

◆巻頭

防災

◆費用を一部助成

成人の風しん予防接種

◆紹介

陸前高田市派遣職員紹介

◆巻末

食改レシピ

天皇、皇后両陛下が本市を訪問

7月5日、東日本大震災に伴う被災地訪問のため、天皇、皇后両陛下が本市を訪れました。

市役所で市長から震災の状況や、その後の対応などについて説明を受けられた後、第一中学校の仮設住宅集会場では、震災からこれまでの暮らしなどについて、仮設住宅に住む市民の方々と懇談されました。

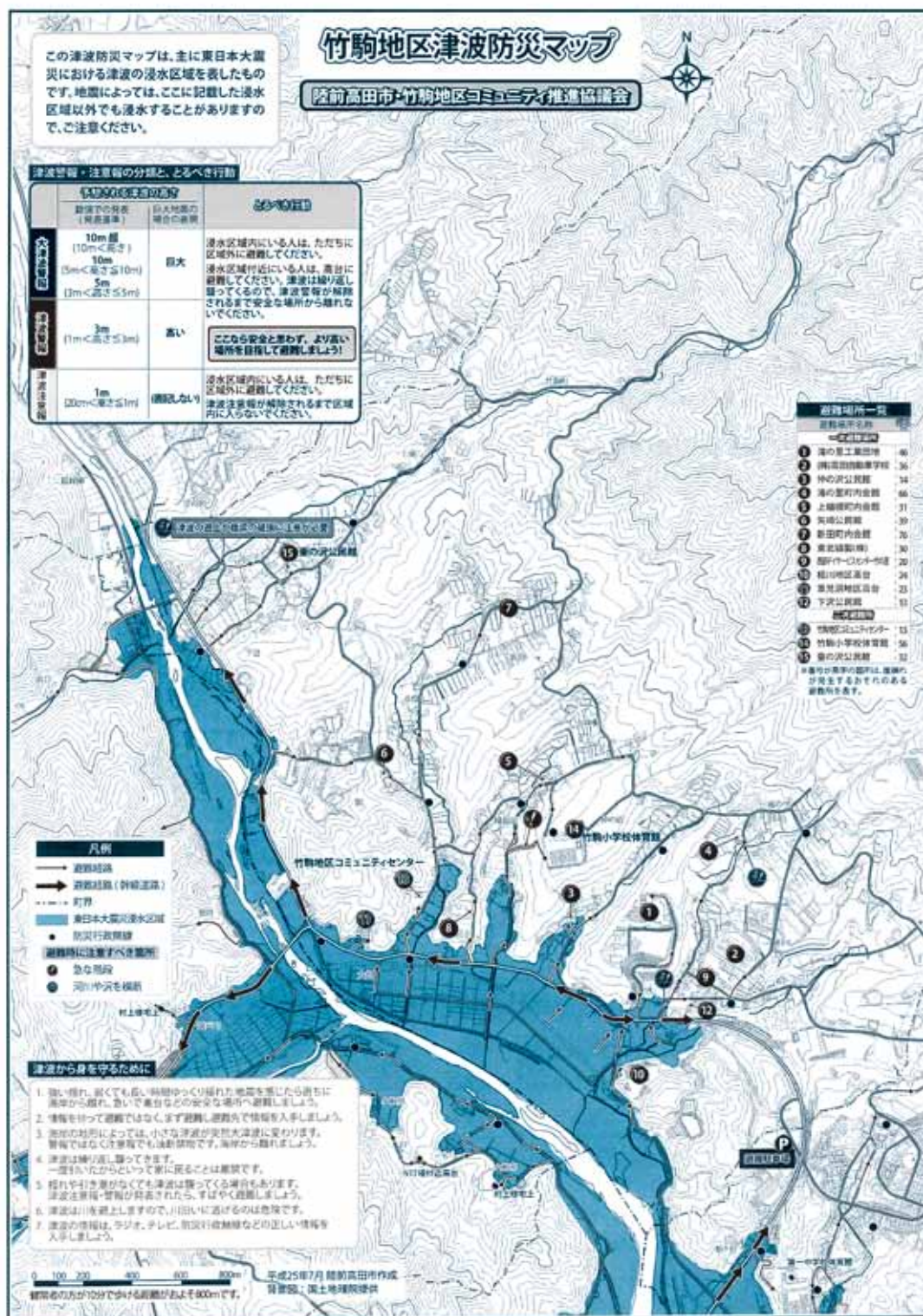
天皇、皇后両陛下から「おからは大丈夫ですか」とお声を掛けられ、復興に向けて勇気づけられました。

東日本大震災での被災の経験を踏まえ、地域防災計画を見直しました。今回は、津波避難場所の見直しも行いましたが、現在は防潮堤がありま
せんので津波注意報が発表された場合は、速やかに浸水区域外に避難してください。地域防災計画は、各地区コミセンに置いているほか、市のホームページの防災欄に掲載されています。

◎津波防災マップを新しく作成しました

浸水想定区域の見直しにより、新しい津波防災マップを作成しました。下矢作、竹駒、長部、今泉、高田、米崎、小友、広田の8地区のマップを作成し、避難経路や一次避難場所および二次避難場所の標高などを記載することで、より分かりやすくなっていますので、災害発生時に危険な場所などを早めに確認しておいてください。津波防災マップは、お住まいの地区の地図を各戸1枚ずつ配布しましたので、

防
災



※1 一次避難場所：津波から生命を守るための高台などの緊急避難場所

※2 二次避難場所：生命の安全が確保された後、避難生活を送る場所

ご家庭の見えやすい場所に貼ってください。(生出、二又、横田地区を除く。)

◎災害に対する備えをお願いします

・災害発生時の情報収集

大規模な災害発生時には、情報が混乱しますが、より安全に身を守るためには、迅速に正確な情報入手することが大切です。市では、防災無線やホームページで情報を提供しますが、これ以外にも携帯電話やタブレットを使って情報を入手する方法があります。※下記の表を参考にしてください。

・災害時の集場合所

大規模な災害が発生した際には、携帯電話の利用が制限され連絡が取りづらくなります。

また、平日の昼間に災害が発生した際には家族が離れ離れになる可能性が高く、帰宅困難者になる恐れがあります。そのような状況を想定し、平時から家族が集合する場所を決めておきましょう。

・非常用食料と飲料水の備蓄

大規模な災害発生時には、食料や飲料水の不足が懸念され、また、道路の寸断などの交通障害により、外部からの支援助物資の輸送が滞ることが予想されるため、各家庭で備蓄することが重要です。簡単に調理できる家族人数分の食

料品や水を最低でも3日間、可能であれば一週間分を備蓄してください。

◎8月から『特別警報』の発表を開始します

気象庁では、大雨や津波、高潮などにより重大な災害の起こるおそれがあるときに、警報を発表して警戒を呼びかけてきました。

8月30日(予定)から、より甚だしい大雨や大きな津波などが予想され、重大な災害の危険性が高まっていることを知らせ、特別な警戒を呼び掛けるために、新たに「特別警報」を発表します。

「東日本大震災」の地震動や津波、「伊勢湾台風」の高潮、岩手県では平成14年7月の台風第6号と梅雨前線による大雨のような異常な現象が予想される場合に、特別警報を発表します。

特別警報が発表されたら、屋外の状況や、市町村から発表される避難指示・避難勧告などの情報に留意し、ただちに命を守るための行動をとってください。

◎自主防災組織支援事業費補助金

本市では、市民の防災意識の高揚と地域防災体制の強化を図るため、市長が認めた団体および自主防災組織が行う防災資機材の整備などの事業

に要する経費に対して補助金を交付します。交付額は、経費の1/2とし限度額は10万円です。

詳しくは、総務部防災対策室(内線165)まで。

◎防災無線

防災無線の放送が屋外でも聞き取りづらい住宅には、調査を実施し、スピーカーの増設や向きの変更工事などを行います。

また、難聴地域には、戸別受信機を貸し出しますので、総務部防災対策室(内線165)までご連絡ください。

◎陸前高田市東日本大震災検証報告書の意見を募集します

本市では、東日本大震災の教訓を今後の防災対策に生かすため、先の震災の検証作業を行い、その結果をまとめた陸前高田市東日本大震災検証報告書の作成を進めています。内容に関して、市民の皆さまから意見を募集することとなりました。

7月29日より、各地区コミセンで陸前高田市東日本大震災検証案を閲覧することができ、意見などを総務部防災対策室まで郵送、FAX、電子メールのいずれかでお寄せください。詳細は、各地区コミセンに置いてある『市民のみなさまへ』をご覧ください。

● 陸前高田市地域防災計画

<http://www.city.rikuzentakata.iwate.jp/kategorie/bousai-syoubou/bousai/tiikibousai/tiikibousai.html>

【問い合わせ先】総務部防災対策室(内線165)

● 陸前高田市土砂災害情報相互通報システム

「雨量情報」「災害情報」が入手できます。

<http://www.dosha.city.rikuzentakata.iwate.jp/> (パソコン用)

<http://www.dosha.city.rikuzentakata.iwate.jp/mobile/index.html> (携帯電話用)

【問い合わせ先】総務部防災対策室(内線165)

● いわてモバイルメール

「地震津波情報」「気象情報」「河川情報」「土砂災害警報情報」が入手できます。

登録は、「岩手県公式ホームページ(携帯版)」トップ画面の「いわてモバイルメール」へのリンクから行ってください。

<http://www.pref.iwate.jp/m/>

【問い合わせ先】岩手県沿岸広域振興局土木部大船渡センター津村ダム建設事務所 ☎0192(22)8182

● NTT災害用伝言ダイヤル

災害用伝言ダイヤル(171)は、被災地の方の電話番号をキーにして、安否等の情報を音声で登録・確認できるサービスです。

・伝言の録音方法「171」にダイヤル→「1」をダイヤル→自分の電話番号をダイヤル後、ガイダンスに従い録音

・伝言の再生方法「171」にダイヤル→「2」をダイヤル→安否情報を確認したい相手の電話番号をダイヤル

● 特別警報の詳細は、気象庁ホームページでご確認ください。

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/tokubetsu-keiho/index.html>

【問い合わせ先】気象庁盛岡地方気象台防災業務課 ☎019(622)7870

● その他

携帯電話各社では、災害時の伝言サービスやメールサービスを行っています。

詳細は、利用している携帯電話各社へお問い合わせください。

8月

児童扶養手当の現況届 特別児童扶養手当の所得状況届の提出を

● ひとり親家庭、障がいのある児童を養育する家庭が対象 ●

現況届や所得状況届は、平成25年8月から平成26年7月までの受給資格を調査するもので、提出しない場合は支給停止になります。

※平成24年度の手当が支給停止の人も現況届または所得状況届の提出が必要です。

■ 受付期間

- ・ 児童扶養手当 8月31日まで
- ・ 特別児童扶養手当 9月10日まで

当市では**集中受付**を行いますので、なるべく期間内に手続きをしてください。

集中受付期間

8月19日（月）～8月22日（木）
午前9時～午後4時

場 所

市役所3号棟第2会議室

■ 提出書類

個別に郵送しますので、必要書類をそろえて提出してください。

また、手当証書や印鑑を忘れずに持参してください。

■ 支給要件

○ 児童扶養手当

次のいずれかに該当する子どもについて、**母**または**父**、もしくは**養育者が監護している場合**に支給されます。

- 父母が婚姻を解消した子ども
- 父または母が死亡した子ども
- 父または母が一定程度の障害の状態にある子ども
- 父または母が生死不明の子ども
- 父または母が1年以上遺棄している子ども

- 父または母が裁判所からDV保護命令を受けた子ども
- 父または母が1年以上拘禁されている子ども
- 婚姻によらないで生まれた子ども
- 棄児などで父母がいるかいないかが明らかでない子ども

○ 特別児童扶養手当

身体や精神にある一定の障害のある20歳未満の児童を家庭で養育している父母または養育している場合に支給されます。

詳しくは、社会福祉課児童福祉係（内線235）まで。

⑤「認知症を理解するNo.5」

“岩手の湘南”と称された高田松原の砂浜、そびえたつ松の木々など、夏になると多くの人出で賑わっていた懐かしい光景がよみがえります。夏日や真夏日、猛暑日など次々と新しい気象用語が増えるたび、つくづく地球温暖化は他人ごとではなくなっていると感じる毎日です。

夏といえば、こまめな水分補給や外での活動はもちろんのこと、室内でも熱中症の発症が報告されています。

認知症介護においては、水分・排便・栄養・運動が重要なキーワードです。

高齢者は脱水症状になりやすく、体温の調整機能が低下しているため、体温上昇しやすいと言われています。

特に夕方になると気持ちが不安定になることや、いつもと違う言葉を口走ることがあり、また、トイレを心配するあまり、水分を控えてしまう人も多いのではないのでしょうか。水分を控えると便秘傾向になり、落ち着かずウロウロしたり、また、食事を十分に取らたがらない（食欲低下）ことにつながります。食事（＝栄養分）が不足すると、脳への栄養（ブドウ糖）が不十分になり、活動性が低下することで運動機能が低下します。また、全身の循環が悪くなり、脳の働きも不活発になります。水分や栄養をとって運動することは、スムーズな排便につながります。

【性格変化「腹を立てて攻撃的になる」】

認知症高齢者の中には、性格が変わったように怒りっぽくなる人がいます。

原因の多くは、感情をコントロールする能力の低下や、様々な思いを上手に表現することができない“もどかしさ”だと言われています。

介護者（支援者）が冷静に対応しないと、より一層攻撃的になります。

上手に話題を変えながら、注意を別な方向にもっていくことや、その場を離れ、一定の時間をおいて本人が忘れるのを待つといった工夫が有効な場合があります。

もし、あまりにも怒りが収まらない（怒りが持続する）ようならば、専門医の診察を受け、気持ちをできるだけ楽に過ごせるように相談しましょう。また、日常生活や環境をもう一度見直して原因となることがある場合は、それを改めるようにしましょう。

ポイント → 介護者（支援者）が冷静になって対応する

「認知症」の上手なケアのために知っておきたいこと

認知症で記憶などに障害が出て、人としての感情の働きがなくなってしまうわけではありません。認知症の人の気持ちを知って、暖かい気持ちで介護することが大切です。

■プライドは失っていません

認知症の症状があっても自尊心や羞恥心は失われているわけではありません。認知症の人のプライドを尊重して介護しましょう。

■過去と現実を混同しています

過去を順序立てて思い出せず、過去と現実の区別がつかなくなっているため、本人は混乱しています。

■介護する人の気持ちが伝わり、それが病状にも反映されます

介護する人が認知症の人の気持ちを理解し、やさしく接していると、認知症の人も安心し、落ち着きます。

逆に、介護する人が不安や嫌悪の気持ちを持っていると、敏感に反応して、さらに興奮することがあります。

■感情がストレートに出ます

感情の抑制がきかなくなり、取るに足りないことで怒ったり、泣き出したり、落ち込んだり、相手を一方的に拒否することもあります。認知症の症状のひとつであることを理解しましょう。

■自分をもどかしく思い、心理的にも不安定です

状況のみみ込めずに失敗してしまう自分をもどかしく思い、物忘れなどが多くなる自分に自信をなくしています。

このため、心理的には非常に不安定で、意思の疎通がさらに難しくなることもあります。

※言葉での説得はかえって逆効果になる可能性があります。

「認知症かな？」と心配になったら、陸前高田市地域包括支援センター（内線204）へ相談してください。

はまらっせあ



■ 乳幼児学級が開講

市内の0～3歳の子どもを子育て中の人を対象とした乳幼児学級が、6月30日（日）に米崎コミセンで開講しました。11月8日まで全8回開催されます。

第1回目は、講師として岩手医科大学いわて東北メディカル・メガバンク機構特命助教授の佐々木亮平氏を招き、「一緒に子育てを楽しもう！～イクメンできていない三児の父からのご提案～」と題して講演会が行われました。

佐々木氏は、自らの子育て体験を交えながら、男女の視点や認識の違いに触れ、夫婦や家族間におけるコミュニケーションの大切さなどをアドバイスしました。

また、3児の父である自らの“現役”子育て生活を振り返りながら、気軽に実践できるヒントを伝え、受講者は今後の子育てに向けた心構えなどを学ぶことができました。



体験談で会場を盛り上げる佐々木亮平氏

■ 矢作町で高齢者教室開催

6月28日（金）、矢作コミセンで矢作高齢者教室の開講式と第1回学習会が開催され、元蛸ノ浦小学校校長の佐々木幸男先生による講演「^{いっしょういちじゃく}一笑一若」（1回笑うと1歳若くなるという意味）が行われました。

豊富な教職員経験を持つ佐々木先生は、矢作の皆さんとも面識があり、終始和やかなムードの中、笑顔や対話の大切さ、幸せな人生を送るコツといった話をたくさんのエピソードを交えながら紹介しました。講話のほかにも参加者とのリズム遊びや手品を行うなど、参加者を楽しませる講演内容に、会場内には笑顔と歓声が絶えませんでした。



佐々木幸男先生の話に笑みがこぼれる会場

■ 堂の前貝塚現地説明会のお知らせ

市教育委員会が堂の前貝塚の2か所で行っている発掘調査現場の現地説明会を開催します。

今回の調査では、縄文時代の土器や住居跡が見つかっており、堂の前貝塚だけでなく、遺跡や発掘調査全般について担当職員が質問にお答えします。

どうぞお気軽にお越しください。

▽日時 8月24日（土） 午前10時～11時30分

▽場所 堂の前貝塚発掘調査現場
（堂の前仮設住宅向かい）

※当日は案内係員が誘導します。

▽その他 参加は無料／申込不要／小雨でも実施します。
駐車場に限りがありますので、乗り合わせなどでお越しください。

詳しくは、生涯学習課（内線261）まで。



発掘現場で働く作業員

つなげよう 高田の芸術 文化の輪

第47回 陸前高田市民芸術祭

一般展示部門作品募集

市民芸術祭実行委員会（^{くまがいむつお}熊谷睦男会長）では、市民芸術祭一般展示部門作品展に出品する作品を広く募集します。

▽展示期間 1 1月2日（土）午前9時～午後5時

1 1月3日（日）午前9時～午後3時

▽会場 米崎コミセン

▽応募資格 市内に在住または勤務する人。もしくは市芸術文化協会賛助会員と認められる人。
（震災後、他市町村に避難のため転出した人も対象）

▽申込方法 市民芸術祭事務局（市芸術文化協会、生涯学習課）および市内各地区コミセンに8月20日（火）以降に用意してある出品票に必要事項を記入の上、提出してください。

▽応募期間 8月20日（火）～10月4日（金）

▽会場設営・作品展示作業 1 1月1日（金）午後1時30分～

▽作品搬出作業 1 1月3日（日）午後3時～5時

部 門	点数	規 格 な ど	部 門	点数	規 格 な ど
洋 画	2	100号以内	川 柳	2	雑詠句
日 本 画	2	指定なし	写 真	2	4つ切～全倍・吊り下げ可能なパネル
水 墨 画	2	指定なし	銘 石	2	指定なし
ちぎり絵	1	指定なし	陶 芸	2	指定なし
切 絵	1	指定なし	彫 刻	2	指定なし
絵 手 紙	1	幅90cm以内	手 芸	1	指定なし
書 道	1	全紙以内・表装・表具・釈文	生 花	1	指定なし
俳 句	2	当季雑詠句	フラワーアレンジメント	1	指定なし
短 歌	2	雑詠歌	菊 花	点数、規格などについては事務局までお問い合わせください。	

※各部門とも題材は自由です。

※その他創作作品や規格外の作品を出品したい場合は、事務局までお問い合わせください。

詳しくは、市芸術文化協会（内線263）、生涯学習課生涯学習係（内線254）まで。

こころの見守り研修会を開催

あなたもゲートキーパーになりませんか？

悩んでいる人に「気づき・声をかけ・話を聴いて・必要な支援につなげ・見守る」役割をゲートキーパーといいます。

こころの見守り研修会では、ゲートキーパーの知識を身に着けることができますので、こころのケアに興味がある、地域で見守り活動をしている、家族のこころの問題で心配を抱えている人や、対応方法、傾聴ボランティアについて興味がある人は、この機会にぜひ参加してください。

基礎研修は、1回につき150分で修了します。（参加無料）

以下の日程を確認の上、電話で申し込むか、近くの民生児童委員または保健推進員へお知らせください。
全地区の会場でどなたでも参加できます。

【日程】

月 日	8月23日(金)	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月30日(金)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月6日(金)
会 場	市役所3号棟 第3会議室	長部コミセン	横田コミセン	矢作コミセン	米崎コミセン	竹駒コミセン	小友コミセン	喜多公民館
時 間	午後1時30分～4時まで。							

詳しくは、社会福祉課障がい福祉係（内線232）まで。

成人の風しん予防接種費の一部助成

生まれてくる赤ちゃんを病気から守ろう

妊娠初期の女性が感染した場合、赤ちゃんに難聴や心臓疾患といった「先天性風しん症候群」が起こる危険性を防ぐために、成人の風しん予防接種（任意接種）費の一部助成をします。

助 成 対 象 者	助 成 額
市内に住所のある人で、妊娠を予定または希望する女性（妊娠している人、もしくは妊娠した可能性の高い人は接種できません。）	風しんワクチン接種 3,000円 麻しん風しんワクチン接種 5,000円 (ワクチンの種類によって異なります。)
市内に住所のある人で、妊婦の夫	

※過去に風しんに罹患した人または麻しん風しん予防接種（MRワクチン）を2回接種した人は、接種する必要はありません。

【接種費用】

接種料金から上記の助成額を差し引いた額を医療機関に支払ってください。

※風しんワクチンが不足していますので、実施する医療機関によっては、風しんの抗体検査を実施してから接種する場合があります。

その場合、抗体検査に係る費用は自費となります。

【助成期間】

平成26年3月31日まで（平成25年度限り）

【抗体検査およびワクチン接種実施医療機関】

以下の医療機関で、抗体検査およびワクチン接種を受けることができます。

接種希望者は、直接各医療機関に予約してください。（予約不要の医療機関もあります。）妊婦の夫は、医療機関の窓口で母子健康手帳を提示してください。



医療機関名	予約	電話番号	受付時間 接種日
大津小児科医院	不要	27-2673	月～木 午前9時～11時30分／午後2時30分～4時30分 土 午前9時～11時30分
星こどもクリニック	必要	21-2611	火・水・木・金・土・日 午前9時～11時30分 火・金 午後1時30分～5時30分 / 水 午後3時～5時30分 土 午後1時30分～3時30分 ※予約は受付時間内をお願いします
県立大船渡病院	必要	26-1111	接種日は、直接お問合わせください。 ※予約は土日を除く診療日の午後2時～5時
鵜 浦 医 院	必要	55-2125	月・火・水 午後2時30分～4時 土 午前10時～11時
鳥 羽 医 院	必要	56-3515	平日 午後2時30分～5時 土 午前11時～正午
広 田 診 療 所	必要	56-2515	月～金 午後1時30分～4時30分

※ワクチンの入荷状況によっては、予約してもすぐには受けられない場合があります。

【償還払い】

対象者のうち平成25年4月以降に、助成を受けずに接種した人や気仙地区管外の医療機関で接種した人が補助を受け取るには、償還払いの申請手続きが必要です。

- ・受付窓口 健康推進課保健係
 - ・必要書類等 ①領収書、②振込口座通帳、③印鑑
 - ・申請期間 平成26年3月31日（月）まで。
- 詳しくは、健康推進課保健係（内線242）まで。

差押不動産

公売のお知らせ

市税の滞納処分により差し押さえた以下の不動産を公売します。

【公売する財産】

番号	所在地	地目	登記簿地積	見積価格	公売保証金
2	小友町字茗荷 9 4 番地 1	畑	6 9 0 m ²	6, 2 1 0, 0 0 0 円	6 2 1, 0 0 0 円

【位置図】



【期 日】 9月3日(火) 午前10時(入札開始)
※受付の都合上、9時40分までに会場にお集まりください。

【会 場】 市役所東棟第7会議室

【公 売 方 法】 入札

【売却決定日】 9月10日(火) 午前9時

【財産下見会】 8月27日(火) 午前10時
(現地に直接お越しください)

【公売参加に必要なもの】

- ・印鑑(個人:参加者本人の印/法人:代表者印)
- ・公売保証金
- ・買受適格証明書(8月12日(月)までに農業委員会に申請し、交付を受けてください。)
- ・委任状(代理人が入札する場合)

詳しくは、税務課収納係(内線106)まで。

注 意 事 項

☆公売前に滞納市税が完納された場合は、公売を中止します。

☆公売財産の詳しい内容は、下見会および税務課で確認してください。

☆公売保証金は、受付時に現金で一括納付してください。

☆買受代金は、9月10日(火) 午前11時までに一括納付してください。

☆市税滞納者は、公売に参加できません。

● 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

8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。8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
8月 3日（土）	15:00～18:00	内科系、外科系、小児科、心療内科
8月 4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
8月10日（土）	15:00～18:00	外科系、小児科、泌尿器科、心療内科
8月11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
8月15日（木）	11:00～16:00	外科系、小児科
8月16日（金）	11:00～16:00	内科系
8月17日（土）	15:00～18:00	外科系、小児科、心療内科
8月18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
8月24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
8月25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
8月31日（土）	15:00～18:00	内科系、外科系、小児科、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。

※本年8月から原則として水・木曜日の診療を見合わせ、土・日曜日に診療を行います。

また、祝日（元日を除く）、8月15日～16日、12月29日～30日、1月2日～3日も診療を行います。

● 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（8月14日を除く）の午後に、岩手医科大学が皮膚科の診療を行います。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ることとなりますので、精度の高い診療が期待できます。

なお、受診する際は予約が必要ですので、高田診療所の診療日に申し込みください。

期 日	診療（受付）時間	診 療 科
8月 7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。
8月21日（水）		
8月28日（水）		

詳しくは、高田診療所 ☎（53）2110まで。

■ 8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、雇用保険失業給付手続方法又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
8月 1日（木）	10:00～11:30	広田コミセン
	13:30～15:00	米崎中学校仮設団地談話室
8月 7日（水）	10:00～11:30	二日市仮設団地談話室
	13:30～15:00	高田高校（長砂）仮設団地集会所
8月19日（月）	10:00～11:30	矢作小学校仮設団地談話室
	13:30～15:00	米崎小学校仮設団地集会所

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。



悩みを抱え込まないで

働く人のメンタルヘルス 専門相談窓口を開設

被災地で働く人やその家族、支援者、関係者のこころの相談窓口として、「働く人のメンタルヘルス専門相談窓口」を開設しました。

医療機関の紹介、家族や関係者のみの相談も対応できます。

1人や家族だけで抱え込まずに、専門医や相談員などに相談してみませんか。

▽電話相談 平日の午前9時～午後4時30分※臨床心理士や相談員が対応

▽来所相談 毎週火曜日の午前9時～正午※専門医が対応(要予約)

▽問い合わせ先 岩手県精神保健福祉センター(盛岡市本町通3丁目19-1 岩手県福祉総合相談センター4階) ☎

019(629)9617

ジョブカフェいせんから

マネジメント実践研修のご案内

企業の育成担当者を対象

に、部下などの育成に対する意識の醸成や異業種の担当者同士の情報交換を行います。

▽日時 9月3日～4日 午前10時～午後5時(2日間)

▽場所 大船渡市民交流館力メリアホール(大船渡市盛町字内ノ目4-2)

▽講師 株式会社マネジメントサービスセンターチーフコンサルタント 松永 寛孝氏

▽受講料 無料

▽申込期限 8月21日(水)

※定員になり次第締め切り

▽申込先 ジョブカフェいせん(21) 3456/FAX

X(26) 1551※FAX受付時間は午前10時～午後5時(土日祝日以外)

高田大隅つどいの丘商店街から

高田の朝市「まぢの日」を開催

市内の賑わいを創出し、より多くの人を楽しめる場所づくりを目指します。

▽日時 毎月5日、15日、25日 午前8時から正午(予定)

※雨天決行

※8月は12日に開催し、15日はお休みします。

▽場所 高田大隅つどいの丘商店街(高田町字大隅93-1)

▽注意事項

・FAXで申込書を送付すること。

・キャンセルは開催日の3日前まで。

・定員に達した場合は申込受付を締め切ります。

・ブースの大きさなどにより場所代が必要となります。

・テントは持参してください。

・出展者と覚書を締結します。

▽申込先 高田大隅つどいの丘商店街事務局(47) 4776/FAX(47) 4778

新しく開院しました

むらかみ歯科医院

むらかみ歯科医院が、7月16日(火)に開院しましたのでお知らせします。

▽受付時間

・午前9時～午後0時30分

・午後2時30分～午後5時30分

▽休診日 日曜日、祝日および水、土曜日の午後

▽住所 竹駒町字相川49番地8

▽電話番号 (55) 5150

参加者募集!

手話講習会を開催

ノーマライゼーションという言葉の知らないまちづくり

を目指して、手話講習会を開催します。

初めての人はもちろん、聴覚障がいのある人で手話ができない人、手話に興味のある人、窓口業務に携わる人、小中学生、高校生の参加も大歓迎です。皆様の参加をお待ちしています。

▽日時

・昼の部 9月6日～10月18日 毎週金曜日 午後1時30分～3時まで。

・夜の部 9月4日～10月16日 毎週水曜日 午後7時～8時45分まで。

※各全7回講習

▽場所 市役所3号棟第3会議室

▽定員 各30人

※定員に達した場合は申込受付を締め切ります。

▽講習料 無料

▽持ち物 筆記用具

▽申込先 社会福祉課障がい福祉係(内線232)

岩手県へのU・イターン者を応援します

岩手県U・イターンフェアを開催

県内へのUターン、イターン就職を支援するため、ふるさといわて定住財団と岩手県による岩手県U・イターンフェアが開催されます。

▽日時 8月25日(日) 午後

1時～4時※受付は正午～午後3時30分

▽場所 中野サンプラザ8F(JR中野駅北口)

▽対象 首都圏在住のU・イターンを希望する社会人、県内企業への就職を目指す学生

▽参加企業 岩手県内に求人のある企業

▽内容

・参加企業との面談

・キャリアカウンセラーによる指導や適職診断

・盛岡公共職業安定所による就職相談

・参加市町村による地域生活情報など。

・その他参加団体による各種職業相談など。

参加者募集!

バドミントン教室を開催

運動不足に陥りやすい生活環境を改善し、体の健康維持や体力増進のためにバドミントン教室を開催します。

▽日時 9月3日～11月5日 毎週火曜日(10月8日、15日は休み) 午後7時～9時

※受付 8月8日(木)～16日(金) 午前8時30分～午後5時まで。

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6月健診分②



むらかみ ゆあちゃん



こんの ゆうりちゃん



おおさか まゆなちゃん

ツ推進係（内線252、253）まで。

岩手県行政書士会から 無料相談会を開催

岩手県行政書士会では、8月10日から毎月第2土曜日に無料相談会を開催します。

▽相談内容

- ・相続手続について
- ・遺言について
- ・住宅再建について
- ・農地の活用について
- ・新しく事業を始めたいなど

▽日時 8月10日（土）午前10時～午後3時

▽会場 市役所東棟第7会議室、第8会議室

▽申込方法 申し込みは不要ですが、予約した人を優先します。

▽予約先 岩手県行政書士会事務局 ☎019（623）1555※8月9日まで。

詳しくは、被災者支援室（内線410）まで。

あなたの1票が絵はぎに 岩手の観光スポット投票

日本郵便株式会社盛岡中央郵便局では、「私がお薦めする岩手の観光スポット投票」を呼びかけています。

上位10位までに選ばれた観光スポットは、絵はぎとし

て発行されます。

はぎに「お薦めする観光スポット1か所」と住所、氏名、性別、電話番号を明記して、盛岡中央郵便局「岩手の観光スポット事務局」へ郵送してください。

8月31日（土）までに投票した人の中から抽選で10人に3000円相当の「ふるさと小包」がプレゼントされます。なお、7月19日現在で、「奇跡の一本松」は第5位です。

「助けあいのまちづくり」を目指して 介護サポーターボランティア養成講座

地域の高齢者や介護を必要としている人を支えるために、「お話し相手」や「見守り」について、ちょっとした知恵やコツを身に着けませんか。

▽日程

・8月26日（月）午後2時～4時30分 「年を重ねることへの理解」

・8月27日（火）午前10時～午後0時30分 「身体を動かすことへの手助け」

▽場所 市役所3号棟第3会議室

▽対象 介護に興味や関心のある人

▽参加費 無料

▽主催 日本赤十字広島看護

大学、陸前高田市地域包括支援センター

▽その他 2日間参加した人には修了証を交付します。

詳しくは、陸前高田市地域包括支援センター（内線204）まで。

参加者募集!

男女共同参画サポーター養成講座

岩手県男女共同参画センターでは、男女共同参画社会の実現に向けて、自主的な活動を支援するために公開講座を開催します。

▽開催日 8月24日（土）

▽場所 大船渡市民交流館力メリアホール（大船渡市盛町字内ノ目4-2）

▽日程

・午前10時～正午 「先輩サポーターの活動事例から学ぶ、地域の男女共同参画の推進」

・午後1時～3時 「ワーク・ライフ・バランス」自分らしく輝くために

▽託児 有料（1人500円）講座開催の1週間前までに申し込んでください。

▽申込方法 FAXで岩手県男女共同参画センターまで。FAX019（606）

1765（申込用紙は、まちづくり戦略室にあります。）

▽問い合わせ先 岩手県男女

共同参画センター ☎019（606）1761

いのちとくらしとふるさとを守る 第21回女性のつどいを開催

陸前高田市地域女性団体協議会では、今後の生活のため、女性や高齢者などが、災害による避難生活や仮設住宅での暮らし、生活再建や自立に向けて、どのような問題点を抱えているかなど、これまで抱えてきた課題について振り返ります。

また、弁護士杉山健太先生や歌手の濱守栄子さんを招いて、復興に向けて市民を勇気づける講演やコンサートを開催します。

▽日時

8月25日（日）午後0時30分～

▽場所 市役所4号棟第6会議室

▽日程

・受付 正午～

・開会行事 午後0時30分～

・講演「震災と弱者」午後1時～2時30分 講師 杉山健太弁護士

・濱ちゃんコンサート 午後2時40分～3時40分 歌手 濱守栄子さん

▽問い合わせ先 陸前高田市地域女性団体協議会 ☎（59）2077

● 慶弔 (届出日: 6/16~7/15) ●

◇出生 () は字名・保護者・誕生日

竹駒	志田	晴都	(下壺・剛・6/15)
	菅野	と翔	(滝の里・裕樹・6/19)
米崎	金野	獅煌	(松峰・真人・7/10)
小友	金澤	日和	(谷地館・健太・6/15)
	佐々木	太	(中里・友広・6/21)
	藤倉	颯	(鳥越・寿光・6/20)
広田	古山	憲昭	(泊・昭寛・7/5)

◇おくやみ () は字名・年齢・死亡日

矢作	村上	千ヨ	(神明前・87・6/17)
	千田	幸喜	(梅木・82・6/19)
	佐々木	定夫	(打越・79・7/2)
	鈴木	稔	(根岸・76・7/11)
竹駒	脇坂	孝美	(館・84・6/28)
	坂口	倫太郎	(館・86・7/13)
気仙	松田	七郎	(要谷・87・6/24)
高田	菅野	興一	(栃ヶ沢・84・6/19)
	村上	喜子	(西和野・90・7/1)
	石川	宗子	(中和野・60・7/1)
米崎	三尾	喜一	(堂の前・76・2011.3/11)
	金野	クラノ	(神田・94・6/29)
	新沼	裕二	(糠塚沢・60・7/6)
	山田	家一郎	(松峰・74・7/7)
小友	佐藤	太治馬	(矢の浦・84・7/9)
広田	村上	勉治郎	(後浜・91・6/26)
	熊谷	正一	(田端・96・7/1)
	佐々木	寅三郎	(中沢・86・7/1)
	佐々木	朝夫	(田端・84・7/9)

外での作業には軍手を着用
セアカゴケグモに注意!

盛岡市と北上市で有毒クモのセアカゴケグモが発見されました。

セアカゴケグモは、おとなしい性質ですが、誤って素手でクモに触れた場合などに咬まれることがあります。

▽咬まれたときは

咬まれると、針で刺されたような痛みを感じ、咬まれた場所が腫れたり、熱く感じたりします。

咬まれたことに気づいたら、毒を流水や石けんできただけ洗い落とし、速やかに病院で受診してください。

▽咬まれないためには

・外での作業には軍手などの手袋を着用しましょう。

・セアカゴケグモを見つけても触らないようにしましょう。

・市販の家庭用殺虫剤(ピレスロイド系)を噴霧すれば駆除できます。

詳しくは、市民環境課環境安全係(内線134、135)まで。

岩手県司法書士会から

「相続に関する無料相談」の実施

8月の1か月間を「相続に関する無料相談」実施期間と設定して、次のとおり無料相談キャンペーンを行います。

▽常設相談

・岩手県下の各司法書士事務所で行います。

・土日と各事務所のお盆休み期間は実施しません。

▽電話相談

・0120(823)815(フ

リーダーヤル

・午前10時〜午後1時(土日と13日、16日を除く。)

▽問い合わせ先 岩手県司法書士会事務局 ☎019(622)3372

20歳の門出を祝います

1月12日に成人式を開催

新成人の輝かしい門出を祝い、社会人として新たな自覚をもって飛躍するよう期待して成人式を開催します。

また、一緒に成人式の企画、運営を行う実行委員を募集していますので、生涯学習課にお問い合わせください。

▽日時 平成26年1月12日(日) 午前10時〜午後0時30分(受付9時〜)

▽会場 第一中学校体育館

▽対象 平成5年4月2日か

ら平成6年4月1日に生まれた人で、本市出身者および市内在住者※対象者には案内を送付します。

詳しくは、生涯学習課生涯学習係(内線255)まで。

【訂正】

広報りくぜんたかた7月15日号の健康・生活カレンダールでお知らせした8月13日の「ママ&ベビーサロン」は、都合によりお休みします。

378 保健だより



夏バテ知らずの生活術

夏は、体が熱がこもり、体力が落ちる季節です。そのため体がだるくなったたり、眠くなったり、胃腸の調子が悪くなったりします。今回は夏バテ防止のポイントをお知らせします。

○こまめな水分補給を!

汗により失われた水分をたくさんとる必要があるため、こまめに水や麦茶で水分を補いましょう。ただし、冷たすぎる飲み物を取りすぎると、胃腸の働きが低下しますのでとり過ぎに気を

付けましょう。

○1日3食きちんと食べる!

暑いからといって、麺類などで食事を簡単に済ませていると、栄養不足やスタミナ不足になります。いろいろな食品をバランスよく食べましょう。主食、主菜、副菜が揃うといいですね。

特に朝ごはんは、1日の活動のエネルギーになるのでしっかりと食べることが大切です。

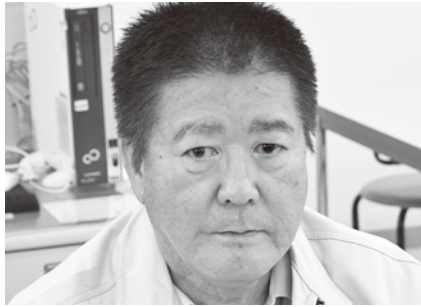
○睡眠時間は十分に!

暑い夏の夜は、寝やすくなるための工夫が必要ですが、ぬるめのお風呂に入ったり、寝る前に読書や音楽でリラクゼーションしたり、枕を冷やすのも効果的です。睡眠時間を十分に確保して疲れをためないようにすることが大切です。

○汗をかきましょう!

軽い運動や、お風呂などで汗をかきましょう。日が沈んだ頃にウォーキングするのも効果的です。

暑い夏を乗り切るには、日頃の生活のリズムが一層大切になります。十分な睡眠やバランスのとれた食事、適度な運動を普段から心がけましょう。



農林水産部水産課
吉野 正孝
■派遣元 岩手県庁

今年の4月から岩手県任期付職員として勤務しています。派遣前は、建設会社勤務していましたが、千葉県以北で仕事をすることは初めてなので、冬の寒さがどのようなものか、不安でもあり、楽しみでもあります。平成7年の阪神・淡路大震災の復興現場で働いたことがあります。そのときの状況と陸前高田市の現状があまりにも違うことを現地にきて痛感しました。慣れない業務ですが、陸前高田市の漁港の復旧にお役にたてればと思います。



民生部市民環境課
吉田 端三
■派遣元 岩手県庁

今年の4月から市民環境課市民係で、主に戸籍や住民票の郵便申請の業務を担当しています。電話や窓口の対応は、一度の来庁で来客者の要件が済むような説明を心懸けています。現在は、市役所と宿舍の往復ですが、時間を潰すために気仙大工の技術が凝縮した建物や金剛寺や観音寺などを廻って、陸前高田市の風土に触れてみたいと思っています。どうぞよろしく願います。

市 4 職員紹介

復興のため、
ただいている
紹介します。



教育委員会学校教育課
森 光
■派遣元 岩手県庁

今年の4月から高田東中学校の建設や仮設運動場の整備などを担当しています。派遣前は岩手県庁農林水産企画室で部内の人事、組織、財産管理などを担当していました。出身は大船渡市で、約20年ぶりに戻ってきました。たが、変わらない気仙地域の人の温かさや話し言葉に懐かしさと癒しを感じています。地元気仙地域の一人として、陸前高田市の復興に向け精一杯努めたいと思っていますので、よろしくお願いします。



建設部建設課
田邊 久
■派遣元 千葉県銚子市

昨年度は、銚子市教育委員会総務や施設建設、管理などを担当する教育総務課に在籍していました。しかし、最近、自身が直接建設仕事を担当することはなく物足りなさを感じていたときに、好きな建築の仕事で復興のお手伝いができることを知り、派遣を希望しました。陸前高田にはきれいな山や川など自然が豊富で、銚子では経験できない生活を日々楽しみながら、少しでも復興のお役に立てるよう頑張ります。



民生部被災者支援室
佐々木 祐
■派遣元 岩手県盛岡市

4月から被災者支援室で住宅再建の支援業務を担当しています。被災された皆さんが、なるべく手間をかけずに支援を受けられるよう、日々心がけています。私が生まれ育った江刺市では、海といえは高田松原であり、子どもの頃は毎年のように家族で訪れていました。今回、盛岡からの応援という形で再び陸前高田のお世話になることに、不思議な縁を感じています。派遣期間は半年と短いですが、陸前高田の復活を信じて、これからますます応援し続けます。

建設部都市計画課

木佐木 康宏
きさき やす ひろ

■派遣元 福岡県福岡市



福岡市では、主に土地
区画整理事業の換地や計
画について約20年、その
ほかは道路整備関係など
を担当していました。
今年の4月から都市計
画課に勤務しており、高
田地区と今泉地区の土地
区画整理事業の事業計画
策定などを担当していま
す。

土地区画整理事業の業
務は、市の中心部を再生
するという、とても大変
な仕事ですが、やりがい
のある仕事だと思ってお
り、一日も早い復興に向
けて役に立てればと考え
ております。

企画部商工観光課

森 正文
もり まさ ふみ

■派遣元 佐賀県武雄市



震災直後、気仙沼中学
校避難所運営の派遣を受
けました。またこうして
機会をいただいたことに
縁を感じ、感謝をしてい
ます。

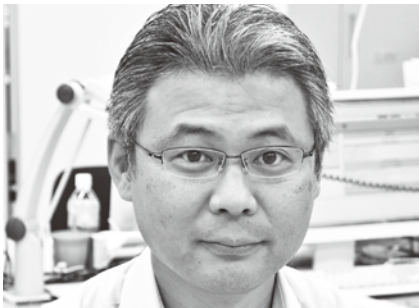
陸前高田の魅力により
多くの人に感じてもら
い、市の知名度向上、交
流人口の増加、市民の
方々の所得向上につな
がるよう微力ながら頑張
っています。

特に、廃校活用の一又
復興交流センターは帰省
する方々をはじめ、様々
な世代に利用され、交流
と復興の礎となってい
くと思います。

復興対策局事業推進室

西尾 正和
にし お まさ かず

■派遣元 福岡県福岡市



1月から復興対策局で
防集事業の用地事務を担
当しています。

福岡市では建築職とし
て、用地業務をはじめ、
公共建築物の整備、建築
指導行政、まちづくり計
画調整業務などを担当し
ていました。

震災直後に、福島県で
応急仮設住宅建設の支援
に従事した際、陸前高田
市に足を運ぶ機会があ
り、今回の派遣には深い
縁を感じています。

今後とも、業務内容や
職種にかかわらず、自分
ができることに全力で取
り組みます。

教育委員会生涯学習課

葛西 智義
かさい とも よし

■派遣元 北海道深川市



深川市では、埋蔵文化
財や郷土資料などの保護
や保存、整理、活用を担
当していました。
昨年に震災復興工事
に先立つ埋蔵文化財の調
査に従事できるかとの照
会があり、4月からこち
らの埋蔵文化財発掘調査
を行うことになりました。

北海道には瓦屋根や竹
藪がなく、当初は外国に
来たような気分でした
が、かなり馴染めました。
発掘調査を進行させるこ
とで復興のお手伝いがで
きればと考えています。

建設部都市計画課

鵜澤 信太郎
うさわ しんたろう

■派遣元 岩手県庁



派遣前はURリソー
シの社員で、UR都市機
構の工事事務所に工事監
理担当として勤務してい
ました。

今回陸前高田市で働く
こととなり、再びリソー
シやURの方達と仕事
をするとは思ってもよ
らず、驚きと喜びの中で
日々の仕事に取り組んで
います。

ようやく復興工事も進
み始めたところですが、
任期の中でできる限りお
役に立てるよう頑張るこ
とです。

魚の缶詰で炊き込みご飯

食改
レシピ



■ 作り方

- ①米は洗って30分以上吸水させておく。
- ②具材Aと調味料Bを入れて米を炊く。
- ③炊き上がったご飯を器に盛り、大葉、ねぎ、白ごまを飾り、できあがり。

材 料 (2人分)

- ・米 1カップ
- ・大葉(千切り) 6枚
- ・ねぎ(小口切) 30g
- ・白ごま 少々

A

魚の缶詰 1/2缶
人 参(千切り) 40g
ごぼう(2cm) 30g
生 姜(千切り) 1かけ
しめじ 20g

B

酒 大さじ1
みりん 小さじ1
しょうゆ 小さじ1

一言メモ

- ・さんま、さば缶を使用して簡単にできます。少量作りたい場合は缶詰の汁を入れずに調理すると丁度よく仕上がります。

＝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(6月)

()は1月からの累計

- ◆建物 0件(0件)
- ◆林野・その他 0件(4件)
- ◆出動件数 67人(382件)
- ◆搬送人員 63人(372人)

市の人口(6月30日現在)

◎住民登録人口()内は前月比

男 9,942人(11)
女 10,720人(16)
計 20,662人(27)

※前年同月との比較(-82)

世帯数 7,542世帯(24)

市内の交通事故(6月)

大船渡警察署調べ。()は1月からの累計

- ◆人身事故 1件(29件)
- ◆物損事故 29件(251件)
- ◆負傷者 1人(42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