

## 市役所からのお知らせ

介護保険料の改定  
中学生の医療費給付事業  
被災した中小企業者への支援制度

## 健康だより

シニア幸せ教室  
介護お茶飲み話  
保健だより

## まちの話題

ご当地グルメ開発物語

## 生涯学習情報

はまらっせあ

## 気仙風土記

## COVER STORY

新しい広田保育園が完成

園児の笑顔と元気な声に  
新園舎が包まれる

広田町の広田保育園（長野定子園長、園児80人）の新園舎は3月25日、これまでの園舎より約20メートル高い広田小の近くに完成しました。東日本大震災後、不安を抱きながら津波で浸水した施設を4年間使用してきました。平成25年3月にマレーシアの団体から寄付を受けて、整備を進めてきました。長野園長は多くの支援に感謝し「安全な場所で保育できることはうれしい」と笑顔で話します。新しい園舎は、毎日、園児の笑顔と元気な声に包まれています。

# 27年4月から65歳以上の 介護保険料が変わります

介護保険は、国や都道府県、市区町村が負担する公費と、40歳以上の人が納める介護保険料を財源として運営されています。

65歳以上の人の介護保険料は、3年ごとに策定する介護保険事業計画に基づいて算定した基準額（月額）をもとに決まります。

第6期計画（平成27年度～29年度）の基準額の算出方法は次のとおりです。

## ◎基準額の算出方法

$$\text{市で必要な介護サービスの総費用} \times \text{65歳以上の人の負担分（22％）} \div \text{陸前高田市に住む65歳以上の人数} = \text{介護保険料の基準額}$$

## ●介護保険料の基準額が月額6,000円（年額72,000円）になりました

第6期介護保険事業計画（平成27年度～29年度）のサービス見込み量などから基準額を算出した結果、月額6,000円に改定されました。

平成27・28年度は、第1段階において保険料調整率で0.05%、保険料月額300円、年額3,600円が軽減されます。平成29年度からは第2・第3段階でも保険料の軽減が予定されています。

## ●所得段階ごとの介護保険料

| 所得段階          | 対象となる人                                                                      | 保険料の調整率  | 保険料(月額/年額)       |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------|------------------|
| 第1段階<br>※1    | 生活保護受給者および老齢福祉年金受給者で世帯全員が住民税非課税の人。世帯全員が住民税非課税で自身の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の人 | 基準額×0.45 | 2,700円/32,400円   |
|               |                                                                             | 基準額×0.41 | 2,460円/29,500円   |
| 第2段階<br>※1    | 世帯全員が住民税非課税で自身の課税年金収入額と合計所得金額が80万円を超えて120万円以下の人                             | 基準額×0.75 | 4,500円/54,000円   |
|               |                                                                             | 基準額×0.61 | 3,660円/43,900円   |
| 第3段階<br>※1    | 世帯全員が住民税非課税で自身の課税年金収入額と合計所得額の合計が120万円を超える人                                  | 基準額×0.75 | 4,500円/54,000円   |
|               |                                                                             | 基準額×0.7  | 4,200円/50,400円   |
| 第4段階          | 住民税が課税されている世帯員がいるが、自身は住民税非課税で課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の人                     | 基準額×0.9  | 5,400円/64,800円   |
| 第5段階<br>(基準額) | 住民税が課税されている世帯員がいるが、自身は住民税非課税で課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円を超える人                    | 基準額×1.0  | 6,000円/72,000円   |
| 第6段階          | 自身の住民税が課税され、合計所得金額が120万円未満の人                                                | 基準額×1.2  | 7,200円/86,400円   |
| 第7段階          | 自身の住民税が課税され、合計所得金額が120万円以上190万円未満の人                                         | 基準額×1.3  | 7,800円/93,600円   |
| 第8段階          | 自身の住民税が課税され、合計所得金額が190万円以上290万円未満の人                                         | 基準額×1.5  | 9,000円/108,000円  |
| 第9段階          | 自身の住民税が課税され、合計所得金額が290万円以上の人                                                | 基準額×1.7  | 10,200円/122,400円 |

※1 第1～第3段階の調整率および保険料の上段は、平成27・28年度、下段は平成29年度のものです

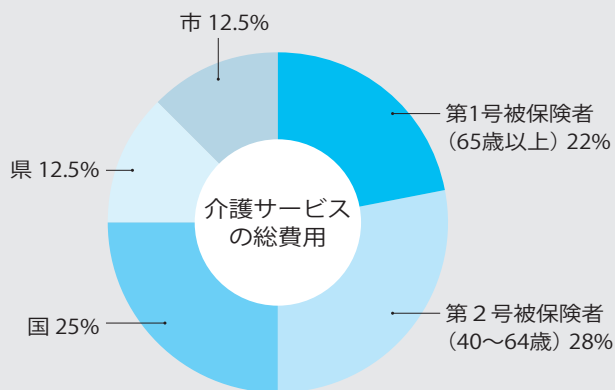
※2 課税年金収入額とは、老齢基礎年金などの税法上課税の対象になる年金の収入額です。遺族・障害年金などの非課税の対象になる年金は含まれません



## 介護保険の財源内訳

介護保険は、国や都道府県、市町村が負担する公費と、40歳以上の人ที่納める介護保険料を財源として運営されています。

65歳以上的人の介護保険料は、3年ごとに策定する介護保険事業計画に基づいて算定した基準額をもとに決まります。



## 65歳以上的人の介護保険料の納付方法

保険料の納付方法は次のとおりです。

年金が年額  
18万円以上の人

### 【特別徴収】年金から天引きになります

(介護保険料と後期高齢者医療保険料との合計額が年金額の2分の1を超える場合は除く)

年金の支払い月 …4月、6月、8月、10月、12月、28年2月

- 保険料は年金の支払い月に年6回に分けて天引きになります。
- 本来、年金から天引きになる「特別徴収」の人でも、一時的に納付書で納める場合があります。(年度途中で保険料が増額になった⇒増額分を納付書で納めます)
- 年度の途中で保険料が減額になったときは、特別徴収が中止になる場合があります。
- 次のような場合は、年金額に関わらず普通徴収になります。

- ①年度途中で65歳になった
- ②年度途中で老齢(退職)年金・障害年金の受給が始まった
- ③年度途中で他の市町村から転入した
- ④保険料が減額になった
- ⑤年金が一時的に差し止めになった

原則、特別徴収の対象者として把握される月のおおむね6カ月後から天引きになります。それまでは、納付書で納めます。

特別徴収の  
対象にならない人

### 【普通徴収】市が発行する納付書または口座振替で納付します

保険料の納期 …7月、8月、9月、10月、11月、28年1月

- 保険料は、市から送られる納付書により、市役所や市の指定金融機関で納めます。納付書は7月に発送する予定です。
- 保険料の納付は口座振替が便利です。納付を忘れることがなく、納付に行く手間も省ける便利な口座振替を利用しましょう。保険料の納付書、通帳、印かん(通帳の届出印)を持参し、市の指定金融機関で申し込みすることができます。

# 介護保険制度の改正

4月から介護保険制度が改正されました。今回の改正は、①高齢者が住み慣れた地域で生活をするための地域包括ケアシステムの構築②制度を維持していくための費用負担の公平化—などです。

## 主な変更内容

### 【サービスの効率化・重点化】

#### ①介護予防サービスの訪問介護と通所介護の地域支援事業への移行

「介護予防・日常生活支援総合事業」と「一般介護予防事業」で構成する新しい総合事業に移行することで、介護予防事業をより利用しやすい環境に整備します。

特に、高齢化率の高い本市では、高齢者が元気に明るく過ごせるように、介護予防事業の充実を図ります。

#### ②特別養護老人ホームの入所要件の重度化

4月から、新規入所は原則として要介護3以上が対象となります。（要介護1・2は特例入所）

### 【負担の公平化】

#### ①一定以上所得者の利用者負担の見直し

27年8月から、一定所得以上の方は介護サービスの利用者負担が1割から2割に引き上げとなります。

また、高額介護支給では、上位所得者がいる世帯の上限額を月額37,200円から44,400円に引き上げられます。

#### ②補足給付の見直し

27年8月から、施設を利用する低所得者の食費や居住費への補助要件に、配偶者の所得や本人の預貯金が判定要素に追加されます。28年8月からは、遺族年金などの非課税年金が判定要件に追加されます。

#### ③低所得者の1号保険料の軽減強化

27年度介護保険料から、従来の公費負担（給付費の50%）とは別に公費を投入し、住民税非課税世帯の保険料の負担軽減を図ります。

#### ④70歳未満の人の高額医療・高額介護合算制度の限度額が変更

70歳未満の人の限度額は、27年1月から所得区分が3段階から5段階へ細分化されます。高額医療・高額介護合算制度の限度額も、27年8月から変更となります。

### ◇「介護保険負担割合証」が発行されます

27年8月からの一定以上所得者の利用者負担の見直しに伴い、要介護認定を受けている全ての人に利用者負担の割合が記載された「介護保険負担割合証」が発行されます。発行時期は7月を予定しています。8月以降に介護保険サービスを利用するときは、事業者へ割合証を提示してください。

### ◇東日本大震災に伴う介護保険サービスの利用料免除について

主たる生計維持者が①事業を廃止②休止または失業③現在収入がない人—の要件を満たし、有効期限が「平成27年7月31日まで」の介護保険サービス利用者負担免除証明書を所持している人には、要件判定後に改めて通知します。

# 中学生の医療費給付事業が始まります

市では、小学6年生までの児童に対して行っている医療費給付事業の対象を中学3年生まで拡大します。27年4月1日以降の診療分から医療費を給付します。

給付を受けるためには申請が必要になります。7月上旬に対象となる中学生の保護者に対して案内文書と申請書を郵送します。申請書は同封の返

信用封筒で郵送するか、市民環境課窓口へ提出してください。（27年3月まで「児童医療費給付事業」の対象である中学1年生の生徒は、新たに手続きをする必要はありません）該当する人には、後日受給者証を郵送します。

なお、保護者の所得が限度額を超える場合は給付の対象となりません。

## ◇対象者

中学1年生～3年生（12歳に達する日以後の最初の4月1日から15歳に達する日以後の最初の3月31日まで）

## ◇所得控除後の限度額

保護者の控除後の所得が下記の限度額を超えている場合は給付の対象外になります。

| 扶養親族などの数 | 0人    | 1人    | 2人    | 3人    | 4人    | 5人    |
|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 所得制限限度額  | 272万円 | 310万円 | 348万円 | 386万円 | 424万円 | 462万円 |

※所得制限限度額の加算額…①老人控除対象配偶者または老人扶養親族1人につき10万円

②特定扶養親族1人につき15万円

## ◇受給者証の申請に必要なもの

|                                                       |                                                                     |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| ①被保険者証（本人のもの）<br>②通帳（本人または保護者名義のもの）<br>③印鑑（朱肉を使用するもの） | ※26年1月2日以後に本市に転入した場合は、26年度分の保護者の所得証明書が必要です。詳しくは、市民環境課市民係に問い合わせてください |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|

## ◇医療費給付の申請方法

受給者証の交付は7月末を予定しています。受給者証の交付後に給付手続きを行いますので、27年4月以降に受診した医療機関の領収書は大切に保管してください。

| 4月から7月診療分まで                                                                  | 8月以降診療分から                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 受給者証交付後、医療費助成給付申請書（グレー）と領収書を持参して、健康推進課国保係の窓口へ直接申請してください。<br>※領収証は大切に保管してください | 受給者証交付後、医療機関、薬局などで医療費助成申請書（グレー）を提出してください。申請書を忘れたり、県外の病院を受診した場合は、健康推進課国保係の窓口へ直接申請してください。 |

◆問い合わせ先 【受給者証の申請】 市民環境課市民係（内線133）

【医療費の給付】 健康推進課国保係（内線141）

# 高齢者の肺炎球菌ワクチン予防接種費助成

市は、高齢者を対象に肺炎球菌ワクチンの予防接種の費用を助成します。ただし、これまでにワクチンを接種したことがある人は助成の対象外になります。詳しくは問い合わせてください。

◆助成対象：①平成27年4月1日から28年3月31日までの間に満65歳、満70歳、満75歳、満80歳、満85歳、満90歳、満95歳および満100歳になる人②満60歳から64歳の人で、心臓、じん臓または呼吸器の機能により、日常生活が不可能な程度の障がいがある人。ヒト免疫不全ウイルスにより、日常生活が不可能な程度の障がいがある人 ※身体障害者手帳1級程度

◆助成対象期間：平成27年4月1日～28年3月31日

◆助成額：5000円 ※接種費用から助成額を引いた金額を医療機関の窓口で支払います

## 【予防接種できる市内医療機関】

| 医療機関名                           | 住 所                | 電話番号  |
|---------------------------------|--------------------|-------|
| 県立高田病院 ※接種1週間前の平日9時～17時までに予約が必要 | 米崎町字野沢34-1         | ㊦3221 |
| 鵜浦医院                            | 高田町字鳴石22-9         | ㊦2125 |
| 鳥羽医院                            | 小友町字西下60           | ㊦3515 |
| 広田診療所                           | 広田町字大久保107-1       | ㊦2515 |
| 二又診療所 ※助成対象年齢だけ                 | 矢作町字愛宕下31          | ㊦2220 |
| 松原クリニック                         | 高田町字中田69-2         | ㊦1721 |
| 岩手県医師会高田診療所 ※土日に限る              | 高田町字鳴石5-1 (第一中学校内) | ㊦2110 |

◆その他：気仙管内の気仙医師会に加入している医療機関でもワクチンを接種できます。希望する人は各医

療機関に予約してください  
◆問い合わせ先：健康推進課保健係（内線241・242）

## 積極的な「子宮頸がん予防ワクチン」の接種を控えています

厚生労働省の第2回厚生化学審議会予防接種・ワクチン分科会副反応検討部会が平成25年6月14日に開かれ、子宮頸がん予防ワクチンの副反応の報告を審議しました。

その結果、ワクチンの接種後、因果関係が否定できない疼痛などが発症していることから、現在、厚生労働省は原因が明らかになるまでの間、ワクチンの接種を勧奨しないように市町村へ勧告しています。市では27年度も引き続き、積極的なワク

チンの接種を控えることにしますのでお知らせします。

なお、本人や保護者の希望がある場合は、ワクチンを接種することができます。医師と相談の上、予防接種の効果や副反応を十分に理解しながら接種してください。

◆接種対象者…中学1年生～高校1年生の女子生徒

◆問い合わせ先…健康推進課保健係（内線241・242）

# 被災した中小企業者への支援制度のお知らせ

市では、東日本大震災により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、補助金の交付制度を制定しています。補助金を活用する場合は、補助対象経費などを確認して手続きしてください。

|           | ①被災中小企業事業再開支援補助金<br>(再開補助金)                                                                                               | ②中小企業被災資産復旧事業費補助金<br>(復旧補助金)                                                                                                                                                            | ③被災中小企業復興支援補助金<br>(コンプレックス補助金)                                              |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 制度開始年度    | 平成23年度～                                                                                                                   | 平成24年度～                                                                                                                                                                                 | 平成25年度～                                                                     |
| 補助対象者     | 東日本大震災により事業用資産が被災し、市内で事業を再開する中小企業者<br>※グループ補助金の交付決定を受けた中小企業者は対象外です                                                        |                                                                                                                                                                                         | 東日本大震災により事業所が「全壊」の被害を受け、市内で「本設」により事業を再開しようとする中小企業者                          |
| 補助対象業種    | 中小企業信用保険法第2条第4項第5号に規定する業種のうち市長が認める業種<br>(例：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    | 建物および付属設備、構築物、機械装置、車両、備品などの整備に要する経費                                                                                       | 【資産を取得する場合】<br>建物および付属設備、構築物、機械装置の取得に要する経費（自走式の作業用機械装置は除く）で、取得費が100万円以上のもの<br>【資産を修繕する場合】<br>建物および付属設備、構築物、機械装置、車両、備品の修繕に要する経費<br>ただし、修繕費について、卸・小売業、サービス業は100万円以上、その他の業種は1,000万円以上であるもの | 建物および付属設備、構築物、機械装置、備品などの整備に要する経費（ブルドーザーなど自走式の作業用機械装置は除く）                    |
| 補助率       | 10/10                                                                                                                     | 1/2                                                                                                                                                                                     | 10/10                                                                       |
| 補助限度額     | 50万円                                                                                                                      | 【資産を取得する場合】2,000万円<br>【資産を修繕する場合】<br>◇卸・小売業、サービス業 200万円<br>◇その他の業種 2,000万円                                                                                                              | 宿泊業 200万円<br>その他の業種 50万円<br>他の補助金の交付決定を受けていない事業者が、事業所を本設する建築費用を申請する場合 150万円 |
| 他の補助金との併給 | 併給可                                                                                                                       | グループ補助金との併給は不可。①再開補助金、③コンプレックス補助金との併給は可                                                                                                                                                 | 併給可                                                                         |
| 必要書類      | (1)補助対象経費が確認できる書類（見積書、工事契約書など） (2)リ災証明書（事業所用）<br>(3)個人事業主の場合は平成23年分所得税申告書、法人の場合は登記事項証明書（履歴事項全部証明書）<br>平成23年度固定資産内訳書、決算書など |                                                                                                                                                                                         |                                                                             |
| 対象期間      | ◇平成23年3月11日以降に実施した事業に対して遡及して適用することが可能<br>◇申請年度の末日（3月31日）までに事業を完了し、営業を開始すること                                               |                                                                                                                                                                                         |                                                                             |
| 申請期限      | 平成28年1月29日（金）                                                                                                             | 平成27年12月28日（月）                                                                                                                                                                          | 平成28年1月29日（金）                                                               |
| 留意事項      | 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だけが補助対象となります                                                                                  | ◇資産の取得費を申請する場合は、事業所のり災程度が「全壊」であることが要件です<br>◇中小機構が整備した仮設店舗への内・外装工事費や設備工事費は補助対象となりません                                                                                                     | 原則として、事業着手前に申請書を提出してください                                                    |

## 【各種補助制度の活用例】

仮設店舗等で事業再開。店舗内装工事費や営業車両購入費として①再開補助金を活用

➡ 本設の店舗などを復旧または建設。建築費や機械装置などの整備費分に②復旧補助金を活用

➡ グループ補助金を活用して再建

➕ 本設の店舗などを復旧または建設。備品購入費や駐車場整備費分に③コンプレックス補助金を活用

➕ 備品購入費や駐車場整備費分に③コンプレックス補助金を活用

◆問い合わせ先…商工観光課商工労働係（内線381）



## 西側中学校の統合計画説明会を開催

市教育委員会では、中学校の適正規模化を進めるため、平成28年4月、第一中学校と横田中学校を統合し、30年以降には、第一中学校と気仙中学校の統合を進める予定で

す。このことについて、次の日程で説明会を開催します。保護者・地域の皆様の参加をお待ちしております。

◆問い合わせ先 学校教育課 学務係（内線281）

### 【日時・会場】

| 月 日      | 時 間         | 対象地区             | 会 場                           |
|----------|-------------|------------------|-------------------------------|
| 5月12日(火) | 19:00~20:30 | 気仙中学区<br>(今泉地区)  | 市役所4号棟第6会議室                   |
| 5月14日(木) |             | 気仙中学区<br>(長部地区)  | 漁村センター（長部地区コミュニティセンター）        |
| 5月19日(火) |             | 第一中学区<br>(下矢作地区) | 下矢作多目的研修センター（下矢作地区コミュニティセンター） |
| 5月25日(月) |             | 第一中学区<br>(矢作地区)  | 矢作多目的研修センター（矢作地区コミュニティセンター）   |
| 5月28日(木) |             | 第一中学区<br>(生出地区)  | 生出多目的集会センター（生出地区コミュニティセンター）   |
| 6月1日(月)  |             | 第一中学区<br>(竹駒地区)  | 定住促進センター（竹駒地区コミュニティセンター）      |
| 6月4日(木)  |             | 第一中学区<br>(高田地区)  | 市役所4号棟第6会議室                   |

## 陸前高田市への移住・定住を応援

市では市内への移住・定住を促進し、地域経済の活性化を図るため、「陸前高田市定住支援住宅事業助成金」交付制度を設けました。

◆助成対象者…平成27年4月1日から32年3月31日までの間に住宅を取得し、かつ当該期間中に転入した人で、次のいずれにも該当する人①新たに市内に住所を有し、本市に定住する意があること②取得した住宅の所有権割合が、世帯員全員で2分の1以上であること③新築住宅または中古住宅を購入した場合は、世帯員の3親等以内の親族以外の人から購入していること④世帯員および同居人全員が過去にこの要綱による助成を受けていないこと

◆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以内に相当する額で、100万円を上限とする

◆交付方法…助成金は商品券で交付

◆問い合わせ先…企画政策課政策推進係（内線172）

陸前高田市と名古屋市の市民交流活動への補助事業

市では平成26年10月に締結された名古屋市との友好都市協定に基づき、両市の市民交流事業をサポートするため、地域活性化事業調整費補助金交付要綱を改正しました。

このほかにも同事業では、さまざまな市民活動に補助しています。

◆これまでの補助事業…各種団体が主催する講演会、「仙台藩直参今泉御足輕御組」書籍記録事業など

◆問い合わせ先…企画政策課政策推進係（内線172）

| 補助対象者     | 各種団体                                           |
|-----------|------------------------------------------------|
| 補助対象となる経費 | 会場使用料（備品、設営費等を含む）、講師謝礼、印刷経費、郵送・運送費、交通費、借上料、宿泊料 |
| 補助率       | 3分の2以内（1件当たり上限額30万円）                           |



## 食生活改善推進員養成講座「ヘルシー栄養教室」受講生募集

家族、近所、地域において食育推進や健康づくりなどのボランティア活動を行う食生活改善推進員を養成するために、ヘルシー栄養教室を行います。友達や近所の人と一緒に「食」を通じた健康づくりについて学びませんか。

- ◆開催期間…6月9日㊥～10月1日㊤（全5回）
- ◆場所…市コミュニティホール
- ◆定員…先着20人
- ◆受講料…2,000円（テキスト代および調理実習材料費を含む）

## 【内容】

| 回 | 日 時                  | 内 容                                                                      | 講 師                         |
|---|----------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 1 | 6月9日㊥<br>9:30～14:00  | ■開講式、オリエンテーション<br>■講話「陸前高田市の健康状態を知ろう!」<br>■調理実習「地域に伝わる郷土料理をつくろう」         | 市栄養士<br>市保健師                |
| 2 | 7月9日㊤<br>9:30～14:00  | ■講話「気を付けよう!食品衛生と食中毒」<br>■講話「何をどれだけ食べればいいのか?」<br>■調理実習「バランスの良い食事、つかもう健康☆」 | 保健所食品衛生担当<br>市栄養士           |
| 3 | 8月5日㊤<br>9:30～14:00  | ■グループワーク「楽しく考えよう!バランス献立」<br>■調理実習「季節の野菜をたくさん使ったおもてなし料理」                  | 市栄養士<br>高寿園栄養士              |
| 4 | 9月3日㊤<br>9:30～13:00  | ■講話「おくちの健康が元気なカラダのヒケツ」<br>■調理実習「実践☆考えた献立をつくってみよう!」                       | 歯科衛生士<br>市栄養士               |
| 5 | 10月1日㊤<br>9:00～13:30 | ■運動「カラダを動かして生活習慣病予防!」<br>■講話「食生活改善推進員ってなあに?」<br>■閉講式                     | 健康運動指導士<br>食生活改善推進員<br>市栄養士 |

- ◆その他…4回以上受講した人には修了証書を交付します。平成25～26年度に同教室を受講した人は申し込みできません。都合により内容が変更になる場合があります
- ◆申込期限…5月29日㊤まで
- ◆問い合わせ先…健康推進課保健係（内線243）

## 「男の料理教室」参加者募集

「食事を楽しく、美味しく、はまってかだる」ことを目指して、市内の男性を対象に「男の料理教室」を開催します。参加申込は、「男の台所」「Men's Kitchen」のどちらか一方の教室に限ります。気軽に参加してください。

## 男の台所

## 【内容】

| 回 | 日 時                    | 内 容          |
|---|------------------------|--------------|
| 1 | 6月18日㊤<br>11:00～14:00  | 「和食の定番「魚」料理」 |
| 2 | 9月17日㊤<br>11:00～14:00  | 「肉定食で貯筋しよう」  |
| 3 | 12月17日㊤<br>11:00～14:00 | 「お正月料理に挑戦」   |

【その他】全地区対象に無料バスで送迎します。申し込みの際に申し出てください。

## Men's Kitchen

## 【内容】

| 回 | 日 時                      | 内 容              |
|---|--------------------------|------------------|
| 1 | 7月9日㊤<br>18:00～20:30     | 「簡単カフェディナーを作ろう」  |
| 2 | 11月19日㊤<br>18:00～20:30   | 「おかずにもなるおつまみづくり」 |
| 3 | 28年2月18日㊤<br>18:00～20:30 | 「週末のウチ飯クッキング」    |

【その他】親子で参加できます。託児も利用できますので、申し込みの際に申し出てください。

## 《共通事項》

- ◆場所…市コミュニティホール
- ◆定員・参加費…先着20人・無料
- ◆申込期限…5月29日㊤まで
- ◆その他…平成28年3月に合同の料理教室を開く予定です
- ◆問い合わせ先…松原苑 ☎㊥1877（村上・木下・互野）

# 春から一斉スタートします

## 健康づくりの場「シニア幸せ教室」

あたたかい春風が吹き心も弾み、何かを始めるにはちょうどいい季節になりました。何か始めたいけど、何をしたいかわからない人は必見です。

はじめに素敵なお話を紹介します。

70代のH（女性）さんは、30代から腰痛でコルセットを使用していました。腹筋が衰えたせいか、さらに腰を曲げなければ歩けなくなってきました。50歳を歩くのもやっとで、バスでは席を譲ってもらったりして申し訳ない気持ちでいたそうです。

あるとき、市の運動教室に参加。体力測定で10歳を歩いたときに、ほかの参加者と比べると、時間はかかるし、自分の腰が曲がっている姿に惨めな気持ちになったそうです。その時「それでいいのよ」とスタッフに声をかけてもらいました。Hさんはその言葉で心の窓が開かれたように感

じたと話します。さらに「10年間運動を続ければ、成果が出る。体力は向上する」と聞いて希望がわき、3年前から少しずつ運動に取り組むようになりました。

教室で教わった体操を家でも実践する中で、おなかに筋力がついてきたと感ずるようになり、さらに背筋を伸ばして歩けるようになったそうです。今ではバスで人に席を譲ってあげられるまでになり、大きな喜びとなったとキラキラとした表情で話してくれました。

実際にHさんは、去年のノルディックウォーキングクラブにも参加し、箱根山の駐車場から展望台まで登り切りました。



いかがでしょうか？これは特別な出来事ではありません。誰にでも起こりうる話です。「歳をとったから」と諦めていませんか？ まだまだ皆さんの中には可能性が眠っているはずです。それを開花させるきっかけは、まずは「外に出ること」です。

ぜひ、健康づくりの場「シニア幸せ教室」に参加してください。

### 【日時・会場】

| 教室名                       | 月日       | 時間          | 会場                   |
|---------------------------|----------|-------------|----------------------|
| 【健康づくり】陽だまりクラブ            | 4月中旬     | 10:00~11:30 | 気仙・小友・広田地区公民館        |
| 【健康づくり】一本松クラブ             | 5月下旬     | 10:00~11:30 | 各地区コミュニティセンター（送迎バス付） |
| 【運動・認知症予防】ノルディックウォーキングクラブ | 5月22日（金） | 9:00~12:00  | 市コミュニティホール           |
| 【食生活改善】スマートクラブ            | 5月13日（水） | 11:00~13:00 | りくカフェ                |

※詳しい内容は、チラシを回覧しますので確認してください

◆問い合わせ先 長寿社会課介護予防担当（内線207）

# 『市長直送便』で、 あなたの考えを市政に反映させよう

『市長直送便』は、すべて直接市長に手渡されます。市長から必要に応じて関係課へ回付され、あなたの意見や提言が市政に生かされるシステムになっています。

市政に関することなら何でも結構です。陸前高田市の未来への提言、疑問に思っていること、市政に関して日ごろから感じていることなど、何でも気軽に書いて投函してください。

の り し ろ

029-2290

(受取人)

陸前高田市役所

『市長直送便』

陸前高田市長 戸 羽 太 行



料金受取人払郵便

陸前高田  
支店承認  
0028

差出有効期限  
平成29年3月  
8日まで

◎切手は  
いりません

差出人

町 (男・女 歳)

質問、意見の内容によっては回答できかねるものもあります。市民の皆さんにお知らせしたい提言や疑問の多いものなどへの回答は、随時広報で紹介します。

※お願い

- ・差出人の住所、氏名、電話番号を記入して投函してください。広報掲載時や、市長が各課に調査や指示をするとき、内容を確認するために連絡をすることがあります。
- ・広報に掲載する場合は、すべて匿名とします。プライバシーに関する秘密は厳守しますので、安心して投函してください。



陸前高田市長 戸 羽 太 行

差出人 住 所 \_\_\_\_\_

氏 名 \_\_\_\_\_

電話番号 (       )       - \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

— 折 れ 線 —

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

— 折 れ 線 —

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

※封筒の作り方

- 1 きりとり線で切り取ってください。
- 2 この面が内側に来るように、折れ線表示に添って内側に折り込み、のりしろ部をのりやセロハンテープなどで貼ってください。
- 3 この封書は、切手を貼らずにそのまま郵便ポストに投函できます。

の り し ろ

## ● 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

## 5月の診療日程

| 期 日      | 診療（受付）時間    | 診 療 科                         |
|----------|-------------|-------------------------------|
| 5月 2日(土) | 15:00～18:00 | 内科系、外科系、小児科、心療内科              |
| 3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     |
| 4日(月)    | 11:00～16:00 | 内科系、小児科                       |
| 5日(火)    | 11:00～16:00 | 外科系                           |
| 6日(水)    | 11:00～16:00 | 外科系                           |
| 9日(土)    | 15:00～18:00 | 内科系、外科系、小児科、心療内科              |
| 10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 |
| 16日(土)   | 15:00～18:00 | 内科系、外科系、小児科、心療内科              |
| 17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     |
| 23日(土)   | 15:00～18:00 | 内科系、小児科、泌尿器科、心療内科、子どもの心       |
| 24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     |
| 30日(土)   | 15:00～18:00 | 内科系、外科系、小児科、心療内科              |
| 31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。
- ・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。
- ・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問い合わせてください。

## ● 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。受診を希望する人は高田診療所に申し込んでください。

| 期 日       | 診療（受付）時間    | 予約受付時間                       |
|-----------|-------------|------------------------------|
| 5月 13日(水) | 15:00～17:00 | 要予約。当日の10:00から電話予約の受け付けをします。 |
| 20日(水)    |             |                              |
| 27日(水)    |             |                              |

◆ 問い合わせ先…高田診療所 ☎ 2110 ※診療日だけ通話可

399

保健  
だより

健康の原点は歯と口にある

皆さんは、「歯が痛い」「歯茎が腫れる」「入れ歯が合わない」など、気になる症状が出たときはどうしていますか？  
市の成人歯科健診を受けた人の中で、歯周病の治療が必要と診断された人は7割。未治療の虫歯がある人は5割以上もいました。症状があっても、後回しにしてしまう人が多いのも現状です。

★定期検診を受けましょう！

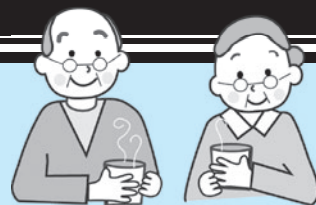
健康な歯を維持するためには①歯磨きなどのケアをしつかり行うこと②甘味食品を控えてバランスの取れた食事をするこーが大切です。口の中は奥深く、セルフケアだけでは、細かいところは見落としがちになります。だからこそ、プロの目で口の中の状態をチェックしてもらうことが大切です。なんと、かかりつけ歯科医をもつ人は、またない人よりも長生きの傾向にあるとも言われています。

歯科医院と上手にお付き合いし、健康を維持していきましょう。「目指せ8020」。

## ● 口から全身へ

口の中で繁殖した細菌が肺に入ると肺炎を引き起こします。また、細菌が血液を介して全身に運ばれると、糖尿病や心臓病などの生活習慣病を誘発するということも分かっています。このほかにも、口腔機能が低下すれば、噛めなくなることで食べる物が偏





## 認知症の人の気持ち・対応について

前は、中核症状として「理解・判断力の障害」と「実行機能障害（計画を立てて行動することが難しい）」についてお話をしました。

今回は、周辺症状（行動・心理症状）の中の「行動症状」についてお話をします。

**行動例：「急に怒ったり泣いたり怒鳴ったりする」「汚れた下着を隠す」など自分や周囲のことが正しく理解できていないので、行動がちぐはぐになる。**

### ●認知症の人の気持ち

- ①周りからの要求に応えられないことに自分自身へのいら立ちを募らせ、衝動的な行動をする
- ②排泄の失敗を周囲に気付かれたくないため隠してしまうが、隠したことを忘れている

### ●家族の戸惑い

- ①認知症の進行を防ぐためと思って「脳トレ」などを勧めたのに、怒ってしまった
- ②とんでもないところに汚物を隠してしまって汚い

### ●対応

- ①本人が苦手なことは強要せず、得意なことや好きなことをしてもらう  
「計算じゃなくて、庭に花を植えたいなあ」⇒「じゃあ、一緒にお花を買ってきましょうね」など
- ②排泄を失敗したとき、本人に恥をかかせないようにさりげなく片付ける  
途中で漏らす⇒着替え易い衣服を選ぶ  
トイレの場所が分からない⇒ドアに「便所」などと張り紙をする

## 「認知症ケア実践塾」を開催しますー受講料は無料ですー

認知症の症状が改善して普段の暮らしに近づけるように、家族と専門職員と一緒に学び合う「認知症ケア実践塾」を開催します。目からウロコの話ですので、みなさんの参加をお待ちしています。

平成26年11月に開催した「認知症ケア実践塾市民講座」の実践報告では、「表情が豊かになり、会話ができるようになった」「日にちが分かるようになり、生活のリズムが整った」「ボンヤリすることがなくなった」など、さまざまな改善や効果が出ています。

介護や仕事などで忙しいと思いますが、この機会に一緒に学びましょう。実践塾に参加を希望する人は、地域包括支援センターに申し込んでください。

◆**申込期限**…5月20日④まで

◆**日時・内容など**

| 回 | 日時                     | 内 容                                                           | 講 師                                                                           | 会 場                                 |
|---|------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 | 6月7日（日）<br>9:30～15:00  | 【公開講座】「普段の体調を整えるケア」「平穏な心理を保つケア」など、認知症介護の基本について学びます。だれでも参加できます | ◎金田弘子先生（鳥取県森本外科・脳神経外科<br>医院副院長兼看護部長）<br><br>◎石黒秀喜先生（東京都<br>長寿社会開発センター<br>審議役） | 市コミュニティホール<br>中会議室（消防防<br>災センターとなり） |
| 2 | 7月11日（土）<br>9:30～15:00 | 生活歴を理解して、認知症の行動の意味について学びます                                    |                                                                               |                                     |
| 3 | 8月9日（日）<br>9:30～15:00  | うまくいったことや工夫した事例などを共有しながら認知症の行動などについて学びます                      |                                                                               |                                     |
| 4 | 9月13日（日）<br>9:30～15:00 | 認知症の重度化を予防するケアについて考えます                                        |                                                                               |                                     |

◆**その他**…昼食を持参してください。

◆**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



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などをシリーズで皆さんに紹介しています。

「陸前高田市に行かないと食べられない観光グルメ」の開発を目指して、市内飲食店有志による開発が1月から始まっています。今回の気になるグルメは「陸前高田のホタテとワカメの〇〇御膳」です。

## □試作品の一部を紹介

試作品会議は毎月1回開催しています。第3回の開発会議では、じゃらんリサーチセンタープロデューサーのヒロ中田氏から「ファイヤーグルメ」の使用をテーマとして課題が出されました。開発メンバーは、火の使い方を工夫した料理のアイディアを積極的に出し合い、活発な意見が交わされました。



【試作品】ホタテのあぶりなめろう



【試作品】ホタテのジャンボかき揚げ



【試作品】ホタテのチーズフォンデュ

次回のテーマは「ワカメのデザート」です。陸前高田の「ホタテ」「ワカメ」「たかたのゆめ」を多くの皆さんに発信するため、開発メンバーが一丸となり「ご当地グルメ」の完成に向けてこれからも挑戦していきます。

◆問い合わせ先…商工観光課観光交流係（内線384）

## 宝くじの助成を活用し整備



### 氷上共鳴会「氷上大鼓」

郷土芸能活動に取り組んでいる氷上共鳴会（鈴木武幸会長）は、(財)自治総合センターの宝くじ普及広報事業の助成を受けて、所有している和太鼓の革の部分張り替えて改修し、新たに太鼓のケースを購入しました。

この事業は、全国自治宝くじの収益金の一部を財源に、宝くじの普及広報をはじめ、コミュニティ活動の促進などを目的に行われているものです。

東日本大震災後も、地域の祭りや県内外のイベントで太鼓を演奏し、郷土芸能を通じたまちづくりに取り組んでいる同団体。今回の整備を機に、地域をはじめ全国に元気を発信できるように、これまで以上に太鼓の練習や演奏活動を展開していきます。

◆問い合わせ先…まちづくり戦略室（内線174）





## はまらっせあ



## 第1期 乳幼児学級受講生を募集します

市内在住で3歳児までを子育て中の人を対象に、乳幼児期の発達課題や基本的生活習慣、情操教育のあり方について話を聞いたり、体験する学習会を開催します。子育ての悩みや不安を解消するヒントを見つけたり、仲間づくりの場として乳幼児学級に参加しませんか。一緒に学んで、子育てを楽しみましょう。

◆募集定員…30組

◆受講経費…子ども1人につき280円（保険代）

※調理実習の材料費（300円程度）は、別途徴収します

◆募集期間…5月1日（金）～5月16日（土）

◆申込方法…受講経費を添えて生涯学習課まで申し込んでください

※5月16日（土）は、竹駒地区コミュニティセンター（プチ乳幼児学級会場）で受け付けします

◆その他…託児が必要なときは、託児ボランティアの皆さんが子どものお世話をします

【日時・会場・内容】

| 回 | 日時                      | 会場                       | 内容                                                                          |
|---|-------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 5月25日（月）<br>9:45～12:00  | 消防防災センター                 | 開講式・消防防災センター見学・AED体験学習<br>「ママはお家の救急隊員」                                      |
| 2 | 6月8日（月）<br>10:00～11:30  | 定住促進センター（竹駒地区コミュニティセンター） | 国際交流・英会話体験教室<br>「楽しもう♪英語にふれてみよう」                                            |
| 3 | 6月22日（月）<br>10:00～11:30 |                          | 体操教室「親子でスキンシップ」<br>・ベビーマッサージ教室（～1歳6カ月の子どもの対象）<br>・親子体操教室（1歳6カ月～3歳までの子どもの対象） |
| 4 | 7月6日（月）<br>10:00～11:30  |                          | 健康教室<br>『とっても大事！産後のママの身体について』<br>『楽しもう♪絵本にふれてみよう』                           |
| 5 | 7月27日（月）<br>10:00～11:30 |                          | 閉講式・食育教室<br>『みんなで食育パーティー♪』                                                  |

◆問い合わせ先 生涯学習課生涯学習係（内線255）





## 受け入れ先を募集します 中高生ボランティア事業

市教育委員会では、中学生・高校生の社会体験活動推進のため、中高生ボランティアの受け入れ先を募集します。受け入れは、都合の良い日程だけで構いません。たくさんの応募をお待ちしています。

◆**対象** 市内の施設や市内で活動している個人や団体

◆**事業例** 託児、花の植栽、読み聞かせ、高齢者の交流の場のお世話など

◆**活動期間**

【短期受入れ型】7月25日④から8月20日⑥までの短期的な活動

【長期受入れ型】7月25日④から11月30日⑩までの定期的な活動

◆**実施時間** 8:00～17:00までの6時間以内。昼食をはさむ場合は、1時間の休憩を取ります

◆**活動保険** 生徒のボランティア保険は教育委員会加入します

◆**申込方法** 市のホームページより、「中高生ボランティアを要する事業報告書」を印刷して生涯学習課へ提出（直接持参または郵送）

◆**申込期限** 5月29日⑤

◆**決定通知** 6月中旬に郵送で連絡

◆**問い合わせ先** 生涯学習課生涯学習係（内線254・255）

## 文化財ニュース

### 常膳寺の姥杉<sup>うばすぎ</sup>・円城寺の枝垂性トウヒ<sup>しだれ</sup>の剪定作業

小友町常膳寺の境内にあり樹齢千年以上といわれる県指定文化財「常膳寺の姥杉」と、矢作町円城寺の境内にあり樹齢百年近いとされる市指定文化財「円城寺の枝垂性トウヒ」は、枝の落下や倒壊の危険があるため、樹医の指導の下、剪定作業を行いました。作業は機械ではなく、登山用品などを使用して樹に登り、一本ずつ丁寧に剪定しました。

市教育委員会では、これからも樹木だけに限らず、指定文化財の保存活動の支援を続けていきます。皆さんも少し足をのばして、剪定して美しくなった「姥杉」「枝垂性トウヒ」を見てみませんか。



常膳寺の姥杉



円城寺の枝垂性トウヒ

◆**問い合わせ先** 生涯学習課生涯学習係（内線254）





(620)

## 地名と歴史

(117)

―高田かいわい⑭―

金野 静一・文  
斎藤 多美子・絵

松原の最上堂は「立神」と呼ばれました。そして松原も「立神浜」と呼ばれた時期が長かったようです。

立神は水を治める神で、「天之堂立神」が正式の神名だといわれます。天の神、すなわち高天原を永久に守る神とされ、併せて特に水・海を鎮守する神としてあがめられています。

かつて松原は、潮風が絶えず砂塵を吹き上げ、田畑は荒廃して、作物の収穫は見込めないありさまでした。そこで中世になると最上山信仰に関わりのある山伏・修験などの祈祷や鎮守の手法などもあって、別天神の一神たる天之堂立神を祭ることになったものと考えられます。

最上堂は、もと千福寺の所轄でしたので、悪い病氣

のはやるときは、ここから海の方へ送る祈願や行事が行われていました。こう見てくると、海と陸との境をなす「賽ノ神」のような神的性格を有するのがこの最上堂であったものでしょう。

今から三五〇年ほど前の正保年間に「海と川境の義」という規則の定めに「北は高田最上岩までに御座候」との項があります。その当時は、松原の松林もなかったで、海面からの見通しのきく漠然たる目標でした。

かつての松原の前面地区にあった「最上堂」は、悪い病の流行時には、ここから悪疫を払い、一方では海や陸との境を示す「賽の神」的性格を持っていたものと思います。

さて、立神浜の立神は、海や水をお加護する大事な

神様とされておりました。この立神浜の沖には、海の難所があったり、そこには瀬があつて船が座礁しやすい場所であつたといわれていました。漁師さんたちの言う「押切」は、立神浜の沖にありました。気仙川の

川口が松原の砂丘を押し切つて、広田湾へそそいでいた時に、この名をつけるにふさわしい瀬が生じたものという人もあります。

しかし、それは眞の成因ではなく、もともと立神浜の沖に瀬があり、この瀬のことを「沖瀬」と呼んでいました。その沖瀬という語が長い間に転訛して押切となったというのです。

したがって「押切地名」は、川口が砂丘を切つて湾内に流れ込んでできたものでは

なく、沖瀬を越した波が、さらに砂丘を越して長沼に流れ込んだ所、と考えられます。沖の瀬と称する地名が、「押切」と表記され、ついには、その意味までが変化していったものではないでしょうか。

次に「太田」という字名のことで、高田の中長浜に太田があります。実は、太田といえば、広々とした田地、大きい田所、何千坪ものある田地、といったふうに考えたりしますが、中長砂の太田は、どう考えても広い田所ではありません。言うなれば、狭い崖下のまちなにも太田はあることを考える必要があります。

太田は、ほとんど全国的に分布する地名で、「大田」「太田」「多田」「多駄」「網田」「邑陀」などと、種々さまざまですが、いずれもみな「おおた」です。大きい田とは、身近な地区の比較の問題、それも鉾山関係とか、神社、仏閣関係から、比較的広い地としての命名、あるいは、実り多き広大な田地のごとく……といった願望からの名称だとの説もあります。





## 募 集

### 起業の希望者を募集

### 県さんりく未来産業起業促進事業

- ◆対象：県沿岸12市町村を拠点に起業したい個人やグループ
- ◆補助率：補助対象経費の6分の5以内 ◆助成額：上限200万円 ◆申込締切：「1次」7月3日(金)「2次」8月21日(金) ※必着 ◆その他：事業説明会を5月7日(金)18時〜20時に大船渡地区県合同庁舎で開催します
- ◆問い合わせ先：さんりく未来推進センター ☎019・601・2468 / 電子メール saniku.mirai@gmail.com

## 催 し

### 大船渡東高

### スプリングフェスタ

野菜苗、春の花壇苗、みそ、つばきなどを販売します。当日は、けんちん汁(限定200食)を無料で振る舞います。

◆日時：5月16日(土)10時〜14時(雨天決行) ◆会場：大船渡東高 中いこい農場

◆問い合わせ先：大船渡東高 農芸科学科 ☎262380 または ☎262797

### 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

◆日時：5月28日(金)13時〜15時 ※受付12時30分 ◆会場：横田小学校旧仮設グラウンド(横田コミセン側) ◆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 ◆申込期間：5月1日(金)〜15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 / FAX 019・643・5947

### 子育てを支援します

### すくすくルーム

### ①子育て支援室「すくすくルーム」

常駐スタッフが妊婦相談や育児相談などに応じます。気軽に利用できるママと赤ちゃんのホットルームです。

◆日時：月〜土11時〜16時 ◆会場：盛町サンリア2階 ◆利用料：無料

### ②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：5月15日(金)10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、1歳未満の赤ちゃんと家族 ◆内容：妊婦相談・母子相談・体重測定・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て母子相談など育児を支援します。

◆訪問日：5月24日(土)、25日(日)

◆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 ☎475689 / FAX 475695 / 電子メール kosodate-ship@ceres.ocn.ne.jp

### 版画作品の展示や手作り体験

### 竹林嘉子版画展&ワークショップ

◆日時：5月29日(金)〜31日(日)10時〜17時 ※最終日は15時まで ◆会場：朝日のアたる家

◆入場料：無料

◆問い合わせ先：☎017・723・3496 (竹林) または朝日のアたる家 ☎4750

### スタンダードジャズなど

### 宇津志博恵と板倉康太郎トリオによる音楽演奏

スタンダードジャズとボサノバを演奏します。

◆日時：5月17日(土)14時開演

◆会場：朝日のアたる家 ◆入場料：無料

◆問い合わせ先：朝日のアたる

る家 ☎4750

### きらりんきつず

### 陸前高田パスクール

交流しながら子育てについて考えます。

◆日時・会場：①5月31日(日)14時〜16時・箱根山テラス ②6月14日(土)10時〜正午・まちづくり協働センター ③7月4日(土)14時〜16時・市コミュニティホール ◆対象：子育て中の父親・夫婦・親子 ◆定員：参加料：それぞれ15組・無料

◆問い合わせ先：きらりんきつず(伊藤) ☎473908

## 講 座

### 在住外国人のための

### 「日本語教室」

生活に必要な日本語を楽しむながら学びます。

◆日時：5月14日(土)毎週(土)19時〜21時 ◆場所：市コミュニティホール小会議室

◆問い合わせ先：生涯学習課内市国際交流協会(内線255)



## 介護方法を学びます

### 介護サポーターボランティア養成講座

病気の予防方法や介護ケアの技術を学びます。誰でも参加できます。

- ◆日時：5月29日(金)9時30分～正午◆会場：市役所4号棟第6会議室◆内容：ボランティアの心得や応急手当などの講話と実技◆参加料：無料◆申込期限：5月25日(月)まで◆その他：認知症や介護方法の講座、介護保健施設でのボランティア実習も予定しています◆問い合わせ先：地域包括支援センター(内線205)

## 子どもの絵本講座

### 「スキップ」スキップ絵本のせかい」

子どもたちが大好きな絵本について楽しく学びます。

- ◆日時：5月21日(水)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高橋美知子氏◆定員・費用：15人・無料◆申込締切：5月19日(火)◆その他：託児

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」☎3227

## 楽しみながら歩きませんかノルディックウォーキング教室

- ◆日時・会場：①5月5日(火) 市役所正面駐車場②19日(火) 下矢作地区コミュニティセンター ※それぞれ10時30分～正午◆定員：15人◆参加料：500円 ※会員無料◆申し込み：前日までに電話またはフアクスで◆その他：運動できる服装で参加してください。詳しくは問い合わせてください◆問い合わせ先：総合型リクルゼンタカタ☎4720※平日10時～17時/FAX☎2892

## 相談

### 行政相談委員を委嘱

### 無料行政相談

石川洋子さん(横田町)と大坂富夫さん(高田町)は4

月1日、総務大臣から本市を担当する行政相談委員に委嘱されました。

行政相談委員は、国や役所、特殊法人、独立行政法人の業務に対する苦情や意見を関係機関に伝え、行政運営の改善に取り組みます。困っていることや要望したいことなどを気軽に相談してください。

- ◆日時：毎月1回(原則として第二(火))◆会場：【5月・7月】米崎地区コミュニティセンター【6月】竹駒地区コミュニティセンター◆お問い合わせ先：市民環境課環境安全係(内線135)

## お知らせ

### 野山などで注意

### ツキノワグマの出没

ツキノワグマが例年よりも早く活発に動き始めていることが予想されます。ツキノワグマに出会わないように、次のことに注意しましょう。

- ①朝夕や霧が出ているときは野山に入らない②野山に入るときは、鈴やラジオなど音が

鳴るものを身に付ける③人家の周辺に残飯などゴミを放置しない

- ◆問い合わせ先：農林課林政係(内線471)

## 税務課より

### 固定資産課税台帳の縦覧

固定資産税の納税者は、自分が所有する固定資産(土地および家屋)と市内にある他の固定資産を比較して、固定資産の評価が適正であるかを確認できます。

- ◆縦覧期間：5月1日(金)～6月1日(月)8時30分～17時15分※①②③を除く◆場所：市役所税務課◆確認できる内容：土地の所在・地番・地目・地積・価格(評価額)、家屋の所在・家屋番号・種類・構造・床面積・価格(評価額)◆縦覧できる人：土地、家屋の固定資産税の納税者またはその代理人【土地(家屋)の所有者は土地(家屋)の縦覧だけ可。固定資産税が課税されていない人は縦覧は不可】◆手数料：無料◆その他：本人確認できる書類が必要で、法人の場合は代表者印、

代理人の場合は委任状が必要です

- ◆問い合わせ先：税務課資産税係(内線103)

## 忘れずに納めましょう

### 自動車税の納期限

6月1日(月)は自動車税の納期限です。納税通知書を4月下旬に発送しましたので、近くの金融機関、コンビニエンスストア、県税室窓口から納付してください。

- ◆問い合わせ先：沿岸広域振興局経営企画部大船渡地域振興センター県税室☎9912/ホームページhttp://www.pref.iwate.jp/zei/index.html

## 総務課より

### 職員の懲戒処分を公表

平成26年10月から27年3月までの懲戒処分を公表します。

- ◆処分年月日：3月23日◆被処分者の職位：主事級(20代)◆処分内容：戒告◆事案の概要：書類の紛失、支払遅延など不適切な事務を処理したも

● 慶弔 (届出日: 3/16~4/15) ●

◇出生 ( ) は字名・保護者・出生日

|    |    |     |                |
|----|----|-----|----------------|
| 横田 | 佐藤 | あさひ | (久連坪・浩二・3/26)  |
| 竹駒 | 菅野 | ひなり | (下壺・貴裕・3/4)    |
| 気仙 | 田中 | 凛   | (要谷・航大・3/21)   |
| 高田 | 角地 | 眞仁  | (館の沖・新之介・3/15) |
| 米崎 | 村上 | 結望  | (川内・一憲・3/17)   |
|    | 菅野 | 湊也  | (西風道・一博・3/29)  |
| 小友 | 三浦 | 咲希  | (後谷地・秀崇・3/25)  |
|    | 村上 | 眞果  | (小ヶ口前・広明・3/26) |
|    | 石川 | 凛   | (小ヶ口・公平・4/9)   |
| 広田 | 村上 | 芽依  | (山田・一朗・4/1)    |
|    | 及川 | 陽斗  | (後花貝・航・4/7)    |

おくやみ ( ) は字名・年齢・死亡日

|    |     |     |                |
|----|-----|-----|----------------|
| 矢作 | 村上  | ヤナ子 | (寺前・94・3/16)   |
|    | 飯森  | ツヤ子 | (飯森・83・3/21)   |
|    | 佐々木 | フクヘ | (馬越・96・4/4)    |
|    | 千葉  | レン子 | (上小黒山・85・4/15) |
| 横田 | 荻原  | 隆雄  | (橋の上・85・3/17)  |
|    | 遠藤  | タネ子 | (志田実・91・3/27)  |
| 竹駒 | 小泉  | 征治  | (細根沢・73・4/3)   |
| 気仙 | 佐々木 | 勝男  | (二日市・76・4/10)  |
|    | 戸刺  | 源治  | (二日市・88・4/10)  |
| 高田 | 伊藤  | 一男  | (鳴石・76・3/24)   |
|    | 熊谷  | 富子  | (洞の沢・82・3/27)  |
|    | 伊藤  | 節子  | (鳴石・80・3/28)   |
|    | 及川  | ミキ子 | (大隅・91・3/30)   |
|    | 岩渕  | あい子 | (鳴石・77・3/31)   |
|    | 金野  | 喜久子 | (洞の沢・78・4/2)   |
|    | 石川  | 和仁  | (中和野・65・4/6)   |
|    | 百瀬  | 和子  | (中和野・76・4/11)  |
|    | 熊谷  | ツネ子 | (鳴石・75・4/15)   |
|    | 佐々木 | 由治  | (西和野・76・4/14)  |
| 米崎 | 熊谷  | 安人  | (地竹沢・89・3/18)  |
|    | 金野  | 節子  | (道の上・81・4/14)  |
| 小友 | 日野  | サダ子 | (小ヶ口・98・3/23)  |
|    | 藤川  | 啓助  | (後谷地・90・3/27)  |
|    | 藤川  | 義孝  | (柳沢・86・3/29)   |
| 広田 | 大和田 | 寛   | (袖野・81・3/21)   |
|    | 村上  | スエノ | (大祝・92・3/25)   |
|    | 熊谷  | リウ子 | (越田・83・4/1)    |
|    | 田崎  | ナカヨ | (中沢・86・4/5)    |
|    | 菅野  | マサ子 | (大久保・90・4/11)  |

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。

記録誌の発刊  
「陸前高田市東日本大震災記録誌」

平成26年7月に発刊した「陸前高田市東日本大震災検証報告書」の関連資料として、震災の記録を写真でつづる「陸前高田市東日本大震災記録誌」を発刊しました。

記録誌は各地区コミュニティセンター、市立図書館、オートキャンプ場モビリア内の陸前高田コミュニティ図書館

◆その他: 指導監督していた関係上司は訓告と口頭注意  
◆問い合わせ先: 総務課職員係 (内線161)

東北財務局盛岡財務事務所から  
無料相談や出前講座

①多重債務無料相談

多重債務で悩んでいる人は相談してください。

◆日時: ①月②金 (祝年末年始を除く) 8時30分~16時30分

◆相談専用電話: ☎019・622・1637

②金融犯罪被害防止などの出前講座

地域のコミュニティ活動や各種団体などを対象に、金融犯罪被害に遭わないための出

で閲覧できます。  
◆問い合わせ先: 防災課 (内線602)

日常生活を支援します

高齢者や障がい者の福祉事業

①日常生活用具サービス

◆対象: 心身の機能が衰えている65歳以上のひとり暮らしや高齢者世帯  
◆内容: 電磁調理器、火災報知器などの設置または購入の一部補助

②緊急通称装置貸与(無料)

◆問い合わせ先: 東北財務局盛岡財務事務所 ☎019・622・1637

前講座を行っています。注意内容をわかりやすく説明します。無料ですので気軽に問い合わせてください。

③緊急通報用携帯機器貸与(無料)

◆対象: 65歳以上の高齢者で、震災で家屋が全壊または半壊以上の被害を受けた人  
◆内容: 緊急通報用携帯機器の貸与

④家族介護用品支給事業

◆対象: 要介護(4・5)の認定を受けた在宅高齢者で、本人および世帯員が住民税の非課税者  
◆内容: 経済的な負担軽減と在宅介護をしている介護者を支援するために支給券(月額4千円)を支給

◆問い合わせ先: 長寿社会課 高齢福祉係 (内線201、202)

オレオレ詐欺など

特殊詐欺に注意

県内では特殊詐欺被害件数が増加しています。

次のような電話がきて現金を要求されたときは、あわてずに家族や警察に相談しましょう。

①レターパック、宅配便で現金を送れ  
②電話番号が変わった  
③必ず儲かる  
④名義を貸してほしい など

◆問い合わせ先: 大船渡警察署 ☎0192・260110

## 豚肉と大根の巻き蒸し

### 食改 レシピ



### 材料（2人分）

- ・大根…………… 200g
- ・豚肉（スライス）…………… 4枚
- ・しょうが…………… 1/2片
- ・長ねぎ（こねぎも可）…… 適量
- ・ポン酢…………… 大さじ1.5
- ・水…………… 50ml

（1人分）エネルギー 155kcal  
食塩相当量 0.9g

### 作り方

- ①大根は1cmの半月切り、しょうがはみじん切り、長ねぎは小口切りにする。
- ②豚肉を大根に巻く。
- ③フライパンにポン酢と水、しょうがを入れ②を敷き、フライパンのふたをして中火にかける。
- ④豚肉と大根に火が通ったら、盛り付けて長ねぎを乗せる。



### 一言メモ

油を使わず、蒸し焼きにするのでヘルシーです。食塩は控えめですが、豚肉のうま味でおいしく召し上がれます。お弁当のおかずにもぴったりです。

また、大根に含まれるビタミンCには抗酸化作用が、豚肉に含まれるビタミンB1には疲労回復効果があります。これらを食べ合わせることで免疫力の向上が期待できます。

大根をじゃがいもや長芋、その他の野菜に置き換えて作るとバリエーションも広がりますよ。

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（3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 64件（224件）
- ◆搬送人員 64人（221人）

市の人口（3月31日現在）  
◎住民登録人口（ ）内は前月比

- 男 9,807人（- 48）
- 女 10,455人（- 41）
- 計 20,262人（- 89）
- ※前年同月との比較（- 204）
- 世帯数 7,605世帯（- 18）

市内の交通事故（3月末現在）  
大船渡警察署調べ。（ ）は1月からの累計

- ◆人身事故 0件（ 7件）
- ◆物損事故 42件（119件）
- ◆負傷者 0人（12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](mailto:senryaku@city.rikuzentakata.iwate.jp)