

☆ 広報りくぜんたかた

Takata

5

May 2017
No.1007



期待を胸に 新しい一歩

(4月10日、米崎小学校入学式)



アイデアで広がる可能性
米粉の良さを伝えていく



優良ふるさと食品中央コンクールで
米粉パスタが食料産業局長賞を受賞

● Profile
昭和53年大船渡市生まれ。一関市藤沢町の(株)アーク(館ヶ森アーク牧場)に勤務し、農業のノウハウを習得。22年2月に設立したひころいちファームの代表を務める。血液型AB型のおとめ座。

村上 一憲さん

むらかみ・かずのり 38歳 米崎町

あ さらめなだけで商品開発を続けた結果が出て良かった。ひころいちファーム(村上一憲代表)が開発した「季節野菜の平麺ぱすた3種(冬)」が、「28年度優良ふるさと食品中央コンクール」(一般財団法人食品産業センター主催)の国産農林水産品利用部門で、農林水産省食料産業局長賞に選ばれた。商品改良が評価されたことに、村上さんは喜びを見せた。平麺ぱすたは、自社産の米粉を原料に使い、乾麺ながらももちもちした生麺のような食感を実現。季節の自家製野菜をパウダーにして麺に練り込むことで、野菜の風味も楽しめる。市場のニーズを研究

し、ネーミングや麺の形状、パッケージにもこだわった。27年11月に発売した当初は、つなぎに食品添加物を使用していたが、商談会などで「無添加なら取り扱っても良い」という声を受け、村上さんの負けず嫌いな性格に火が付く、数百通りの試行錯誤の後、28年9月に現在の形が完成した。「米粉100%で無添加なので、小麦アレルギーなどがある人でも安心して食べれる」と話す村上さん。米粉を使う商品にはまだまだ可能性があり「お客さん目線でアイデアを練ることが重要。米粉を使ったスイーツの開発にも挑戦したい」と意気込んだ。

◎広報りくせんたかた
Takata
平成29年5月号 No.1007

CONTENTS_目次

- 2 Takata夢追人 村上一憲さん
- 3 Front Topics
川崎フロンターレサッカー教室
- 4 市役所からのHOT LINE
被災した中小企業者への支援制度
行政区域長127人に委嘱状を交付
5月12日は民生委員・児童委員の日
移住・定住を支援します住宅の取得費用を助成
- 7 市民のひろば
むしばのないこあつまれ! / 祝いの百寿
- 8 健康だより
介護お茶のみ話、保健だより
- 9 生涯学習情報 はまらっせあ
- 10 地域の話
ホタワカ御膳デビュー1周年/春の全国交通安全運動・地域安全運動出発式/地域おこし協力隊辞令交付式/市内小中学校で入学式/市鳥獣被害対策実施隊委嘱状交付式/二度と散らない「ねがい桜」奉納式
- 12 気仙風土記(644)
- 13 慶弔・数字で見る陸前高田市
- 14 INFORMATION
- 16 食生活改善推進員のおすすめレシピ



COVER STORY_今回の表紙

米崎小学校(大久保裕明校長、生徒159人)の入学式は4月10日、同校体育館で行われました。名前を呼ばれた新入生19人は、一人一人が大きな声で元気よく返事をし、小学生としての新たな一歩を踏み出しました。(関連記事11頁)

Front Topics

川崎フロンターレの選手と 交流を深めるサッカー教室



陸前高田サッカー教室(川崎フロンターレ選手会主催)は4月2日、上長部グラウンドで開催され、市内の小学生約50人が参加し、サッカーJ1・川崎フロンターレの選手20人とサッカーを通して交流を深めました。教室では、年齢別に3グループに分かれてパスやドリブルの練習、ミニゲームなどを実施。あこがれのプロ選手との夢の時間を楽しめました。終了後は昼食交流会が開かれ、地元サポーターや子どもたちの家族も交じりバーベキューを堪能しました。

東日本大震災の被害を聞いた選手たちが、算数ドリルを持って駆け付けたことがきっかけで始まったサッカー教室は、今回で6回目。川崎フロンターレと市は27年9月11日に友好協定「高田フロンターレスマイルシッパ」を締結し、震災から始まったつながりを継続しています。教室で指導を行った中村憲剛選手は、「震災から6年が経ち、始めの支援という形からお互いが支え合う対等の形に変わってきた。教室がサッカーを好きになるきっかけとなれば」と期待を込めました。

1_教室に参加した子どもたちと川崎フロンターレの選手
2_子どもたちは選手と一緒に夢中になってボールを追いかけていました
3_教室の後は、選手とバーベキューを楽しみました

市民と行政の
パイプ役

行政区長127人に委嘱状を交付

新旧区長会議が4月12日、コミュニティホールで行われ、新しい行政区長に委嘱状が交付されました。行政区長は市民と行政のパイプ役として、さまざまな用務を担います。各行政区、仮設住宅の代表者氏名は下の表のとおりです。1年間よろしくお願ひします。

◆問い合わせ先…総務課行政係(内線152)



代表して委嘱状の交付を受ける横田町第7区の及川脩区長

矢作町		竹駒町		米崎町	
第1区	小田 正 明	下壺地区	木下 精 吾	第6区甲	熊谷 忠 彦
第2区	村上 稔	細根沢地区	及川 和 雄	第6区乙	磐下 光 一
第3区	村上 政 利	上壺地区	菊池 純 一	第7区	金野 貞 二
第4区	岩淵 美 充	気仙町		第8区甲	熊谷 賢 一
第5区	村上 尚 章	第8区	菅野 敏 彦	第8区乙	金野 秀 一
第6区	加藤 千代治	第9区	松田 和 博	第9区	金野 英 明
第7区	村上 國 男	第10区	菅野 勲	第10区	金野 丈 雄
第8区	飯森 照 夫	第11区	白井 敏 郎	米崎小学校	佐藤 一 男
第9区	小野寺 禮二郎	第12区	須賀 由紀子	米崎中学校	及川 幹 雄
第10区	佐々木 勇 藏	第13区	武藏 一 行	西風道地区	高橋 久美子
第11区	菅野 和 男	第14区	小泉 敏 保	堂の前地区	菅野 たけ子
第12区	佐藤 耕 吉	今泉地区	菅野 剛	佐野地区	竹下 多美恵
第13区	佐々木 隆 則	市営住宅今泉団地	佐藤 章	小友町	
第14区	佐藤 強	市営住宅長部団地	菅原 智 哉	第1区	櫻井 光 嘉
第15区	村上 君 夫	高田町		第2区	千葉 芳 郎
第16区	千葉 輝 雄	第1区甲	菅野 富 也	第3区甲	黄川田 巡 一
矢作小学校	村上 セイ子	第1区乙	横澤 喜 一	第3区乙	黄川田 孝 雄
矢作中学校	村上 勝 也	第6区	金野 彰	第4区	高橋 勉
旧下矢作教員住宅	及川 久 平	第11区	菊池 榮 一	第5区	鈴木 利 伸
旧下矢作診療所	永田 まき子	第12区甲	熊谷 和 平	第6区	戸羽 清 次
打越地区	鈴木 武 彦	第12区乙	熊谷 省 三	第7区	佐々木 秀 雄
横田町		第14区	福田 賢 司	第8区	戸羽 一 宏
第1区	泉田 亮 一	第15区	新沼 克 敏	第9区	佐藤 忠 男
第2区	菅野 順 雄	第17区	伊藤 光 男	第10区	佐藤 立
第3区	畠山 薫	第一中学校	佐々木 榮	モビリア	千葉 美 緒
第4区	佐賀 徳 治	高田高校	佐々木 芳 勝	財当地区	岡田 光 洋
第5区	菅野 弘 利	栃ヶ沢地区	菅野 敏 明	広田町	
第6区	荻原 信 良	サンビレッジ	高橋 國 雄	第1区	小松 照 一
第7区	及川 脩	中和野地区	佐々木 隆 道	第2区	村上 正 由
第8区	佐々木 一 臣	大隅地区	菅原 みき子	第3区	鈴木 雄 祐
横田小学校	山口 蔦 吉	大隅地区2	佐藤 修	第4区	白井 英 也
横田中学校	釘子 克 巳	太田地区	吉田 智 子	第5区	伊藤 孝 雄
堂の沢地区	大坂 京 子	西和野地区	佐々木 美 香	第6区	長野 忠 男
竹駒町		市営住宅下和野団地	及川 貞 雄	第7区	菅野 昌 男
第1区	菊池 義 一	市営住宅中田団地	中井 力	第8区	佐々木 昭 三
第2区甲	大坂 邦 雅	高台2	中村 勉	第9区	藤原 直 美
第2区乙	畠山 いく子	県営栃ヶ沢アパート	紺野 和 人	第10区	浅野 行 弘
第3区	菅野 美代子	米崎町		第11区	熊谷 汪
第4区	寺坂 克 夫	第1区甲	熊谷 皖 夫	第12区	志田 次 郎
第5区	佐藤 敏 幸	第1区乙	鈴木 至 朗	第13区	大和田 裕 子
第6区	中口 通 弘	第2区	千葉 豊 之	第14区	砂田 敬 男
第7区	佐藤 義 文	第3区	佐藤 俊 造	第15区	蒲生 ミヨ子
竹駒小学校	菊池 律 子	第4区甲	金野 俊 朗	広田小学校	佐藤 功
相川地区	菅野 勲	第4区乙	伊藤 勝	旧広田水産高校	菅野 千 春
滝の里工業団地	小野田 高 志	第5区乙	佐藤 弘		

事業の再開に活用ください

被災した中小企業者への支援制度

市は、東日本大震災で被害を受けた市内中小企業者の事業再建を支援するため、下の表のとおり3つの補助金制度を設けています。活用する場合は、補助対象経費などを確認して手続きください。

◆問い合わせ先…商工観光課商工労働係(内線382)

	①被災中小企業事業再開支援補助金(再開補助金)	②中小企業被災資産復旧事業費補助金(復旧補助金)	③被災中小企業復興支援補助金(コンプレックス補助金)
制度開始	23年度	24年度	25年度
補助対象者	東日本大震災で事業用資産が被災し、市内で事業を再開する中小企業者		
補助対象業種	中小企業信用保険法に規定する業種のうち市長が認める業種(製造業、建設業、運輸業、卸売業、サービス業、小売業、療術業など)		
補助対象経費	建物、付属設備、構築物、機械装置、車両、備品などの整備 ※り災程度が「一部損壊」の場合、被災資産の修繕に要する経費のみ	【資産取得】 建物、付属設備、構築物、機械装置の取得(自走式作業用機械装置除く)に要する経費で、合計100万円以上のもの 【資産修繕】 建物、付属設備、構築物、機械装置、車両、備品の修繕(卸・小売業、サービス業=100万円以上、その他の業種=1,000万円以上) ※中小機構が整備した仮設店舗への内・外装工事費、設備工事費は対象外	建物、付属設備、構築物、機械装置、備品などの整備(自走式作業用機械装置除く)
補助率	10分の10	2分の1	10分の10
補助限度額	50万円	【資産取得】 2,000万円 【資産修繕】 卸・小売業、サービス業=200万円、その他の業種=2,000万円	宿泊業=200万円 その他の業種=50万円 ※他の補助金を受けていない事業者が事務所の本設に係る建築費用を申請する場合=150万円
他の補助金との併給	可	23年度、24年度にグループ補助金の交付決定を受けた中小企業者は不可 ①・③の補助金との併給は可	可
必要書類	同一の経費に対して複数の補助金申請はできません ・補助対象経費が確認できる書類(見積書、工事契約書など) ・り災証明書(事業所用) ・【個人事業主】23年分所得税申告書、【法人】登記事項証明書(履歴事項全部証明書) ・23年度固定資産内訳書、決算書など(②のみ)		
対象期間	・23年3月11日以降に実施した事業に対してさかのぼって適用することができます ・30年3月31日までに事業を完了し、営業を開始してください		
申請期限	30年1月31日(水)	12月28日(木)	30年1月31日(水)

◆問い合わせ先…地域福祉課
地域福祉係(内線201・202)

5月12日は民生委員・児童委員の日 民生委員制度は100周年を迎えます

●民生委員・児童委員とは

民生委員は、民生委員法に基づき、厚生労働大臣から委嘱された地域福祉の推進役です。民生委員は児童福祉法に定める児童委員を兼ねていて、このうち、特に子どもや子育てに関する支援を専門とする人を主任児童委員と言います。民生委員制度は、「岡山県済世顧問制度」が始まりとされ、今年で100周年を迎えます。民生委員・児童委員(以下、「民生児童委員」)は、住民の皆さんの立場で、安心・安全な生活を支えるボランティアです。

●民生児童委員になれる人は

民生委員法に、民生児童委員になることができる人が定められています。民生児童委員は、市町村ごとに設置される民生委員推薦会の選考や公正な手続きを受け、委嘱されます。任期は3年です。

●地域での活動内容は

民生児童委員の活動は、日常生活で困っていること

「身近な相談役」です。皆さんの生活上のさまざまな相談に応じ、適切なサービスや必要な支援への「つなぎ役」としての役割を果たしています。お年寄りや障がいのある人の世帯の見守り、安否確認にも重要な役割を担っています。

●地域の民生児童委員は

人口や面積に応じた地区数、委員定数に基づいて、民生児童委員は地区ごとに1人配置され、主任児童委員は複数の地区にまたがって担当します。全国の民生児童委員(主任児童委員を含む)は約23万人、岩手県では3763人、陸前高田市では83人が活動しています。

●さまざまな機関と連携

民生児童委員は、市や自治会、社会福祉協議会、コミュニティ推進協議会などの地域を基盤とした機関や団体と連携し、ネットワークを築きながら活動をします。

●主な相談内容は

① 高齢の一人暮らしで何か

あった時に心細い②介護保険はどうやって使うの③子育ての相談を出来る人がいない④福祉サービスを申請したいけど、どこに相談していいかわからない、といった生活上の不安や福祉サービス、介護や子育てなどについて気軽に話をする事ができます。

●相談内容は秘密厳守

民生児童委員・主任児童委員は、民生委員法によって、相談などで知った秘密を守る義務があります。他人に秘密を漏らすことはありませんので安心して相談ください。



民生児童委員と関係団体では、定期的な連絡会議が行われます

◆問い合わせ先…企画政策課政策推進係(内線172)

移住・定住を支援します 住宅の取得費用を助成

市は、市内への移住・定住を促進するため、「陸前高田市定住支援住宅事業助成金」制度を設けています。

◆対象者：27年4月1日以降に住宅を取得し、市に転入した人で次のいずれにも該当する人

- ① 市内に住所があり、陸前高田市に定住する意思がある
- ② 取得した住宅の所有権割合が世帯員全員で2分の1以上ある
- ③ 新築または中古住宅を購入した場合、世帯員の3親等以内の親族以外の人から購入している
- ④ 世帯員と同居人全員が過去に同助成を受けていない

※被災者生活再建支援金・被災関連定住支援事業補助金を受けている人や、賃貸・売却を目的に住宅を取得した人は対象となりません。

◆助成対象経費：①新築住宅の建築費または購入費②中古住宅の購入費③中古住宅の購入に伴う改修工事費

◆助成額：経費の5分の1以内を地域共通商品券で交付(上限額100万円)



むしばのないうちあつまれ!

(4月24日・3歳6カ月児健診で虫歯のなかった子を紹介)



いわさき 岩崎和季 くん
(竹駒町)



ふじわら 藤原主人 くん
(高田町)



むらかみ 村上玲雄 くん
(高田町)



むらた 村田真優 ちゃん
(米崎町)



かんの 菅野聖虎 くん
(米崎町)



ながの ひな 長野雛那 ちゃん
(米崎町)



ささき りつ 佐々木里穂 ちゃん
(米崎町)



すずき あい 鈴木愛琉 ちゃん
(米崎町)



はやし なつみ 林 夏音 ちゃん
(米崎町)



うえの ゆうま 上野佑真 くん
(小友町)

祝いの百寿

市は、めでたく満百歳を迎えた2人に記念品を贈り、長寿を祝いました。



賞状を受け取る千葉さん

千葉 コウメさん 矢作町 〓は、大正6年4月7日、矢作町字的場に生まれ、戦後に故・福右工門さんと結婚。現在は、デイサービスを楽しみにして、外出の時の着替えなど身の回りのことは一人でしています。長生きの秘訣は「好き嫌いなくなんでも食べる」とだそう

す。



家族らと記念撮影をする細谷さん

細谷 静江さん 米崎町 〓は大正6年3月17日、静岡県沼津市に生まれ、戦前に故・賢吾さんと結婚。子ども6人、孫13人、ひ孫11人に恵まれました。賢吾さんとともに東京、富山、広島、和歌山と転居し、終戦後に米崎町に移り住みました。好物は刺身や果物だそうです。



介護お茶のみ話

その31

地域包括
支援センター発！

男性限定「男前筋トレ道場」参加者募集

市は、男性限定の運動器機能向上を目指した介護予防教室「男前筋トレ道場」を開催します。教室では、松原苑の理学療法士、作業療法士、管理栄養士がそれぞれのレベルに合わせたサポートを行います。運動習慣を身につけたい人や食生活の改善をしたい人は参加してみませんか。



機器を使ったトレーニング

教室の3つのポイント

- ① マシントレーニング（機器を使い効果的な筋力アップを目指します）
- ② 自主訓練の指導（自宅で継続できる運動指導を行います）
- ③ 栄養指導（筋力をつけるための適切な栄養管理を行います）

めに適切な栄養管理を行います）

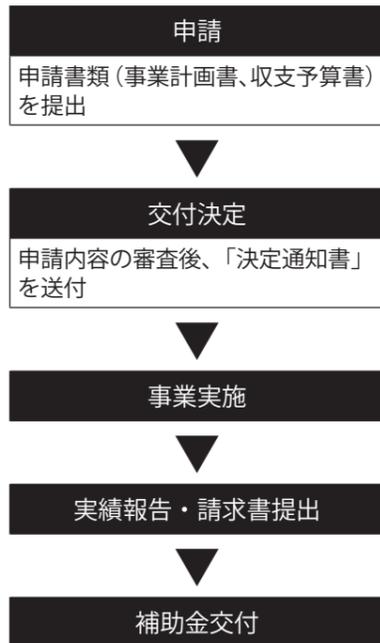
教室の内容

- ◆対象：市内に住んでいる65歳以上の男性
- ◆日時：6月8日（木）～8月10日（木）までの毎週木曜日（計10回）、午後3時半～5時
- ※10回の日程終了後は「シニア筋トレ会」で活動を継続することもできます。
- ◆場所：松原苑（機能訓練室）
- ◆参加料：無料
- ◆定員：10人
- ◆申込期限：5月31日（木）（定員になり次第受け付け終了）
- ◆申し込み・問い合わせ先：市地域包括支援センター（市役所保健課包括支援係・内線248）



シニア筋トレ会の参加者

申請から補助金交付までの流れ



生涯学習情報

はまらっせあ



「子どもたちの生きる力育成事業」募集します

市教育委員会は、子どもたちの健全育成に取り組む地域の皆さんを応援するため、子どもたちを対象とした体験・学習・スポーツなどの活動に対して、その活動に必要な費用の一部を補助する「子どもたちの生きる力育成事業」を募集します。「地域の子どもたちとバスで登山に行きたい」「コミュニティセンターを会場に親子料理教室をしたい」などの体験活動が対象になります。

- ◆受付期間…30年2月28日（木）まで
- ◆対象事業期間…30年3月31日（土）まで
- ◆補助金額…活動する延べ日数が
 - ① 5日間以上：上限3万円
 - ② 5日間未満：上限2万円
- ◆対象となる経費…講師謝礼、会場借用料、傷害保険料、消耗品費、チラシ印刷代、貸し切りバス代などの活動経費
- ◆申し込み・問い合わせ先…市教育委員会生涯学習課生涯学習係（内線254）



かぶとむし相撲大会



伝統芸能の継承

Library

図書館情報

☎0192(54)3227



新しい図書館の外観

仮設図書館が閉館します

現在の仮設図書館は新しい図書館への移転作業のため、6月30日に閉館します。平成24年12月1日の開館から長い間ありがとうございました。新しい図書館は7月中の開館を予定しています。

423

保健だより



コンビニやスーパーでの食事の選び方

コンビニやスーパーは食事を手軽に買うことのできる場所ですが、おながか空いていると、どれもおいしそうに見えて、つい手が伸びてしまいます。そこで、コンビニやスーパーでバランスの良い食事を選ぶポイントを考えてみましょう。

● バランスの基本は3対1対2
お弁当の理想のバランスは、見た目の割合が主食3対主菜1対副菜2になっていることです。市販のお弁当を見ても、主菜（魚・肉・卵・大豆製品）が多く、副菜（野菜・きのこ・海藻類）が少ない傾向にあります。できるだけ理想のバランスに近いものを選び、主食や主菜が多い場合は

残して、野菜料理をプラスするなどの調整をしましょう。

お弁当以外の選び方

菓子パンやおにぎりを選ぶ時には、サンドイッチなど具材のあるものや、ゆで卵とサラダを加えるなど、主菜と副菜をそろえるとバランスが良くなります。また、麺類を選ぶときは、野菜類が多めに入ったものを選びましょう。

栄養成分表示をチェック

パッケージの栄養成分表示では、カロリーや塩分をチェックできます。1食の塩分は2・5g以下を目安にし、塩分表示がない場合はナトリウム表示の1000g以下を目安にしましょう。栄養成分表示を見る習慣をつけると、カロリーが高そうなものや、塩分が多そうなものがわかるようになります。お弁当を選ぶ際の参考にしてください。

◆ 問い合わせ先：市役所保健課保健係（内線241）



米崎小学校入学式では6年生が重倉太鼓の演奏で歓迎しました

市内小中学校で入学式 新たな学びやでの始まりの日

市内小中学校の入学式は4月6日の第一中学校、気仙中学校を皮切りに各校で行われ、本年度は小学生108人、中学生146人の計254人の新1年生が、新しい学びやでの第一歩を踏み出しました。

4月10日に行われた米崎小学校の入学式では、大久保裕明校長が「小学校生活を楽しむため、事故にあわない、自分のことは自分でできるように、みんなで仲良く、の3つの約束をしましょう」と話し、19人の新入生は大きな声で返事をしました。

ホタワカ御膳デビュー1周年 さらなる飛躍へPR大使を委嘱

市のご当地グルメ「陸前高田ホタテとワカメの炙りしゃぶしゃぶ御膳」(ホタワカ御膳)は3月26日、提供1周年を迎え、目標の7,500食を達成しました。

翌27日に開かれた会議には関係者ら約20人が出席。ホタワカ御膳のさらなる知名度アップのため、佐々木信秋さん=広田町=と佐々木美津子さん=矢作町=に「ホタワカ御膳PR大使」を委嘱しました。2人の大使は、提示すると特典を受けられる名刺を活用しPR活動に取り組みます。



(左から)ホタワカ御膳開発に携わったヒロ中田さん、PR大使の委嘱を受けた佐々木信秋さん、佐々木美津子さん、陸前高田ホタテとワカメ料理推進協議会の佐々木浩会長

市鳥獣被害対策実施隊員委嘱状交付式 農業生産者のやる気を守るため

鳥獣被害対策実施隊員委嘱状交付式は4月11日、市役所で行われました。

交付式では、ニホンジカやハクビシン、鳥類などからの農作物被害防止に取り組む49人に隊員を委嘱。戸羽太市長は「捕獲はたちごっこの感もあるが、現状を打破しなければならない。みなさんが活動しやすい体制を作っていきたい」と話しました。同実施隊は、昨年度に引き続きニホンジカ捕獲600頭などを目標に、パトロールや捕獲活動を行います。



委嘱状の交付を受ける実施隊の佐藤勝隊長



出発式に参加し活動への決意を表す関係者

春の全国交通安全運動・地域安全運動出発式 安心・安全なまちづくりのため

春の全国交通安全運動・地域安全運動出発式は4月6日、コミュニティホールで行われ、市の防犯協会や交通安全協会の会員、大船渡警察署高田幹部交番の署員ら約40人が出席しました。

出発式では、戸羽太市長が「今後まちの仕組みも変わってくる。市民が安心して暮らせるよういっそう頑張っていきたい」とあいさつ。その後、パトカーや青色防犯パトロール車で市内をパレードし、竹駒町の滝の里交差点で啓発活動を行いました。



合唱団や参加者で市民歌を斉唱しました

二度と散らない「ねがい桜」奉納式 追悼の桜 今年も鎮魂の花咲く

二度と散らない「ねがい桜」奉納式(陸前高田商工会女性部主催)は4月23日、普門寺で行われ、震災犠牲者を供養するために作られた1,200個のつるし飾り「ねがい桜」を納めました。

奉納式には約70人が参加。本堂で読経をした後、帯舞いや地元合唱団の歌声が披露され、来場者を魅了しました。「ねがい桜」は、東日本大震災の犠牲者数に相当する1万8,550個を目標とし、これまでに8,100個が奉納されました。

地域おこし協力隊辞令交付式 林業の魅力を発信する新しい力

地域おこし協力隊辞令交付式は4月3日、市役所で行われ、大阪府交野市出身の北村裕人さん(30)が新たに地域おこし協力隊に加わりました。

市が進める「自伐型林業」の推進に向け、林業再生や地域資源の有効活用に取り組む同隊員は2人目。戸羽市長は「地元の間人を見つけられない良さを発見してもらいたい」と激励しました。「林業は次の世代に残せるところが面白い。インフラ整備にも取り組みたい」と北村さんは意気込みを語りました。



戸羽市長から辞令を受ける北村裕人さん

慶弔(3月16日～4月15日届け出分)

※届け出人が希望した人のみ掲載

◇おめでた()は保護者・字名

◎男の子

横田 泉田 都羽 (一樹・堂の沢)
 米崎 三浦 旭陽 (淳・高畑)
 広田 白井 真弘 (利樹・根岬)

◎女の子

高田 黄川田 結月 (大貴・太田)

◇お幸せに()は字名

横田 佐々木良麻・景澤真実 (砂子田)
 高田 村上岬・小松瑞香 (栃ヶ沢)
 及川優斗・石川葵 (鳴石)
 米崎 千葉誠一・柏木香苗 (和野)
 広田 村上尋斗・新沼里美 (長洞)
 村上祐介・平山愛彩 (久保)

◇おくやみ()は年齢・字名

矢作 吉田 荒戸 (81歳・神明前)
 佐藤 勝雄 (76歳・清水川)

横田 岩淵 ヒデ子 (92歳・諏訪)
 小野寺 トキワ (91歳・東角地)
 佐藤 喜一郎 (84歳・的場)
 高田 初雄 (76歳・南行)
 高木 カオル (80歳・久連坪)
 紺野 愛三 (82歳・志田実)
 松田 生二 (79歳・志田実)
 村上 幸二 (57歳・滝の里)
 木戸浦 雄三 (73歳・相川)
 新沼 富雄 (90歳・北平)
 菅野 昌雄 (83歳・水上)
 佐々木 専吉 (83歳・双六)
 小松 福治 (94歳・福伏)
 熊谷 義二 (79歳・栃ヶ沢)
 鈴木 幹太郎 (88歳・鳴石)
 小澤 はま子 (64歳・栃ヶ沢)
 菅野 秀逸 (54歳・中和野)
 米崎 金野 オエキ (103歳・堂の前)
 大和田 ハツ (85歳・和方)
 黄川田 力造 (90歳・西の坊)
 石川 英剛 (72歳・唐笠松)
 鈴木 サツキ (99歳・六ヶ浦)
 佐々木 ヒデ (95歳・小長洞)

数字で見る陸前高田市(平成29年3月31日現在)

市内の火災救急活動(3月)

()は2月からの累計

◆建物 1件 (3件)
 ◆林野など 1件 (2件)
 ◆出動件数 80件 (239件)
 ◆搬送人員 78人 (235人)

市の人口(住民登録人口)

()は前月比 出生・死亡数は3月分

男性 9,503人 (-74人)
 女性 10,170人 (-64人)
 計 19,673人 (-138人)
 (出生 7 死亡 28)
 世帯数 7,573世帯 (-19世帯)

市内の交通事故(3月)

()は2月からの累計

◆人身事故 1件 (6件)
 ◆物損事故 35件 (94件)
 ◆負傷者 1人 (8人)
 ◆死亡者 0人 (0人)
 ◆飲酒運転 0人 (0人)



(644)

説話群

一魚の女房

(6)

斎藤 金野 静一・文責
 藤多美子・挿絵

ある浜辺に、正直な漁師が暮らしていました。ある日のこと、この漁師の家に若くて美しい女が訪れてきました。聞けば、この家の嫁にしてほしいというのです。漁師はびっくりして、「このとおりの貧乏な家で、とてもお前さんのような美しい人を嫁にするなんて」と恐縮し、断りましたが、その女はどうしても聞いてくれません。そこで漁師は、仕方なくこの女を女房にすることにしました。

さて、こうして奇妙な縁で夫婦となりましたが、漁師はとも幸せな気持ちでいつぱいになりました。どこの誰かも分からない女でしたが、貧乏など少しも気にせず、懸命



に働き、よく気のきく本当に良い女房でした。とくに朝夕に作る味噌汁はどこに出しても恥ずかしくない格別な味でした。「こんなにもおいしいものをどうして作れるのか」と聞いても、ただ笑って何も答えてくれません。漁師は、こんなうまい味噌汁をどうやって作るのか、何とか知りたいたいと思い、「作るどころを見せてくれ」と頼んでみましたが、どうしても許してくれませんでした。

そこである日、漁師は浜へ出かけるふりをして、こっそりと裏口から入り、天井に上がって、女房の様子を見ていました。女房は台所で飯の支度をしていましたが、やがて

味噌を出して搗鉢に入れ始めました。漁師が天井からずっと見ていると、なんと女房は自分のお尻を搗鉢に入れられ、味噌を摺り始めました。漁師はびっくりして、あやうく天井から落ちそうになりました。

夕食のとき、漁師は何も知らない顔をして、お膳の前に座りましたが、とても箸を取る気にはなれません。ぐずぐずしている女房が、いつもならうまいと早々に箸を取って食べるのに、どうしたかかとたずねました。漁師は、もじもじしていました。「黙っているべと思ったが」と実は昼間、天井から見ていたことを話しました。女房はさつと顔色を変え、「お

前さんと生涯、ここで暮らしたいと思っていたども、正体を見られてはどうにもならない。おらはほんとは人間ではない。すみかの海へ帰るほかなくなった」と涙ながらに打ち明けた。そして「明日の朝、いつも行く浜辺の岩まで来てほしい、そうすればおらの正体も分かる」と言い残し、そつとどこかへ行ってしまいました。

翌朝、女房の言った浜辺の岩まで行くと、女房はちゃんと待っていました。いつもよりずっときれいになっていたので、急いで近寄ると、「これをお前さんにあげる」と言っ、立派な手箱を差し出し、「おらの正体は、実はお前さんに捕らえられ、かわいそうだと海へ放された魚です。やさしいお前さんと一生暮らしたいと思って」と言い残し海の底深く姿を消してしまいました。受け取った手箱の中にはたくさんのお宝が入っていました。

開催します

赤ちゃん・プレママデー

おやこの広場きりんきつぷ
おやこの広場きりんきつぷ
では、妊娠中や出産後の子
育てについて相談できる「赤
ちゃん・プレママデー」を開
催します。参加は無料です。
◆日時：5月22日(月)、午前9
時半～午後0時半
◆場所：コミュニティホール
◆対象：妊娠さんや0歳の赤
ちゃんとその家族
◆問い合わせ先：おやこの広
場きりんきつぷ ☎0192
(47) 3908



楽しくおしゃべり健康のもと
認知症カフェ

認知症にやさしい地域支援
の会では、介護の悩み相談の
ほか、認知症予防の運動や認
知症について学ぶ「認知症カ
フェ」を開催します。
◆日時：5月25日(木)、午後1
時半～3時半
◆場所：コミュニティホール

お知らせ

回答にご協力ください
工業統計調査

経済産業省では、工業の実
態を明らかにするため、4人
以上の従業員を雇用している
製造事業所を対象に「工業統
計調査」を6月1日時点で実
施します。調査結果は、中小
企業施策や地域振興などの基
礎資料として活用されます。
回答にご協力ください。
◆問い合わせ先：市役所まち
づくり戦略室(内線346)

県立大船渡病院・血液内科の
受診方法が変わります

県立大船渡病院では、5月
1日(月)から血液内科の受け付
けは新患の場合、紹介状が必
要です(再来は予約制)。
※内科、消化器科、呼吸器科、循
環器科、泌尿器科、神経内科
はこれまで通り同様の対応。
◆問い合わせ先：県立大船渡
病院 ☎0192(26) 11
11(内線6616)

親子コンサート

フルート・ピアノ・パー
カッションの編成トリオ賛美
音による「親子コンサート」を
開催します。参加は無料です。
◆日時：5月26日(金)、午前10
時半～11時10分
◆場所：朝日のおたる家(米
崎町)
◆問い合わせ先：おやこの広
場きりんきつぷ ☎0192
(47) 3908

震災身元不明者などに
関する相談会

県警察本部では、東日本大
震災で遺体が発見されながら
身元が判明していない人の似
顔絵や写真、震災時着用衣類
の写真を公開する「震災身元
不明者などに関する相談会」
を開催します。震災で行方不
明となっている人についての

大船渡保健所
無料の定例検査

大船渡保健所では、各種検
査や骨髄ドナー登録を実施し
ます。検査は無料ですが、事
前予約が必要です。
◆内容：①HIV抗体検査、
肝炎ウイルス検査、性器クラ
ミジア検査、梅毒検査②骨髄
ドナー登録
◆日時：毎月第4水曜日(10
月・11月・30年3月は第2水
曜日、12月は第1水曜日)、①
午前10時～11時②午前11時～
正午
◆場所：大船渡保健所
◆問い合わせ先：大船渡保健
所 ☎0192(27)9913

就農や営農を支援するため
営農相談窓口を開設

市総合営農指導センターで
は、5月24日(水)から就農や営
農について相談できる「営農
相談窓口」を開設します。相
談には事前予約が必要です。
◆日時：毎週水曜日、午前10
時～正午
◆場所・問い合わせ先：総合

お問い合わせ先：認知症にや
さしい地域支援の会(菅野) ☎
0192(54) 4529

生の音色を楽しみませんか
親子コンサート

フルート・ピアノ・パー
カッションの編成トリオ賛美
音による「親子コンサート」を
開催します。参加は無料です。
◆日時：5月26日(金)、午前10
時半～11時10分
◆場所：朝日のおたる家(米
崎町)
◆問い合わせ先：おやこの広
場きりんきつぷ ☎0192
(47) 3908

県警察本部

震災身元不明者などに
関する相談会

県警察本部では、東日本大
震災で遺体が発見されながら
身元が判明していない人の似
顔絵や写真、震災時着用衣類
の写真を公開する「震災身元
不明者などに関する相談会」
を開催します。震災で行方不
明となっている人についての

営農指導センター(米崎町)
☎0192(22)7520

いわての森林づくり県民税で
所有者に代わり間伐を

県では「いわての森林づく
り県民税」を活用し、公益上
重要でありながら、手入れの
行き届かない人工林(スギや
カラマツなど)を所有者に代
わり間伐しています。
◆問い合わせ先：大船渡農林
振興センター ☎0192(2
7)9914

学生アルバイトの
労働条件を確かめよう

岩手労働局では、大学の
新入生の多くがアルバイト
を始める4月から7月の間
「アルバイトの労働条件を確
かめよう!」キャンペーンを
実施します。労働基準監督署
内に若者相談コーナーの設置
やリーフレットの配布を行
います。
◆問い合わせ先：岩手労働局
雇用環境・均等室 ☎019
(604) 3010

新緑を楽しむ
「原台山」山開き

豊かな自然がいつぱいの原
台山(市内最高峰894m)
の山開き会・トレッキングを
開催します。参加は無料で、
申し込みは不要です。
◆日時：5月28日(日)、午前9
時～

フォレストiの体験行事
「巨樹・名木観察会」

フォレストi(八幡平市)で
は、樹木医の高村尚武氏と行
く「巨樹・名木観察会」を開
催します。

募集します

◆日時：5月27日(土)、午前9
時～午後4時
◆参加料：3千円
◆定員：先着20人
◆申し込み・問い合わせ先：
県民の森・森林ふれあい学習
館フォレストi ☎0195
(78) 2092

一緒に走りませんか
未来(あした)への道
1000km縦断リレー

7月24日(月)から8月7日(月)
までの間、青森から東京まで
ランニングと自転車で東日本
大震災の被災地を縦断する
「未来への道1000km縦断
リレー2017」の参加者を
募集します。リレーを通じて
東日本大震災の記憶の風化を
防ぐとともに被災地との絆を
深めます。参加は無料です。
◆申込期限：5月31日(水)
◆申し込み・問い合わせ先：
未来への道1000km縦断リ
レー2017運営事務局 ☎0
3(3539) 5539

Vol. 29

頑張る! たかたのゆめちゃん

市のゆめ大使「たかたのゆめちゃん」は、平成24年1月4日に誕生しました。子どもたちの応援団長として全国を飛び回るゆめちゃんの活動を紹介します。



- 4月2日 川崎フロンターレのサッカー教室♪ゆめち
ゃんも一緒にサッカーをしたよ☆
- 4月10日 気仙沼市のホヤぼーやと一緒に春の交通安
全啓発運動に参加したよ☆ (写真)
- 5月もいろいろなイベントに行ってくるよ☆
- 5月20日 道の駅はなぞの・ふっかちゃんミュージア
ムオープン記念イベント♪(埼玉県深谷市)
- 5月27日 ご当地キャラクターフェスティバル in す
28日 みだ2017! (東京都墨田区)



食生活改善推進員
のおすすめレシピ

カレーそぼろ煮



(1人分) エネルギー 120kcal
食塩相当量 0.7g[※]

材 料(4人分)

- ジャガイモ……………3個(300g[※])
- 合いびき肉……………80g[※]
- タマネギ……………40g[※]
- にんにく……………½かけ
- ① ナツメグ……………少々
- カレー粉……………大さじ½
- 小麦粉……………小さじ1弱
- 固形スープのもと……………¼個
- 水……………½カップ
- トマトケチャップ……………大さじ½

作り方

- ① たまねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ② フッ素樹脂加工のフライパンに合いびき肉とたまねぎを入れ、パラパラになるまで炒めてから、にんにくを加えて炒める。
- ③ ②に①を加えて炒め、固形スープのもとと水を加え、弱火でとろみがつくまで煮る。
- ④ ジャガイモは4～6つに切り、ゆでるか蒸し煮にして火を通す。
- ⑤ ③に④を加えて混ぜ、トマトケチャップで味をととのえて完成。

カレーの風味で食欲増進

カレー粉などの香辛料は食欲増進効果があります。また、甘みとうまみをプラスするために使ったトマトケチャップは、しょうゆやみそに比べて食塩が3分の1以下の減塩調味料です。子ども向けにはカレー粉を減らしてトマトケチャップを増やすとマイルドで食べやすくなります。そぼろに混ぜるジャガイモは、季節に応じてさといもを油で揚げたものを使ってもおいしく食べれます。

◆問い合わせ先…市役所保健課保健係(内線241)

編集後記

今回の保健だよりのテーマは食事の選び方。最近コンビニのお弁当のお世話になることが多いので、理想のバランスを意識しようと思えました。▼今回から新しい体制になり初めての編集作業。勝手がわからない部分も多く悪戦苦闘の毎日です。早く作業に慣れていきたいと思えます。(田宮)

4月から「広報りくぜんたかた」を担当することになりました。普段、携帯電話でしか写真を撮らないため、取材用の一眼レフカメラの扱いに四苦八苦。カメラの設定一つで表情を変える写真の奥深さを知りました。広報を通して皆さんに市の魅力を発信できるように頑張ります。(金野)