広報 りくぜん たかた

2016年（平成28年）
1月1日号
No.976

市役所からのお知らせ
市長と児童の語る会
市県民税・所得税の申告準備
小型家電の回収・リサイクル

健康だより
介護お茶のみ話

生涯学習情報
はまらっせあ

気仙風土記

COVER STORY
目標に向かって羽ばたく

明るく元気な矢作小5年生

2016年（平成28年）の干支は「申（さる）」です。矢作小（佐々木真（しん）校長・55人）の５年生12人は、いつも明るく、とても元気。児童の多くが2004年（平成16年）に生まれ、今年の「年男」「年女」を迎えます。

学級目標は「ハッピースマイル、自分+(プラス)周り。“大変”とは大きく変わるチャンス、よい聞き手になろう」です。担任する金野賢（こんのさとし）先生は「今年はいよいよ6年生。持ち前のやる気と思いやりで、活躍することを期待しています！　小学校最後の1年を楽しんでほしい」と話します。学級会長の小野寺元気（げんき）君は「みんなで勉強を頑張り、今年の6年生のように信頼されるリーダーを目指したい」と飛躍を誓いました。

年頭に寄せて

陸前高田市長　戸羽　太

平成28年の年頭にあたり、謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

旧年中は、市政に対し格別のご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。特に昨年は2月に市長選挙が行われ、2期目の市政のかじ取りを担わせていただくこととなりました。本市の復興、発展に向けて、なお一層、身を引き締めながら努力を重ねてまいります。

東日本大震災からまもなく6年目を迎えようとしています。震災で犠牲となられた方々にあらためて哀悼の誠を捧げるとともに、被災された皆様に心からお見舞い申し上げます。

本市は、一日も早く一人でも多くの市民の皆様が安心して生活できるよう全力で取り組んでまいりました。市街地一面を埋め尽くしたがれきの撤去から始まった復旧・復興事業は、一歩ずつ着実に前に進んでいます。

高田地区・今泉地区の被災市街地土地区画整理事業は、地権者の皆様に対する換地意向の確認や事業計画などに関する説明会を重ねながら、高台造成やかさ上げ地区の造成工事を進めています。昨年末には、高田地区の高台2において92地権者分の宅地を引き渡しています。

本年は、市街地の中でもまちづくりの拠点となるエリアに、市立図書館を併設する大型商業施設の建設に着手する予定です。震災復興計画および震災復興実施計画に基づき復興事業の加速化を図るため、関係機関との連携を緊密にしながら、コンパクトでにぎわいのある中心市街地の整備を推進してまいります。

また、震災で犠牲になられた方々への追悼と鎮魂、復興の象徴となる高田松原津波復興祈念公園の整備に向けて、国や岩手県と連携を深めてまいります。

今もなお、大勢の方々が仮設住宅での生活を余儀なくされている中にあって、皆様の気持ちに寄り添いながら、心豊かに安心して暮らせるまちづくりに市民一丸となって取り組んでまいります。そして、地域で暮らす誰もが生きがいをもちながら、住みやすい生活を送ることができる「ノーマライゼーションという言葉のいらないまちづくり」という目標に向かい、課題を一つ一つ丁寧に解決しながら、魅力あるまちづくりを進めてまいります。

結びに、本年も市政に対するご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、皆様のご多幸を祈念申し上げ、新年のごあいさつといたします。

陸前高田サッカー教室

川崎フロンターレの選手と小学生が交流

陸前高田サッカー教室（川崎フロンターレ選手会主催）は平成27年11月28日、上長部グラウンドで開かれ、サッカーJ1リーグの川崎フロンターレの選手が小学生とサッカーで交流を深めました。

5回目の開催となるサッカー教室には小学生約70人が参加。川崎フロンターレからは小林悠（ゆう）選手をはじめJリーグで活躍する選手16人がかけつけました。教室の前日には高田病院や高田高、事業所などを訪問し、握手やサインなどで市民と交流を深め、復興を応援しました。

開会式で選手会長の登里亨平（のぼりざときょうへい）選手は「今日一日、元気にサッカーを楽しみましょう」とあいさつ。年齢別に3つのグループに分かれてレクリエーションやミニゲームなどを楽しみ、汗を流しました。

昼食はカレーなどが振る舞われ、選手と子どもたちの会話も弾みました。教室に参加した高田フットボールクラブの菅野新（あらた）君（高田小6年）は「選手の正確なキックやパスに驚いた。Jリーガーを目標に練習に取り組みたい」と笑顔を見せました。

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プ」を締結し、互いの魅力発信と交流を約束。28年には、プロ選手によるドリームマッチ「高田スマイルフェス2016」を同グラウンドで計画しています。

1_夢中でボールを追いかける新井章太選手と子どもたち／2_教室に駆けつけた川崎フロンターレの選手／3_教室に参加した選手と子どもたち4_子どもたちと一緒に昼食を楽しむ選手／5_11月27日には高田病院を訪れ患者や職員と触れ合った／6_あいさつする選手会長の登里亨平選手／7_11月22日のリーグ最終節では、試合会場で観光・物産PRイベント「陸前高田ランド」が開催され、にぎわいを見せた

平成27年度

市長と児童の語る会

「平成27年度市長と児童の語る会」は11月30日、米崎小学校で開催されました。市内8小学校からの代表児童16人が、今後のまちづくりについて発表。産業や教育などの取り組みを戸羽太市長へ提案しました。語る会には米崎小5・6年の子どもたちも参加。未来の市に向けた希望や夢について一緒に考えました。

広田小学校

菅野凌亮（かんのりょうすけ）くん（6年）　伊藤留那（いとうるな）さん（6年）

「ふるさと広田探検隊」という学習で、広田町がにぎやかになるためのアイデアを考えました。そのために、大森山展望台を整備して、たくさんの人に来てもらうことを考えました。また、広田町の歴史が分かる博物館を建設することも考えました。

高田小学校

菅野（かんの）　新（あらた）くん（6年）　熊谷海音（くまがいかのん）さん（6年）

未来の陸前高田市について考えてきました。「災害に強い町」「人と人とがつながる町」「過去も未来も大切にする町」であってほしいと思います。真剣にまちづくりについて考えることができました。これからも良い町となるように考えていきたいと思います。

小友小学校

青山隆生（あおやまりゅうせい）くん（6年）　木川田千紘（きかわだちひろ）さん（6年）

未来の市のまちづくりについて「災害に強いまちづくり」「魅力あるまちづくり」「環境にやさしいまちづくり」の3点を考えました。医療施設を充実して高齢者にやさしい町にすることが、魅力あるまちづくりにつながると思います。

気仙小学校

宮城彩月（みやぎさつき）さん（6年）　千葉南海（ちばみなみ）さん（6年）

豊かな町とは「世代を超えたつながりのある町」のことだと考えました。そのようなまちづくりのために、長部公民館で世代間交流をしたり、長部仮設グラウンドで世代をこえたスポーツ大会をしたりしてはどうでしょうか。

皆さんの質問や意見に戸羽太市長が答えます（要約）

これからの陸前高田市のまちづくりは、まず活気が必要です。市外の人にもどんどん来てもらいたいと思っています。そのための一つには高田松原の復活があります。松の木を植えて海水浴場も復活させます。それから、その後ろ側には多くの皆さんにも来ていただいて追悼式ができるような復興祈念公園というものを造ろうと考えています。

また、「ノーマライゼーションという言葉のいらないまち」を目指しています。例えば、体が不自由な人や言葉の分からない外国人の人がいらっしゃいますね。そういう人たちを含めた皆さんが「ああ、生きていて楽しいな」と思える町をつくりたいのです。

今、造っている防潮堤は12・5㍍の高さがあり、海が見えなくなってしまうという話しがあります。ただ残念ながら、東日本大震災では1800人以上の方々が亡くなっています。この高さは100年に一回来る位の津波は防潮堤で押さえようという考えで決めたものです。東日本大震災のような千年に一回のような津波には、かさ上げ工事をして人が住んでいるところには水が来ないようにと考えています。景色や景観も大事ですが、一方で人の命を守るということも大事です。かさ上げ地には市民会館や図書館など、もともと陸前高田市にあった施設を復活させていきます。もう少し待っていただければと思います。

これまで皆さんからいただいた意見は、できるだけ実現していきたい。みんなの意見で町をつくれるようにしていきたいと思っています。

竹駒小学校

菅野天秋（かんのあき）さん（6年）　高橋佑輔（たかはしゆうすけ）くん（6年）

地域の人と人とがつながる図書館について考えました。新しくできる図書館には、子どもが読む本をたくさん置いてほしいです。また、コーヒーを飲みながら本が読め、小さな子どもがいても行くことができるような図書館がいいと思います。

米崎小学校

鈴木颯真（すずきそうま）くん（6年）　花輪美友（はなわみゆう）さん（6年）

豊かな海を生かした水産業や気仙大工は、市の象徴と言っていいもの。もっとアピールしていいと思います。今、市内にある商店街で大きなイベントを開くなど、人と人とが触れ合える商店街のある町になるといいと思います。

横田小学校

村上　慶（むらかみけい）くん（6年）　伊藤康介（いとうこうすけ）くん（6年）

人がにぎわう町にしたいと考えました。総合交流センターを地域で運営し、地域の人同士のつながりを持てるようにしたらいいと思います。また、「たかたのゆめ」の米作り体験施設を造って、市外の人と地元の農家の人とが触れ合えるといいと思います。

矢作小学校

萩原風季（はぎわらふき）さん（6年）　伊藤　和（いとうなごみ）さん（6年）

これからのまちづくりについて授業で学びました。豊かな自然や漁場を生かす「特徴を生かしたまちづくり」、イベントの企画による「楽しいまちづくり」、幼い子からお年寄りまで住みやすい「優しいまちづくり」が大切だと考えました。

市県民税・所得税の申告準備をしましょう

市県民税・所得税の申告にはさまざまな準備が必要です。期限内に正しく申告できるように事前に準備しましょう。

申告相談の日程などは「広報りくぜんたかた1月15日号」でお知らせします。

【申告が必要か確認してみましょう】

スタート

税務署で確定申告をしますか？
- はい → 市・県民税の申告は必要ありません。
- いいえ ↓

平成28年1月1日現在、陸前高田市に住所（住民登録）がありましたか？
- いいえ → 平成28年1月1日に居住していた市町村に確認してください。
- はい ↓

雑損控除の繰り越しがありますか？
- はい → 確定申告が必要です。
  ※申告期間内であれば、各申告会場でも受け付けます
- いいえ ↓

昨年中に収入がありましたか？
※非課税収入（障害年金・遺族年金・失業給付金など）だけの人は「いいえ」へ
- いいえ → 市・県民税の申告が必要です。
  ※収入が無かったことを申告書に記載し提出してください。市に住所（住民登録）がある親族が、あなたを扶養親族として申告している場合は必要ありません
- はい ↓

次①～③のうち該当するものを選んでください

①給与収入がある人

勤め先の給与以外に収入がありましたか？
- はい → 扶養控除、医療費控除や社会保険料控除などの控除を追加しますか？
- いいえ ↓

勤務先で年末調整は済んでいますか？
- いいえ → 扶養控除、医療費控除や社会保険料控除などの控除を追加しますか？
- はい → 扶養控除、医療費控除や社会保険料控除などの控除を追加しますか？

②公的年金収入がある人

公的年金収入以外に収入がありましたか？
- はい → 扶養控除、医療費控除や社会保険料控除などの控除を追加しますか？
- いいえ ↓

公的年金収入が下記に当てはまりますか？
・65歳以上の人で148万円超だった。
・65歳未満の人で98万円超だった。
- はい → 扶養控除、医療費控除や社会保険料控除などの控除を追加しますか？
- いいえ → 市・県民税の申告は必要ありません。

扶養控除、医療費控除や社会保険料控除などの控除を追加しますか？
- いいえ → 市・県民税の申告は必要ありません。
- はい → 市・県民税の申告が必要です。

③営業、農業、不動産などの事業所得がある人、その他の雑所得、一時所得がある人

→ 市・県民税の申告が必要です。

市・県民税の申告が必要です。
※下記の「確定申告が必要となる人」に該当する場合など、内容により所得税の確定申告が必要となる場合もあります

確定申告が必要となる人

❶雑損控除を繰り越しする人
❷給与収入が2千万円を超えた人
❸年末調整した給与以外の所得が20万円を超えた人
❹2カ所以上から給与を支給されていて、年末調整した給与以外の給与収入が20万円を超えた人
❺年末調整をしていない人
❻公的年金などの収入が400万円以下で、公的年金などに係る雑所得以外の所得が20万円を超えた人
❼社会保険料控除、医療費控除や住宅ローン控除などを受けて、所得税の還付を申告する人

事前に経費などの集計を済ませましょう

平成26年1月1日以降、すべての事業者などに記帳が義務化されています。事業所得（営業・漁業・農業など）、不動産所得を申告する人は、帳簿などを基に収支内訳書を作成して申告会場に来場してください。

■収支内訳書の作成方法が分からない人は、事前に科目毎に集計（計算）してください。職員が提出資料の作成方法などを説明します。

■事前に集計していない場合は、会場で自身が集計することになります。（医療費の控除を受けるときも同じ）

■収支内訳書は申告書に同封して送付します。税務課窓口にも準備していますが、科目毎に集計していれば、任意の様式でも構いません。

申告に必要なもの

❶印鑑（ゴム印は不可）

❷所得の内訳が分かる書類

【給与・年金収入のある人】

▽平成27年分源泉徴収票

【事業所得などのある人】

▽収支内訳書などの集計用紙、帳簿や領収書など

【公共事業などで土地を売却した人】

▽買取証明書など

❸控除の内訳が分かる書類

▽社会保険料、国保税、介護保険料や後期高齢者医療保険料の領収書など

▽国民年金保険料の証明書

▽生命保険料・地震保険料などの控除証明書

▽医療費の領収書（保険金などが補填された場合はその額が分かるもの）※合計が総所得金額の5パーセントまたは10万円を超えた場合

▽障害者手帳

▽税額控除に関する書類（寄附金の領収書など）

❹預金通帳など口座番号が分かるもの（所得税の還付を受ける人だけ）

◆**問い合わせ先**…税務課市民税係（内線101、102）

大船渡税務署から

申告書作成会場を開設

期間中は混雑して長時間待たされる場合もあります。開設時間内に申告書を作成できるように早めに来場してください。

◆**申告会場**…大船渡税務署1階

◆**開設期間**…2月1日㊊～3月15日㊋9時～17時

※㊏㊐㊗は除く

◆**その他**…会場では「手引き」や「パソコン」を利用して自身で申告書などの書類を作成することになります。国税庁のホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用することで、自宅でも申告書を作成できますので活用してください。

自宅の新築や増改築

金融機関などから借り入れして、平成27年中に自宅を新築または増改築した人は、一定の条件に合えば住宅借入金等特別控除を受けられます。控除を受けるためには、住民票や登記事項証明書、契約書（写）などの添付が必要です。

※適用の条件や必要書類などは国税庁ホームページで確認してください

譲渡所得・贈与税の申告

平成27年中に土地を譲渡した人や財産の贈与を受けた人は、確定申告が必要となる場合があります。

公共事業などで土地などの売買があった人で、特定雑損失の繰越額のある人や居住用財産の譲渡の特例を受ける人などは確定申告が必要です。

◆**問い合わせ先**…大船渡税務署☎㉖3481

固定資産税について

平成28年度償却資産の申告

償却資産の申告は毎年1月1日現在、市内で事業をする人が所有している資産（構築物および機械装置、船舶、航空機、車両、運搬具、工具・器具、備品）が対象となります。

■前年度に申告した人には償却資産の申告書を送付します。

■平成27年中に新たに償却資産を取得した人には申告書を送付します。税務課資産税係へ連絡してください。

◆**申告期限**…2月1日㊊

固定資産税に関する変更の連絡

次の変更があったときは税務課まで連絡してください。

❶床面積10平方メートル以下の小規模な家屋（車庫、物置、サンルームなど）の新築や増改築をしたとき。

❷家屋を取り壊したとき。

❸店舗を住宅に改装するなど、家屋の用途に変更があったとき。

❹土地の利用状況に変更があったとき。

❺転入や転出など、納税通知書の宛先に変更があったとき。

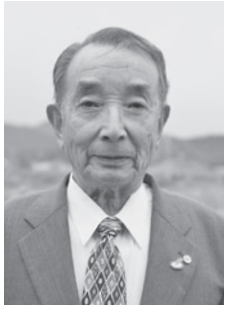
◆**問い合わせ先**…税務課資産税係（内線104・105）

社会福祉活動の功績が認められる

村上欣万さん・松野弘さんが平成27年度厚生労働大臣表彰受賞

長年にわたり民生・児童委員を務める高田町の村上欣万（きんまん）さん（78）と竹駒町の松野弘（ひろし）さん（72）が平成27年度厚生労働大臣表彰を受賞しました。

村上さんは、昭和56年から34年間にわたり同委員を務め、地域住民の生活相談や支援など社会福祉活動に尽力。平成22年から高田町民生児童委員協議会会長として活躍しています。松野さんは、平成4年から23年間にわたり同委員を務め、平成19年から竹駒町民生児童委員協議会会長として高齢者の見守りや子育て支援などに尽力しています。


村上欣万さん（高田町）

松野弘さん（竹駒町）

新成人の皆さんへ

20歳になったら国民年金

将来の大きな支え

国民年金は、老後やいざというときの生活を現役世代で支え合う制度です。若い頃に公的年金に加入して保険料を納めることで、年を取ったときや病気やケガで障がいが残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに年金を受け取ることができます。

障害年金や遺族年金

国民年金は20歳から60歳までの人が加入して保険料を納める制度です。国の責任で運営するため安定しています。生涯にわたり年金の給付が保障されています。

国民年金には老齢年金のほかに、障害年金や遺族年金があります。障害年金は、病気や事故で障がいが残ったときに受け取れます。遺族年金は、加入者が死亡したとき、その加入者の収入により生計を維持していた遺族（子のある配偶者や子）が受け取れます。

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に限り保険料の納付が猶予されます。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校（修業年限が1年以上である課程）、一部の海外大学日本分校に在学する人です。

若年者納付猶予制度

学生でない30歳未満の人で、本人および配偶者の所得が一定額以下の場合に国民年金保険料の納付が猶予されます。

◆**問い合わせ先**…一関年金事務所☎0191・23・4246または市民環境課市民係（内線131）

忘れずに届け出を

水道の使用開始や中止

次の場合は、水道事業所への届け出が必要となります。

◆**届出が必要な場合**…❶引越しなどで水道の使用を開始するときや中止するとき❷納付書の送付先が変更となったとき❸店舗の開店や閉店などで水道の用途が変わるとき❹世帯主の変更や婚姻などで水道の使用者が変わるとき❺建物の売買などで水道の所有者が変わるとき❻水道メーターを廃止するとき（水道が必要でなくなったとき）

◆**手続方法**…平日8時30分から17時まで、市役所4号棟1階水道事業所窓口で受け付けます

◆**問い合わせ先**…水道事業所業務係（内線422）

登載申請書の提出が廃止

農業委員会委員選挙人名簿

平成27年9月4日に「農業協同組合法等の一部を改正する等の法律」が公布され、農業委員会委員の公選制（選挙による選出）が廃止となりました。現委員の任期満了後の選出方法は、市長の選任制に変更となります。農業委員会の委員選挙人名簿への登載申請書（該当する人が毎年1月に申請）の提出は、平成27年度で廃止となります。

◆**問い合わせ先**…市農業委員会事務局（内線410）

玉山休養施設

「玉乃湯」の指定管理者の募集

市では玉山休養施設「玉乃湯」の管理運営業務を受託する指定管理者を募集します。応募方法など詳しい内容は下記へ問い合わせるか市ホームページで確認してください。

◆**募集期間**…1月8日㈮～2月5日㈮

◆**問い合わせ先**…農林課林政係（内線472）

使用済 小型家電を回収・リサイクルします

平成28年1月4日スタート!

E-Waste 小型家電 陸前高田市

公共施設等に専用回収ボックスを設置していますので、ご家庭で不要になった小型家電を入れてください。

回収ボックスに投入できる大きさ
横40cm × 縦20cm

ご家庭に眠っていませんか?

小型家電には、鉄や銅の他に金や銀などの希少な資源が含まれています。

回収ボックス設置場所

■陸前高田市役所
陸前高田市高田町字鳴石42-5

■陸前高田市清掃センター
陸前高田市高田町字大隅6-5

利用は、各施設の開庁時間内に限ります。

きちんと分別すれば、大きな資源に生まれ変わります!

小型家電回収対象品目

1 電話機、ファクシミリ、ラジオ

2 携帯電話、公衆用PHS端末

3 カーナビ・カーオーディオ
〈カーナビ、カーカラーテレビ、カーチューナ、カーステレオ、カーラジオ、カーCDプレーヤ、カーDVD、カーMD、カースピーカ、カーアンプ、VICSユニット、ETC車載ユニット〉

4 TVチューナ
〈地上デジタルチューナ、CSデジタルチューナ、その他チューナ、ケーブルテレビ用STB〉

5 デジタルカメラ、ビデオカメラ、フィルムカメラ

6 録画・再生装置
〈DVDレコーダ/プレーヤ、ブルーレイディスクレコーダ/プレーヤ、HDDレコーダ、ビデオテープレコーダ/プレーヤ〉

7 音響機器
〈テープレコーダ、CDプレーヤ、MDレコーダ/プレーヤ、デジタルオーディオプレーヤ、ICレコーダ、補聴器、ヘッドホン、イヤホン〉

8 ノートパソコン(注)
〈ストレート型、タブレット型を含む〉

9 補助記憶装置
〈ハードディスク、USBメモリ、メモリカード〉

10 電子書籍端末

11 事務用電気機械器具
〈ワープロ、電卓、電子辞書〉

12 計量・測定用機械器具
〈電子体重計・体脂肪計、電気式温湿度計、デジタル歩数計、電子血圧計、電子体温計〉

13 ゲーム機
〈据置型ゲーム機、携帯型ゲーム機、ハンドヘルドゲーム(ミニ電子ゲーム)、ゲーム用コントローラ、ハイテク系トレンドトイ、ゲームソフト〉

14 これらの付属品
〈リモコン、キーボードユニット、マウス、ACアダプタ、ケーブル、プラグ・ジャック、充電器(携帯電話、パソコン、カメラ等の充電器)〉

出せないもの

- 家電リサイクル法対象品目
  (・テレビ・エアコン・冷蔵庫・冷凍庫・洗濯機・衣類乾燥機)
- 乾電池
- プリンター

ご注意ください!

- 個人情報は、必ず削除してください。
- 投入した小型家電は返却できません。
- 乾電池は取り外して"燃えないごみ"としてごみ集積所に出してください。
- (投入できる小型家電は)家庭から排出されるものに限ります。
- 回収対象品目はこれまでどおり"燃えないごみ"として各ごみ集積所に出すこともできます。ただし、パソコンは集積所に出すことができません。
- (注)デスクトップ型のパソコン、および回収ボックスに入らない大きさのノートパソコンは、製造メーカーに処理依頼をするか、清掃センターに直接お持ち込みください。

1PPON MATSU

問い合わせ先 陸前高田市 民生部市民環境課 ☎0192-54-2111 (内線134・135)
陸前高田市清掃センター ☎0192-55-5437

地域包括支援センター発！

介護お茶のみ話 その15

健康のつどいで「劇団ばばば☆」が公演しました

「劇団ばばば☆」では、寸劇を通して健康づくりなどを広く市民に伝えることを目的に活動しています。市内を中心に気仙地域の医療や介護に携わる職員の皆さんが、公民館や集会所などでこれまで７回公演しています。

「健康のつどい」は11月22日、市コミュニティホールで開かれ、口腔衛生をテーマにした寸劇「健康長寿はお口から」を披露しました。劇には地元の歯科医師や歯科衛生士、医師などが出演。歯の磨き方や講話を紹介する内容で、観客は息の合った掛け合いを楽しんでいました。

劇中で本市の3歳児は県内一虫歯が多いことも紹介され、観客からは驚きの声が上がりました。孫の歯の健康のためにも「お菓子やジュースをだらだら与えないこと」「食べたら歯磨きを促すこと」について歯科医師が伝えました。

寸劇のテーマは「口の健康」「減塩の食事」「転倒・骨折予防」の他に、「お薬について」にも取り組む予定です。寸劇に市民が登場したり、持参した味噌汁の塩分を測定したりして、地域の要望に応えながら市民の健康づくりに取り組んでいきます。公演の依頼など気軽にお問い合わせください。

歯科衛生士が歯の磨き方を指導

タバコは歯周病の原因になりますよ！

団員一同より「健康長寿はお口から！」

高齢者の口の健康を守る取り組み

口は「食べる」「呼吸する」「話す」「笑う」など、生命の維持、人間らしい暮らしや表情をつくる器官として大切な役割を果たしています。

「口の中が不衛生」「固いものを食べない」「口臭を気にして人と話さない」―といった生活を続けると、口腔機能がどんどん衰え「口の寝たきり」と言われる状態になります。この状態では低栄養状態や脱水、気管に食べ物が入る、運動器の機能低下、細菌の繁殖による全身の病気や認知症の発症―など多くの症状を引き起こします。高齢者の口の健康を守ることはとても大切です。

「食べること」「しゃべること」「笑うこと」は口が健康だからこそ自然にできます。下記のポイントを大切にして、健康な自分の歯でいつまでもしっかりかむことができる充実した食生活を送りましょう。

◎口の健康を守るためのポイント

❶自分の口に合った歯ブラシや歯間ブラシなどを使用して、隅々まで歯を綺麗に磨きましょう。
❷舌についた汚れも忘れずに除去しましょう。
❸入れ歯の手入れを毎日必ず行いましょう。入れ歯は自分に合ったものを使用しましょう。
❹定期的に歯医者に行って歯の検診を受けましょう。

◆**問い合わせ先**…地域包括支援センター（内線205・206）

●第一中学校敷地内で診療しています●

岩手県医師会高田診療所

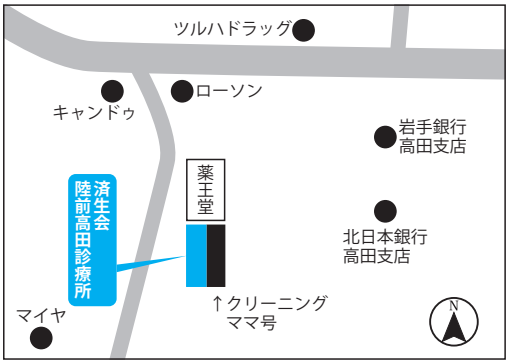
期　日	診療(受付)時間	診　療　科
1月2日㊏	11:00～16:00	外科系、小児科
3日㊐	11:00～16:00	内科系
9日㊏	15:00～18:00	小児科、心療内科
10日㊐	11:00～16:00	内科系、外科系、小児科、耳鼻咽喉科、眼科、皮膚科、心療内科
11日㊊㊗	11:00～16:00	内科系
16日㊏	15:00～18:00	外科系、小児科、心療内科
17日㊐	11:00～16:00	内科系、外科系、小児科、耳鼻咽喉科、眼科、皮膚科、心療内科
23日㊏	15:00～18:00	小児科、泌尿器科、心療内科、子どもの心
24日㊐	11:00～16:00	内科系、外科系、小児科、耳鼻咽喉科、眼科、皮膚科、心療内科
30日㊏	15:00～18:00	心療内科
31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

・診療科は日によって異なります。都合により変更になる場合があります。
・市からの委託を受けて、高齢者を対象にした肺炎球菌ワクチンの接種を実施しています。対象年齢・個人負担金など詳しくは、診療所にお問い合わせください。
・高田診療所は平成28年3月で診療を終了します。

済生会陸前高田診療所

◆**診療科**…内科、整形外科
◆**休診日**…日曜日、祝日
◆**その他**…整形外科の診療は金曜日（第5週目は木曜日）です。希望により訪問診療も行います

診療(受付)時間	㊊	㊋	㊌	㊍	㊎	㊏
8:30～11:00	●	●	●	●	●	●
13:00～16:00	●	●	休	●	●	休



◆**問い合わせ先**…済生会陸前高田診療所
☎㉒7515

●岩手医大の皮膚科診療(遠隔診断)日程（場所：岩手県医師会高田診療所）●

期　日	診療(受付)時間	予約受付時間
1月　6日㊌	15:00～17:00	要予約。当日の10:00から電話予約を受け付けます。
13日㊌		
20日㊌		
27日㊌		

◆**問い合わせ先**…高田診療所☎㊸2110　※診療日だけ通話可

●鵜浦医院の皮膚科診療日程●

期　日	診療(受付)時間
1月18日㊊	8:00～11:30、14:00～17:30
19日㊋	

◆**問い合わせ先**…鵜浦医院☎㊺2125

407

保健だより

ノロウイルスにご用心！

ノロウイルスは冬の感染が特に多く、大規模な食中毒になりやすいウイルスです。ウイルスが蓄積する二枚貝の加熱不十分による感染や感染者が調理した汚染食品からの感染、感染者のおう吐物や排せつ物からの感染―などが考えられます。ウイルスの潜伏期間は24～48時間。主な症状は、吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱などが一～二日間続きます。感染しても症状が出ない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。

三つの予防ポイント

【その1】清潔・消毒！

使用する調理器具・食器・布巾は、家庭用の塩素系漂白剤を水で薄めて使用する塩素消毒や加熱による消毒で清潔に保ちましょう。

【その2】必ず手洗い！

食品の保存前や調理前、食事前には必ず手を洗いましょう。予防に効果があります。

【その3】しっかり加熱！

ウイルスは熱に弱いため加熱処理はウイルスの活性を失わせる有効な手段です。調理のときは中心部までしっかり加熱しましょう。

感染を広げないためには？

ノロウイルスは乾燥すると空気中に舞います。吸い込むことで感染する場合があります。感染者のおう吐物や排せつ物を処理するときは、使い捨てのマスクや手袋を着用しましょう。付着物はペーパータオルで静かに拭き取り、消毒後に水拭きします。拭き取ったおう吐物や使用した手袋などはビニール袋に密閉して破棄してください。

ポイントを実践して、しっかり予防！　健康な一年を過ごしましょう。

◆**問い合わせ先**…健康推進課保健係（内線243）

美しい音色に思いを込める

天に響け・奇跡のオルガン音楽会開催

市立博物館所蔵のリードオルガンによる「奇跡のオルガン音楽会」は12月12日、市コミュニティホールで開かれ、約380人がオルガンの音色や出演者の歌声などに酔いしれました。

出演アーティストは、オルガンのCD制作に参加した歌手・白鳥英美子さん、作曲家・ピアニストの中村由利子さん、作詞家の松井五郎さん、女優の紺野美沙子さん。演奏や歌声、朗読で早期復興やオルガンへの思いを伝えました。

オルガンは東日本大震災で被災後、関係者の尽力で復元。平成27年1月～3月には東京国立博物館で展示され、演奏会も開かれました。

ともに学び、ともに実践

「生涯学習のつどい」を開催します

どなたでも参加できます。

◆**日時**…2月11日㊍㊗　13時～15時

◆**会場**…市コミュニティホール

◆**内容**…教育表彰、岩手県教育委員長・八重樫勝氏の講演など

◆**問い合わせ先**…生涯学習課生涯学習係（内線254）

文化財ニュース

～文化財を火災から守ろう！　文化財防火デー～

昭和24年1月26日は、法隆寺（奈良県）の金堂壁画が焼損した日です。このことから毎年1月26日を「文化財防火デー」と定め、全国各地で文化財の防火運動を展開しています。市では文化財を所有する寺社などで防火訓練を実施。平成27年は閑蓮院宥健尊師堂（矢作町）で放水訓練などを行いました。

28年は、昨年新たに県指定文化財に指定された「木造十一面観音菩薩立像」を所蔵する常膳寺（小友町）での訓練を予定しています。当日は消防署の指導で地域の皆さんと一緒に文化財を守るための方法と対応などを学びます。貴重な文化財を守るために訓練への参加と協力をお願いします。

◆**問い合わせ先**…生涯学習課生涯学習係（内線261）

文化財保護・文化芸術活動の助成事業を募集

平成28年度助成金事業を各種財団などが募集しています。事業内容や申込方法など詳しくは市教育委員会へ問い合わせてください。

◆**財団名／助成内容**…❶冲永文化振興財団／伝統民俗芸能の保存伝習事業など❷文化財保護・芸術研究助成財団／文化財保存修復事業など

◆**問い合わせ先**…生涯学習課生涯学習係（内線254）

はまらっせあ

郷土で学び夢を拓く、心豊かでたくましい人づくり

大会会場が熱気に包まれる

復興剣豪千葉周作顕彰少年剣道錬成大会

平成27年度復興剣豪千葉周作顕彰少年剣道錬成大会は12月6日、第一中学校体育館で開催されました。震災後、３回目となる今大会から、参加対象地域を東北６県に拡大。24チーム152人の小学生が出場して練習の成果を発揮しました。

開会式では、選手を代表して陸前高田剣道会の村上未祐（みゆ）選手が力強く宣誓。岩手県剣道連盟の岩﨑敬（たか）郎（お）さんと照井悦信（えつのぶ）さん、北辰一刀流・玄武館の小西真円一之（しんえんかずゆき）館長他4人の皆さんが公開演武を披露しました。

大会では予選リーグ、決勝リーグと白熱した試合が展開され、熱戦の結果、優勝は鎌田剣道スポーツ少年団（福島県福島市）、準優勝は鈴川剣友スポーツ少年団（山形県山形市）。吉成剣友会（宮城県仙台市）と奥檜館道場（秋田県秋田市）が３位となりました。

◆**問い合わせ先**…生涯学習課スポーツ推進係（内線253）

教振だより

みんなで教振

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

「ストレス対応」「地域防災力」の必要性を学ぶ

兵庫教育大学・冨永良喜（よしき）教授と東京大学総合防災情報研究センター・定池祐季（さだいけゆき）特任助教授を講師に迎えた家庭教育学級は11月27日、小友小学校で開かれ、児童の父母ら約70人がさまざまなストレスへの対応や地域防災力の必要性を学びました。

冨永さんと定池さんは、❶平時の防災や減災活動に役立つ人となること❷災害時に自分の命を守れるようになること❸災害時に周囲の命を助け、被災社会で貢献し、復興に役立つ人となること―が大切と話し、「心のケアと合わせて、家庭や地域、学校での防災教育が重要」と伝えました。

防災教育の必要性を伝える富永さん㊧と定池さん㊨

※本誌平成27年12月1日号掲載の「気仙風土記」（627）に誤りがありました。お詫びして訂正します。…5段目23行（正）三百五十年（誤）三百五千年

気仙風土記

（628）

地名と歴史（125）

―高田かいわい㉒―

金野静一・文
斎藤多美子・絵

立神浜から押し寄せる塩害があまりにもひどいので、村肝入（村長）に命じて防風林を作るよう代官が命令してきました。何しろ海の塩水が田に入るので、稲が全滅だというわけです。そこで、仙台から役人を派遣して検分に及んだというわけです。

検分の結果は、塩水害があまりにもひどいので、このままでは、せっかく田畑に造成しても、とても作物などを作るには難しい状況だということになりました。そこで、視察に来た仙台藩の重臣たる山崎大左衛門は、村肝入に対して「このままでは立神浜は荒れて、漁も、また作物も出来ない荒地になってしまう。そこでまず、潮風からこの地を守る防風林を造ることを検討してみよ」という命令が下されたというのです。

これを聞いた村肝入はもちろん、高田の関係者らも皆、腹の中では「この浜に防風林など、とてもとても…」と、心の中では思っていたのです。それでも村肝入は、山崎検使官の指示通りに、横に二町（約二百二十㍍）、長さ四町（約四百四十㍍）にわたる立神浜の植林を杢之助に依頼したのでした。

依頼された杢之助は藩主からの頼みとは別に、地方のこの高田の難儀を救うのは、まさにこの時とばかりに手元の人足を集めて、懸命に松苗を集めにかかりました。翌年の二月七日から植え付けを開始し、十二日間に七千百九十八本を植え、人夫は全部で延百四十七人を要したそうです。

ところが、無事に植え付けが成功したのは、わずか三千本ばかりだったそうです。代官はこれを見て、「人夫を一時に使って、疎漏な植え方をしたからだ」と言い、補植するのに何か良い方法がないかとも言うのです。

これに対して杢之助は、「私の田に塩水がかかってしまった分が相当数あります。この塩水のかかった水田の租税を免除して下さるなら、植林のこれからの作業をやりとげます」と答えたそうです。代官は直ちに気仙沼の代官所にも通報し、現地にある代官の在り方の指示を仰ぎました。本所の指示は結局、杢之助の申す通りになったのでした。

「私の田の塩水のかかった分を免租してくれるなら、責任を持ってこれから補植をします」と答えた杢之助に、代官はもとより地元の農・漁民の人々もびっくりしてしまいました。「杢之助さんは、この荒れた砂原に本当に補植が出来ると思っているのであろうか…」。周りの人々は皆、こんな考えで杢之助のことを心配していたのです。

ところが杢之助は、私財を投じて翌年は七十六人、三年目は八十三人、四年目は九十五人、五年目（この年は寛文十一年に当たる）には、六十五人等々の人夫を使って、松の補植を行いました。七年間に六百七十二人の人夫を雇い、松苗一万八千本の植栽を行いました。その後、杢之助は苗が枯れたり弱ったりすると直ちに地元の人夫を督励しつつ、その管理についても献身的に努めました。

かくして、白砂の地に青い松の映える松原がしだいに形成されていきましたが、彼はその功績により、その成林の三分を藩から払い下げを受けたとのことです（高田町浄土寺文書による）。

工夫を凝らしたメニューで広田湾産ワカメをPR

第2回W-1グランプリ2015予選会で味を審査

広田湾産のワカメを使ったメニューを競う「W-1グランプリ」（東京都・しもきた商店街振興組合主催）の予選会は12月2日、市コミュニティホールで開かれ、工夫を凝らした料理の味を審査しました。

グランプリは家庭料理部門とドレッシング部門で争われ、全国から62点が応募。書類審査を通過したメニューを調理し、審査員7人が上位5点を選びました。審査員を務めた広田漁協の佐藤竜太郎（りゅうたろう）さん（25）は「初めて食べる料理もありワカメの味を生かしていた」と驚きました。本選は12日に東京・下北沢で開かれ、地元住民の審査でグランプリが決定。広田湾産ワカメやブランド米「たかたのゆめ」などが贈られました。

米崎リトルが大舞台で健闘

「リアスリーグ」優勝決定戦に出場

第3回学童軟式野球大会「リアスリーグ」の優勝決定戦は12月5日から2日間、千葉県で開かれ、米崎リトルスポーツ少年団が初出場しました。

米崎リトルは11月に行われた南ブロック予選を勝ち抜き、第一代表として優勝決定戦への出場を決めました。4チームが出場した優勝決定戦は、プロ野球・千葉ロッテの本拠地・QVCマリンフィールドで行われ、米崎リトルは北ブロック第二代表の磯鶏（そけい）バッファローズ（宮古市）と対戦。6回に2点を返し健闘しましたが2－3で惜敗しました。主将の大和田琉汰（りゅうた）くん（米崎小６年）は「人工芝の広いグラウンドに驚いた。全力を出し切れました」と力強く話しました。

世界を制した技を伝える

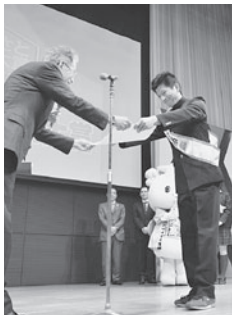
東日本大震災復興柔道教室

東日本大震災復興柔道教室（市柔道協会主催）は12月7日、高田高で開かれ、市内外の柔道選手約110人が柔道の技や心構えなどを学びました。

教室では、モントリオール五輪金メダルの上村春樹（うえむらはるき）講道館館長とアテネ五輪、北京五輪金メダルの谷本歩実（あゆみ）さんが指導。上村さんは「当たり前のことを一生懸命続けることが大切」と話し、足技などを丁寧に指導しました。谷本さんは「勝つための一番の近道は、常に考えて取り組むこと」と呼びかけました。参加した大坂あゆみさん（第一中3年）は「日々の積み重ねが大切と感じた。探究心を持ちながら技に磨きをかけたい」と意欲を見せました。

「未来への手紙」が大賞に輝く

ふるさとＣＭ大賞 in IWATE 2015



ふるさとの魅力を15秒の映像で紹介する「ふるさとCM大賞 in IWATE 2015」（岩手朝日テレビ主催）の審査会は11月29日、盛岡市で開かれ、市作品「未来への手紙」が大賞に選ばれました。入賞は平成24年の監督賞に続き２回目で、大賞は初受賞です。

コンテストには29市町村が地域の特色を表現した作品を応募。本市の作品「未来への手紙」は、次世代を担う若者が未来へ思いを伝える内容で、高田高1年生164人が出演。8月から約2カ月間、合唱練習や映像収録に取り組んできました。

受賞作品は年間365回、岩手朝日テレビで1月中旬から放送され、テレビ朝日系列の東北5局でも年間各20回放送されます。

有効）◆**その他**…応募結果は3月上旬にお知らせします

◆**問い合わせ先**…東北森林管理局企画調整課林政推進係☎018・836・2228／FAX018・836・2031／メールt_kikaku@rinya.maff.go.jp

公共職業訓練3月入所生
ポリテクセンター岩手遠野実習場

再就職をサポートします。6カ月間の職業訓練で知識や技術を習得します。

◆**応募資格**…公共職業安定所（ハローワーク）に求職手続きをしている人◆**受講料**…無料　※テキスト代は別途負担　◆**募集科・定員**…住宅建築施工科・15人◆**募集期間**…1月4日㊊～2月15日㊊◆**訓練期間**…3月1日㊋～8月26日㊎◆**申し込み**…近くの公共職業安定所（ハローワーク）まで◆**その他**…実習場の施設見学会を平日10時と14時から開催しています

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

国の平和と安全を守る
自衛官の募集

防衛や災害派遣、国際貢献活動などに従事する自衛官を募集します。

◆**募集種目**…自衛官候補生（男子）◆**資格**…18歳以上27歳未満の日本国籍を有する人◆**受付期間**…～1月12㊋◆**試験期日**…1日17日㊐◆**待遇**…所要の教育を経て、3カ月後に2等陸・海・空士に任用

◆**問い合わせ先**…岩手地方協力本部釜石地域事務所☎0193・23・7854

講座

りくカフェから
第4回スマートクラブ

「食事」「運動」「生きがいづくり」をテーマにした健康教室を開催します。

◆**日時**…1月13日、20日、27日、2月3日、10日、17日、24日11時～13時　※全7回毎㊌◆**会場**…りくカフェ、もとカフェ◆**内容**…ヨガの呼吸法、料理教室、食事指導など◆**定員**…先着8人◆**費用**…500円（昼食代）

◆**問い合わせ先**…長寿社会課（内線207）

第2回新入社員
フォローアップセミナー

◆**日時**…1月22日㊎10時～16時　※受付9時30分～◆**会場**…大船渡市民交流館（カメリアホール）◆**対象**…平成27年3月に大学・短大・専門学校・高校等を卒業し、気仙管内に就職した人◆**内容**…メンタルヘルス研修（メンタルヘルスの基礎知識、セルフケア、職場内コミュニケーション）◆**講師**…日本マンパワーマネジメントコンサルタント・尾﨑健一氏◆**参加費**…無料◆**申込期限**…1月15日㊎

◆**問い合わせ先**…ジョブカフェ気仙☎㉑3456

くらしの中に和の楽しみを
季節の和菓子作り

京都の老舗和菓子店で修業を積んだ職人が、和菓子作りのコツなどを伝えます。伝統と歴史に育まれた季節感あふれる和菓子を楽しみながら作りませんか。

◆**日時**…2月6日㊏9時30分～11時30分　※受付9時～◆**会場**…陸中海岸青少年の家◆**対象**…小学生～一般◆**講師**…京菓子司「もりかまど」店主・佐藤賢一（けんいち）氏◆**定員**…先着40人◆**参加費**…1000円（材料代など）◆**申込方法**…1月23日㊏～30日㊏までに電話で申し込んでください

◆**問い合わせ先**…陸中海岸青少年の家☎0193・84・3311

催し

気仙広域連合人材育成事業
「地球のステージ」公演

東日本大震災後、気仙地

区では国内外の支援により外国人と交流する機会が増えています。国際理解を促進し、多文化への理解を深めるため、世界で起きているさまざまな出来事を映像と音楽で表現するステージを公演します。皆さんの来場をお待ちしています。

◆**期日**…1月30日㊏14時～※13時30分開場◆**会場**…市コミュニティホール◆**内容**…演題「地球のステージ4～果てなき地平線～」◆**講師**…地球のステージ代表・桑山紀彦氏（精神科医・医学博士）◆**その他**…入場は無料ですが整理券が必要です。1月6日㊌から市役所企画政策課と市観光物産協会で1人2枚に限り配布します

◆**問い合わせ先**…気仙広域連合広域振興課（大船渡市役所内）☎㉗3111（内線216）

食の安全安心を学ぶ
農薬使用と農産物の安全性を考えるシンポジウム

入場は無料です。詳しくはお問い合わせください。

◆**日時**…1月19日㊋13時30分～16時◆**会場**…いわて県民情報交流センター◆**内容**…科学ライター・松永和紀氏の講演「農薬の安全使用及び農産物の安全性」、パネルディスカッションほか◆**定員**…120人◆**申込方法**…電話、ファクス、メールで◆**申込期限**…1月12日㊋◆**問い合わせ先**…県環境生活部県民くらしの安全課☎019・629・5322

相談

子育てを応援します
すくすくルームなど

【すくすくルーム】

赤ちゃんの遊びや授乳、オムツ交換などで自由に施設を利用できます。常駐するスタッフが育児相談や赤ちゃんの体重測定などに応じます。

◆**会場**…サンリア（盛町）2階◆**利用対象**…妊婦、未就学児と保護者◆**開所時間**…㊊～㊏10時～16時◆**利用料**…無料

【ママサロンこそだてシップ】

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

◆**日時**…1月15日㊎10時～15時◆**会場**…米崎地区コミュニティセンター◆**対象**…気仙管内の1歳未満の乳児と保護者、妊婦◆**内容**…新年！ノンアルカクテルパーティー◆**参加料**…200円（おやつ、保険料代）

◆**問い合わせ先**…すくすくルーム・ママサロンこそだてシップ☎・FAX0192・47・5689

早めに手続きしましょう
「相続登記はお済ですか月間」

相続は時間が経つと解決が難しい場合があります。早めに手続きしましょう。

❶特設無料相談所

事前予約は不要です。会場へ直接来場してください。

◆**日時**…2月中の毎㊎10時～正午◆**会場**…県司法書士会館（盛岡市本町通）

❷司法書士事務所での無料相談

近くの司法書士事務所が不明のときは、県司法書士会まで連絡してください。

◆**日時**…2月1日㊊～29日㊊ ※㊏㊐㊗は除く ◆**会場**…県内各司法書士事務所

❸無料電話相談

◆**日時**…2月1日㊊～29日㊊10時～13時 ※㊏㊐㊗は除く ◆**相談専用電話**…☎0120・823・815

※通話料は無料です

◆**問い合わせ先**…県司法書士会事務局☎019・622・3372

高齢者や家族の悩みなど
シルバー110番

毎日の生活の中で困っていることや悩んでいること、知りたいことなどについて、法律や認知症など専門家が相談に応じます。

◆**専用相談電話**…☎0120・84・8584◆**相談時間**…平日9時～17時◆**相談料**…無料

◆**問い合わせ先**…県高齢者総合支援センター☎019・625・7490

借金に関する悩みなど
多重債務の相談や出前講座

❶多重債務相談窓口

専門相談員が返済しきれない借金で悩んでいる人の相談に無料で応じます。安心して相談してください。

◆**日時**…㊊～㊎8時30分～16時30分 ※㊗、年末年始は除く ◆**相談専用電話**…☎019・622・1637

❷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の行事などへ訪問し、金融犯罪を未然に防ぐための出前講座を無料で開催します。振り込め詐欺など手口や対策を分かりやすく説明します。気軽にお問い合わせください。

◆**問い合わせ先**…東北財務局盛岡財務事務所☎019・622・1637

お知らせ

受付期間を延長
事業復興型雇用創出助成金

助成対象となる事業所や対象者の要件など詳しくはお問い合わせください。

◆**内容**…【雇入費】被災者を雇用した事業主に対し一人当たり3年間で最大225万円を助成【移転費】雇入れにより事業所が移転費を負担した場合、最大30万円を助成◆**受付期限**…1月29日㈮

◆**問い合わせ先**…県事業復興型雇用創出助成金事務センター☎019・601・5263

県内の特定産業
最低賃金が改定されました

次の産業の最低賃金が改定されました。詳しくは岩手労働局ホームページまたは岩手労働局労働基準部賃金室へお問い合わせください。

◆**対象産業**…❶電子部品・デバイス、電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業❷光学機械器具、レンズ、時計、同部分品製造業❸各種商品小売業❹自動車小売業❺鉄鋼業、金属線製品、その他の金属製品製造業◆**発効日**…❶～❹は平成27年12月20日㈰、❺は27日㈰◆**その他**…県最低賃金は平成27年10月16日㈮に改定（時間額695円）しています

◆**問い合わせ先**…岩手労働局労働基準部賃金室☎019・604・3008

冬期間の節電に協力を
消費電力が大きい電気製品など

節電は電気代の節約につながります。家庭では夕方以降に電気の使用量が増えます。消費電力が大きい電気製品を使用するときは無理のない範囲で節電しましょう。使用しない電気はこまめに消しましょう。

◆**消費電力が大きい電気製品**…電気カーペット、電気ストーブ、炊飯器、電気ポット、電子レンジ、ホットプレート、オーブントースター、IHクッキングヒーター、食器洗い乾燥機、ドライヤー、洗濯乾燥機、掃除機、アイロン―など

◆**問い合わせ先**…県環境生活部環境生活企画室☎019・629・5271

受診していない人へ
東日本大震災被災者健診

平成23年度から市と岩手医科大学の共同で実施している「東日本大震災被災者健診」に同意した人で、まだ健診を受けていない人を対象に、健康面や生活状況などの調査を実施します。

◆**対象**…平成26年～27年に健診を受けていない人◆**調査方法**…❶アンケート調査（該当者には1月中旬に調査用紙を郵送）❷訪問調査（調査員が1月下旬～2月中旬に該当者の自宅を訪問）

◆**問い合わせ先**…岩手医科大学衛生学公衆衛生学講座☎019・651・5111（内線5774）

1月18日は118番の日
海上保安庁への緊急通報番号

海上保安庁では平成12年5月1日から、海上での事件や事故などを通報する電話118番を運用しています。多くの人に理解してもらうため、平成23年1月から1月18日を「118番の日」に制定しています。

◆**通報内容**…❶海難人身事故に遭遇した・目撃した❷密漁・不法投棄・密航・密輸事犯などの情報❸見慣れない船・不審な船を発見❹油の排出などを発見―など

◆**通報手順**…「いつ」「どこで」「なにがあった」などを落ち着いて通報してください。一般加入電話や携帯電話、公衆電話、船舶電話からも通報できます◆**その他**…いたずらや虚偽の通報は緊急通報を妨げ巡視船や航空機の出動が遅れます。人命救助などに影響が出ますので、正しく利用してください

◆**問い合わせ先**…釜石海上保安部管理課総務係☎0193・22・3820

歩いてつなぐ、東北の道
みちのく潮風トレイル

環境省では、青森県から福島県の森や海の風景を味わいながら歩く「みちのく潮風トレイル」の取り組みを進めています。陸前高田市内のルートを検討するワークショップを開催します。皆さんの参加をお待ちしています。

◆**日時**…1月23日㈯13時～16時◆**会場**…市コミュニティホール

◆**問い合わせ先**…社会システム（市原）☎03・5791・1133

無料で育児をサポート 子育て応援ヘルパー事業

子育て中の父母の負担を減らすために、子育て応援員（ヘルパー）が育児をサポートします。一緒に子育てを楽しみましょう。詳しくは担当課へお問い合わせください。

◆**対象**…市内に住所を有する妊産婦または乳幼児がいる家庭◆**内容**…❶家事支援（買い物、掃除、洗濯など）❷育児支援（自宅や指定会場での託児、沐浴の手伝いなど）※安全のため❶❷は同時に受け付けできません◆**利用時間**…7時～20時※1日2時間以内で合計10時間まで◆**申込方法**…社会福祉課で配布する登録用紙に記入して申し込んでください◆**その他**…子育て応援員は、研修を受けたシルバー人材センターに登録する会員です

◆**問い合わせ先**…社会福祉課児童福祉係（内線234）

早めに相談を 母子父子寡婦福祉資金貸付制度

県は、ひとり親家庭や父母のいない子どもが高校やなどに進学するために必要な資金を貸し付けています。

◆**対象者**…20歳未満の子どもを扶養している母子家庭の母、父子家庭の父、父母のいない児童◆**貸付内容**…❶修学資金（高校や大学に通学するために必要な授業料、書籍代、交通費など）❷就学支度資金（高校や大学に入学するために必要な被服の購入費など）◆**申込手続**…申請書類提出後に審査を行います。4月に進学を予定している人は早めに相談してください。

◆**問い合わせ先**…社会福祉課児童福祉係（内線234）

陸前高田市ご当地グルメ開発物語 vol.11

市内飲食店の有志が集まり、平成27年1月から開発に取り組んでいるグルメ料理。11回目の開発会議は12月3日、市コミュニティホールで行われ、料理のレシピや配置など〝細部〟について議論を深めました。

会議では、料理の完成度を高めるために、提供方法や盛り付けなど一連の味わい方をイメージしながら試食しました。その結果、地元特産物の素材を生かした料理1品1品が魅力的な味わいを見せ、テーマ「高田に行かないと食べられない観光グルメ」にまた1歩近づきました。メンバーも納得の表情を見せ手応えをつかんでいました。

平成28年3月の商品化に向けたグルメの検討は大詰めを迎えています。

◆**問い合わせ先**…商工観光課観光交流係（内線384）

慶弔（届出日：11/16～12/15）

◇出生（　）は字名・保護者・出生日

矢作 髙野　蒼（打越・桂史朗・11/15）
佐藤　朱莉（打越・彰・11/25）
高田 白山　ゆず花（法量・武士・11/11）
遠藤　未菜（鳴石・翼・11/13）
熊谷　菜々惺（鳴石・純樹・11/29）
小友 千葉　楓月（西の坊・春希・11/19）
佐々木　柊真（茗荷・繁・11/26）
広田 吉田　結葵（田端・洋之・11/12）
村上　蒼紫（大祝・大夢・11/13）
村上　侑那（山田・大輔・11/20）
黄川田　浩輔（平畑・英児・12/4）

◇結婚（　）は字名・婚姻日

横田 菅野裕康・原田梢（狩集・11/19）
竹駒 中里隼一・串崎佳代（下壺・12/1）
気仙 志田工・臼井優美（水上・12/14）
高田 西澤充・福田奈未（荒沢・12/14）
小友 工藤和喜・村上春香（松山前・12/14）
広田 臼井恭平・千葉美穂（大久保・12/14）
佐々木紀和・伊藤美智（蒲田・12/14）

◇おくやみ（　）は字名・年齢・死亡日

矢作 佐々木　レイ子（二田野・75・11/22）
鈴木　忠實（大嶋部・90・11/25）
村上　好（寺前・65・12/1）
菅野　ウメ子（木戸口・90・12/3）
気仙 村上　六郎（内野・86・12/1）
高田 吉野　ユリ子（栃ヶ沢・78・11/20）
伊東　徳兒（西和野・86・11/28）
菊池　春男（中和野・76・12/3）
上部　テル（中田・90・12/8）
米崎 金野　幸（和方・90・11/22）
津田　タミ子（糠塚沢・88・11/27）
細谷　由壽（糠塚沢・62・12/15）
小友 及川　フユノ（唯出・92・11/20）
黄川田　勇喜（財当・35・11/23）
黄川田　晃助（鳥越・88・11/26）
柴田　輝也（西下・47・12/9）
広田 神室　洪（泊・83・11/16）
出羽　ミエ子（平畑・81・11/17）
小松　眞（大祝・79・11/18）
村上　ミヨ子（蒲田・75・11/28）
相澤　広二（田端・64・12/7）
尾崎　イサヲ（後花貝・97・12/11）

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。

食生活改善推進員の考案レシピ

牛乳から手作りカッテージチーズ・ホウレン草のカッテージチーズ和え

材　料（2人分）

【カッテージチーズ】

牛乳……500㎖
酢……大さじ2

【カッテージチーズ和え】

ホウレン草……120㌘
カッテージチーズ……40㌘
ゆずこしょう……小さじ1/4
しょうゆ……小さじ1

作　り　方

【カッテージチーズ】

①鍋に牛乳を入れて火にかけ、80～90℃（鍋肌にプツプツと泡が出てくる状態）になるまで温める。

②①のタイミングでとろ火にし、酢を全体に回し入れ、木ベラなどで静かにかき混ぜて火を止める。

③牛乳が分離して濁りの少ないきれいな乳清（ホエー）ができる人肌位まで冷ます。

④ボウルの上に布巾またはクッキングペーパーを敷いたザルを置き③をこす。ザル上がカッテージチーズ、ボウルの液体が乳清です。

【カッテージチーズ和え】

①ホウレン草は、ゆでて水にとって絞り2～3㌢程度の長さに切る。

②カッテージチーズ、ゆずこしょう、しょうゆをよく混ぜ、①のホウレン草とあえる。

適度な塩分で料理を楽しめ、骨も元気に！

カッテージチーズは、乳製品が苦手な人でも比較的食べやすい、さっぱりしたチーズです。乳製品のコクが調味料の代わりになり、しょうゆの量が少なくても美味しく食べられます。ゆずこしょうを入れると、ピリッとしたメリハリのある味になり、風味づけとしても楽しめます。

カッテージチーズを作るときに分離した乳清（ホエー）にもカルシウムなどの栄養素が含まれています。ご飯やみそ汁に入れたり、調味料として使ったりすると、さっぱりして減塩の効果も期待できます。

◆**問い合わせ先**…健康推進課保健係（内線243）

数字で見る陸前高田市（平成27年11月30日現在）

市内の火災救急活動

（　）は1月からの累計

◆建　　物	0件	（　3件）
◆林野・その他	0件	（　1件）
◆出動件数	64件	（757件）
◆搬送人員	59人	（742人）

市の人口（住民登録人口）

（　）内は前月比

男	9,793人	（－　1）
女	10,413人	（＋　7）
計	20,206人	（＋　6）

※前年同月との比較（－203）

世帯数	7,637世帯	（＋ 17）

市内の交通事故（大船渡警察署調べ）

（　）は1月からの累計

◆人身事故	5件	（ 22件）
◆物損事故	24件	（360件）
◆負 傷 者	5人	（ 30人）
◆死 亡 者	0人	（　0人）
◆飲酒運転	0人	（　7人）

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

R70 古紙パルプ配合率70%再生紙を使用