい」と意欲を示し、菊地君は「チームワークを磨き頑張りたい」と力を込めました。

全国大会は12月４日～６日に東京都で開かれ、準優勝の一関一高付属中と合同チームを編成して出場します。

見事に優勝を遂げ全国大会出場を決めた村上晟之君㊨と菊地歩夢君㊧

# 気仙風土記

(625)

## 地名と歴史 (122)

ー高田かいわい⑲ー

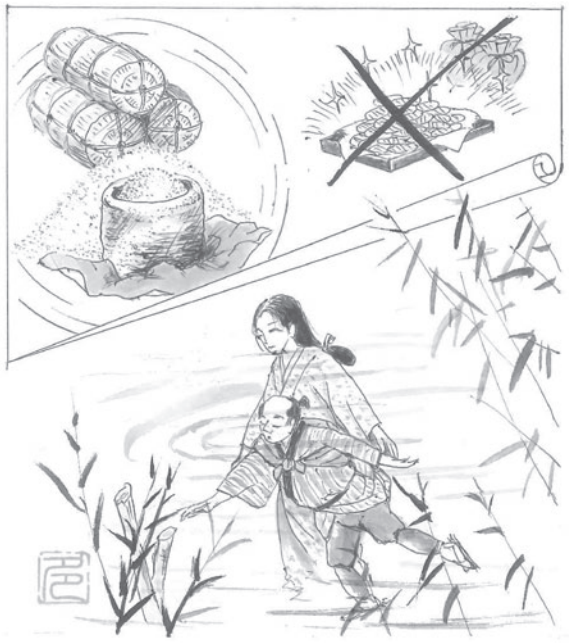
金野静一・文
藤多美子・絵

五郎は、種々迷いはしましたが、目的の沼へ娘の言うとおり赴くことにしました。かくて五郎は、ようやく五郎ケ沼へさしかかり、かの娘の言ったとおりに「奥州の娘より音信あり…」と大声で呼ばわりました。するとなるほど、八郎沼の娘の母とおぼしき、三十有余の歳と見ゆる女性が、満面の笑みを浮かべて水面に現れたのでした。

五郎は、その女性に今までのいきさつを話し、奥州の娘から依頼された手紙を渡したところ、その女性は、それを押しいただくように受領し、懐中に入れ、「どうぞ私と一緒にお出で下され」と申し、しきりに押し進めるのです。そこで五郎は、恐る恐る半ば困惑しながら尋ねますと、その女性はニコニコ笑いながら「水の中に入るのですから、恐れるのも無理ありませんね」と独り言を言い、「わが手にすがり、両眼を閉じて、この沼へ入り給え…」と笑いながら言うのです。五郎は、不思議に思いながらも安心してそのとおりに従いますと、なんと不思議なこと、間もなく広々とした大きな道に出たではありませんか。「もう眼を開けても結構ですよ」という女性（母親）の声がします。目を開けると、遥か北方に大路が走っており、そこを行くと、まるで龍宮城のような紫銅、金門、玉のいらか、金銀珠目を散りばめた座敷が目の前に現れました。

五郎は、その座敷に招し入れられ、珍菓、珍味のごちそうです。それは食物が不馳走にときのたつのもしばらくは忘れておりました。そしておしまいには、大きな盆の上に黄金を積み重ねて、五郎の前に控え置き、「さあ、どうぞ。ご苦労様でした。その御礼にお受け取りください」というのです。

五郎はふと奥州での沼の娘が言ったことを思い出しました。「御餞別とか御礼とか申して黄金を出す。これは受納せずに万年磴を所望なさるべし」。五郎はこれを忠実に守って黄金は辞退したのです。「同じくば、龍宮の財宝とか万年磴を賜りたい」と所望したところ、「われらが第一の宝なれども、お望みに任せて進ぜとらすべし」とて、出したものを見ると小さな石臼でした。



こんなさまざまな交流があり、五郎はとにかく、この任を果たして伊勢神宮への参拝を了えました。帰りの道中は、往きとは違って、たいそう気が楽な旅だったそうです。それは食物が不自由になると、澁紙の上に磴を立てて置けば、立派な純米が満々と生じてくるのです。五郎は、この尊いお米を売り代え、他の食物も得ることができます。他の品にも替えることができます。

かくて月日を重ね、3カ年を経て下向、ようやく高田の我が家へ帰ることになりました。参宮の途中、偶然にも沼の主である娘や母親の意により、正直者で働き者であった五郎が、世にも不思議な「万年磴」を得て、これを居家の納戸に立て置き、次々に米穀を生じ、これを町に売出し、たちまち富貴をなし、長者と称せられるようになりました。無尽に出てくる米穀の糠を捨てたところは山となり、林に変じ、後には「糠の森」と称せられるようになりました。

この話の基は「気仙風土草」相原友直著によるもので、今から三百年前に高田の「疊石」「成住屋敷」の項の中で示した内容が中心となって成立したものです。

水害発生を想定して訓練

## 水防演習で防災意識を新たに

市水防演習が9月13日、横田町の気仙川堤防で開かれ、消防団員約350人が訓練に励みました。渡邊克己団長（水防隊長）は「防災には備えが大切。緊張感ある演習を期待したい」とあいさつ。統監の戸羽太市長は「市民と自らの命を守る意識を持ち訓練に臨んでほしい」と訓示しました。

演習は大雨洪水警報が発表されたことを想定。被害を防ぐ「改良積み土のう工法」と「シート張り工法」に団員は声を掛け合いながら取り組みました。横田分団の菅野真一さん（32）は「日々の訓練で意識を高め、安全第一で災害に備えたい」と気を引き締めました。

三陸の郷土芸能と食文化を発信

## 気仙大工左官伝承館で三陸国際芸術祭

三陸の郷土芸能の魅力などを紹介する三陸国際芸祭（ジャパン・コンテンポラリーダンス・ネットワーク主催）のプログラム「三陸の民家で味わうふるさとの芸能と食」は９月12日～ 13日の両日、気仙大工左官伝承館で行われました。同芸術祭は8月から10月まで岩手、宮城県沿岸5市町村を会場に、三陸の郷土芸能などを紹介しながら交流イベントを展開しています。

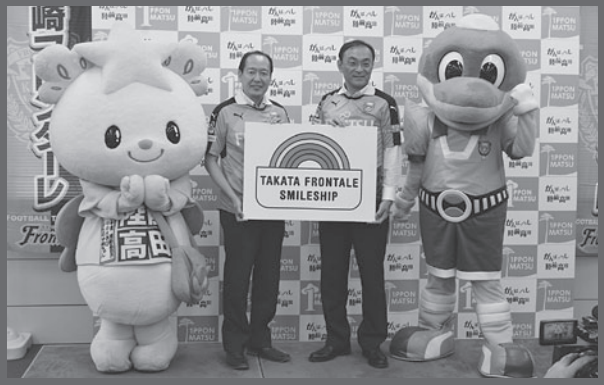
祭りでは生出神楽や広田御祝い、黒岩鬼剣舞（北上市）など市内外の芸能団体が、伝承館の奥座敷や庭園で舞を披露。来場者は郷土食を味わいながら、懐かしい三陸の風景と文化を満喫していました。

互いの魅力発信を笑顔で約束

## 川崎フロンターレと友好協定を締結

スポーツなどで交流を深めているサッカーＪ１・川崎フロンターレ（神奈川県川崎市）と市は9月11日、市役所で友好協定「高田フロンターレスマイルシップ」を取り交わし、藁科義弘代表取締役社長と戸羽太市長が互いの魅力発信と交流を誓いました。

川崎フロンターレは震災以降、小学校への教材提供やサッカー教室などを開いて市民との絆を深めてきました。今後は、観光や物産イベントなどの事業を展開。来年夏には「高田スマイルフェス2016」を上長部グラウンドで開催し、プロ選手との交流試合などを予定しています。




コミュニティホール開館記念コンサート

## 5人のアーティストが市民を魅了

コミュニティホール開館記念コンサートは9月22日、同ホールで開かれ、5人のアーティストが来場者約200人を魅了しました。

戸羽市長は「復興を支援していただいた皆さんによるコンサートを楽しんでほしい」とあいさつ。サスケさん、こんちはるさん、ブラボー中谷さん、立川俊之さん、白井貴子さんが、すばらしい歌声やギターの演奏、マジック、ユーモアあふれるトークを披露し、会場は笑いと歓声、拍手に包まれました。広田町の佐々木昭三さん（87）は「楽しいステージに元気をもらいました」とうれしそうに話しました。

立教大「陸前高田プロジェクト」開講

## 米スタンフォード大の学生と復興を考える

「陸前高田プロジェクト」（立教大学主催・吉岡知哉総長）は9月7日～11日、市コミュニティーホールなどで開かれ、学生が震災復興について考えました。

プロジェクトは被災地の復興状況などを学び、震災風化を防ぐために開催。「海外に向けた陸前高田市の魅力発信」をテーマに行われ、プロジェクトに賛同した米スタンフォード大学からも学生7人が参加。立教大13人と震災遺構を見学し、復興計画を学びながら魅力あるまちづくりを考えました。立教大3年の山田侑輝さんは「安心な暮らしが守れるように今後も被災地に寄り添いたい」と意欲を見せました。

歌や音・マジックで来場者を魅了

## ぶったまげマジカルショー

「シズリン・たけぽん・ともとものぶったまげマジカルショー」が9月8日、朝日のあたる家（米崎町）で開かれ、愉快なステージが来場者を魅了しました。

コンサートには国内外で活躍するアーティスト3人が出演。おおたか静流さんは「りんごのうた」など懐かしい歌を披露。山口ともさんは、廃品打楽器で動物の鳴き声などを表現し、大友剛さんはピアノを奏で、驚きのマジックを披露しました。来場者は3人の息の合った愉快なステージを満喫していました。高田町の岩渕孝二さん（81）は「時が立つのを忘れるほど楽しいコンサートでした」と感激していました。

科学の不思議を体感する

## 高田小でスクールサイエンス教室

スクールサイエンス教室in岩手（東北電力岩手支店主催）は9月10日、高田小で開かれ、不思議な実験で環境やエネルギーなどを紹介し児童を魅了しました。

サイエンスインストラクターの阿部清人さんが、ドライアイスや電池などを使用して、二酸化炭素や電気の特性を説明したり、自然エネルギーによる発電の仕組みを伝えたりしました。空気砲を使った空気の実験で積み上げた紙コップが倒れると、子どもたちから歓声が上がりました。

佐々木優弥くん（6年）は「身近なものを利用した実験で分かりやすく楽しかった」と感動していました。

約4300人の長寿を祝う

## 9月11日から各地で敬老会開催

75歳以上を対象にした敬老会は9月11日～20日、市内15カ所で開かれ、4335人の長寿を祝いました。

高田町敬老会は9月12日～13日の2日間、キャピタルホテル1000で開かれ、12日には約100人が出席。高田地区コミュニティ推進協議会の小松三生会長は「健康に気を付けて復興を見守ってほしい」と祝福し、出席者は互いの長寿を喜び合いました。

松原園では勝久会の敬老会が開かれ、入所者や利用者ら約200人が出席者38人を祝福しました。103歳の久保田キヨさんは「これからもよろしくお願いします」と感謝。祝いの踊りも披露され楽しい会になりました。

## 募集

### 仲間と一緒に学ぶ ホンキの就職セミナー（要予約）

新たな1歩を踏み出したい人の就職を応援します。

◆**日時**…11月5日㈭、9日㈪、13日㈮、17日㈫12時30分～17時◆**会場**…シーパル大船渡◆**対象**…50歳以下で就職に迷いがある人や自分の働き方を見つめ直したい人　※原則全4回に参加できる人。39歳以下の人は、いちサポ登録が必要　◆**内容**…得意なことの発見、就職マーケットの理解、自己PRの準備など◆**講師**…いちサポセンター長・小野仁志（ひとし）氏◆**参加費・定員**…無料・先着10人◆**申込期限**…11月2日㈪

◆**問い合わせ先**…いちのせき若者サポートステーション☎0191・48・4467

### 公共職業訓練12月入所生 ポリテクセンター岩手遠野実習場

職業訓練を通じて再就職をサポートします。

◆**応募資格**…公共職業安定所（ハローワーク）に求職手続きをしている人◆**受講料**…無料　※テキスト代は別途負担　◆**募集科・定員**…住宅建築施工科・15人◆**募集期間**…10月1日㈭～11月12日㈭◆**訓練期間**…12月1日㈫～平成28年5月27日㈮◆**申し込み**…近くの公共職業安定所（ハローワーク）まで◆**その他**…平日10時と14時に施設見学会を開催しています

◆**問い合わせ先**…ポリテクセンター岩手遠野実習場☎0198・63・1411

### 展示作品を募集 気仙地区障がい者作品展

11月1日～3日に市コミュニティホールで開催する「気仙地区障がい者作品展」の展示作品を募集します。

◆**対象**…大船渡市、陸前高田市、住田町に居住する障がいのある人◆**部門**…絵画、書道、写真、工芸◆**出点数**…部門ごとに原則1人1点◆**作品規格**…大きな作品の場合は事前に問い合わせてください。絵画・書道・写真はパネルに展示できるように額装し、ひもを取り付けてください。◆**申込方法**…社会福祉課で配布する出品申込書に記入し申込期限までに提出してください。障がい者団体などに所属している場合は団体を通して申し込んでください◆**申込期限**…10月26日㈪◆**作品提出期限**…10月30日㈮

◆**問い合わせ先**…社会福祉課障がい福祉係（内線232）

## 催し

### 松阪市ブランド大使 あべ静江Love♥Smile コンサートin陸前高田

三重県松阪市のブランド大使で歌手・あべ静江（しずえ）さんと音楽家・太田美知彦（みちひこ）さんがコンサートを開催します。

◆**日時**…11月14日㈯16時～◆**会場**…市コミュニティホール◆**入場料**…無料◆**その他**…10月13日㈫より市コミュニティホール受付窓口で入場整理券を配布します　※先着350人

◆**問い合わせ先**…ふるさと応援実行委員会（三重県松阪市）☎0598・21・1578または企画政策課（内線171）

### 自死について考える こころの健康づくり講演会

心のケアへの関心を高め、「語ること」や「聴くこと」の大切さを学びます。

## 友好都市 名古屋市 ニュース・イベント情報

### 食の宝庫を食べ歩き なごやめし博覧会2015

食の宝庫・名古屋の食べ歩きイベント「なごやめし博覧会2015」は、高級食材からB級グルメまで過去最大の307店舗が参加して10月1日～11月15日まで開催しています。手羽先、きしめん、あんかけスパ、みそカツ、天むす、ひつまぶしなど名古屋の名物が勢ぞろい。チケットを購入して街中の参加店舗を食べ歩こう！

◆**問い合わせ先**…同実行委員会事務局☎052・202・1677／ホームページ／http://www.nagoyameshi-expo.com

◆**日時**…10月22日㈭10時～正午◆**会場**…市コミュニティホール◆**内容**…講演「『あなたはひとりではない』と伝えてほしい」◆**講師**…千葉県成田市長寿院住職・NPO法人「自殺防止ネットワーク風」篠原鋭一（えいいち）理事長◆**定員・参加費**…無料・300人◆**申し込み**…電話またはファクスで　※当日参加も可◆**問い合わせ先**…大船渡保健所☎㉗9913／FAX㉗4197

## 気仙光陵支援学校 光陵祭・学校へ行こう週間

授業や行事を公開します。児童生徒の取り組みをご覧ください。

◆**日時・内容**…❶10月31日㈯9時30分～13時15分・光陵祭❷11月4日㈬～6日㈮9時30分～15時・学校へ行こう週間◆**会場**…気仙光陵支援学校（大船渡市立根町）◆**問い合わせ先**…気仙光陵支援学校☎㉗8500

## 日常の図書館を写す 図書館が好き！漆原宏写真展

全国各地の図書館写真を撮り続け、図書館で働く人や利用する人、子どもから大人までの表情を伝えます。

◆**日時**…10月28日㈬～30日㈮10時～17時　※30日㈮は午前中だけ◆**会場**…市コミュニティホール◆**問い合わせ先**…市図書館☎㊹3227

## ウガンダの子どもが熱唱 ワトト・コンサート ツアー2015

孤独と貧しさの中から希望を見出したウガンダの子どもたちによるコンサートです。あふれる笑顔に会いに来てください。

◆**日時**…10月19日㈪19時～※開場18時30分～◆**会場**…市コミュニティホール◆**入場料**…大人1000円、高校生以下無料◆**定員**…380人◆**チケット販売店**…マイヤ（竹駒店・アップルロード店）、サン・リア、ジャズタイムジョニー、伊東文具店、陸前高田こども図書館ちいさいおうち◆**問い合わせ先**…Watto岩手実行委員会☎090・9128・4259（坪井）

## 森林浴と絶景を楽しむ 鮭ケ埼灯台トレッキング

本州最東端の鮭（とど）ケ埼灯台まで歩き、心と体をリフレッシュしませんか。

◆**日時**…10月24日㈯10時30分～14時10分◆**会場**…鮭ケ埼（旧姉吉キャンプ場～鮭ケ埼灯台）◆**対象**…小学生以上◆**定員・費用**…先着40人・500円◆**申込期間**…10月9日㈮～16日㈮◆**問い合わせ先**…陸中海岸青少年の家☎0193・84・3311

## 食中毒・感染症を学ぶ 食の安全安心リスクコミュニケーション

◆**日時**…11月2日㈪13時30分～16時10分◆**会場**…岩手県民情報交流センター「アイーナ」◆**内容**…講演「ノロウイルスによる食中毒・感染症対策」「岩手県のノロウイルス食中毒発生状況等」ほか◆**定員・入場料**…400人・無料◆**申込方法**…10月26日㈪までに氏名、所属、連絡先、市町村名をファクスまたはメールで。申込用紙は県庁ホームページからダウンロードできます◆**問い合わせ先**…県庁・県民くらしの安全課☎019・629・5322／FAX019・629・5279／メールAC0009@pref.iwate.jp

# 講座

## 実りの絵本の巻 スキップ♪スキップ♪絵本の世界

子どもたちが大好きな絵本を楽しく学びます。

◆**日時**…10月15日㈭13時30分～15時30分◆**会場**…陸前高田こども図書館ちいさいおうち◆**講師**…うれし野こども図書室・髙橋美知子（みちこ）氏◆**定員・費用**…15人・無料◆**申込締切**…10月13日㈫◆**その他**…託児所があります　※事前申込が必要◆**問い合わせ先**…陸前高田こども図書館ちいさいおうち☎㊹3227

## 北限のゆず塩でつくる 調理講習会

「北限のゆず塩」を使用した料理を学びます。

◆**日時**…11月10日㈫11時～14時　※受け付けは10時45分まで◆**会場**…大船渡市働く婦人の家◆**内容**…レシピ紹介、調理実習（鶏の唐揚げ、ホタテ缶の炊き込みご飯、エビマヨ風）◆**講師**…料理研究家・小野寺恵（めぐみ）氏◆**費用**…1000円（材料費、保険料）◆**定員**…先着40人◆**申込方法**…10月30日㈮までに電話またはファクスで◆**問い合わせ先**…県沿岸広域振興局大船渡農林振興センター農業振興課☎㉗9914／FAX㉗8543

## 救急法の基礎を学ぶ
## 赤十字救急法講習

救命手当ての基礎知識と技術を学びます。

◆**日時**…10月26日㊊13時30分～15時30分◆**会場**…市役所4号棟◆**対象**…15歳以上の人◆**内容**…手当の基本、一時救命処置の講義と実技◆**定員・費用**…10人・無料◆**申込期限**…10月19日㊊◆**問い合わせ先**…長寿社会課高齢福祉係（内線201）

## 楽しみながら学びます
## 読み聞かせボランティア講座

手あそびや手袋人形、おはなし、わらべうたなどの実演を見ながら、読み聞かせの方法などを楽しく学びます。

◆**日時**…10月27日㊋13時30分～16時◆**会場**…竹駒地区コミュニティセンター◆**対象**…読み聞かせグループ会員、関心のある人◆**講師**…おはなしかご代表・大竹麗子氏◆**申し込み**…図書館へ電話またはファクスで◆**問い合わせ先**…市図書館☎㊿3227／FAX㊿3485

# 相談

## 子育てを支援します
## すくすくルームなど

**【ママサロンこそだてシップ】**

助産師や抱っこボランティアが母子相談やイベントなどを実施します。事前の申し込みは不要です。

◆**日時**…10月16日㊎10時～15時◆**会場**…米崎地区コミュニティセンター◆**対象**…気仙管内の1歳未満の乳児と保護者、妊婦◆**内容**…ベビーマッサージで親子のスキンシップ◆**参加料**…200円（軽食、保険料など）

**【子育て支援室「すくすくルーム」】**

9月からスタッフが不在になります。部屋はこれまでどおり遊びや授乳、オムツ交換などで自由に利用できます。◆**会場**…サンリア2階（盛町）

**【赤ちゃん訪問こそだてシップ】**

助産師の訪問は9月から休止します。電話相談は受け付けます。詳しくは☎0804729・3911（渡邊）まで。

◆**問い合わせ先**…☎090・6229・9839（伊藤）／FAX47・5695

## 10月19日～25日まで
## 行政相談週間

10月19日からの1週間は行政相談週間です。行政相談では、国、県、市町村の役所や国立病院機構、国立大学法人、郵便局、NTTなどの独立行政法人・特殊法人に関して困っていることや要望したいことの相談に応じます。市が毎月第2㊌に開催する「市民相談」で相談を受け付けます。相談は無料で秘密は厳守します。

◆**相談時間**…10時～15時◆**会場**…市コミュニティホール◆**問い合わせ先**…市民環境課環境安全係（内線135）

## お金に関する悩み事
## 信用生協無料相談

消費者信用生活協同組合では、借金の返済や生活資金など、お金に関する悩みの相談を受け付けしています。市内での相談会（要予約）も毎月1回開催しています。市と連携した貸付制度もありますので気軽に相談してください。詳しくは、信用生協釜石事務所に問い合わせてください。

◆**受付時間**…9時～17時※㊏㊡㊗年末年始を除く◆**問い合わせ先**…信用生協釜石事務所☎0193・23・2227

## 支援や契約、法律など
## 住宅再建相談会

住まいの再建に関する相談を受け付けます。気軽に相談してください。

◆**日時**…10月18日㊐❶10時～正午❷13時30分～15時30分◆**会場**…❶市コミュニティホール❷小友地区コミュニティセンター◆**内容**…公的支援策、災害復興住宅融資、建築に関する情報、資金計画、契約に関する法律相談、住まいの復興給付金申請など◆**問い合わせ先**…県土整備部建築住宅課☎0196・29・5933または被災者支援室（内線340）

# お知らせ

## 新規学卒者の雇用支援
## 企業雇用拡大奨励金支給事業

新規学卒者を雇用した事業主に対して奨励金を支給します。詳しくは問い合わせてください。

◆**支給条件**…❶市内に事業所などがある❷平成27年4月1日～28年3月31日に新規学卒者を採用してから6カ月以上雇用する❸中小企業基本法第2条または市企業立地奨励条例第2条第1号に該当する❹雇用保険に

加入している◆**支給額**…1人当たり10万円◆**申請**…採用した日から6カ月経過した翌月の20日まで
◆**問い合わせ先**…市商工観光課商工労働係（内線383）

## U・I・Jターンした人や考えている皆さんへ
## Uターン奨励金

就職で市内に転入した人に奨励金を支給します。
◆**支給対象者**…市内に転入してから一年以内に常用雇用（一年以上の雇用契約）として就職した人　※パートタイマー、アルバイトは除く◆**支給額**…二万円または三万円◆**申請時期**…市内に転入後一年以内
◆**問い合わせ先**…商工観光課商工労働係（内線383）

## あなたのやさしさが命を救う
## 全血献血にご協力を

病気やけがで血液を必要としている人のために全血献血に協力をお願いします。
◆**日時・会場**…❶10月29日㈭10時45分～13時30分❷30日㈮9時～11時　※❶❷の会場は市役所3号棟となり❸30日㈮12時30分～16時・清水JV敷地内（竹駒町）❹31日㈯9時30分～11時30分❺31日㈯13時～15時30分　※❹❺の会場は産業まつり会場内（総合交流センター予定地）◆**その他**…医師の判断で献血できない場合があります。初めて献血する人は身分証明書を、献血カードを持っている人は持参して下さい
◆**問い合わせ先**…長寿社会課高齢福祉係（内線201）

## 期限切れに注意
## 自賠責保険・自賠責共済の加入

自賠責保険と自賠責共済は、自動車損害賠償保障法に基づき、原動機付き自転車を含むすべての自動車に加入を義務づけています。未加入での運行は法律違反です。有効期限切れや掛け忘れには注意しましょう。
◆**問い合わせ先**…東北運輸局岩手運輸支局・輸送監査部門☎019・638・2155

## 重油や灯油など
## 油の流出事故に注意

県内では、事業所や一般家庭のホームタンクから重油や灯油などが漏れ出して河川などに流出する事故が多く発生しています。
事故の主な原因は❶ホームタンクへ給油途中に目を離す❷配管の破損❸点検管理が不十分―などです。
流出事故が発生したときの処理には多額の経費が必要となり、費用は事故原因者の負担になります。
これからの季節は気温が下がり、暖房などで重油や灯油などを使用する機会が増えます。日頃から油を正しく管理し、流出には注意しましょう。
◆**問い合わせ先**…市民環境課環境安全係（内線135）

## 慶弔（届出日：8/16～9/15）

### ◇出生（　）は字名・保護者・出生日

**気仙**　菅野瑛心（古谷・大樹・8/11）
**高田**　嶋田煌月（中和野・涼・8/16）
　阿久根陽希（下和野・光徳・9/5）
**米崎**　金野和奏（道の上・拓・9/7）
**小友**　佐藤優真（矢の浦・智志・8/13）
　及川蓮登（茗荷・晃一郎・8/22）
　石川葵遥（小ヶ口前・真一・8/17）
　佐藤彩愛（矢の浦・正太・8/25）
**広田**　佐々木刀麻（蒲田・博幸・8/26）
　加藤大翔（後花貝・学・9/2）

### ◇結婚（　）は字名・婚姻日

**高田**　伊東裕太郎・階彩（鳴石・8/24）
　村上健一・野﨑明日香（中和野・9/5）
　伊藤翔太・佐々木恵利加（鳴石・9/14）

### ◇おくやみ（　）は字名・年齢・死亡日

**矢作**　佐々木正枝（神明前・86・8/24）
　伊藤ケイ子（元屋敷・90・8/30）
　伊東克朗（清水・68・9/6）
**横田**　加藤金藏（橋の上・92・8/26）
　羽生千代子（志田実・95・9/10）
**気仙**　藤原コユキ（湊・94・8/21）
　武藏利男（福伏・76・8/29）
**高田**　佐々木サヨ子（本宿・93・8/24）
　金野キミ子（東和野・92・9/8）
　千葉要（洞の沢・81・9/10）
　佐藤テル子（鳴石・73・9/10）
　及川喜代子（大石・87・9/10）
**米崎**　熊谷恒幸（川内・83・9/9）
**小友**　山田洋典（獺沢・52・8/19）
　村上悦郎（柳沢・79・8/23）
　尾形モトヨ（茗荷・97・8/28）
　千葉國男（両替・84・9/7）
**広田**　藤井實（中沢・80・8/26）

## 陸前高田災害ＦＭ放送中

**「陸前高田災害FM（80.5MHz）」では災害の情報や身近な生活の情報を放送しています。「広報りくぜんたかた」と併せて利用してください。**

食生活改善推進員の考案レシピ

# サケのなると巻き

## 材　料（6人分）

サケのすり身…… 300グラム
卵…… 1個
エノキタケ…… 1袋
調味料
　▷ショウガ汁…… 小さじ1
　▷カレー粉…… 大さじ1
　▷酒…… 小さじ1
　▷塩…… 小さじ1/2
焼きのり…… 3枚
サヤインゲン‥ 5～10本程度
ニンジン…… 1/2本
ワカメ…… 6グラム

## 作　り　方

①サケのすり身に卵と調味料を加え、粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、3～4等分に切ったエノキタケをほぐして入れてさらに混ぜる。
②ワカメは水で戻し、ニンジンは拍子木切りにして、サヤインゲンは3～4センチの長さに切りゆでる。
③焼きのりに①を広げ、②を芯にして巻き、つまようじで所々刺しておく。
④ホットプレート(フライパンも可)で③を中火で5分、弱火で5分転がしながら焼く。

## おいしく食べて骨も健康に！

サケは美味しいだけではなく、栄養素も豊富な食材です。ビタミンDも多く含まれているため、カルシウムの吸収を高める効果があります。牛乳などの乳製品や小魚、小松菜、海藻などカルシウムを多く含んだ食品と一緒に食べることで骨の健康につながります。

調味料にカレー粉を使うことで、魚の生臭さを減らすとともに、食塩の摂取量を控えることができます。

◆**問い合わせ先**…健康推進課保健係（内線243）

## 数字で見る陸前高田市（8月31日現在）

### 市内の火災救急活動
（　）は1月からの累計

◆建　　物　0件（　3件）
◆林野・その他　0件（　1件）
◆出動件数　62件（543件）
◆搬送人員　63人（538人）

### 市の人口（住民登録人口）
（　）内は前月比

男　9,807人　（－　4）
女　10,411人　（－ 15）
計　20,218人　（－ 19）
※前年同月との比較（－242）
世帯数　7,625世帯（－　8）

### 市内の交通事故（大船渡警察署調べ）
（　）は1月からの累計

◆人身事故　3件　（ 15件）
◆物損事故　40件　（263件）
◆負 傷 者　3人　（ 22人）
◆死 亡 者　0人　（　0人）
◆飲酒運転　1人　（　5人）

◆編集・発行◆　陸前高田市企画部まちづくり戦略室　〒029-2292 岩手県陸前高田市高田町字鳴石42番地5　☎0192（54）2111（内線173）
ホームページ http://www.city.rikuzentakata.iwate.jp　Eメール senryaku@city.rikuzentakata.iwate.jp

R70 古紙パルプ配合率70％再生紙を使用