

☆ 報
うくせん

たかた

2015年(平成27年)

3月1日号

No.956

鬼は外！ 福は内！ 鬼との約束守れるかな？

2月3日(火)、市内の各所で節分の豆まきが行われました。
このうち高田保育所では、鬼が登場するとあまりの怖さに泣き出してしまいう子どももいましたが、鬼の前で「好き嫌いはしません！」「すぐ騒ぎません！」などと誓って鬼は退散していききました。



平成26年

3月

- ◆9日 東日本大震災追悼式、復幸応援センター閉所式
- ◆23日 三陸沿岸道路高田道路開通式
- ◆24日 ベルトコンベア土砂搬送開始式
- ◆26日 津波復興拠点整備事業（高田南地区）説明会
- ◆27日 プラス（株）・ジョイントテックスカンパニーとの「一本松プロジェクト」発表、（一社）日本自動車工業会から希望の一本松の寄贈
- ◆31日 奇跡の一本松保存募金呼びかけ終了

4月

- ◆12日 コカ・コーラFIFAワールドカップトロフィーツアー
仙台市で開催された「障害者インクルーシブな防災に関するアジア太平洋会議」で障がい者が参加する復興への取り組みを報告
- ◆22日

5月

- ◆11日 氷上山山開き
- ◆18日 たかたのゆめ田植え式
- ◆28日 チャレンジデー2014



復幸応援センター閉所式（H26.3.9）



コカ・コーラFIFAワールドカップトロフィーツアー（H26.4.12）



震災後初の消防操法競技会（H26.6.22）



エゾイシカゲガイ初出荷（H26.7.2）



一本松茶屋グランドオープン（H26.8.9）

6月

- ◆15日 サッカー・ワールドカップパブリックビューイング開催
- ◆16日 高田東中学校建設工事安全祈願祭
- ◆22日 震災後初の消防操法競技会
- ◆26日 復興祈念公園の基本構想策定（岩手県）

7月

- ◆2日 エゾイシカゲガイ初出荷
- ◆8日 ニューヨーク国連本部での復興経過パネル展（11日まで）
- ◆17日 イオンスーパーセンター（株）と災害時生活物資供給に関する協定締結式

8月

- ◆6日 復興まちづくり情報館オープン
- ◆7日 高田町うごく七夕まつり、気仙町けんか七夕まつり
- ◆9日 一本松茶屋グランドオープン
- ◆15日 気仙川川開き

9月

- ◆7日 水防演習
- ◆15日 たかたのゆめ稲刈り式
- ◆20日 いわたの森林の感謝祭

震災から4年 返る復興への歩み



たかたのゆめ稲刈り式 (H26.9.15)



市営住宅下和野団地入居開始 (H26.10.1)



名古屋市との友好都市の協定を締結 (H26.10.28)



消防防災センター竣工式 (H26.11.23)



消防出初式 (H27.1.4)

- ◆ 10月
 - ◆ 1日 市営住宅下和野団地入居開始
 - ◆ 4日 鶴樹神社例大祭で梯子虎舞を奉納
 - ◆ 5日 戦没者追悼式
 - ◆ 9日 新笹ノ田トンネル整備を促進する会設立総会
 - ◆ 19日 全国太鼓フェスティバル
 - ◆ 26日 生木炭まつり
 - ◆ 28日 名古屋市と友好都市の協定締結式
 - ◆ 30日 営農拠点施設オープン
 - ◆ 31日 国営追悼・記念施設(仮称)を高田松原地区に設置する閣議決定、避難マニュアル等住民説明会(12月1日まで)
- ◆ 11月
 - ◆ 1日 産業まつり(2日まで)
 - ◆ 2日 ツール・ド・三陸
 - ◆ 6日 自衛隊と連携した大規模災害対応訓練みちのくアラート2014(9日まで)
 - ◆ 23日 消防防災センター竣工式
 - ◆ 27日 奇跡の一本松周辺からの避難訓練
- ◆ 12月
 - ◆ 1日 市長と児童の語る会

東日本大 写真とともに振り

- ◆ 2日 みちのくコカ・コーラボトリング(株)と災害時における援助物資の供給に関する協定締結式
- ◆ 7日 復興剣豪千葉周作顕彰少年剣道錬成大会
- ◆ 11日 たかたのゆめを使用した幕の内弁当を販売
- ◆ 13日 川崎フロンターレによるサッカー教室
- ◆ 14日 衆議院議員総選挙
- ◆ 26日 ヤマト運輸(株)と地域において支援を必要とする方の把握に関する協定締結式
- ◆ 平成27年
 - ◆ 1月
 - ◆ 4日 消防出初式
 - ◆ 5日 新年交賀会
 - ◆ 8日 交通指導隊初点検式
 - ◆ 11日 平成27年成人式
 - ◆ 2月
 - ◆ 8日 陸前高田市市長選挙
 - ◆ 13日 戸羽市長2期目スタート
 - ◆ 15日 避難マニュアル等住民説明会(24日まで)

高田地区 高台⑤、⑥の造成工事に伴う交通規制のお知らせ

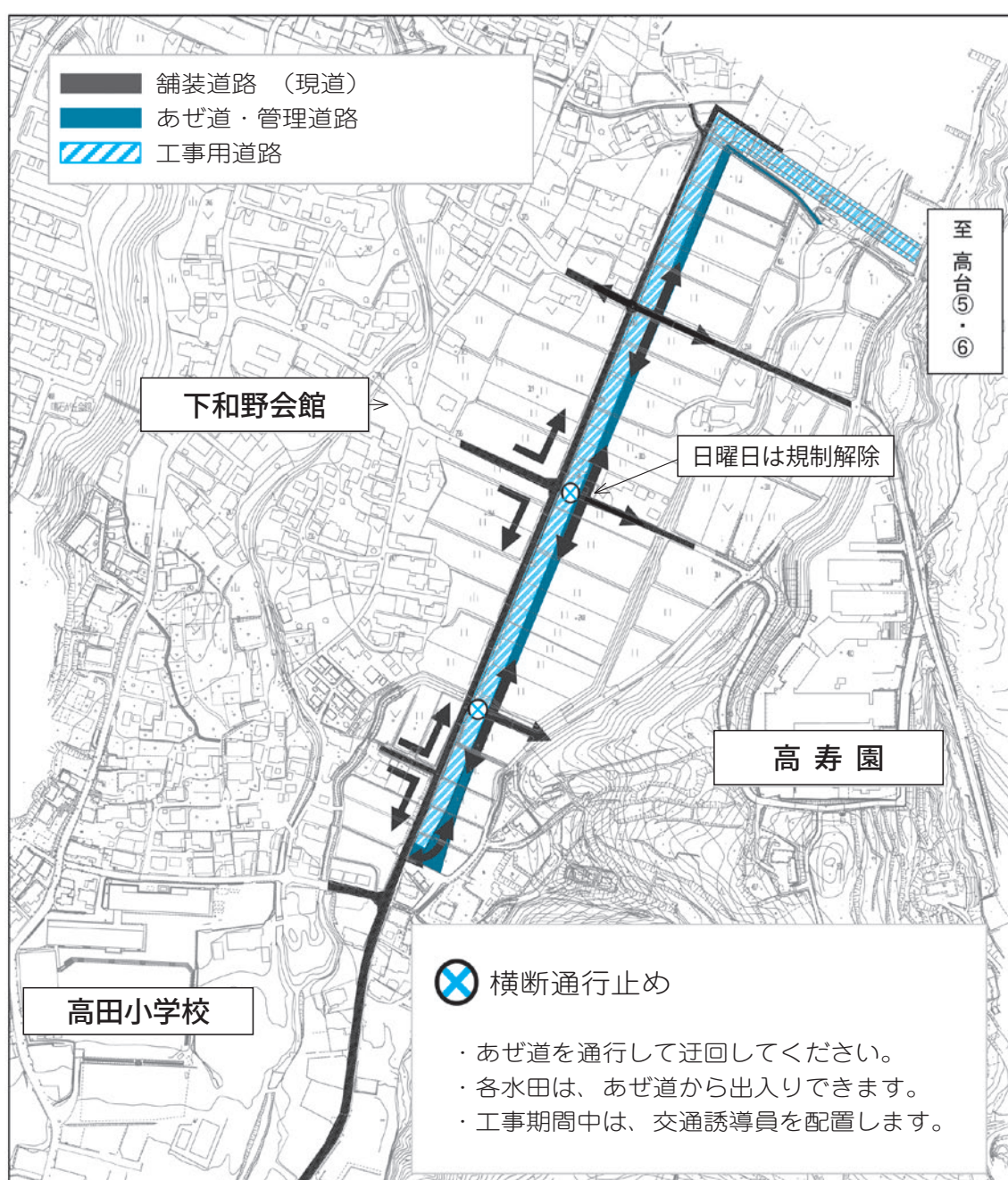
高田町字東和野、太田、山苗代地内の高台⑤・⑥の造成工事のため、将来の避難道路として整備するシンボルロードおよび高田北幹線の一部を工事用道路として暫定的に整備し、土砂運搬道路として使用します。ついては、以下のとおり交通規制を実施します。

交通規制期間：**平成27年4月～平成28年12月（予定）**

道路本体工事：平成29年1月（予定）～ ※改めてご案内します。

○現在、通行している舗装道路は、工事期間中も通行可能です

- ・工事用道路と現道およびあぜ道はバリケード等により区分けします。
- ・工事用道路を横断する道路は安全管理上、一部通行止めします。



問い合わせ先 市街地整備課区画整理係（内線 4 4 1、4 4 2、4 4 3）

医療費受給者証を申請しましょう！

～ 乳幼児・児童・妊産婦・重度心身障害者・ひとり親家庭・寡婦 ～

医療費給付事業は、医療機関等に支払った一部負担金相当額（入院時の食事代、差額ベッド料、往診の車代、文書料、予防接種、健康診断などの医療保険の適用外の費用を除く）を給付する事業です。医療機関等を受診した際に一部負担金相当額を支払いますが、後日、市から指定の口座に振り込みます。

なお、本制度には所得制限があり、一定の所得を超えた場合は給付の対象となりませんのでご了承ください。申請後に所得の判定を行い、対象者には「受給者証」を、対象にならない人には「却下通知書」を送付します。

所得が限度額以上で対象にならない場合でも、毎年7月に所得判定を行い、対象となる場合は、その結果をお知らせします（妊産婦を除く）。

受給者証の種類	対 象 者	窓口・問い合わせ先	持参するもの
乳 幼 児	・ 出生の日から小学校入学前の3月31日まで	市民環境課 市民係 (内線133)	・ 印鑑 ・ 通帳…市内の支店に口座のあるもの（本人または家族名義）ただし、岩手銀行、ゆうちょ銀行は市外の支店でも可 ・ 受給者本人の健康保険証 ・ 所得証明書※平成26年1月1日現在の住所が陸前高田市以外の人のみ必要。前住所地から所得証明書（所得・課税・控除・扶養の状況が明記されたもの）を取得してください。
児 童	・ 小学校1年生から小学校6年生まで（6歳の誕生日以後の最初の4月1日から卒業年度の3月31日まで）		
妊 産 婦	・ 妊産婦（妊娠5か月に入る月の初日から出産した月の翌月の末日まで）		
重度心身障害者	・ 身体障害者手帳の等級が1級または2級に該当する人 ・ 特別児童扶養手当を受給している人が養育する障がい児で1級に該当する人 ・ 障害年金1級を受給している人 ・ 療育手帳Aに該当する人		
ひとり親家庭	・ 児童を監護しているひとり親家庭などの母または父で、児童を扶養している者およびその者の扶養を受けている児童 ・ 震災等（親の病気、事故）により遺児、孤児となった児童およびその児童を養育している者 ※児童とは、18歳に達する日以後の最初の3月31日までにある者をいいます。	社会福祉課 児童福祉係 (内線235)	
寡 婦	・ 配偶者のない女子であって、かつて配偶者のない女子として児童を扶養していたことのある人（かつて母子家庭の母であった人）		

※すでに受給者証を交付されている人は、申請の必要はありません。ただし、次の事項に変更があった場合は、変更事項が明らかになるもの、医療費受給者証および印鑑（認印可）を持参し、市民環境課または社会福祉課まで変更届書の提出をお願いします。

加入健康保険証・振込先金融機関・受給者、保護者の住所氏名等

国民年金の届け出と学生納付特例制度のお知らせ

【届け出】

就職や退職、引っ越しなど異動の多い時期です。国民年金の被保険者（20歳以上60歳未満の加入者）は、以下のような場合に手続きが必要となります。届け出をしないと、将来の年金額が減ったり、年金を受け取れない場合がありますので注意してください。

また、届け出の種類によって、届け出先や必要書類が異なります。事前に届け出先に必要書類等を確認して手続きをしてください。

手続きをする時期	必要な届け出
20歳になったとき	・厚生年金や共済組合に加入していない場合は、住民票のある市町村で資格取得の届け出をします。
就職したとき	・厚生年金や共済組合に加入すると第2号被保険者となり、勤務先で手続きをします。
退職したとき	・20歳以上60歳未満の人が退職した場合、住民票のある市町村で第1号被保険者への資格取得の届け出が必要です。 ・被扶養者になっていた配偶者（第3号被保険者）の人も第1号被保険者への資格取得の届け出が必要です。
転入・転出したとき	・異動先の市町村で国民年金の住所変更の届け出をします。 ・厚生年金や共済組合に加入している人と、その人の扶養に入っている人は勤務先で手続きをします。
扶養に入るとき	・結婚や収入の減少などで配偶者の扶養に入る場合は、配偶者の勤務先で手続きをします。
扶養から外れたとき	・離婚や収入の増加などで配偶者の扶養から外れた場合は、住民票のある市町村で第1号被保険者への資格取得の届け出をします。
納付書をなくしたとき	・年金事務所へ納付書の再発行の届け出をします。
年金手帳をなくしたとき （第1号被保険者）	・住民票のある市町村で再発行の届け出をします。 （急ぎの場合は、直接年金事務所で届け出の手続きをしてください）
年金手帳をなくしたとき （第2、3号被保険者）	・勤務先（扶養されている場合は配偶者の勤務先）で再発行の届け出をします。

第1号被保険者…20歳以上60歳未満の自営業者、農林漁業、自由業、フリーター、学生、無職の人など

第2号被保険者…厚生年金や共済組合に加入している会社員、公務員など

第3号被保険者…20歳以上60歳未満の厚生年金や共済組合の加入者に扶養されている妻または夫

【学生納付特例制度】

学生は一般的に所得が少ないため、本人の所得が一定額以下の場合、国民年金の保険料の納付が猶予（先送り）されます。

対象となる学生は、大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校、各種学校（修業年限が1年以上である課程）に在学する学生です。

申請には学生証（写し可）または在学証明書が必要です。

住民票のある市町村で手続きをしてください。

問い合わせ先 市民環境課市民係（内線131、133）

一関年金事務所 ☎ 0191-23-4246

平成26年度献血実績報告

平成26年度は、延べ6日間、8会場で献血を実施しました。大勢の皆さんの協力をいただき、ありがとうございました。以下、実績を報告します。

実施年月日	会 場	実 施 時 間	受付 人数	献 血 者 数	
				200ml	400ml
平成26年 4月8日	市役所（3号棟脇）	9：30～16：30	49人	1人	44人
6月8日	陸前高田未来商店街 （主催：商工会青年部）	10：00～16：30	49人	5人	37人
8月8日	市役所（3号棟脇）	9：00～12：00	38人	3人	30人
〃	陸前高田物産センター （主催：陸前高田市建設業協会）	13：30～16：30	57人	5人	38人
9月7日	イオンスーパーセンター陸前高田店	10：30～16：30	69人	—	53人
平成27年 1月18日	イオンスーパーセンター陸前高田店	10：30～16：30	48人	—	46人
2月2日	市役所（3号棟脇）	9：30～14：00	40人	3人	33人
〃	大隅つどいの丘商店街	15：00～16：30	15人	—	15人

※受付後に医師の判断で献血できない場合があります。

※平成26年9月から、街頭での献血は400ml限定になりました。

献血豆知識

◎なぜ、1年中献血が必要なの？

血液には保存期限があります。

献血した血液は輸血用に製剤されます。赤血球製剤は、冷蔵保存で採血後21日間しか使用できません。

また、季節の変わり目など体調を崩しやすい時期や長期休暇の時期は献血者が減少しますが、輸血を必要とする患者の数は、1年を通してほぼ変わらないため、皆さんの協力が必要となります。

◎現在の献血事情、400mlが必要なわけ

残念ながら、岩手県では供給が需要に追いついていないのが現状です。

また、近年では、輸血患者への副作用が少ない400mlの需要が高まっています。そのため、献血をお願いする際には400ml献血への協力を呼びかけています。

◎献血したいけど…

初めて献血する人や前回の献血から期間が開いた人には、身分証明書の提示をお願いしています。現在は、タッチパネルでの問診や指の静脈認証で受付を行っていますので、よりスムーズに献血ができます。

なお、薬を服用している人は「お薬手帳」を持参してください。現在では、血圧の薬等を服用していても献血できるようになりました。受付の際にお問い合わせください。



来年度も献血を実施します！皆さまのご協力をよろしくお願いします！
また、献血にご協力をいただける企業や団体を募集しています。
以下の問い合わせ先までご連絡ください。

問い合わせ先 長寿社会課介護保険係（内線204）



みんなでわいわい健康屋ごはんづくり♪



認知症の勉強も！



体を動かして血行よく、肩こり知らず



前を向いてしゃんしゃんと歩きます

若返りの秘訣

～ はまって・かだって・笑って～

平成26年度のシニア教室では、「一本松クラブ」「陽だまりクラブ」「はつらつ倶楽部」「ノルディックウォーキングクラブ」の4つを開催しました。参加した皆さんの楽しそうな笑顔がとても印象的でした。会場まで足を運んでいただき、また、教室を大いに盛り上げていただき本当にありがとうございました！自宅でもシニア教室で学んだことを継続しているのでしょうか？来年度はさらにパワーアップした内容で、皆さんに笑顔を届けたいと思います！

介護がいない生活を送るためには、運動や食事に気を使ったり、地域の集まりに参加することなどがが必要です。楽しく健康的に過ごすためにも「なんかすっぺ」と教室に足を運んでみてはいかがでしょうか？

今回のシニア教室には、年齢が90代の人でも大勢参加しました。毎回シャキシャキと楽しそうに体操をしている姿を見て、年齢は関係ないと驚かされます。皆さんの周りで、同い年あるいは年上なのに、とても生き生きとして輝いている人はいらっしゃいませんか？シニア教室には大勢います。そのような皆さんは「介護を必要としない体づくりのため」「寝たきりにならないため」「ボケないため」を考えてクラブに参加しているのではなく、「家にいて何もしないよりは・・・」「なんとなく面白そうだったから」「友達が行くから」という理由で参加している人がほとんどです。「まずは、楽しい！」と思うことが大切です。毎日の暮らしの楽しみになればと思って参加してみてはいかがでしょうか。

来年度も皆さんが楽しく集まれる場所をつくっていきたいと思います。シニア教室の内容は、広報りくぜんたかたで随時お知らせします。

問い合わせ先 地域包括支援センター（内線207）

介護お茶のみ話

その5



認知症の人の気持ち・対応について

認知症になると、脳の細胞に異変が起き、脳の機能が障害され、さまざまな症状が現れます。主な症状には大きく分けて中核症状と周辺症状（行動・心理症状）があります。中核症状には、①記憶障害、②見当識障害（時間・季節の感覚が失われる）、③理解・判断力の障害、④実行機能障害（計画を立てて行動することが難しい）などの症状があります。今回は①と②についてお話しします。

①記憶障害 行動例：買ったものを忘れ、何度も同じ物を買ってくる。

- ・ **認知症の人の気持ち** 本人にとっては「まだ買っていない」ことが事実。「また買うの」などと言われると責められたと感じて傷つき、不安になってしまう。
- ・ **家族の戸惑い** 知らず知らずに「また買うの、何回も買わないで」などと強く言ってしまう。
- ・ **対応** 買い物や出かけることをやめさせるのではなく、買い物が続けられる環境を整えましょう。
○同じものを買ってきた場合は、後で家族が返却する。
○「壊れやすい、または重いので、あとでお宅に届けますよ」と店の人に、本人が納得するような言葉をかけてもらい、買った気分にさせる。
○一緒に買い物に行き「冷蔵庫にあったよね」と言い、他の商品に目を向けさせる。

②見当識障害 行動例：帰り道を間違える、自宅に帰られなくなる

- ・ **認知症の人の気持ち** 自分が住んでいる場所がわからず、思い込んだ方向に進んでしまう。
- ・ **家族の戸惑い** 道順の間違いを指摘すると、本人のプライドを傷つけてしまう
- ・ **対応** 転倒、交通事故、行方不明、また夏場は脱水症状、冬場は凍死の危険がありますので、まずはその対策をしましょう。
○見かけたときに本人に声をかけてもらったり、家族に連絡してもらおうよう、近所の人やよく利用する商店などに事情を話しておく。
○夜間、車のライトに反射する素材を服や靴に付けたり、色が明るめの服装を心がけましょう。服の裏や襟裏、靴の側面に連絡先を書く、財布に連絡先を書いたカードを入れておくことも大切。
○あらかじめ気仙地区安心ネットワークシステム（認知症による行方不明者の捜索を支援してくれるシステム）に登録する。

対応を少し工夫することで、認知症症状の軽減につながります。

認知症の人への対応の心得 “4つのない”

驚かせない

急がせない

自尊心を傷つけない

怒らない

また、介護する人が背負い込んでしまうと、ある日突然「介護うつ」になることもあります。家族だけで対応するのは難しいことです。福祉サービスを上手に活用したり、相談できる相手を見つけ、息抜きをしましょう。

次回は…③理解・判断力の障害、④実行機能障害の症状への対応についてお話しします。

問い合わせ先 地域包括支援センター（内線205、206）

はまらっせあ



文化財等保存活用計画の報告書発刊

教育委員会で平成24年度から進めてきた「陸前高田市文化財等保存活用計画策定調査事業」の報告書が刊行となりました。この事業では「気づき」「つたえ」「活かす」という3つの基本方針を決め、市内に点在する自然も含めたさまざまな文化財を活用する方策や施策を展開しています。本編については、市立図書館や市役所のホームページ等で公開していきます。さらなる文化財活用のため、地域と一体となった文化財保護、活用を進めて行きたいと考えています。



村上道慶翁の碑



保存会の皆さんと「大漁唄」練習する子どもたち

世代をつなぐ「大漁唄こども教室」

長部地区では地域と学校、保護者が連携し、古くから伝わる「大漁唄」を次世代に継承する「大漁唄こども教室」を開催しています。唄の練習はもちろんのこと、大漁唄が歌われていた時代背景や漁業への学習も同時に行われているため、先人が築いてきた地域の歴史や文化を後世に伝える場にもなっています。

練習を重ねた5年生は「学習発表会」でその成果を披露します。少子化の影響で毎年参加者は減少していますが、5年生全員と保存会会員が声と心をひとつにした「大漁唄」

の合唱は評判が高く、11年目となった世代間交流の輪は地域に根付いています。

市立図書館で行った講座を紹介します

想いが伝わる話し方教室

フリーアナウンサーの後藤のりこ先生を講師に、人前であがらずに話せる技術を学びました。コツは準備と練習です。



車座になって自己紹介

プリザーブドフラワー教室

枯れない不思議な花で、おいしそうなバレンタイン風フラワーアレンジメントをつくりました。



細かな作業を丁寧に教わりました



(618)

地名と歴史

(115)

―高田かいわい⑫―

高田の荒町の東方に「川原」があります。震災前は店舗や住宅が並列していて市街地の一角を形成し、川原という地名には奇異な感じさえしたものです。

しかし、この地名は、気仙川の流れの変遷を物語る地名だと思っています。

かつての気仙川は、詔石から中川原、大石沖を通過して五本松にかかり、大町、荒町を通過して裏田を経て、松原へ注いでいました。

途中、川原で和野川と合流したため、この一帯は旧気仙川と和野川の氾濫地、すなわち「川原地」であったと思われる。

したがって、「川原」という地名は、「地形地名」だと推定されます。

俗にいう「高田平野」は、気仙川によってつくられた三角州で、詔石を頂点とし

て、そのときの水勢によって右に左に流れを変えていったものと考えられます。

そして流れは、次第に東から西へと変わっていき、土石を積み上げた護岸工事、洪水のたびに崩壊し、流れを変えていったものと思われる。

川原の東に「寒風」という小字があります。寒風の裏山が「光照寺」ですが、別に「寒風山」という呼び方もあります。

寒風は、その名のごとく寒い風の吹く所という意味でしょうが、ここは厳しい寒風を地名とした「気象地名」です。確かに冬季は白雪に見舞われ氷上山から氷上おろしの冷たい風が容赦なく吹きつける所です。

風といえば、その名所として「虫送り場（旧今泉街道の半ば付近）」と、小友町

金野 静一・文
斎藤 多美子・絵

の小友浦があります。

小友浦は、「音無浦」とも呼ばれ、標記されたこともありましたが、小友はアイヌ語の変化で「オタムイ」と発音し、その意味は「砂浜の入り江」であると言われています。

「虫送り場」は、文字通り虫害を他所へ送る場所です。昔は、虫害も悪霊の仕業と考えていたようで、これ

は全国的にもほぼ一致した形式で行われる行事でした。わらで人形をつくり、それを行列の中心とします。一種の疫神送りで、この行事によりその年の虫害が払われることを祈ります。

わら人形に苞のように食物を入れ、あるいは実物の害虫を少々籠や草葉に包んで、この人形に持たせる形をとります。

言うまでもなく、この行事は、害虫の霊に祈願して、人間の世界から連れ出して

もらおうとするものでしょう。期日は一定しておらず、その年により異なりますが、おおむね春から夏にかけて行われることが多いようです。

「虫送り」は、「稲食つ虫は、あっちの方へ行ってしまう」となどの類から「サノ虫」という語が見られること等を考え合わせて、主に「田の虫」を追い払う行事と考えられます。

なお、高田の虫送りは、戦前までは盛んに行われ、その行列には太鼓や笛などで景気をつけて、たいまつやかがり火をつけて、にぎにぎしく行われたと言われています。

虫送りの場所は、旧今泉街道に沿い、今泉・高田の境にあったと思われますが、その後、地名そのものが交通路の変遷により消えかかっていた。

虫送り場は、森の前の小地名です。「森の前」は、武日長者の伝説の場所、いわゆる「糠の森」の前方の森の前。その字名と思われるのが、「虫送り場」だったのです。



虫追い行事（ニ市）
―岩手の年中行事 参考―
（ふるさとの民俗誌より）



※虫送り場については、平成26年11月1日号の内容に加筆したものです。

「もういいかい 火を消すまでは まあだだよ」

(平成26年度全国統一防火標語)

これから空気が乾燥し、火災が発生しやすい季節を迎えます。火災による悲惨な事故や貴重な財産の損失を防ぐために火の取扱いには十分注意しましょう。

◎ただ今、春の全国火災予防運動実施中！

期間 3月1日(日)～3月7日(土)

◎住宅防火対策の推進

- ・住宅用火災警報器を設置しましょう。毎月1回は警報器の点検を行いましょう。
- ・寝具、衣類およびカーテンなどは防災品を使用しましょう。
- ・初期消火のため、住宅用消火器を設置しましょう。
- ・お年寄りなどを守るため、隣近所の協力体制を築きましょう。



◎枯草焼きに注意！

これからの時季は農作業に伴う枯草焼きが多く行われます。枯草焼きをする場合は、周囲に燃え広がらないよう対策を取るとともに、その場を離れないことが重要です。

天候の変化に十分注意を払い、強風時や乾燥時は枯草焼きを行わないでください。



◎防火講習や救急講習を受けましょう

消防署では、防火講習や救急講習を行っています。消防防災センターでは火災時の煙体験や燃焼器具を使った消火訓練が体験できます。ほかにも、各自治会や仮設住宅等に職員が出向いて講習会を行っています。申し込みが必要ですのでお問い合わせください。

問い合わせ先 消防署予防係 (☎54-2119)

スポーツ安全保険に加入しましょう

公益財団法人スポーツ安全協会では、平成27年度のスポーツ安全保険の加入を受け付けています。この保険の対象は、5人以上のアマチュアの社会教育関係団体です。少額の掛け金で大きな補償が得られますので、ぜひ加入しましょう。

対 象 者		加入区分	補償対象となる団体活動	平成27年度年額掛け金 (1人当たり)
子ども (中学生以下で、特別支援学校 校高等部の生徒を含む)		A1	スポーツ・文化・ボランティア・地域活動	800円
		AW	上記に加え、個人活動も対象	1,450円
大人	高校生以上 (65歳以上も可)	A2	文化・ボランティア・地域活動・団体員の送迎、 応援、準備、片付け	800円
		C	スポーツ活動・スポーツ活動の指導・審判	1,850円
		AC	子どもへのスポーツ活動の指導・審判	1,300円
	65歳以上	B	スポーツ活動 ※C区分でも加入可 ※スポーツ活動を行わない場合はA2区分	1,000円
全 年 齢		D	危険度の高いスポーツ活動	11,000円

短期スポーツ教室 (インターネット加入限定)	開催期間3か月以内のスポーツ教室の活動	800円
---------------------------	---------------------	------

資料請求先 陸前高田市体育協会(有)ササキスポーツ内 ☎47-3935

問い合わせ先 スポーツ安全協会岩手県支部(公益財団法人岩手県体育協会内) ☎019-648-0400

● 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

3月の診療日程

期 日	診療（受付）時間	診 療 科
3月 1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
7日（土）	15:00～18:00	内科系、外科系、小児科、心療内科
8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
14日（土）	15:00～18:00	内科系、外科系、小児科、心療内科、子どもの心
15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
21日（土）	15:00～18:00	内科系、外科系、小児科、心療内科
22日（日）	11:00～16:00	内科系、外科系、耳鼻咽喉科、眼科、皮膚科、心療内科
28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
29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

※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。

※高齢者を対象にした肺炎球菌ワクチンの接種を、3月末日まで予約制で行っています。市から5千円の補助が出ますので、この機会にぜひ接種をご検討ください。

なお、対象年齢・個人負担金など詳しいことは高田診療所にお問い合わせください。

※子どもの精神的なサポートを目的として、県内外の専門医による「子どもの心のケア」の診療科を開設しています。原則予約が必要となりますので、詳しいことは高田診療所にお問い合わせください。

● **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） ●

毎週水曜日の午後に、岩手医科大学が皮膚科の診療を行っています。予約が必要ですので、受診希望者は高田診療所に申し込みください。

期 日	診療（受付）時間	予約受付時間
3月 4日（水）	15:00～17:00	午前10時から電話予約の受付をします。
11日（水）		
18日（水）		
25日（水）		

問い合わせ先 高田診療所 ☎53-2110

陸前高田市ご当地グルメ開発物語



「陸前高田市に行かないと食べられない観光グルメ」の開発を目指し、市内飲食店有志による開発が始まりました。気になるグルメは「陸前高田のホタテとワカメ丼」。

このコーナーでは、平成28年3月のデビューに向けて、グルメ開発の進捗状況等をシリーズで紹介します。

□第1回開発会議を開催

メンバーが1か月かけて開発した試作品を持ち寄っての第1回開発会議が1月22日（木）に開催されました。

今回は5品の試作品が並び、「見た目（インパクト）」や「食べ方（楽しみ方）」等について、活発な意見が交わされました。

プロデューサーのヒロ中田氏（じゃらんリサーチセンター）は、「開発型のご当地グルメはアイデアが勝負。100品試作するつもりでアイデアを出し尽くそう」と述べ、メンバーの発想力に期待を寄せました。

陸前高田のご当地グルメは、さまざまなアイデアを組み合わせながら完成形を目指します。「ホタテ」、「ワカメ」、「たかたのゆめ」を使ったアイデア勝負。長い道のりが始まりました。



試作品の一例

問い合わせ先 商工観光課観光交流係（内線384）



医師を目指す人へ

医師養成修学生募集中

平成27年度市町村医師養成修学生を募集しています。

この事業は、県内の医師確保を目的として、大学の医学部で学ぶ人に修学資金を貸し付けすることにより修学を援助するものです。

応募資格 将来、岩手県内の県立病院および市町村立病院等の医師として従事する意思がある人（平成27年4月現在大学の医学部に在籍するに限る）

募集人員 15人程度

募集期間 3月1日（日）～

24日（火）

貸付金額 月額20万円（私立大医学部入学者のみ入学一時金760万円）

選考 3月28日（土）面接および書類審査

償還免除 医師免許取得後、一定の期間内に貸付年月と同期間、県立病院および市町村立病院等に勤務することにより、貸付金の償還が免除されます。

問い合わせ先 岩手県国民健康保険団体連合会健康推進課
☎019（623）4324
国保連合会ホームページ
<http://www.iwate-kokuhho.or.jp>

子どもが笑顔で成長していくために 子育て支援のご案内

○ママサロンこそだてシッ

気仙管内すべての妊婦が、妊娠初期から安心できる子育てを支援します。妊婦相談や母子相談、体重測定、ママのハンドマッサージ、母乳相談イベントなどを実施します。

日時 3月20日（金）午前10時～午後3時

会場 米崎コミセン

対象 妊婦、1歳未満の赤ちゃん

イベント ひな祭りほか

参加料 200円（保険料など）

その他 サン・リア内に開設されている子育て支援室「すくすくルーム」、助産師が自宅を訪問して育児支援をする「赤ちゃん訪問子育てシッ」については、広報りくせんたかた2月1日号のお知らせコーナーをご覧ください。

問い合わせ先 すくすくルーム
☎（47）5689、FAX（47）5695 メール kosodate-ship@ceres.ocn.ne.jp

南三陸国道事務所から 復興道路・復興支援道路パネル展

国土交通省では、三陸沿岸道路を「復興道路」に、釜石道路等を「復興支援道路」に位置づけ、一日も早い開通を目指し地域一体となって整備を進めています。

工事着手前道路の写真と現在の写真を並べて展示するパネル展を開催します。

期間 3月19日（木）～4月18日（土）

会場 イオンスーパーセンター 陸前高田店

展示内容 三陸沿岸道路などの進捗状況パネル40点

問い合わせ先 国土交通省東北地方整備局南三陸国道事務所
☎0193（29）1625

3月14日、BRT陸前高田駅が新しくなります

大船渡線BRT陸前高田駅は、市役所前の市道脇にバスポールを設置して運行していましたが、3月14日（土）のBRTダイヤ改正に合わせて、建設中の陸前高田市コミュニティホール付近に新設される駅舎で営業を始めます。

みどりの窓口も市役所駐車場から新駅舎に移ります。

営業日

日・月・水・金曜日の週4日

営業時間

午前10時～午後1時、午後2時～5時20分

※3月14日（土）午前11時から、陸前高田駅で開業セレモニーを行います。

また、再建される県立高田高等学校新校舎への通学の利便性向上のため、陸前高田駅～高田病院駅間に「高田高校前駅」が新設されます。

詳しいダイヤについては、時刻表を全戸に配りますので確認してください。

問い合わせ先 企画政策課政策推進係（内線172）



建設が進む新「陸前高田駅」（平成27年2月）

※訂正とお詫び…2月15日号の健康生活カレンダーで、3月24日に開催する巡回相談は、「ファイナンシャルプランナー」ではなく、「行政書士」の誤りでした。訂正してお詫びいたします。

鵜浦医院から

皮膚科診療のご案内

診療日

・3月16日(月)、17日(火)、30日(月)、31日(火)
・4月13日(月)、14日(火)、27日(月)、28日(火)
・5月11日(月)、12日(火)、25日(月)、26日(火)
受付時間 午前8時～11時30分
午後2時～5時30分
医師 亀田叔子先生
問い合わせ先 鵜浦医院 ☎(55) 21255

おはなしの世界を楽しんでみませんか
ささ舟おはなし会のご案内

読書ボランティアささ舟の

主催で、大型紙芝居や素話など、0歳児から大人まで年齢を問わずに楽しめるおはなし会を開催します。※途中退出可

日時 3月14日(土) 午前10時～11時30分

会場 竹駒コミセン

内容

・素話「食わず女房」
・ブックシアター「注文の多い料理店」宮沢賢治
・パネルシアター「だいこんにんじんごぼう」
・群読「たいこううちたろう」

参加料 無料

問い合わせ先 読書ボランティアささ舟(磐井) ☎090(3369)9006

心に寄り添う傾聴を体験しませんか
傾聴ワークショップのご案内

本日は誰かに話したいけれども誰にも話すことができない思いを、心を傾け寄り添って聴くことで、身近な人の心を支える傾聴方法を体験します。

日時 3月21日(土) 午前10時～午後4時 午前9時30分開場

会場 大船渡福祉の里センター(大船渡市立根町)

申込締切日 3月19日(木)

※申込方法はお問い合わせください。

問い合わせ先 NPO法人岩手自殺防止センター ☎090(3363)4021(藤原)

397

保健
だより



広報りくぜんたかた10月1日号および11月1日号の号数が、両号とも「392」と表示されておりました。11月1日号から1号ずつ繰り上がり、本号から「397」となります。訂正してお詫びいたします。

陸前高田市の保健医療福祉の未来

●市では「保健医療福祉未来図会議」を開催しています

平成23年3月、被災状況や活動の情報共有をするために保健医療福祉関係者が集まって始めた「保健医療福祉未来

図会議」は、平成27年1月で50回目の節目を迎えました。

この会議は、民生部と地域包括ケアアドバイザーが中心となって進めており、本市が元気になることを目指して会議を重ねています。保健医療福祉分野はもちろんのこと、まちづくりの分野についても市民の皆さんが参加して、話し合っています。

●会議の中で生まれた「はまっぴー くだって」を大切に

未来図会議は、話し合いの中で生まれた「はまっぴー いん くだってけらいん」(「いん くだって」になって、話をする)を軸とし、つながりを大切にしながら本市のために何ができるかを考える場です。高齢者や男性の居場所づくり、子育てについてなどをテーマに話し合っています。

●「はまかだ」しましろう

市内に居住する人、本市を支援している人など、より多くの人に「はまっぴー くだって」いただく場であり、どなたでも参加できる会議です。

詳しくは、「公衆衛生ねっと」をご覧ください。(http://www.koshu-eisei.net/saigai/rikuzentakata.html)

★「陸前高田災害FM 80.5 MHz」では災害情報や生活関連情報を放送しています。広報りくぜんたかたと併せてご利用ください。

ホヤの炊き込みご飯

食改
レシピ



材料（人分）

・米……………3合
 { ホヤ……………3個
 { しょうゆ……………小さじ1
 { ホタテ貝……………2枚
 { 油揚げ……………1／2枚
 { シメジ……………50g
 { ニンジン……………30g
 { だし汁……………1カップ
 { しょうゆ……………大さじ5
 { だし汁……………2カップ
 { みりん……………小さじ1
 { 砂糖……………小さじ1／2
 { 酒……………大さじ3
 { 塩……………小さじ1／2
 ・三つ葉……………10g

作り方

- ①下処理したホヤをしょうゆに10分間浸し、金串を打って強火で焼き、1cm位の幅に切る。
- ②油揚げは短冊切りし、熱湯をかけて油抜きをする。シメジは小房にわけ、人参も千切りにする。だし汁1カップ、しょうゆ大さじ5で煮て、汁気を切っておく。
- ③ホタテ貝は、貝柱をほぐし、ひもは一口大に切り、②の煮汁に10分くらいつけておく。
- ④①～③の材料と洗った米、調味しただし汁をあわせて炊飯する。
- ⑥炊きあがったご飯を器に盛り付け、3cm幅に切った三つ葉を散らす。

一言メモ

ホヤは海のパイナップルと言われ、主に北東北（青森、岩手、宮城など）で養殖、採取されています。岩手県では酢の物で食べるのが定番となっているホヤですが、今回は炊き込みご飯に登場させてみました！最初にホヤを串に刺して火であぶることで、独特の臭みを抑え、おいしく召し上がることができますよ！

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

市内の火災救急活動（1月）
（ ）は1月からの累計

◆建物 0件（0件）
 ◆林野・その他 0件（0件）
 ◆出動件数 92件（92件）
 ◆搬送人員 87人（87人）

市の人口（1月31日現在）
 ◎住民登録人口（ ）内は前月比

男 9,862人（-12）
 女 10,504人（-14）
 計 20,366人（-26）
 ※前年同月との比較（-175）
 世帯数 7,620世帯（増減なし）

市内の交通事故（1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（2件）
 ◆物損事故 34件（34件）
 ◆負傷者 2人（2人）
 ◆死亡者 0人（0人）
 ◆飲酒運転 0人（0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