

広報
りくぜん

たかた

2015年(平成27年)

6月1日号

No.962

市役所からのお知らせ

デマンド交通の実証運行
児童手当現況届の受付開始
臨時福祉給付金などの申請

健康だより

シニア幸せ教室
保健だより
介護お茶のみ話

まちの話題

市ご当地グルメ開発物語

気仙風土記

生涯学習情報

はまらっせあ
生涯学習出前講座の開講

COVER STORY

晴天に恵まれた大型連休
子どもたちの歓声が
箱根山に響き渡る

5月の大型連休は晴天に恵まれ、箱根山は家族づれでにぎわいました。「第4回箱根子どもまつり」は5日、気仙大工左官伝承館で開かれ、子どもたちを対象に竹馬や竹とんぼなどの昔遊びを楽しむイベントが行われました。市民の森では長さ252mのローラー滑り台や木造の遊具が子どもたちに大人気。及川正さん(57・小友町)は孫の晴くん(4つ)、はなちゃん(2つ)と訪れ「さわやかな天気が続き景色が良い箱根山を満喫しています」と微笑み、楽しそうに遊ぶ孫の様子に目を細めていました。

通院や買い物・社会参加など日常生活を支援

デマンド交通（予約型乗合タクシー）の実証運行

平成26年度実証実験の結果

26年度（平成26年4月～27年3月）の利用実態およびアンケート調査の結果がまとまりました。

※実証実験事業は27年度も継続して実施します。

登録者および利用者数

デマンド交通への利用登録者数は、27年3月末時点で601人でした。年度内に45人の新規登録がありました。1日あたりの平均利用者数は、気仙地区3・2人、小友・広田地区5・3人でした。

デマンド交通の新たな取り組み
デマンド交通をより身近で便利にいくため、26年度は新たに次の取り組みを進めました。

① 当日予約変更の受付開始

利用当日の予約が変更できるようにしました。病院で診察時間が長くなるなど予約した時間に間に合わない時や、帰りにスーパーマーケットで買い物をした時などで活

用されています。

② 市内公共交通に関する説明会の実施と試乗券の配布

デマンド交通や市内公共交通の運行内容、利用方法など公共交通に関する説明会を市内3カ所で行いました。

また、デマンド交通の周知と利用を促進するため、試乗券を配布し多くの人に体験してもらいました。

市内公共交通の今後の取り組み

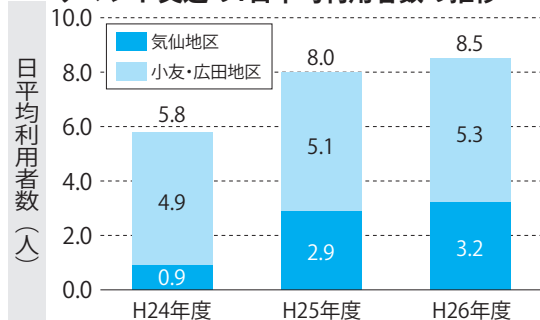
市民の生活を支える公共交通の充実と利用を促進するため、随時、運行内容の見直しなどを進めます。デマンド交通に関する意見や要望などがありましたら予約センターまで連絡してください。

本年度は①停留所・運行時間帯に関する②BRT、路線バスや乗合タクシーとの連携に関する③公共交通に関する情報提供（路線図・時刻表の作成、説明会の実施など）に関する④検討を進めます。

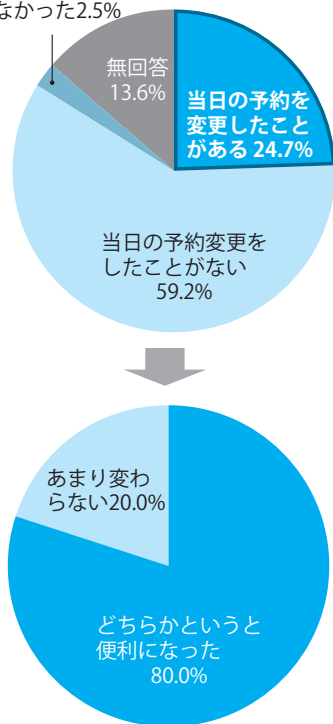
◆利用登録申請・予約先：市デマンド交通予約センター・フリーダイヤル ☎ 0120・007・742 ※（土）（祝）を除く

◆問い合わせ先：企画政策課 政策推進係（内線172）

デマンド交通の1日平均利用者数の推移



運行内容の変更を知らなかった2.5%



当日のデマンド交通の予約を変更した人の状況 （平成26年4月～27年2月に1回以上利用した人の回答）



市内公共交通の説明会の様子

6月1日から運行内容の一部が変わります

小友・広田地区の帰り便の一部廃止

利用状況を踏まえ、小友・広田地区の10時の帰り便が廃止になります。

停留所の名称変更

マイヤ滝の里店停留所の名称を「滝の里」に変更します

た。停留所の位置は変更はありません。

各種警報および津波注意報が発令された場合の運行

各種警報および津波注意報の発令により、やむを得ず運行を中断した場合は終日運休になります。

【気仙地区時刻表】

	1 便	2 便	3 便	4 便
行き 自宅→停留所	8:30	10:00	12:00	14:00
帰り 停留所→自宅	11:00	13:00	15:00	16:30

【小友・広田地区時刻表】

	1 便	2 便	3 便	4 便
行き 自宅→停留所	9:00	10:00	14:00	—
帰り 停留所→自宅	10:00	11:00	13:00	15:00

廃止



現在利用できる停留所（デマンド交通）

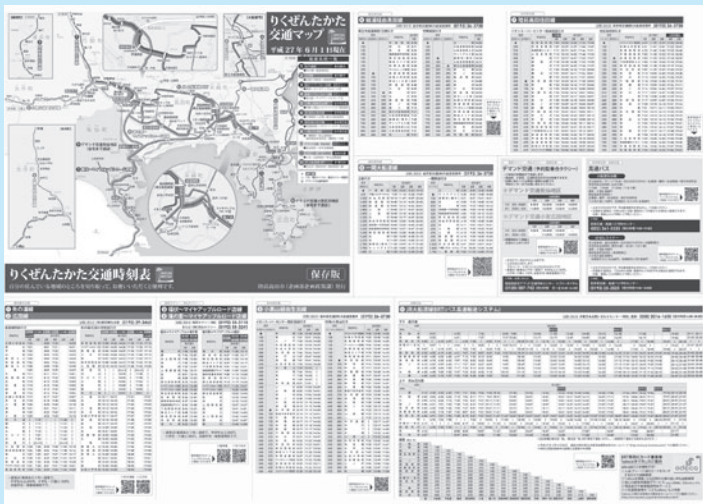
- ・市役所前
- ・県立高田病院
- ・マツミネ整体院
- ・松峰
- ・**滝の里（名称変更）**
- ・マイヤアップルロード店
- ・上双六（気仙町のみ）
- ・鳥羽医院（小友・広田町のみ）
- ・小友駅（小友・広田町のみ）
- ・広田診療所（小友・広田町のみ）
- ・平成歯科
- ・鶴浦医院
- ・なるいし整骨院
- ・希望ヶ丘病院
- ・松原苑
- ・気仙歯科
- ・広田歯科
- ・きかわだ歯科（小友・広田町のみ）
- ・むらかみ歯科
- ・岩崎整骨院
- ・たかた歯科（気仙町のみ）

改定版「りくぜんたかた交通マップ」を発行

デマンド交通の運行内容、路線バス・BRTのルートやダイヤなどを変更した改定版「りくぜんたかた交通マップ」を発行しました。次の主要施設に掲示し配布していますので活用してください。

- ▶市役所
- ▶県立高田病院
- ▶各コミュニティセンター
- ▶大型商業施設
- ▶BRT駅待合室 など

りくぜんたかた交通マップ（イメージ）



陸前高田市まち・ひと・しごと
総合戦略を策定 皆さんの声を寄せてください

策定会議委員を募集

市は5力年の人口減少対策と地方創生に向け「まち・ひと・しごと総合戦略」を本年度に策定する委員を募集します。

◆応募資格：市内在住の20歳（平成27年4月1日現在）以上の人 ◆応募人数：2人程度 ※移住者を優先

◆任期：委嘱の日から32年3月31日まで ◆業務内容：市が選任した産業界、教育機関、労働団体などの委員と「市総合戦略」「人口ビジョン」や策定後の課題などを協議する

◆報酬：会議1回あたり3000円 ◆応募方法：応募用紙に必要事項を記入し企画政策課に持参または郵送、ファクス、メールで ※用紙は企画政策課に設置のほかホームページからダウンロード可

◆応募期限：6月19日（金）（必着） ◆選考方法：応募内容を総合的に審査します。選考結果は応募者全員に通知します

「こんな仕事を立ち上げたい」など提案を募集

市は国が策定した「まち・ひと・しごと創生総合戦略」をもとに「市まち・ひと・しごと総合戦略」を策定します。

◆提案の視点：①若者が安定して働ける環境づくり②市に移り住みたいと思うようなまちづくり③若い世代の結婚・出産・子育ての希望がかなう環境づくり④時代にあった地域づくり ◆提案方法：提案用紙に必要事項を記入し企画政策課に持参または郵送、ファクス、メールで ※用紙は企画政策課に設置のほかホームページからダウンロード可 ◆募集期間：6月3日（水）～30日（火）まで

（火）まで

◆問い合わせ先：企画政策課（内線172）／FAX 543888／電子メール goiken@city.rikuzentakata.iwate.jp／ホームページ http://www.city.rikuzentakata.iwate.jp/goikengoteigen/goikengoteigen.php

長年の統計調査業務をたたえる

本年度の市統計調査員協議会総会は5月14日、市役所で行われ、統計調査業務に長年携わり退職した5人に対し、戸羽太陸前高田市長から感謝状が贈呈されました。

- ▽佐々木善重さん（矢作町）
- ▽村上権三郎さん（気仙町）
- ▽故小泉征治さん（気仙町）
- ▽故吉田國雄さん（気仙町）
- ▽故熊谷安人さん（米崎町）

平成26年度 市長交際費を公表します

市長が公の交際を進める上で行政事務を円滑に執行するために市長交際費は必要な経費として認められています。交際費は社会通念上、妥当な範囲で最少にとどめるよう配慮しています。

市は、市長交際費の内容をホームページで毎月公表しています。

◆問い合わせ先：企画政策課秘書係（内線171）／ホームページ http://www.city.rikuzentakata.iwate.jp/shityou/kousai.html

【平成26年10月～27年3月の市長交際費】

分類	件数(件)	金額(円)	主な内容
お祝い	11	38,320	生出木炭まつり、横田あゆの里まつり、保育園卒園式など
会費	10	58,000	ツール・ド・三陸大会関係者懇親会、在京陸前高田人会「第29回ふるさとのつどい」、岩手沿岸南部広域環境組合議会議員懇親会など
記念品・土産	4	16,600	「たかたのゆめ」支援企業訪問、シンガポール共和国外務大臣兼法務大臣来訪など
弔慰	10	96,600	農業委員、ふるさと大使、叙勲受章者、市勢功労者、100歳以上長寿者などの葬儀の香典、生花
激励	1	10,000	全国障害者スポーツ長崎大会出場
計	36	219,520	

児童手当

現況届の受付を開始

中学生以下の子どもの保護者は忘れずに手続きを

児童手当制度の目的

次の社会を担う児童の家庭生活などを安定させ、児童の健全な成長を促すことを目的に養育者へ児童手当を支給しています。

児童手当を受給するためには

毎年6月に現況届の提出が必要になります。現況届は毎年6月1日の状況を把握し、6月分以降の児童手当などを引き続き受ける要件（児童の監督や保護、生計同一関係など）を満たしているかどうかを確認するものです。

6月初旬には対象となる全ての人に書類を送付する予定です。書類を持参して届け出てください。

※6月以降に児童手当などを受ける時も現況届が必要です。提出がない場合は6月分

以降の手当を受けられませんので注意してください

現況届の申請に必要なもの

① 通知書 ② 児童手当・特例給付現況届 ※記入例に沿って事前に記入願います ③

印鑑 ※朱肉を使用するもの ④ 請求者本人の健康保険証 ⑤ 請求者名義の金融機関通帳 ※請求者以外（配偶者および児童）の口座には振り込みできません ⑥ 平成27

年1月1日時点で市内に住所がなかった人は請求者および配偶者分の前住所の児童手当用所得課税証明書が必要

です ⑦ 児童の父母以外の人

が申請する場合や別居監護の申し立て、未成年後見人などによる申請には、上記の他に書類が必要になります。

詳しくは担当まで問い合わせ

てください

現況届受付期間（集中受付実施）

6月15日（月）～6月18日（木）

市は現況届の集中受付を行います。左記の日程を確認して申請してください。

所得制限（特例給付支給区分）

請求者（受給者）の所得が所得制限の限度額以上の場合、子どもの年齢区分にかかわらず子ども1人につき月額5000円になります。

期 日	受付時間	対象地域	受付会場
6月15日（月）	9:00~16:00	矢作町・横田町・気仙町	陸前高田市役所 3号棟第2会議室
6月16日（火）	9:00~16:00	高田町	
6月17日（水）	9:00~16:00	竹駒町・米崎町	
6月18日（木）	9:00~16:00	小友町・広田町	

※6月1日（月）～6月30日（木）までに必ず申請を済ませてください

扶養親族等の数	所得額	収入額（目安）
0人	630万円	833万3千円
1人	668万円	875万6千円
2人	706万円	917万8千円
3人	744万円	960万円
4人	782万円	1,002万1千円
5人目以降	一人増すごとに38万円加算	

◆問い合わせ先：社会福祉課
児童福祉係（内線234）

「陸前高田市農業委員会委員選挙」立候補予定者説明会

任期満了に伴う陸前高田市農業委員会委員選挙が7月5日（日）に行われます。この選挙の立候補予定者説明会を左記により開催します。

◆日時：6月17日（水）13時30分～

◆場所：市役所4号棟第6会議室

◆対象：立候補予定者および関係者

◆立候補できる人：市内に住所を有する平成7年7月6日以前に生まれた人で次のいずれかに該当する人

① 10歳以上の農地で耕作を営む人 ② 10歳以上の農地で耕作を営む人の同居の親族またはその配偶者で、年間

おおむね60日以上耕作に従事している人 ③ 10歳以上の農地で耕作を営む農業生産法人の組合員、社員または株主で、年間おおむね60日

以上耕作に従事している人

◆問い合わせ先：選挙管理委員会事務局（内線320）

臨時福祉給付金 子育て世帯臨時特例給付金のお知らせ

平成27年1月1日時点で居住地のある自治体に申請して給付を受けることになります。詳しい内容は対象者に通知しますので忘れずに手続きしてください。

臨時福祉給付金

所得の低い人の負担を緩和します

消費税率の引き上げによる所得の低い人への負担と影響に配慮し、暫定的、臨時的な措置として臨時福祉給付金を給付します

◆**給付対象者**…次の2つの要件を満たす人が対象になります

①平成27年度市民税（均等割）が課税されていない人

②生活保護などを受けていない人

ただし、下記に該当する場合などは給付の対象になりません

◎自身を扶養している人が課税される場合

◎生活保護制度の被保護者などになっている場合

◆**給付額**…給付対象者1人につき6,000円

※給付は1回限り

◆**手続期間（予定）**…平成27年8月～10月末

◆**その他**…給付対象者には7月頃に手続書類などを送付します。現在は、まだ申請を受け付けていませんので注意してください

子育て世帯臨時特例給付金

子育て世帯の負担を緩和します

消費税率の引き上げによる影響に配慮し、子育て世帯に対し臨時特例的な措置として子育て世帯臨時特例給付金を給付します

◆**給付対象者**…平成27年6月分の児童手当を市から受給している人。ただし特例給付（児童手当の所得制限額以上の人に児童1人当たり月額5,000円を支給するもの）を受けている人は対象になりません

◆**対象児童**…平成27年6月分の児童手当の給付対象者となる児童

◆**給付額**…児童1人当たり3,000円

※給付は1回限り

◆**手続期間（予定）**…平成27年6月～12月末

◆**受付場所**…社会福祉課申請窓口

◆**給付時期**…平成27年10月以降に口座振込

◆**その他**…児童手当現況届の通知書に申請書を同封しますので、現況届と一緒に申請してください。公務員の人は勤務先から「児童手当現況届」と一緒に給付金の申請書を交付する予定です

◆**問い合わせ先**…【制度に関すること】厚生労働省専用ダイヤル ☎0570・037・192

【申請方法に関すること】社会福祉課児童福祉係（内線234）



◆**問い合わせ先**…社会福祉課障がい福祉係（内線232）

◆**日時**…7月3日（金）11時～13時
※受け付け10時30分～11時 ◆**会場**…大船渡地区合同庁舎 ◆**対象**…身体障害者手帳の交付を受けている人で補装具の必要がある人 ※身体障害者手帳の交付を受けていない人でも難病の人で補装具を必要とする人は対象になります ◆**申込期限**…6月19日（金） ◆**持参するもの**…身体障害者手帳、印鑑、補装具など ◆**その他**…車いすの製作を相談する人や難病の人は早めにお申し込みください

義肢・装具・車いすなど
補装具の巡回相談

【6月の陽だまりクラブ開催日程】

期 日	時 間	場 所
6月4日(木)	10:00～11:30	松山会館（小友）
	13:30～15:00	二日市公民館（気仙）
6月9日(火)	10:00～11:30	田端公民館（広田）
	13:30～15:00	中沢浜青少年会館（広田）
6月18日(木)	10:00～11:30	松山会館（小友）
	13:30～15:00	二日市公民館（気仙）
6月23日(火)	10:00～11:30	田端公民館（広田）
	13:30～15:00	中沢浜青少年会館（広田）

シニア幸せ教室

「陽だまりクラブ」が始まりました

陽だまりクラブは、高齢者の健康づくりや憩いの場づくりを目的に地域公民館で開催するシニア教室です。さまざまな活動을しながら交流を深め合しましょう。

地域公民館でも陽だまりクラブを開催しませんか

陽だまりクラブでは、調理実習のほか体操や薬の飲み方、正しいマッサージの方法などを通じて健康づくりに取り組んでいます。地域公民館で開催を希望する場合は長寿社会課に連絡してください。



簡単豆腐ケーキづくりに挑戦

広田町の陽だまりクラブは5月12日、中沢浜青少年会館で行われ、地域住民29人が参加。誰でも簡単にできる料理教室で交流を深めました。

講師にいわて生活協同組合の金野真紀子さんと千葉桂子さんを迎え、高齢者が不足になりがちなたんぱく質を取り入れた簡単豆腐ケーキづくりに挑戦しました。はじめに料

理のポイントを聞き、協力しながらケーキを焼き上げました。イチゴやチョコレイトで鮮やかに盛り付けして見事に完成。

豆腐を使用したケーキに参加者は戸惑っていましたが、予想以上においしいと大変好評でした。「ふっくらして食べやすい。みんなと食べるとより一層美味しい」と笑顔で話していました。

料理を工夫しながら栄養の摂取を心がけましょう

簡単豆腐ケーキで使った豆腐には、たんぱく質が多く含まれています。たんぱく質は筋肉などを作る大切な栄養素です。豆腐のほかに肉や魚、乳製品などにも多く含まれています。日頃から工夫して食事にたんぱく質を取り入れましょう。

簡単豆腐ケーキは工夫して栄養を摂るために考案した料理です。ココアやゴマを生地に混ぜるとより一層おいしくいただけます。家族や友だちにも喜ばれるレシピのひとつです。

【材料】

ホットケーキの素……………150g
栄養豆腐3本入り……………1本
タマゴ……………1個

【作り方】

- ①タマゴと豆腐をよく混ぜ合わせます
- ②①にホットケーキの素を入れて混ぜ合わせます
- ③生地をフライパンで焼きます

◆問い合わせ先…長寿社会課介護予防担当（内線205）

● 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

6月の診療日程

期 日	診療（受付）時間	診 療 科
6月 6日(土)	15:00～18:00	内科系、小児科、心療内科
7日(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
13日(土)	15:00～18:00	内科系、外科系、小児科、心療内科
14日(日)	11:00～16:00	内科系、外科系、小児科、耳鼻咽喉科、眼科、皮膚科、心療内科
20日(土)	15:00～18:00	内科系、外科系、小児科、心療内科
21日(日)	11:00～16:00	内科系、外科系、小児科、耳鼻咽喉科、眼科、皮膚科、心療内科
27日(土)	15:00～18:00	内科系、外科系、小児科、泌尿器科、心療内科、子どもの心
28日(日)	11:00～16:00	内科系、外科系、小児科、耳鼻咽喉科、眼科、心療内科

- ・診療科は日によって異なります。また、都合により変更になる場合があります。
- ・毎週土曜日と日曜日に心療内科を開設しています。震災後から胃腸の調子がよくない、血圧が下がらないなど体調がすぐれない人は一度受診してはいかがでしょうか？ 心療内科を受診する際は原則として予約が必要です。診療所に問い合わせてください。

眼科無料健診を7月5日(日)13:30～16:00に当診療所駐車場で行います。県眼科医会医師のほか眼科専用健診車を配置し精度の高い健診が期待されます。受診を希望する人は電話などで予約を受け付けます。診療所に申し込んでください。

● 岩手医大による皮膚科診療(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
6月 3日(水)	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。
10日(水)		
17日(水)		
24日(水)		

◆問い合わせ先…高田診療所 ☎53 2110 ※診療日だけ通話可

● 鶴浦医院の皮膚科診療日程 ●

期 日	診療(受付)時間
6月 8日(月)	8:00～11:30、14:00～17:30
9日(火)	
22日(月)	
23日(火)	

◆問い合わせ先…鶴浦医院 ☎55 2125

400

保健
だより



● 毎日の元気の素「休養」

良質な睡眠でしっかりと休みストレスを解消することは健康にとっても大切です。厚生労働省では健康づくりにおける睡眠の重要性から、「健康づくりのための睡眠指針2014」を提唱しています。

● 年代別の睡眠ポイント

▼ 若年世代

休日でも同じ時刻に起き夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保ちましょう。

▼ 勤労世代

睡眠時間をしっかりと確保し、疲労回復・能率アップを図りましょう。日中に眠気がある場合は睡眠不足のサインです。

▼ 熟年世代

寝床で長時間過ごすことを避け朝晩はメリハリをつけましょう。日中の適度な運動は、昼の覚醒や夜の熟睡につながります。

● 眠りを導く就寝前の「コツ」

▼ 入浴は37℃～40℃のぬるめのお風呂に入る。

▼ 就寝一時間前はパソコンや携帯電話の画面を見ることを控える。

▼ 寝る直前は飲酒や喫煙、カフェインの摂取を控える。

● 自分に合ったストレス解消を

ストレスの解消には趣味のほかに、視力に合わせて眼鏡を治したり、身の回りに好きな小物を置くなど環境を整えることもおすすめです。また、人と話すことで気分転換や他人とのつながりができ、ストレスに強くなります。みんなで、はまっかだる「はまっかだ」を意識しましょう。

◆ 問い合わせ先：健康推進課 保健係（内線241）





認知症の人の気持ち・対応について

前は、周辺症状（行動・心理症状）の中の「行動症状」について紹介しました。
今回は、周辺症状の中の「心理症状」について紹介します。

行動例：「今まで出来ていたことが困難になり自信を失う」「自分のものを勝手に使われたと思い込む」「ぼんやりしている」—など気持ちが安定しない

認知症の人の気持ち

- ▶ 憂うつな気分や悲しい気分になっている
- ▶ 何もする意欲が起きない

家族の戸惑い

- ▶ 「あれだけ元気な人だったのに」など、過去のことを思い出し残念な気持ちになる
- ▶ 脳や筋肉がさらに衰え、寝たきりにならないかと心配になる

対応

- ▶ 反応しないからといってあきらめず、スキンシップを心がけながら話しかけることが重要です
「今日はいい天気だね」「今日は何食べたい？」—など
- ▶ デイサービスに参加して刺激を受けることで、意欲や活動性の回復が期待できます
- ▶ 水分摂取を積極的に！ もしかしたら脱水の可能性もあります。1日1.5ℓを心がけましょう

介護お茶のみ話その5から「認知症の症状」「その時の本人の気持ちや対応」を紹介してきました。

今回で症状などの紹介を終わりますが、いかがだったでしょうか。一見、認知症の人の行動を見て「理解できない」「どうしてこんなことをするの」と戸惑ったり、その行動が許せなかったりする場面があるかもしれません。しかし、その行動の中にきちんと本人の気持ちが隠れているのです。それを知っているのと知らないのでは、介護をする時の気持ちが大きく変わってくるのではないのでしょうか。

認知症を悪化させる水分不足

改めて水分摂取の重要性をおさらいしたいと思います。

◆なぜ高齢者は水分不足に陥りやすいのでしょうか？

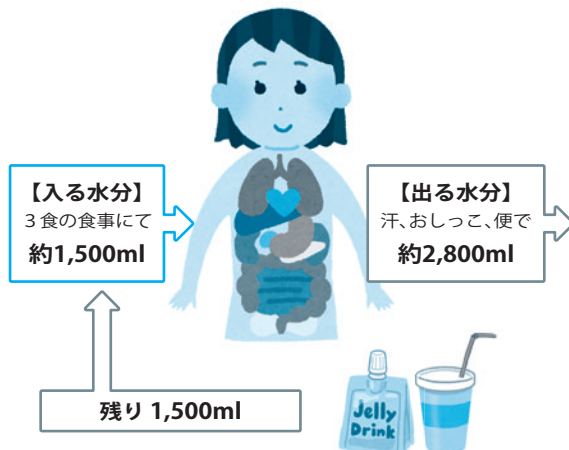
皆さんは飲んだ水分が体のどこに蓄えられると思いますか？ それは筋肉の中です。筋肉が貯蔵庫の役割を果たしています。だから筋肉が少ない赤ちゃんや高齢者は、水分をこまめに補給する必要があります。

◆どうして1日1.5ℓ（500mlのペットボトル3本）も水分を摂らなくてはいけないのでしょうか？

人がふつうに生活すると、一日2,400~2,800mlぐらいの水分が体から出ていきます。そして、その出た分を補わなければなりません。3食の食事で摂れる分が約1,500mlですので、残り約1,500mlを口から摂取しなければなりません。水分が足りないと脳にうまく血液が回らず、頭がぼーっとしてきます。しかし、水分を補給すると、頭の回転が早くなり、意識もしっかりしてきます。

水分是水やお茶に関わらず、本人が好きなもの、コーヒーや炭酸、ゼリーなど工夫してみましょう。アルコールは利尿作用があるので、それ以外であれば効果が出ます。試してみる価値ありです。ぜひ取り組んでみてください。

◆問い合わせ先…地域包括支援センター（内線205）



陸前高田市ご当地グルメ開発物語



試作品①ホタテとワカメのしゃぶしゃぶ



試作品②ホタテのひつまぶし丼



試作品③ホタテのスープと手まり寿司



平成27年1月から市内飲食店有志などで開発を進めている「新・ご当地グルメ」。開発テーマは「陸前高田市に行かないと食べられない観光グルメ」です。平成28年3月の商品化に向けて、毎月シリーズで取り組みの様子を紹介します。4回目の開発会議は4月23日、米崎地区コミュニティセンターで行われ、新たなグルメの誕生に向けてまた一歩前進しました。今回、開発するグルメは「陸前高田のホタテ

とワカメの〇〇御膳」です。会議に(株)リクルートライフスタイルじゃらんリサーチセンターエグゼクティブプロデューサーのヒロ中田さんを迎え、「ワカメのデザート」も検討しました。広田湾で採れるワカメは肉厚でおいしいと全国でも評価の高い特産品の一つです。始めは皆、ワカメを使用したデザートにイメージすることが出来ずに戸惑いました。開発メンバーが考案したデザートは「ワカメアイス」や「ワカメプリン」、「ワカメゼリー」。素材を生かした品々には工夫が折り込まれ、関係者からも驚きの声が上がりました。ワカメの新たな魅力と素材の良さを再認識した貴重な会議になりました。

◆問い合わせ先：商工観光課 観光交流係（内線384）

山頂からの絶景に歓声が上がる 氷上山が県内外の登山者にぎわう



氷上山（874m）の山開きは5月10日に行われ、県内外から約200人の登山愛好者が山頂を目指しました。当日は朝から青空が広がり絶好の登山日和。登山道ではツツジの花が見ごろを迎え多くの登山者を魅了しました。9合目の祈祷ヶ原で広田湾の絶景が目の前に広がると登山者は感嘆の声を上げ見惚れていました。山小屋では市観光物産協会（金野靖彦会長）により登山者に豚汁が振る舞われました。年間に約30回登ると話す高田町の菅野勝也さん（75）は「新緑の景色がすばらしい。今年も存分に氷上山を楽しみたい」と満足そうに話していました。

結婚50年目の節目を祝う 平成27年度陸前高田市金婚祝賀会

26回目の市金婚祝賀会（市社会福祉協議会主催）は5月14日と22日の両日、キャピタルホテル1000で開かれ、84組の夫婦、168人の金婚を祝いました。14日の祝賀会には矢作、横田、竹駒、気仙地区から24組49人が出席。村上誠治会長は「今後も夫婦仲良く素晴らしい人生を歩んでほしい」とあいさつ。祝宴のアトラクションでは保育園の園児などが演技を披露し、結婚50年目の節目を祝いました。竹駒町の五安城貞彦さん（76）と千恵子さん（72）は「長いようであつという間の50年間でした。夫婦円満の秘訣は『会話』『笑い』『掃除』の交わそ（か・わ・そ）です」と笑顔で話しました。





(621)

地名と歴史

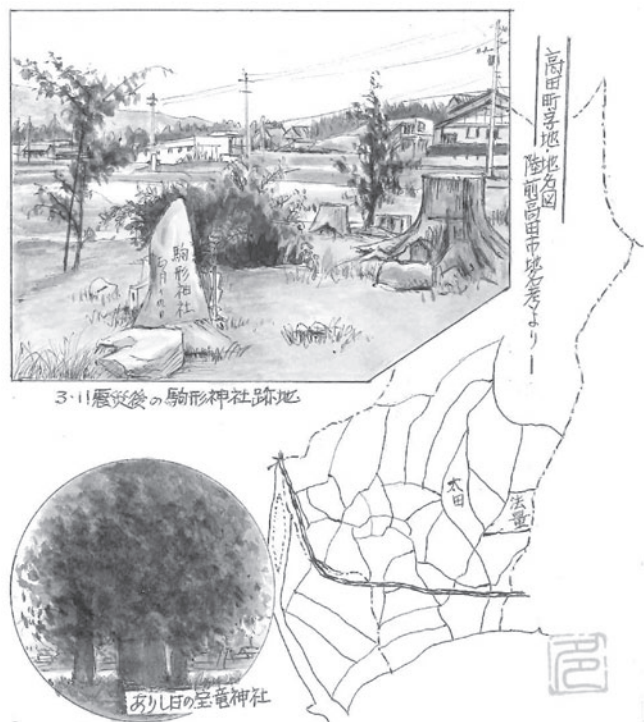
―高田かいわい⑮―

(118)

金 斎
野 静一・文
藤 多美子・絵

小字地名にて「法量」があります。「法領」「宝竜」と記している所もあります。地名だけでなく苗字としている例も少なくありません。ホウリヨウは、このほかに「法陵」「法了」「豊料」「法両」「法呂」などの漢字を当てている所もあります。この名は本来は神名で、奥羽地方一帯に広く分布しています。その性格は明確に決まっているわけではありませんが、水に関連した神であり、蛇を祭神または「神の使い」としている例が少なくありません。

高田の法量(小字)の田圃の中に神社の森があり、藤の古木が幾つにも分かれ、その幹も太く、傍らの櫟の木、ヒバの木にからまって繁っている様子を思い浮かべる人も少なくないと思います。まず。その境内には駒形神の碑が建っていたことも思い浮かべられるでしょう。この森には宝竜権現のお堂がありました。ホウリヨウという地名も、この宝竜神社から生じたものではないかと考えられます。この宝竜神社の創立年代などは不明ですが、ホウリヨウという地名が、この神様から生まれたものとすれば、この神も古い由来を持っているものでしょう。



宝竜神社が水神であれば、水田地帯の近くに創建された「水の守護神」として崇敬された神だと思っています。実は柳田国男著の「石神問答」の中に、佐々木喜善との対話があります。喜善は遠野市の土淵村出身で、遠野近辺の伝説や昔話などの伝承を柳田国男に聞かせ、

柳田がこれをまとめたものが「遠野物語」です。言うなれば、「遠野物語」の基になった内容を柳田に聞かせた「話者」ということになりました。この佐々木喜善が「石神問答」の文中で「ホウリヨウ権現も遠野郷に多くありますが、この神の神体の多くは蛇のようです。あるいは、この神の権現は蛇体である」とも言われて

おります。

ホウリヨウ神は、土淵村だけでも四カ所ばかりあります。また、花巻市の法領林にある清水と、その東方の清水には夫婦の蛇が住んでいて、それぞれ「法領権現」「雪南権現」として田の神、水の神として祀られています。「遠野物語」の中には、土淵村の山口のホウリヨウ神は水田を起こし用水路を引いた水源地に祀られたものと記しています。い

ずれホウリヨウ神は、どこ

でも水源の近いところや地形上は小高い所に祀られているのが特色とされます。

高田の中長砂の北に「太田」があります。太田は全国的に分布している地名ですが、広々とした田、大きい田所といった意味を持つものと考えられます。小泉の小字である太田は、やはり「大きな田所」といった美称的な語源が成立の要素ではないかと考えられます。

ホウリヨウという地名は、神社の名になっているだけではなく、「法領」「法量」と、これがそのまま旧家などの名字になっている例も少なくありません。県北や下閉伊地方には「法領田」と称している旧家もあり、その由来を聞くと、法量(法領)神社に守られている水田地帯にある農家で、かつては大地主であったということです。

このような例を見ると、高田の法量という字名も、その根元は宝竜神社に守られたそれなりの水田地帯であり、神社も水の守護神として尊崇された由緒あるお社であったものでしょう。

はまらっせあ



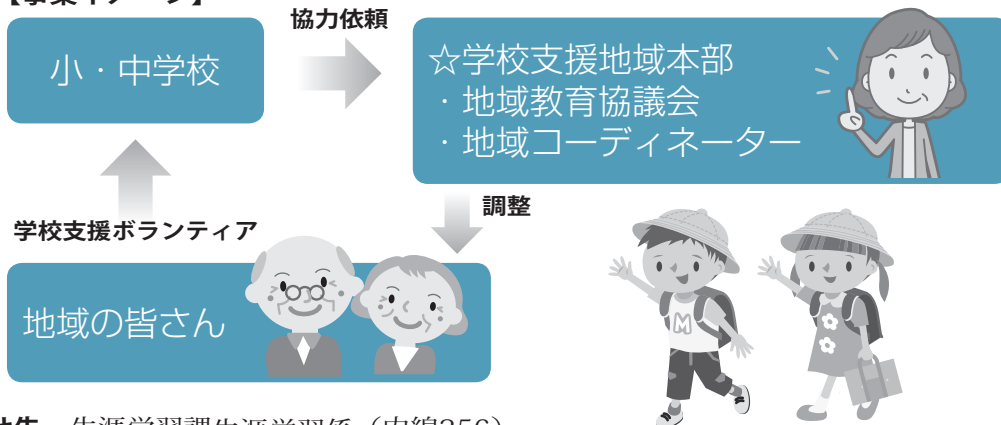
27年度学校支援地域本部事業を展開

市内小学校8校、中学校2校では、地域住民と連携して学校の教育活動や教育環境の整備充実を進める「学校支援地域本部事業」を展開しています。

この事業は、学校と地域をつなぐ役割を果たす「地域コーディネーター」や登下校時の安全指導などを実施する「学校支援ボランティア」の協力を得ながら学校運営をサポートするものです。子どもたちの教育環境の充実に向けて地域ぐるみで取り組みましょう。

みんなで支える学校！みんなで育てる子どもたち！

【事業イメージ】



◆問い合わせ先…生涯学習課生涯学習係（内線256）

文化財ニュース

ミニ展示スペースリニューアル

米崎町の堂の前貝塚出土土器は、全国5カ所の博物館で開催した「発掘された日本列島2015」で展示されました。先月剪定した県指定文化財「常膳寺の姥杉^{うばすぎ}」の枝とあわせて7月20日まで市役所で展示しています。全国の人々が注目する約4000年前の土器や推定300年の古木の枝から、当時の雰囲気を感じることができます。ぜひご覧ください。

助成金情報

地域の文化財の整備や伝統文化の継承、成果発表などの活動に対する助成についてホームページでお知らせしています。詳しくは生涯学習課までお問い合わせください。

◆問い合わせ先…生涯学習課生涯学習係（内線254）／ホームページ<http://www.city.rikuzentakata.iwate.jp/kategorie/kyouiku-sports/josei-shien/josei-shien.html>



展示している姥杉、注口土器・壺・深鉢（縄文後期）、土偶・注口土器（縄文中期～晩期）

2016 希望郷 いわて国体

第71回国民体育大会

広げよう 感動。伝えよう 感謝。



希望郷いわて国体が2016年8月28日に本市で開かれ、デモンストレーションスポーツ「ビーチバレー競技」が高田町の特設会場で行われます。

スローガンは「広げよう 感動。伝えよう 感謝。」です。スポーツを通じて感動を広げたい、東日本大震災の復興支援に対して感謝を伝えたいという思いが込められています。市民一丸で、ビーチバレー競技の参加者をもてなしましょう。

◆問い合わせ先…生涯学習課スポーツ推進係（内線252）



みんなで教振 教振だより

小友小学校は地域の郷土芸能「田東剣舞」の継承に取り組んでいます。毎年、4～6年生は、地元の保存会の皆さんから刀の向きや左手の位置、しゃがんだ時の姿勢など細やかな指導を受けます。6年生も初めて踊る4年生を指導。5月下旬の運動会で舞を披露しています。

運動会では地域の皆さんも演奏に加わり、学校と地域ぐるみで郷土芸能を伝承しています。

※教育振興運動とは…「子ども」「家庭」「地域」「学校」「行政」の5者が連携して取り組む岩手独自の教育運動です。児童や生徒の親だけでなく、地域全体で教育課題を話し合い、多くの大人が子どもに関わりながら、地域の特色を生かして子どもたちを育む自主的な活動です。

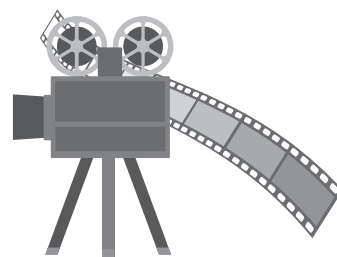


視聴覚教材の無料貸し出しのご案内

気仙2市1町で運営している県沿岸第一地域視聴覚教育協議会（沿岸第一ライブラリー）では、学校や公民館、その他の団体にDVD、ビデオ、16ミリ映画フィルム、映写機などの視聴覚教材を無料で貸し出しています。親子映画会や交通安全教室など各種講座・学習会に適した教材がたくさんあります。貸し出しを希望する人は、窓口まで問い合わせてください。

◆貸出窓口…大船渡市立図書館（リアスホール内） ☎⑥4478 ※16ミリ映画フィルムは、映写機操作の資格を有していることが貸し出しの条件です。教材の無料発送も可能です

◆問い合わせ先…生涯学習課生涯学習係（内線254）



生涯学習出前講座が開講

市生涯学習推進本部では「生涯学習出前講座」を開講しています。メニューは全部で55講座です。市民の皆さんが自主的に開催する講座や集会に市や公的機関の職員が講師として訪問します。地域や各種グループなどで利用してください。詳しくは市生涯学習推進本部事務局（生涯学習課内）に問い合わせてください。

【平成27年度生涯学習出前講座のメニュー】

分野	No	講 座 名	担当課	内 容
IT	1	Facebook活用講座	まちづくり戦略室	個人、団体、企業等の情報発信や共有のための活用方法
防災	2	防災講座	防災局防災課	自然災害から「命を守る」ための避難行動について、避難マニュアル等を使用し説明
市 政	3	市の予算について	財政課	市の予算・決算など
	4	ごみ問題	市民環境課	ごみ問題
	5	国民年金の話	市民環境課	国民年金の制度・給付など
	6	身近な税金～市民税	税務課	市民税のしくみ・役割など
	7	身近な税金～固定資産税	税務課	固定資産税のしくみ・役割など
	8	身近な税金～国民健康保険税	税務課	国民健康保険税のしくみ・役割など
	9	確定申告について	税務課	確定申告の仕組みや申告書の作成など
健 康 ・ 福 祉	10	後期高齢者医療制度について	健康推進課	後期高齢者医療制度の概要
	11	国民健康保険について	健康推進課	国民健康保険制度の概要
	12	特定検診・特定保健指導について	健康推進課	「特定検診・特定保健指導とは？」制度の仕組みなど
	13	子どもの健康について	健康推進課	子どもがかかりやすい病気や事故防止
	14	健康教室 ・ 歯の話 ・ 運動実技(玄米ニギニギ体操ほか) ・ タバコの話 ・ 生活習慣病予防について ・ 我が町の健康課題を考えよう!【新規】	健康推進課	歯周病の予防、子どものむし歯予防 玄米ニギニギ体操の実践指導 たばこの害や禁煙 「生活習慣病とはなにか」予防方法 健康診断などから各町の特徴や課題を考える
	15	栄養教室 ・ 栄養講話 ・ 調理実習 ※調理実習は実習費がかかります	健康推進課	減塩について（講話） 減塩のコツを実践指導（調理実習） 生活習慣病予防のための食生活（講話） 生活習慣病予防のための食生活の実践指導（調理実習）
	16	シニア笑顔教室 簡単体操で元気は つらつ!	長寿社会課	身体を動かして脳も心も元気に!ストレッチや脳トレを交えた 体に負担がかからない体操を行います
	17	シニア笑顔教室 元気になる食事	長寿社会課	「たくさん」より「まんべんなく」の高齢者食事ポイントを学 びます
	18	シニア笑顔教室 噛んで、口を綺麗 にして若返り!	長寿社会課	80歳90歳100歳何歳になってもごはんを美味しく食べられる ための秘訣を学びます
	19	シニア笑顔教室 お酒は楽しく健康 的に!	長寿社会課	お酒の上手な飲み方、付き合い方について。 ※男性限定の教室です。
	20	シニア笑顔教室 内面からの健康 美!	長寿社会課	※女性限定の教室です。 更年期障害、尿漏れ、骨粗しょう症、 など女性特有の病気やトラブル
	21	介護保険制度	長寿社会課	介護保険制度
	22	高齢者福祉サービス	長寿社会課	高齢者に対する福祉サービスの概要
	23	生活困窮者自立促進支援制度【新規】	長寿社会課	生活困窮者自立促進支援事業
	24	認知症を正しく理解しよう	長寿社会課	認知症の症状、認知症の人との関わり方、治療や予防
	25	心の健康教室	社会福祉課	心の健康に関すること
	26	児童福祉	社会福祉課	児童福祉
	27	障がい者福祉	社会福祉課	障がい者福祉
	28	手話教室	社会福祉課	手話
環境	29	環境問題	市民環境課	環境問題

防犯	30	防犯について	市民環境課	防犯
	31	消費者トラブルについて	市民環境課	消費者トラブル
安全	32	交通安全の話	市民環境課	交通安全指導・対策
	33	応急手当	消防署	心肺蘇生法、応急手当
	34	家庭の防火	消防署	家庭での火災予防、消火器取扱い、住宅用火災警報器
観光	35	太鼓フェスティバルのはなし	商工観光課	太鼓フェスティバル
	36	市内観光コース	商工観光課	市内観光コース
教育・教養	37	陸前高田市の防災教育って何?	学校教育課	陸前高田市の防災教育のねらいや各小中学校で展開されている防災教育の取り組みの紹介など
	38	陸前高田市の読書教育について	学校教育課	読書活動の現状と各学校における実践紹介、陸前高田市子ども読書プランの説明
	39	家庭教育のあり方	生涯学習課	家庭での教育のあり方や心の成長について家庭教育手帳に基づき解説
	40	生涯学習のすすめ	生涯学習課	生涯学習とは? その必要性について解説
	41	教育振興運動について	生涯学習課	学校、家庭、住民等が総ぐるみで地域の教育課題の解決に自主的に取り組む教育運動について解説
	42	市内の遺跡について知ろう!	生涯学習課	各町、市内全域の遺跡について地図や写真を活用しながら学習していきます。発掘された土器などに触れることも可
	43	ニュースポーツをやってみよう!	生涯学習課	ニュースポーツ(輪投げ、スカットボールなど)を行います(室内可)
	44	出前おはなし会	市立図書館	絵本の読みきかせとストーリーテリング(素話)で物語の世界へ
歴史文化	45	奇跡の海 三陸	市立博物館	三陸の海はなぜ豊かなのか。環境、生物、文化の視点から解説
	46	鳥羽源蔵先生と宮沢賢治	市立博物館	岩手博物界の太陽鳥羽源蔵先生と宮沢賢治との関係を解説
	47	ふるさとの宝は失われていない!～文化財レスキューと資料の保護～	市立博物館	大津波後に展開された文化財レスキューと資料を保存することの意義について解説
議会	48	議会のしくみ	議会事務局	議会制度と議会の役割など
公的機関	49	市民生活に関する紛争の未然防止と公証制度(遺言・任意後見等)【新規】	一関公証役場	開催2カ月前までに申請が必要。土日でも可。時間帯は応相談(1時間から2時間の講座になります)。10人以上から受講可能
	50	刑事事件手続きの概要と検察庁の役割	盛岡地方検察庁	開催1カ月前までに申請が必要。平日のみ開催。時間帯は応相談。受講人数の設定は無く少人数でも開催可
	51	児童・生徒を対象にしたIT対象(出会い系など)講座	大船渡警察署 高田幹部交番	開催1カ月前までに申請が必要。平日の10:00～17:00。10人以上から受講可能
	52	道路交通法について		
	53	最近の犯罪情勢と予防対策について		
	54	食品表示の見方	岩手県県民くらしの安全課	開催1カ月前までに申請が必要。講座開講は平日の10:30～16:00
	55	食品の放射性物質汚染に関する講習会		

◆対象…市内に在住、在勤、在学している5人以上の団体・グループ

◆時間・会場…9:00～21:00までの2時間以内・市内限定 ※会場の手配や催しの周知などは主催者で準備してください

◆講師料…無料 ※講座に必要な材料などがある場合は事前に用意してください

◆申込方法など…①開催希望日の14日前までに所定の申込書に必要事項を記入し事務局に申請②担当課と協議後、申請者(団体)に決定通知書を送付③出前講座を開催④出前講座終了後、申請者(団体)は報告書を提出

◆その他…申込書は生涯学習課または各公民館に備え付けの用紙を使用するか、市ホームページからダウンロードしてください。希望日の1～2カ月前までに申請が必要な講座もあります

◆問い合わせ先…生涯学習課内市生涯学習推進本部事務局(内線256)



募 集

市地域女性団体協議会

第23回女性の集い

アトラクションに出演したり売店などに出演したりしませんか。

◆期日…8月30日⑩◆会場…市コミュニティホール◆テーマ…「未来へ」震災を乗り越えて」◆申込期限…6月25日⑩◆問い合わせ先…協議会事務局(松田) ☎02040

楽しみながら歩きませんか ノルディックウォーキング参加者

持ち物など詳しくは問い合わせてください。

◆日時…6月23日⑩10時30分

催 し

無料映画上映会

未来をなぞる写真家・畠山直哉

本市気仙町出身で世界的に活躍する写真家畠山直哉さん(ふるさと大使)のドキュメンタリー映画です。

◆日時…6月20日④13時〜14時30分◆会場…市コミュニティホール
◆問い合わせ先…世界のアイティストを紹介する会 ☎0907077・8061

6種目にチャレンジ！ 第2回けんこうフェスティバル

◆日時…6月17日⑨9時〜正午◆会場…スポーツドーム

〔正午〕◆集合場所…ササキスポーツ裏駐車場◆定員…15人
◆参加料…会員無料・非会員500円◆申し込み…前日までに電話またはファクスで
◆問い合わせ先…総合型りくぜんたかた(ササキスポーツ内) ☎04720/FAX02892

内容…①スポーツ吹矢②輪投げ③スカットボール④ミニボウリング⑤ストラックアウト⑥スポンジテニス◆参加料…会員無料・非会員500円◆申し込み…不要
◆問い合わせ先…総合型りくぜんたかた(ササキスポーツ内) ☎04720

子育てを支援します

すくすくルームなど

①すくすくルーム

常駐スタッフが妊婦相談、育児相談などに対応します。

◆日時…⑩⑪11時〜16時◆会場…盛町サンリア2階◆利用料…無料◆駐在スタッフ…育児サポーター、助産師、看護師

②ママサロンこそだてシッ

助産師や抱っこボランティアによるイベントです。

◆日時…6月19日⑩10時〜15時◆会場…米崎地区コミュニティセンター◆対象…管内の妊婦から1歳未満の赤ちゃん

と家族◆内容…妊婦相談・母子相談・ママのハンドマッサージ・母乳相談など◆参加料…200円(保険料など)

③赤ちゃん訪問こそだてシッ

助産師が自宅を訪問し母子相談など育児を支援します。

◆訪問日…6月28日⑩、29日⑪◆利用料…無料◆申し込み…☎080・4729・3911(渡邊) またはホームページ <http://kosodate-ship.org>

◆問い合わせ先…すくすくルーム ☎0475689/FAX05695/電子メール kosodate-ship@ceres.ocn.ne.jp

作品披露上映会

A Step to Smiles

市の「再生と復興」をテーマにしたドキュメンタリー作品を上演します。

◆日時…6月28日⑩10時30分〜正午②17時30分〜19時◆会場…陸前高田まちのりびんプロジェクト(りくカフェ)◆問い合わせ先…U's SK Y PICTURE (川口) ☎090・8819・9336

スポーツで交流しましょう

巡回グラウンド・ゴルフ交流記録会in陸前高田

どなたでも参加できます。
◆日時…7月16日⑩13時〜15時 ※受け付けは12時30分

◆会場…横田小学校旧仮設グラウンド(横田地区コミセン側)◆定員・参加料…40人・300円◆申し込み…個人で参加するときは電話で。チームで参加するときは所定の用紙に必要事項を記入して郵送またはファクスで◆申込期間…6月19日(金)〜7月3日(金)

◆問い合わせ先…県スポーツ振興事業団振興課(千葉) ☎019・641・1129/FAX019・643・5947

生き方や老い方を考えます

映画「老親」上映会

どなたでも鑑賞できます。

◆日時…6月14日⑩13時30分〜15時30分◆会場…市コミュニティホール◆入場料…無料◆問い合わせ先…映画「老親」を観る会(藤田) ☎080・5348・9851

講 座

身体障がい者を支援する

パソコンサポーター養成講習会(無料)

障がいがあるパソコン利用者を支援する登録サポーター

● 慶弔 (届出日: 4/16~5/15) ●

◇出生 () は字名・保護者・出生日

矢作	村 上 海 翔	(袖野・孝弘・4/20)
横田	泉 田 空 良	(堂の沢・一樹・5/9)
竹駒	村 上 晃 雅	(相川・信宏・5/7)
	嶋 村 玲 桜	(滝の里・拓郎・5/12)
	熊 谷 春 道	(相川・愛美・4/30)
米崎	菅 原 瑞	(西風道・樹・5/2)
小友	上 野 莉 子	(上の坊・司・4/28)
広田	村 上 健 心	(平畑・勝哉・4/15)
	白 井 友 香	(岩倉・英之・5/1)

おくやみ () は字名・年齢・死亡日

矢作	藤 原 ナツ子	(信内・91・4/16)
横田	村 上 幸 雄	(宝田・90・4/16)
	佐々木 キシヨ	(三日市・98・4/19)
	後 藤 軍 治	(太田・88・4/24)
	菅 野 竹 藏	(舞出・88・4/24)
竹駒	村 上 勇	(相川・93・4/19)
	阿 部 ウメヲ	(細根沢・97・5/4)
気仙	佐々木 勝 利	(二日市・75・4/18)
	熊 谷 まさ子	(丑沢・95・4/21)
高田	三 浦 和 友	(鳴石・71・4/19)
	熊 谷 サキ子	(飯森場・91・4/24)
	小 山 剛 令	(中田・70・5/2)
	佐々木 参三郎	(東和野・89・5/12)
	石 川 サハ子	(東和野・91・5/13)
	高 橋 みち子	(下和野・67・5/15)
小友	戸 羽 茂 夫	(門前・70・5/6)
	千 葉 まこ平	(両替・61・5/14)
	戸 羽 静 子	(谷地館・68・5/15)
広田	大和田 壽 夫	(中沢・84・4/23)
	大和田 照 男	(赤坂角地・78・4/22)
	小 松 ノブエ	(小屋敷・82・5/8)
	菅 野 ユキ子	(根岬・82・5/13)

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。

相 談

公的支援、資金計画など

住宅再建相談会

被災した人を対象に住宅再建の公的支援、資金計画および住宅契約に関わる法律など

弁護士による無料電話相談

女性の権利110番

女性に関する法律問題について相談を受け付けます。

になりませんか。
◆日時: 6月13日①、14日②、20日③、21日④ ※それぞれ10時~
◆会場: 視聴覚障がい者情報センター(盛岡市) ◆定員: 10人 ◆申込期限: 6月8日④
◆問い合わせ先: 視聴覚障がい者情報センター(佐々木) ☎019・606・1743

について弁護士や建築士、ファイナンシャルプランナー、県や市の職員が相談に応じます。気軽に相談してください。
◆日時: 6月7日②・①10時~正午②13時30分~15時30分
◆会場: ①市役所4号棟第6会議室②横田地区コミュニティセンター
◆問い合わせ先: 県土整備部建築住宅課 ☎019・629・5933 または被災者支援室(内線340)

おしらせ

15時 ◆相談電話: ☎019・623・9514 (当日専用)
◆問い合わせ先: 岩手弁護士会 ☎019・651・5095

宮古海上技術短期大学校
オープンキャンパス

施設や授業見学、体験航海など肌で感じるができます。
◆日時: ①6月13日②13時~15時③7月4日④10時~14時⑤7月25日⑥10時~14時⑦9月5日⑧10時~14時⑨9月23日⑩13時~15時 ◆場所: 宮古海上技術短期大学校

特殊詐欺被害防止対策
預金小切手の活用

岩手県警察本部では特殊詐欺被害を防止するため、県内金融機関に対し①高額の振り込みをする人②高額の現金を持ち帰る人―に声をかけ、最寄りの警察署に連絡をお願いしています。
また、高額の払い戻しをする時は「預金小切手」で行うようにお願いしています。
詐欺などから貴重な財産を守るためにご理解と協力をお願いします。

◆問い合わせ先: 同大学校教務課 ☎0193・62・5316 / FAX 0193・62・5440

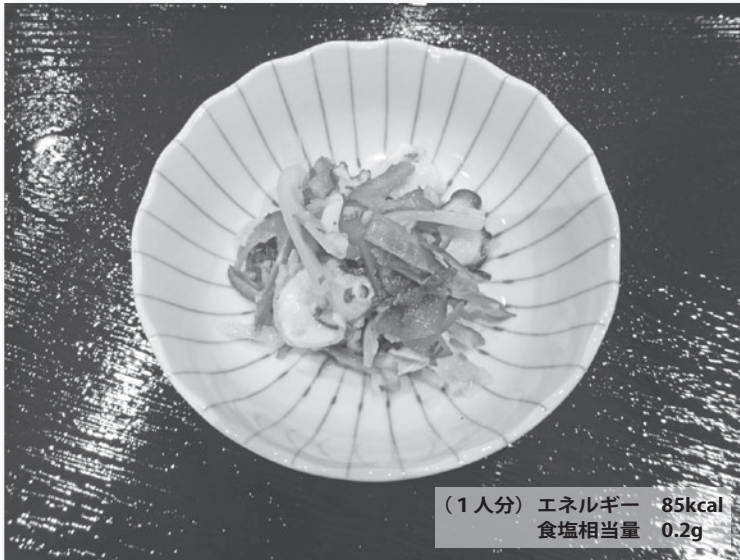
黒崎仙峡を訪ねるみち

初夏の自然観察会

自然とともに歩む復興を感じてみませんか。
◆日時: 6月14日②9時~正午 ※受け付け8時45分~
◆会場: 市広田町黒崎神社前駐車場 ◆対象: 3時間程度野外散策ができる人 ※小学生以下は保護者同伴 ◆定員: 先着20人 ◆参加費: 100円(保険代など) ◆申込期限: 6月10日②
◆問い合わせ先: 環境省大船渡自然保護官事務所 ☎2759

◆問い合わせ先: 岩手県警察本部 ☎019・653・0110

食生活改善推進員の考案レシピ カラフル野菜のタコマリネ



(1人分) エネルギー 85kcal
食塩相当量 0.2g

材 料 (2人分)

タコの足…………… 40g
玉ねぎ…………… 1/4個
青しそ…………… 4枚
ピーマン…………… 1/2個
パプリカ(赤・黄)…… 各1/4個

【マリネソース】

サラダ油…………… 大さじ1
酢…………… 大さじ1と1/2
砂糖…………… 小さじ1/2
マスタード…………… 小さじ1/4
塩・こしょう…………… 少々

見ても、食べても楽しめる料理

タコ丼が一躍有名になりましたが、今回はタコを使ったカラフルなマリネを紹介します。

タコに多く含まれるタウリンは血液中の中性脂肪や余分なコレステロールを排出する働きがあり、動脈硬化や血栓の予防が期待できます。

ピーマンやパプリカは彩りを良くするだけではなく、ビタミンも豊富に含まれています。じめじめとした湿った季節に、色々な栄養素を摂りながら、目で見ても、食べても楽しめる料理です。

◆問い合わせ先…健康推進課保健係 (内線243)

作 り 方

- ①タコの足は薄切りにする
- ②玉ねぎと青しそはみじん切りにする
- ③ピーマン、パプリカは細切りにする
- ④マリネソースの材料を合わせた中にタコと野菜を入れ、しばらく置いて味をなじませる

数字で見る陸前高田市

市内の火災救急活動 (4月)

() は1月からの累計

◆建 物 2件 (2件)
◆林野・その他 1件 (1件)
◆出動件数 66件 (290件)
◆搬送人員 67人 (288人)

市の人口 (4月30日現在)

◎住民登録人口 () 内は前月比

男 9,808人 (+ 1)
女 10,449人 (- 6)
計 20,257人 (- 5)
※前年同月との比較 ()
世帯数 7,619世帯 (+ 14)

市内の交通事故 (4月末現在)

大船渡警察署調べ。() は1月からの累計

◆人身事故 2件 (9件)
◆物損事故 25件 (144件)
◆負 傷 者 4人 (16人)
◆死 亡 者 0人 (0人)
◆飲酒運転 1人 (1人)