

◆巻末
食改レシピ



平成26年成人式

1月12日、市立第一中学校体育館で成人式が開催されました。今年新成人となる237人のうち208人(男107人、女101人)が式典に参加し、久しぶりに会った友人たちと旧交をあたためていました。

新たに成人式を迎えられた皆さん、これからまちの復興を担う一員として、一緒に頑張っていきましょう。



まちづくりの担い手として頑張ります

祝 成人

平成26年

成人式を開催

1月12日（日）、陸前高田市の新成人を祝う式典が市立第一中学校体育館で開催されました。色鮮やかな晴れ着や羽織はかまなどを身に着けた新成人は、家族や地域の皆さんが見守る中、大人としての新たなスタートを切りました。

今年成人を迎えたのは、平成5年4月2日から平成6年4月1日までに生まれた男性124人、女性113人の合計237人（昨年比29人減）。このうち、式典には208人が出席し、久しぶりに会う友人らと写真を撮影したり、話に花を咲かせるなど旧交をあたため合う様子が見られ、会場は新成人たちの笑顔に包まれました。

市内出身者から選ばれた成人式実行委員会が中心となつて企画、開催される本市の成人式の冒頭では、東日本大震災で亡くなられた方々に哀悼の誠を捧げ、黙とうを行いました。

式典では、市長や教育委員会委員長から新たな復興の担い手となる新成人に向けてお祝いと激励の言葉を送り、ま



ビンゴゲームで景品を当てました

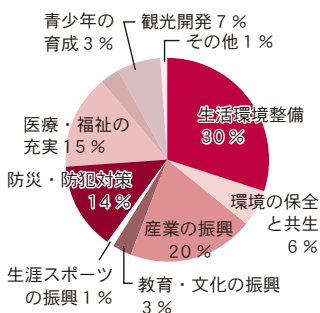
た、新成人を代表して高田町の菊地将大さんと広田町の伊勢せいみさんが「成人の誓い」を述べ、新成人としての決意を新たにしました。

高田高校吹奏楽部の演奏による市民歌の斉唱と万歳三唱で幕を閉じた式典の後には、成人式記念行事のビンゴゲーム「ビンゴでおもてなし」や出身中学校別に記念撮影が行われ、新成人たちはとびきりの笑顔を見せていました。

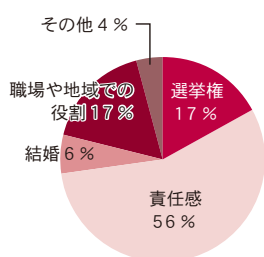
新成人 アンケート

（回答者205名）

陸前高田市が今後取り組まなければならない課題は何ですか？



20歳になって、特に意識することは何ですか？





い せ せいみさん
(広田町)

瓦れきもだいぶ
なくなり、高台移
転の工事も進んで
います。このよう
に復興が進んでい
るのも、世界中か
らの支援のおかげ
であり、甚大な震
災にも関わらず、
地元で生活してい
こうという人たち
の強さによるもの

だと思います。まちの復興を支えている人
たちに感謝するとともに、今後は、私たち
新成人が一人一人力を合わせ、震災前より
発展したまちを創っていきたいと思います。

成人の誓い

震災からまもなく3年経ちますが、復興への道のりは依然として程遠く感じられます。復興は、一朝一夕で成し遂げられるものではなく、これから長年、身を粉にして奮闘し続ける必要があります。震災を経験し、多くを失った我々だからこそ、まちの将来を背負うことができると強く信じています。それを成すための力量を身につけるために、それぞれの立場で精進していく所存です。



きく ち まさ ひろ 菊 地 将 大さん
(高田町)

新成人4人に聞きました



すず き ゆうへい 鈴木悠平さん
(高田町)

現在学生で、たまに地元に戻ってきて思うことは、職場や娯楽施設などが少ないことです。若い世代が陸前高田市に残る環境を整備してほしいです。

大学では物理を専攻しています。津波対策の知識や経験を学び、東日本大震災の教訓として生かしていきたいです。



お の であや 小野寺彩さん
(米崎町)

震災前のまちが好きだったので、震災直後はとてもショックでした。

陸前高田のまちは、人の心が温かく、安心して生活できる環境がいいところだと思うので、これからも市内の行事やイベントがあれば、実行委員などに積極的に関わっていききたいです。



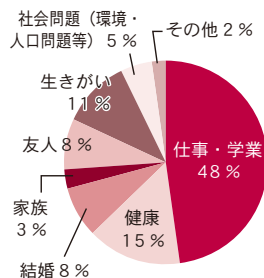
かんの 菅野あかねさん
(高田町)

現在神奈川県で生活しています。高校生のときは通学に不便さを感じていましたが、現在はBRTができて、それもある程度解消されたと思います。自分がどういう職業に就きたいかなど、将来のことはまだ決まっていますが、この成人式を期に考えていきたいです。

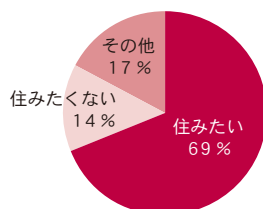


かんの ゆう き 菅野裕貴さん
(横田町)

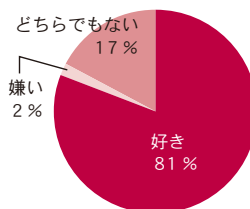
陸前高田市は、海の幸や山の幸など自然が豊かで、人の心が温かいところだと思います。震災を経験して、まだ乗り越えていない部分もあると思いますが、震災前よりもいいまちになってほしいと思いますし、高齢者福祉の観点から自分ができることを頑張っていきたいです。



今のあなたの個人的な
課題は何ですか？



あなたは、陸前高田市
に住みたいですか？



あなたは、陸前高田市
をどう思いますか？

生活交通に関するアンケート調査結果について

◎市民アンケート調査の結果

市民の皆さまの移動実態や、公共交通への意見および要望を今後の市内の公共交通の運行方針へ生かすために、昨年８月に市民アンケート調査を実施しました。以下に結果の一部を紹介します。

アンケート調査の概要

- ・市内に居住する１９歳以上９０歳未満の人から住民基本台帳より無作為に抽出した３,３００人および市内に居住する高校生のうち５４８人に配布しました。
- ・移動実態や公共交通の利用状況、改善点などを質問しました。
- ・回収数は１,４９９人（市民１,０２４人、高校生４７５人、回収率３９％）でした。

移動実態（交通手段）

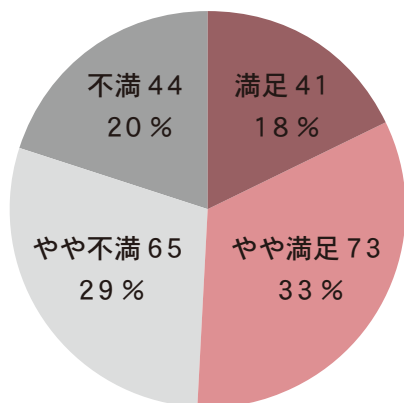
<通勤> 市民の８３％が自動車（自分で運転または送迎）で移動しています。

<通院> 市民の７５％が自動車（自分で運転または送迎）で移動していますが、１９％の人がバスやタクシー、ＢＲＴなどで移動しています。

<買い物> 市民の７８％が自動車（自分で運転または送迎）で移動していますが、１４％の人が、バスやスーパーのお買い物バス、ＢＲＴで移動しています。

利用者にとっての市内公共交通に対する満足度

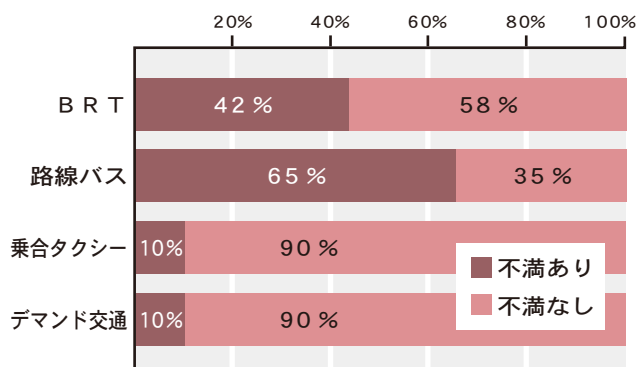
公共交通機関利用者（過去半年で一度でも公共交通を使ったことがある人）にとっての公共交通に対する満足度は、満足と不満が概ね同数でした。



回答者数 223人
(※公共交通利用者に質問)

交通機関別満足度

不満を感じる公共交通機関は利用頻度が高い地域間幹線交通（ＢＲＴ・路線バス）が多く、利用頻度の少ない市内交通に関する不満は比較的少ない状況です。

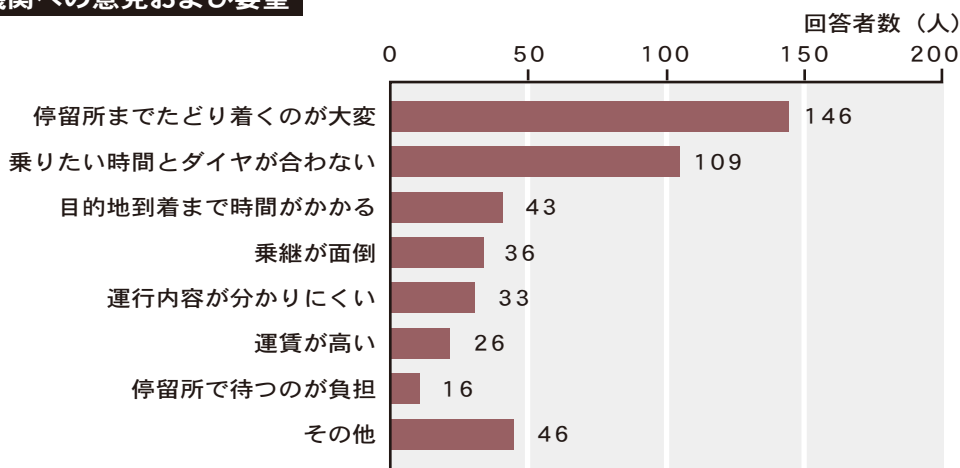


回答者数 109人
(※公共交通機関に不満がある人に質問)

利用者からの公共交通機関への意見および要望

公共交通の利用時に不便を感じる点としては、「停留所から自宅、目的地までたどり着くのが大変」、「乗りたい時間とバスのダイヤが合っていない」という意見が多く挙げられました。

その他、ＢＲＴや地域間路線バスとの乗継時間の短縮や待合環境の改善などを求める声も寄せられました。



回答者数 223人 (※公共交通利用者に質問、複数回答可)

◎市内公共交通の運行方針（案）について

地域公共交通は、市民の日常生活に必要な不可欠な移動手段となっていますが、東日本大震災により、交通事業者が被災したこと、被災による居住地の移転などによって社会経済状況が大きく変化していることなどから、地域公共交通を取り巻く状況は厳しさを増してきています。

このような状況を踏まえ、市民にとってより利用しやすく、将来にわたって持続可能な地域公共交通体系を構築するため、陸前高田市では昨年6月に陸前高田市地域公共交通会議を設置し、地域の代表者、交通事業者、警察、国、県および学識経験者と今後の市内公共交通の運行方針の検討を進めてきました。

◎運行方針（案）の概要

生活交通に関するアンケート調査や仮設住宅でのヒアリング、公共交通会議を通じて把握した、市民の皆さまの意見、要望、利用状況、交通事業者の経営状況を踏まえ、平成26年度の市内地区別の市内公共交通（市内路線バス、乗合マイクロバス、乗合タクシー、デマンド交通（予約型乗合タクシー））に関する運行方針（案）を以下のとおり検討しました。なお、BRTや路線バスとの接続などの細かな改正については、今後の動向を踏まえ、市内全路線に対して適宜見直しを行います。

矢作地区	現在1日3往復ずつ運行されている的場線・合場線について、 <u>両路線を統合して「的場～小黒山経由～米崎小学校」ルートとし、1日3往復で運行</u> します（ただし、的場発第3便、米崎小発第1便については中平倉庫～小黒山間には停車しません）。統合後は、 <u>細浦経由高田線との接続を考慮したダイヤ設定とします</u> 。
横田地区	地域内を運行する陸前高田住田線は <u>現行どおり運行</u> します。
気仙地区	乗合タクシー福伏～マイヤアップルロード店線について、 <u>BRT長部駅および松峰への停留所設置を検討</u> します。 デマンド交通は <u>現行どおり運行</u> します。
竹駒・高田 米崎地区	地域内を運行する細浦経由高田線、乗合タクシーマイヤアップルロード店～マイヤ滝の里店線は <u>現行どおり運行</u> します。
小友・広田 地区	乗合マイクロバス矢の浦線および広田線について、 <u>車両を小型化し、県立高田病院への乗り入れを検討</u> します。 デマンド交通は <u>現行どおり運行</u> します。

◎市内公共交通の運行方針（案）に関する意見を募集します

市内公共交通の運行方針（案）の内容について、市民の皆さまから意見を募集することになりました。頂いた意見は、次回の陸前高田市地域公共交通会議（2月末予定）に提出し、最終的な運行方針の決定の参考にさせていただきます。

●募集期間

2月5日（水）～2月14日（金）の10日間

●提出方法

郵送、ファクシミリ、電子メールにより、以下の提出先にお送りください。

意見には、「住所」「氏名（団体名）」「電話番号」を必ずご記入ください。様式は自由です。

●運行方針（案）の閲覧場所（閲覧期間 2月5日（水）～2月14日（金））

- ・市役所企画政策課、市内各地区コミセン、仮設住宅の集会所
- ・陸前高田市ホームページ

●提出先 陸前高田市役所企画政策課

- ・郵送の場合…〒029-2292 陸前高田市高田町字鳴石42番地5 陸前高田市役所企画政策課
- ・ファクシミリの場合…0192-54-3888
- ・電子メールの場合…kikaku@city.rikuzentakata.iwate.jp

はまらっせあ



■「生涯学習のつどい」を開催

市教育委員会では、生涯学習に対する市民の機運を高め、人づくり、絆についてあらためて考える機会とし、地域住民の力を結集した復興への一歩を踏み出す足がかりとするため、「生涯学習のつどい」を3年ぶりに開催します。教育表彰のほか、記念講演として茨城大学生涯学習教育研究センター准教授の長谷川幸介氏をお招きしますので、ぜひお越しください。

- 日時** 2月16日(日) 午後1時30分～3時30分(予定)
会場 市役所4号棟第6会議室
講演 「支縁社会と生涯学習～『4つの縁』と幸せの戦略～」
講師 茨城大学生涯学習教育研究センター 准教授 長谷川 幸介 氏



プロフィール

専門分野は教育法学、生涯学習論、地域社会論。「学校と地域の教育力」、「子どもの発達と地域の教育力」をテーマに研究し、子どもたちの育成に地域社会がどう関わればよいかを中心に各地で講演している。
 また、「生涯学習とまちづくり」、「町内会物語」、「今を生きる人間学」など多くの著書がある。
 ユーモアたっぷりの語り口で全国各地を飛び回る人気講師。

■「家族ロボット教室」を開催

市教育委員会では、子どもの理数離れを食い止めるとともに、子どもとその家族にものづくりの楽しさを知ってもらうことで、科学やものづくりを含めた“子どもたちの将来の夢”を広げるため、(株)富士通コンピュータテクノロジーズとの共催で、「家族ロボット教室」を開催します。

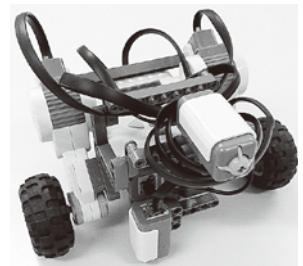
- 日時** 2月23日(日) 2部制
【午前の部】 午前9時～正午 **【午後の部】** 午後1時～4時
会場 市役所4号棟第6会議室
参加料 無料
対象 市内の小学校3～6年生とその家族2名1組
定員 午前、午後とも各14組
申込方法 電話、FAXまたはE-mailにより次の事項を明記のうえ、お申し込みください。

①氏名(子ども・家族) ②学年 ③希望時間(午前・午後) ④住所 ⑤電話番号 ⑥連絡可能な時間

申込期限 2月17日(月)

※定員を超えた場合は抽選となります。

申込先 市教育委員会生涯学習課 ☎(54)2111
 内線254 FAX(54)3888
 電子メール syogai@city.rikuzentakata.iwate.jp



文化財ニュース

ぐみぼら ～軍見洞遺跡発掘調査で平安時代の住居を発見～

竹駒町館地区の防災集団移転予定地で軍見洞遺跡の発掘調査が行われ、約1100年前の家の跡が2軒確認されました。

地面に穴を掘って屋根をかける竪穴住居と呼ばれるもので、壁際には調理に使用するかまど（現在のガスコンロ）と、煙を屋外に出すトンネルがつくられていました。かまどの周りからは意図的に捨てられた土器も出土しています。1軒は火事になったようで、赤く焼けた土や炭化した木材が大量に出てきました。住居の残り具合が良かったため、当時の人々の生活を知る貴重な資料を得ることができました。



～2月岩手県読書週間は 市内の図書館を巡ろう～

図書館でまってるね!



陸前高田市内には4つの図書館があります。個性豊かな4か所の図書館を巡って、スタンプを集めて素敵なプレゼントをもらおう。

主催 陸前高田市立図書館・ちいさいおうち・
にじのライブラリー・陸前高田コミュニティー図書室

協力 岩手県立図書館・伊東文具店

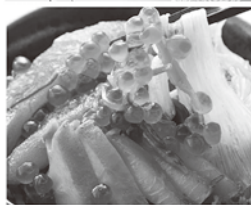
スタンプラリーのやりかた

①移動図書館を含む5か所のうち、3つ以上スタンプを集めてください。②3つ以上スタンプを押した台紙を4館いずれかで提示してください。素敵なプレゼントがもらえます。

期間 2月1日（土）～2月28日（金）



移動図書館のスケジュールについては市の広報、図書館ホームページをご覧ください。



地場産品を全国にお届けしませんか？

陸前高田sg出品者の募集

【自慢の商品を通信販売で全国へ！】

市では、地場産品の販路拡大を図るため、地域密着型物産通信サービスを提供する「JAPANSg（JAPAN satisfaction guaranteed）」と提携し、インターネットによる通信販売を行っています。

「陸前高田sg」は、市のフェイスブックページ（<https://www.facebook.com/RikuzentakataCity>）ともリンクされており、地方の良いものを全国にPRできます。初期費用や月額使用料等は発生しませんが、商品売上から若干の手数料をいただく仕組みになっています。

出品を希望する人は、お気軽にお問い合わせください。

出品条件

①掲載商品数

- ・ 1 事業者 3 点以内（ただし、年間売上額が少額の場合は、削除する場合があります）

②出品者が負担する費用および作業

- ・ 受注代行料として売上の 5 %（ただし、月の商品売上額が 10 万円未満の場合は免除）
- ・ 情報処理手数料（注文およびキャンセル 1 件につき 20 円）
- ・ カード決済なら決済手数料 3.6 %、代引き決済なら代引き手数料（代引き手数料は宅配業者ごとに異なる）が費用として加算されます。

※商品の梱包発送作業、商品に対するクレーム処理は、出品者が行います。

③出品者が用意する書類等

- ・ 販売申請書（出品者情報、商品情報等）※様式は商工観光課にお問い合わせください。
- ・ 宅配業者の運送料金表
- ・ 商品写真数点（希望により担当課が撮影に伺います）

※商品の表示価格は、手数料・消費税等を含めて設定し、送料は別途加算し請求します。

④商品代金の支払い

- ・ 月末締め→翌々月の 15 日支払い

⑤現在掲載できないもの

- ・ 旅行商品（旅行業法により不可）
- ・ 酒類（現在検討中）
- ・ 消費期限が 5 日以内のもの

⑥掲載までの流れ

商工観光課へ掲載申込 → 販売申請書・運送料金提出 → 商品写真提出または撮影 →
HP デザイン依頼 → デザイン案校正 → 商品掲載・販売

⑦締切日 平成 26 年 2 月 28 日（金）※締切後は、随時ご相談に応じます。

問い合わせ先 商工観光課観光交流係（内線 271）

今年は3月9日(日)に開催

東日本大震災追悼式のお知らせ

平成23年3月11日に発生した東日本大震災により犠牲となられた方々の御霊をお慰めするとともに、本市の復興への決意を新たにするため、「陸前高田市東日本大震災追悼式」を開催します。

ご遺族の皆様にはご参列くださいますよう、謹んでご案内申し上げます。

なお、ご参列いただけるご遺族は、2月28日(金)までに、ご参列者代表者の氏名、人数および連絡先を、電話、FAXまたは電子メールでご連絡ください。

日時 3月9日(日) 午前10時～正午頃まで(午前8時30分から受付を開始します)

場所 高田小学校体育館および特設テント

対象 ご遺族の皆様(個別の案内はいたしませんので、ご了承ください)

※会場の関係上、ご遺族の参列を優先させていただきます。ご遺族以外の方々につきましては、追悼式終了後、午後3時まで献花を行うことができます。(恐れ入りますが、ご遺族以外の方は、献花用のお花をご持参願います)

その他

- ・無宗教、献花方式で執り行い、ご参列されるご遺族の献花用のお花は市で用意します。
- ・ご参列は、平服で構いません。
- ・会場には駐車場がありませんので、車でお越しの際は、小学校校庭南側の空地をご利用ください。(駐車台数に制限がありますので、なるべく乗り合わせによる来場にご協力をお願いします)

なお、空き地の所有者の皆様におかれましては、敷地をご利用させていただきますようお願い申し上げます。

連絡先/問い合わせ先 総務課(内線161、163) FAX:(54)3888

電子メール: gyosei@city.rikuzentakata.iwate.jp

※受付時間: 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

高校生カフェメニューコンテスト in 陸前高田

～創作メニューの販売と活動発表会～

東京にある日本科学未来館と株式会社リコーの主催で、岩手県立高田高等学校の在校生による創作メニューコンテストを実施しています。このコンテストでは、「地域に長く住んでいる方が懐かしさを語りたくなるような、そして若い世代や来訪者が地元の価値を発見してひろめたいようなランチ」をテーマに、高校生9名が、ハイカラごはん職人工房、Bricks. 808、りくカフェ with わいわいの3チームに分かれてメニューを創作しています。

高校生が考案したランチメニューは、2月14日(金)から23日(日)までの10日間限定で下記の販売店舗で提供されます。ぜひお立ち寄りください。

また、2月23日(日)には、活動発表会が開催されます。事前の申し込みは不要です。お気軽にお越しください。

創作メニュー販売期間 2月14日(金)～23日(日)の10日間【ランチのみ】

創作メニューの販売店舗 ハイカラごはん職人工房<月曜休>/Bricks. 808<水曜休>/りくカフェ<木曜休>

コンテスト活動発表会の日時/会場

2月23日(日) 午後2時30分～4時30分/竹駒コミセン※開場午後2時

主催 日本科学未来館、株式会社リコー

共催 岩手県立高田高等学校

後援 陸前高田市、陸前高田商工会青年部



高校生が考案したランチメニューは2月14日から販売されます

参加者募集！

家庭教育講演会

～働く親のための教室 コミュニティカレッジ～

家庭、学校、地域で支える子育て ～家庭での学習やしつけについて～

市教育委員会では、震災の影響により、地域のつながりの希薄化、子育てや家庭教育を学ぶ機会の減少など、家庭教育を支える環境が大きく変化した今、学校・家庭・地域の連携こそが地域の教育力の向上に必要だと考えています。

そこで、地域全体で子どもを育むため、地域の教育力について一緒に考える講演会を開催します。どなたでも参加できますので、ぜひご参加ください。

日時 2月11日（火・祝）午前10時～11時
30分（開場 午前9時30分）

会場 小友コミセン

講師 広田小学校前校長 佐々木 善仁 先生

申込締切日 2月10日（月）※聴講を希望する人は
事前に電話による申し込みが必要です。

※参加料無料、託児所、ワークショップ完備（定員あり）

申込／問い合わせ先

生涯学習課（内線256）担当 佐々木

電子メール syogai@city.rikuzentakata.iwate.jp

講師紹介

震災時、広田小学校校長として勤務。現在、「教育支援チームまつ」の事務局長として活動中。

「教育支援チームまつ」とは・・・

東日本大震災をきっかけに、陸前高田市の退職教員を中心に設立した教育支援団体。被災した子どもたちの長期的な見守り、被災学校の支援、日々の教育活動に奮闘する先生方の教育支援連絡会の運営などを行っています。

国民年金「前納」制度を利用しませんか？

■国民年金保険料の納付は、「前納」制度を利用するとお得です

国民年金では、保険料を前払いすると割引がある「前納」という制度があり、口座振替による「前納」と現金納付やクレジットカード納付による「前納」があります。

なお、口座振替で前納すると、現金納付やクレジットカード納付による前納より割引額が多くなります。

平成25年度保険料で計算すると…

1 毎月納付	180,480円（15,040円×12月）
2 現金・クレジットカードによる前納	177,280円（毎月納付より 3,200円割引）
3 口座振替による1年前納	176,700円（毎月納付より 3,780円割引）
4 口座振替による2年前納	346,600円（毎月納付より14,360円割引）

クレジットカードや口座振替による前納の申込期限は2月末日です。前納を希望する場合は、市民環境課または一関年金事務所へご連絡ください。

なお、年間分を前納する場合は、納付期限および口座振替日が4月末日となりますので、早めにご相談ください。そのほか口座振替には6か月前納もあります。

■年金の被保険者の種類はどうなっているの？

○第1号被保険者…自営業者、学生、フリーター、無職の人。自らが市役所で加入手続きをします。

○第2号被保険者…会社員や公務員など、厚生年金や共済などに加入している人。加入手続きは勤務先で行います。

○第3号被保険者…第2号被保険者に扶養されている配偶者。加入手続きは第2号被保険者の勤務先で行います。

問い合わせ先 市民環境課市民係（内線131）

● 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

2月の診療日程

岩手県医師会では、第一中学校体育館西側に診療所を開設しています。2月の診療日程は下表のとおりです。

期 日	診療（受付）時間	診 療 科
2月 1日（土）	15:00～18:00	内科系、小児科、心療内科
2月 2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
2月 8日（土）	15:00～18:00	内科系、外科系、小児科、心療内科、子どもの心
2月 9日（日）	11:00～16:00	外科系、小児科、耳鼻咽喉科、眼科、心療内科
2月11日（火）	11:00～16:00	外科系
2月15日（土）	15:00～18:00	内科系、外科系、小児科、心療内科
2月16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
2月22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
2月23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。

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。原則として予約が必要です。事前に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。これは、岩手医大と高田診療所を遠隔診断システムで結び、テレビ画面を通じて診療を行うものです。当面は、両医療機関に皮膚科の専門医師が配置されますので、精度の高い診療が期待できます。

期 日	診療（受付）時間	診 療 科
2月 5日（水）	15:00～17:00	【要予約】午前10時から電話予約の受付をします。
2月12日（水）		
2月19日（水）		
2月26日（水）		

※要予約 ○直接または電話 土・日曜日の診療（受付）時間 ○電話のみ 水曜日 午前10時～
詳しくは、岩手県医師会高田診療所 ☎（53）2110まで。

■ 2月の就職支援相談会 ■

ハローワークでは、下表のとおり就職支援ナビゲーターによる就職支援相談会を開催します。

この相談会での相談は、雇用保険受給者の失業認定申告書の「就職活動」に該当します。雇用保険受給資格者証を持っている人は、提示をお願いします。

相談内容 就職相談、情報提供、紹介状の交付、雇用保険失業給付手続方法または職業訓練受講給付金を受給しながらの職業訓練の案内など。

開 催 日 時		開 催 場 所
2月13日（木）	10:00～11:30	広田コミセン
	13:30～15:00	米崎（高田東）中学校仮設団地 集会所
2月25日（火）	13:30～15:00	矢作小学校仮設団地 談話室

詳しくは、ハローワーク大船渡 出張労働相談担当 ☎（27）4165まで。



お知らせコーナー

むし歯のない子 あつまれ!

3歳6か月児健診から
◆平成25年12月健診分②



かんの まさき
ちゃん



こまつ そうた
ちゃん



まつだ ゆうと
ちゃん



くまがい みおん
ちゃん

財政課からお知らせ

市営建設工事等入札参加者

市では、平成26年度における市営建設工事等の競争入札参加資格申請を受け付けています。

また、平成26～28年度における物品購入等に係る競争入札参加資格申請についても受け付けています。

競争入札への参加を希望する場合は、次の期間内に申請書類を提出してください。

業種など 市営建設工事、測量および建築の設計業務、物品購入、業務委託（清掃・警備など）

受付締切日 2月28日（金）

欠格要件 納期限が到来している市税を納税していない場合／工事現場に主任技術者を配置できない場合（建設工事対象）

詳しくは、財政課財政係（内線324）まで。

岩手県司法書士会から

2月は、相続登記はお済みですか月間

岩手県司法書士会では、毎年2月を「相続登記はお済みですか月間」として、次のとおり無料相談を行います。

特設無料相談所

・日時 2月中の毎週金曜日
午前10時～正午

・場所 岩手県司法書士会館
（盛岡市本町通2-12-18）

司法書士事務所における無料相談

・日時 2月1日～28日（土・日・祝祭日は除く）

・場所 岩手県下の各司法書士事務所

無料電話相談

・日時 2月1日～28日（土・日・祝祭日は除く）

・電話番号 0120（823）815（フリーダイヤル）

※午前10時～午後1時
問い合わせ先 岩手県司法書士会事務局 ☎019（622）3372

福祉に興味のある人へ

福祉のしごと出張相談を開催

キャリア支援員が福祉、介護、保育の仕事、資格の取得、

求人情報および就職支援など各種相談に応じます。

福祉関係の資格を持っていない人や経験のない人も、気軽にご相談ください。

日時 2月12日（水）午後1時～3時30分

会場 竹駒コメン

対象 福祉や介護の職場を希望する人、関心のある人

相談料 無料

問い合わせ先 岩手県福祉人材センター ☎080（8201）0200 ※事前に申し込んだ人の相談を優先します。

参加者募集

福祉のミニ就職フェア

次の日程により気仙管内の小規模福祉事業所による合同面接会を開催します。日勤のみ、パートといった求人も多数あり。ライフスタイルに合わせた働き方を見つけるチャンスです。どうぞお気軽にご参加ください。

日時 2月16日（日）午後1時～3時30分（受付 午後0時30分～）

場所 大船渡市総合福祉センター（盛町）

内容 参加事業所によるPR

／合同面接／福祉のしごと相談

参加料 無料※事前申込不要

問い合わせ先 岩手県福祉人材センター ☎080（8201）0200

気仙光陵支援学校から

校外作品展のご案内

気仙光陵支援学校では、児童生徒が学習で取り組んだ作品を地域の皆さまに見ていただくため、「校外作品展」を行います。

また、毎年、好評をいただいている手芸、木工、陶芸など中学部、高等部の作業製品の展示や販売もあります。大勢の皆さまのご来場をお待ちしています。

期間 2月13日（木）～15日（土）

時間 午前10時～午後5時（販売は午後4時30分まで）
※15日（土）は午後4時（販売は午後3時30分まで）

場所 サンリアショッピングセンター憩いの広場（盛町）

問い合わせ先 気仙光陵支援学校 ☎（27）8500（代表）
（27）9856（直通）FA
X（27）8501

● 慶弔 (届出日: 12/16~1/15) ●

◇出生 () は字名・保護者・出生日

矢作	村 上	朔哉 (元屋敷・英将・12/24)
横田	泉 田	悠羽 (堂の沢・雅宏・1/10)
竹駒	太 田	早紀 (滝の里・越也・1/11)
高田	小 嶋	青空 (本宿・直人・12/24)
	吉 田	喜重 (鳴石・重之・12/29)
	泉	叶笑 (森の前・惟・12/28)
広田	清 水	柊華 (六ヶ浦・秀幸・12/11)
	佐 藤	賢樹 (羽根穴・賢太・12/22)
	村 上	友悠 (山田・大輔・12/23)
	佐々木	竜斗 (後浜・祐也・12/24)

◇おくやみ () は字名・年齢・死亡日

矢作	鈴 木	幸 治 (神明前・87・12/29)
	熊 谷	ハナヨ (中平・93・12/30)
	佐 藤	信 雄 (的場・65・1/5)
	村 上	ナ カ (元屋敷・90・1/10)
横田	荻 原	良 一 (槻沢・79・1/9)
	菅 野	マユミ (西宿・91・1/12)
竹駒	金 野	講太郎 (仲の沢・62・12/28)
	松 野	珠 江 (相川・89・1/10)
気仙	菅 野	カチ子 (要谷・69・1/4)
	中 野	英 一 (福伏・82・1/11)
高田	菅 野	ミ 工 (洞の沢・92・11/29)
		(先月号掲載漏れ)
	佐々木	美恵子 (中和野・89・12/21)
	千 葉	繁 幸 (大隅・83・12/29)
	鈴 木	ノ リ (鳴石・102・12/31)
	岡 本	正 彦 (鳴石・50・1/1)
	高 橋	キ ン (鳴石・86・1/13)
米崎	金 野	佐 一 (和方・91・12/17)
	石 杜	ス ミ (松峰・97・12/30)
	菅 野	仁 (高畑・82・1/5)
	清 水	ヨ ネ (野沢・93・1/13)
小友	石 川	重 男 (小ヶ口・87・12/14)
広田	菅 野	謙 光 (根岬・83・12/28)
	村 上	正 幸 (久保・77・12/31)
	伊 藤	ノボリ (集・94・1/3)



よしだ はると
ちゃん



かんの ゆうと
ちゃん



すずき えみか
ちゃん

岩手県警察本部から

警視庁音楽隊コンサートを開催

警視庁音楽隊による「みちのくコンサートツアー2014〜Heart to Heart」が開催されます。

警視庁音楽隊・岩手県警察音楽隊との合同演奏、警視庁音楽隊カラーガードMEC(メック)によるフラッグ演技もあります。

日時 2月20日(木) 午後7時開演

場所 大船渡市民文化会館

入場料 無料※整理券(大船渡警察署およびその管内の交番・駐在所で配布)が必要です。

曲目 クラシック、テレビド

ラマ主題歌ほか

問い合わせ先 岩手県警察本部音楽隊係 ☎019(653)0110

地域女性団体協議会から

「市長と語る・復興への女性の思い」を開催します

陸前高田市地域女性団体協議会では、市長を招いて、子どもたちの未来についてなど、「女性の復興についての思い」を語り合う会を開催します。

日時 2月20日(木) 午後1時30分〜3時

場所 市役所4号棟第6会議室

問い合わせ先 陸前高田市地域女性団体協議会 ☎(59)2077

384 保健
だより



血圧のコントロールはできていますか?

●日本人に多い高血圧

寒い季節は血圧が上昇します。日本人のうち高血圧の治療を受けている人は約781万人もあり、医療費の第一位を占めます。しかし、身近な病症だからこそ、危険な状態であることを忘れがちな人も多いためです。

●放置すると・・・

高血圧には、特有の自覚症状がほとんどないため、せっかく定期健診で見つけることができても放置されがちです。しかし、放置すると血管が硬くなる動脈硬化や、後に心筋梗塞や脳卒中などを引き起こし、命に関わる事態になることもあります。あなたの血管

も知らぬ間にむしばまれていくかもしれません！

●予防・改善の7か条

①自分の血圧を知ろう☆

健診の結果は必ず確認しましょう。また、家庭での定期的な測定は、その日の体調を知る指標になります。毎日同じ時間帯に測りましょう。

②肥満を解消☆

肥満は血圧の上昇に関連します。自分の適正体重を知り、減量・維持を心がけましょう。

③習慣的な運動を☆

週に1回のハードな運動より、30分程度の簡単な運動を継続することが効果的です。

④飲酒は適量を☆

日本酒は1合、ビールは中瓶1本まで。休肝日を設けることも大切です。

⑤タバコは1利なし☆

喫煙は心筋梗塞や脳卒中の起因となります。今すぐ禁煙を！

⑥十分な睡眠を☆

睡眠不足は血圧を調整するホルモンのバランスを崩します。

⑦食生活の見直しを☆

塩分や脂肪の過剰摂取、たんぱく質や野菜不足などに気を付けましょう。

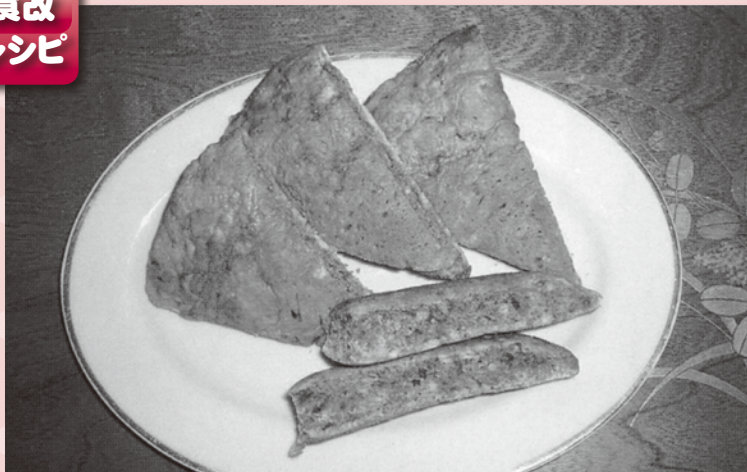
予防だけでなく、既に治療を受けている人も生活習慣を根本から改めることで、より効果的な治療に結びつきます。日々の生活の見直しを！

●次回は・・・食事の面で気を付けたいことを詳しく掲載します。お楽しみに♪

★「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。

ヤーコン焼きもち

食改
レシピ



材料 (フライパン1枚分)

・小麦粉	200g
・ヤーコン	150g
・砂糖	80g
・牛乳	100cc
・重曹	小さじ1/2
・バターまたはサラダ油	小さじ1/2

■ 作り方

- ① 小麦粉はふるいにかけておく。
- ② ヤーコンは皮をむいてすりおろし、重曹を混ぜておく。
- ③ ①と砂糖、牛乳を混ぜ、②のヤーコンを加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- ④ 熱したフライパンにバターを溶かし、③を流し入れ、焦がさないようにじっくりと焼く。

☆ヤーコンはすりおろしてから重曹を加えることで緑色に変化します。鮮やかな彩りでやわらかく、おやつに最適です。

一言メモ

・ヤーコンは低カロリーでビタミンA・C、カルシウム、食物繊維が多く含まれています。食物繊維は便秘を解消し、腸の病気予防に効果的です。また糖尿病にいい食品といわれています。

＝陸前高田市食生活改善推進員協議会30周年記念料理集『絆』より＝

詳しくは、健康推進課保健係（内線243）まで。

数字で見る陸前高田市

市内の火災救急活動（12月）
（ ）は1月からの累計

◆建物	0件（0件）
◆林野・その他	0件（5件）
◆出動件数	73人（773件）
◆搬送人員	71人（747人）

市の人口（12月31日現在）
◎住民登録人口（ ）内は前月比

男	9,940人（11）
女	10,625人（-11）
計	20,565人（増減なし）
※前年同月との比較（-153）	
世帯数	7,543世帯（-2）

市内の交通事故（12月）
大船渡警察署調べ。（ ）は1月からの累計

◆人身事故	4件（46件）
◆物損事故	52件（495件）
◆負傷者	4人（60人）
◆死亡者	0人（0人）
◆飲酒運転	0人（2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