

◆巻頭

東日本大震災から2年 写真とともに振り返る復興への歩み

◆健康

陸前高田市健康調査の結果を分析

◆巻末

派遣職員紹介～ 稲田利徳さん(名古屋市)～



安倍首相が高田西地区と仮設住宅を視察

安倍晋三内閣総理大臣が2月9日来高し、本市の現状を視察するとともに、戸羽市長や市民から一日も早く復興が実現されるよう、要望を受けました。安倍首相は、雪が舞う厳しい寒さの中、はじめに追悼施設の慰霊碑の前で献花を行った後、都市計画の概要の説明を受け、その後高田西地区に移動し、復興整備造成工事のもようを視察。午後には、滝の里仮設住宅を訪問し、入居者と約30分間懇談を行いました。

平成23年

3月

- ◆11日 午後2時46分、震度6弱の大地震発生。10mを超える大津波が沿岸部を襲つた。
- ◆13日 米崎コミセンで県立高田病院が診療開始。
- ◆14日 災害対策本部周辺で復電。
- ◆18日 広報りくぜんたかた臨時号発行開始。
- ◆20日 住民票の発行と、死亡届の受理開始。
- ◆21日 自衛隊が入浴サービス（ねぶたの湯）開始。
- ◆26日 仮設住宅入居申込受付開始。
- ◆27日 無料カソリン供給を実施（～29日）。

4月

- ◆2日 菅直人内閣総理大臣来訪。
- ◆3日 災害対策本部で固定電話復旧。
- ◆5日 最初の仮設住宅抽選会。戸籍謄・抄本を発行。
- ◆6日 全国の保健師チームが各戸を訪問（～18日）。
- ◆7日 午後11時32分、震度6弱の地震発生。日弁連会長来訪。
- ◆8日 第一中学校の仮設住宅に入居が始まる。おおふなとさいがいFMで、市の情報発信を開始。
- ◆11日 震災から一カ月。地震発生の午後2時46分に黙とう。
- ◆14日 シドニー五輪金メダリスト高橋尚子さん来訪。亀井静香国民新党代表来訪。
- ◆15日 一部保育所（園）で保育を再開。
- ◆16日 市公式ホームページを開設。大畠章宏国土交通大臣、山口那津男公明党代表来訪。
- ◆17日 松本龍復興担当大臣来訪。滋賀県東近江市より、図書館車、図書五千冊、市長車寄贈。
- ◆20日 岩手県交通が市内四路線でバス運行を開始。
- ◆22日 「がんばろう!陸前高田給油所」オープン。派遣職員第一陣の着任式。韓国の超新星が来訪。
- ◆26日 震災後初のATM設置を実現し、陸前高田郵便局が開局。
- ◆27日 り災証明書発行開始。
- ◆30日 消防団解団式。森昌子さん来訪。

5月

- ◆7日 志位和夫日本共産党委員長来訪。
- ◆9日 横路孝弘衆議院議長来訪。

東日本大震災から 2 年

振り返る 復興への歩み

6月

- ◆10日 市内の一部で水道が復旧。
- ◆12日 派遣職員受け入れ式。
- ◆13日 河村たかし名古屋市長来訪。
- ◆15日 滝沢秀明さん来訪。
- ◆16日 災害対策本部から一部機能を市役所第一仮庁舎に移転。
- ◆22日 王貞治さん来訪。
- ◆24日 住民異動届（転出入、転居など）の受付開始。
- ◆26日 小林幸子さん来訪。
- ◆28日 玄葉光一郎民主党政調会長来訪。
- ◆31日 小笠原満男選手来訪。

7月

- ◆1日 渡邊美樹参与に委嘱状交付。
- ◆2日 高田高校卓球部男子が29年ぶりにインターハイ出場の快挙。
- ◆5日 財日本相撲協会顧問（横綱白鵬の土俵入りなど）。
- ◆21日 大阪市水道局給水業務終了。
- ◆23日 菅野美穂さん来訪。
- ◆30日 市内全域で水道が復旧。

8月

- ◆5日 宇宙飛行士毛利衛さん来訪。
- ◆10日 岡田克也民主党幹事長来訪。気仙大橋開通式。
- ◆18日 坂本龍一さん来訪。
- ◆20日 自衛隊撤退式。
- ◆25日 県立高田病院が仮設診療所で診療開始。
- ◆29日 日赤救護所閉鎖式。
- ◆1日 久保田崇副市長に辞令交付。各種手数料の徴収開始。復興応援センター開所。
- ◆4日 ㈱マイヤ滝の里店オープン。
- ◆7日 うごく七タまつり、気仙町けんか七タまつり開催。岩手県医師会高田診療所開所式。西條廣議長死去。
- ◆8日 第一回復興計画策定検討委員会開催。ゆずライブ開催。
- ◆12日 最後の避難所となった第一中学校絆の丘開所。
- ◆15日 気仙川川開き開催。
- ◆16日 中里長門前市長死去。
- ◆19日 ドリームズ・カム・トゥルーライブ開催。
- ◆27日 復興まちづくりイベント開催（28日）。新矢作小学校開校式。



王貞治さんが小友小で野球指導（H23.5.22）



自衛隊撤退式（H23.7.20）



復興まちづくりイベントに2日間で17,500人（H23.8.27、28）



野田総理が旧市街地を視察（H23.9.10）



震災復興計画（素案）地区住民説明会（H23.10.17～）

◆29日 第二回復興計画策定検討委員会開催。
◆30日 保健師チーム撤退。

9月

◆1日 学校給食センターで通常業務再開。
◆4日 陸前高田市議会議員選挙告示。
◆10日 野田佳彦内閣総理大臣、平野達男復興担当大臣来訪。復興の湯終了式。

◆11日 岩手県知事選挙、岩手県議会議員選挙、陸前高田市議会議員選挙投票開票。

◆12日 陸前高田市議会議員選挙当選証書授与式。

◆15日 岩手日野自動車より、マイクロバス寄贈。

◆16日 憲仁親王妃久子殿下来訪。

◆18日 中村憲剛選手来訪。

◆26日 第三回復興計画策定検討委員会開催。第一回復興まちづくりを語る会開催（全三回）。

10月

◆1日 鹿野道彦農林水産大臣来訪。ナゴヤドームで陸前高田太鼓フェスティバルを開催。

◆9日 黒崎神社例祭。

写真とともに

◆16日 サッカー日本代表前監督岡田武史さん来訪。
◆17日 震災復興計画（素案）地区住民説明会（全十一回）スタート。
◆22日 東日本大震災・合同慰霊祭。
◆23日 市消防慰霊祭。
◆28日 第八椿丸進水式。
◆30日 生出不炭まつり。

11月

◆1日 中小企業基盤整備機構仮設店舗一号店オープン。
◆2日 大阪府羽曳野市より、給水車・消防車寄贈。
◆6日 在京陸前高田人会開催。桜ライン3・11第一回植樹。
◆9日 森山良子さんコンサート開催。
◆12日 にじのライブラリー開館式。
◆19日 市職員慰霊祭。
◆20日 小林幸子さんコンサート開催。
◆25日 陸前高田こども図書館「ちいさいおうち」開館式。

12月

◆10日 陸前高田災害工フエム開局。3・11希望の灯り竣工式。
◆11日 戦没者追悼式。
◆20日 大阪府高槻市寄贈の消防車両納車式。

平成24年

1月

- ◆3日 小沢一郎民主党元代表来訪。
- ◆4日 消防団長に太坂淳さんが就任。公募していた市のキャラクターが「たかたのゆめちゃん」に決定。
- ◆8日 平成24年成人式。
- ◆17日 河村たかし名古屋市長来訪。
- ◆18日 名古屋市長より、救急車寄贈。
- ◆25日 ワタミタクシヨク・陸前高田コールセンター竣工式。

2月

- ◆1日 県立高田病院仮設病棟開設。
- ◆4日 子育て支援センター開所式。
- ◆10日 復興庁が発足。
- ◆21日 奇跡の一本松記念貨幣発行を発表。
- ◆26日 県立高田病院合同追悼式。
- ◆28日 在日米国大使ジョン・ルース氏来訪。

3月

- ◆2日 市復興事業協力協定事業調印式。
- ◆4日 市消防団旗授与式。谷垣禎一自民党総裁来訪。
- ◆5日 いわて三陸ひまわり基金法律事務所開設。
- ◆9日 ふるさとハローワーク業務再開。
- ◆11日 岩手県・陸前高田市合同追悼式。
- ◆12日 たかたのゆめちゃんお披露目。
- ◆17日 シンガポール・コミュニティホール調印式。
- ◆22日 高田幹部交番、竹駒町の仮設庁舎に移転。

4月

- ◆2日 山田市雄教育長に辞令交付。
- ◆9日 小林製薬より、給食コンテナ車寄贈。
- ◆13日 宮川大助・花子さん来訪。
- ◆26日 国営防災メモリアル公園を陸前高田市に誘致する会設立総会。

5月

- ◆1日 東日本大震災殉職消防団員叙勲等伝達式・市長表彰授与式。
- ◆3日 高田松原・一本松作品展（～5日）。
- ◆5日 千昌夫・新沼謙治ライブ。

東日本大震災から 2 年

振り返る 復興への歩み

6月

- ◆13日 氷上山山開き。
- ◆22日 陸前高田まちづくり協働センター開設。
- ◆23日 立教大学との連携、交流に関する協定調印式。
- ◆24日 藤原紀香さん来訪。
- ◆26日 平野達男復興担当大臣が来訪。
- ◆30日 チャレンジデー開催。

7月

- ◆1日 工藤公康さん来訪。移動図書館車寄贈式。
- ◆5日 市公式フェイスブックページ開設。
- ◆15日 舞出橋開通式。
- ◆18日 河村たかし名古屋市長来訪。
- ◆26日 ジャパンフェスティバルに気仙町けんか七夕太鼓が出演。
- ◆28日 旧矢作小学校無料簡易宿泊所オープン。
- ◆29日 在道陸前高田人会開催。安住淳財務大臣来訪。

8月

- ◆1日 長部地区防災集団移転促進事業計画大臣同意書手交式。
- ◆4日 平野達男復興担当大臣が来訪。グランパファームお披露目会。
- ◆7日 うごく七夕まつり、気仙町けんか七夕まつり。
- ◆13日 間寛平さん、市内を力走。
- ◆15日 ロンドン五輪柔道銀メダリスト平岡拓晃選手・杉本美香選手来訪。
- ◆18日 陸前高田若興人祭。

9月

- ◆2日 水防演習。
- ◆9日 ツール・ド・三陸サイクリングチャレンジ2012 in へんげんたかた開催。たかたのゆめちゃんテーマソング発表。
- ◆12日 「奇跡の一本松」保存事業安全祈願神事。
- ◆15日 県立高田高等学校災害復旧事業着工式。
- ◆23日 細野豪志環境大臣来訪。



陸前高田災害F M開局。(H23.12.10)



岩手県・陸前高田市合同追悼式(H24.3.11)



たかたのゆめちゃんお披露目(H24.3.12)



奇跡の一本松保存事業を開始(H24.9.12)



2年ぶりの全国太鼓フェスティバル(H24.10.21)

- ◆ 25日 高田地区海岸復旧工事安全祈願祭。
- ◆ 26日 高田今泉地区土地区画整理事業認可書交付式。
- 10月
 - ◆ 15日 土地利用計画説明会(く16日)
 - ◆ 21日 全国太鼓フェスティバル。
 - ◆ 28日 生出不炭まつり・横田あゆの里まつり。
 - ◆ 30日 なでしこジャパン佐々木則夫監督来訪。
- 11月
 - ◆ 1日 海外広報員(アミア・ミラー氏)委嘱状交付。
 - ◆ 4日 産業まつり。
 - ◆ 10日 市旧庁舎お別れ式。
 - ◆ 11日 在京陸前高田人会開催。秋季消防演習。
 - ◆ 14日 オリジナル米の名称が「たかたのゆめ」に決定。
 - ◆ 17日 羽田雄一郎国土交通大臣来訪。
 - ◆ 21日 高田西地区復興整備造成工事安全祈願祭。
- 12月
 - ◆ 1日 仮設市立図書館開館。
 - ◆ 12日 坂本龍一さんチャリティーコンサート。

写真とともに

- ◆ 16日 衆議院議員総選挙投票日。
- ◆ 19日 秋篠宮殿下妃殿下来訪。
- ◆ 23日 市災害ボランティアセンター閉所式。
- ◆ 24日 高田地区・今泉地区整地工事安全祈願祭。
- 平成25年
 - 1月
 - ◆ 4日 「たかたのゆめちゃん」に特別住民票交付。
 - ◆ 6日 消防出初式。
 - ◆ 13日 平成25年成人式。
 - ◆ 18日 東日本大震災追悼施設開所式。
 - ◆ 20日 根本匠復興担当大臣来訪。
 - ◆ 25日 海江田万里民主党代表来訪。
 - ◆ 26日 林芳正農林水産大臣来訪。
 - 2月
 - ◆ 1日 デマンド交通出発式。
 - ◆ 6日 三陸沿岸道路起工式。
 - ◆ 9日 安倍晋三内閣総理大臣来訪。
 - ◆ 15日 東日本大震災犠牲者無縁墓地開眼供養及び慰霊碑除幕式。
 - ◆ 22日 防災集団移転促進事業及び関連道路整備事業起工式。

日ごろの健康増進に生かしましょう

陸前高田市健康調査の結果を分析

本市と岩手医科大学は、共同で東日本大震災被災者健康調査（略称：被災者健診）を行っています。平成二十三年十月三日から十二月十六日と、平成二十四年二月一日から三日の健診結果より、次のようなことが分かりました。

睡眠と心の元気さについて

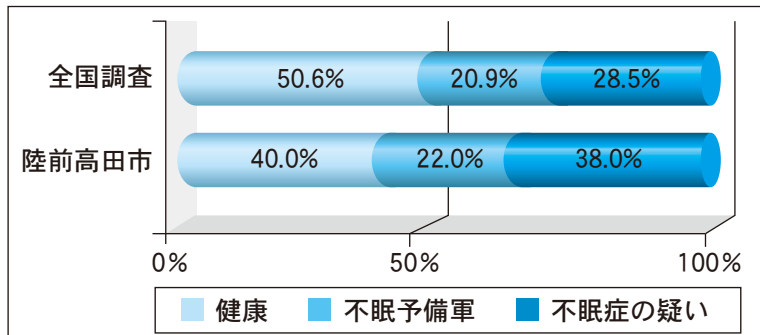
■不眠の問題を抱えている人の割合は全国平均より高め

6点以上の場合には、不眠症の疑いがあると言われていきます。陸前高田市では38.0%の人が6点を超えていることが分かりました。不眠予備群（4点以上の人）を含めると、6割の人が睡眠の問題を抱えているようです。

「アテネ不眠尺度（AIS）」と呼ばれるものを使って、皆さんの睡眠の状態を調べました。



被災地受診者と全国のアテネ不眠尺度（AIS）得点分布の比較



*インターネット調査・職場調査 N=1万424人 (Sleep Medicine 2005; 6(1): 5-13)

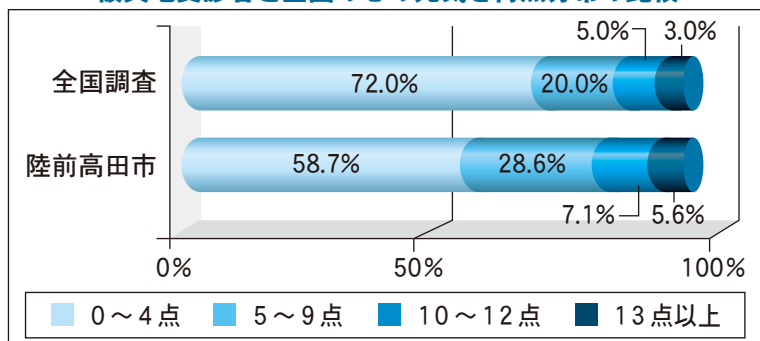
■4割以上の人が心の元気さが失われているという結果に

13点以上の人が5.6%いました。13点以上の場合、心の健康に大きなダメージがあると言われていきます。また、4割以上の人が5点以上になつており、やや心の元気が失われている状態であることがわかりました。全国調査と比べても、心の元気さが心配される結果です。

こころの元気さを「K6」と呼ばれるものさしで比較しました。



被災地受診者と全国の心の元気さ得点分布の比較



*全国から多段無作為抽出された20歳以上の住民2000名(回答1183名)川上他:2007

詳しく調べたところ、男性より女性の方が、睡眠や心の元気さに問題を抱えていることがわかりました。また、若い人ほど心の元気さに問題を抱えていることが分かりました。仕事を失った人や経済的な暮らし向きが「苦しい」と答えた人の中では、こうした問題が多いようです。皆さんの健康を守るためにも、生活再建に向けて取り組みが大切であると改めて確認できました。



厚生労働科学研究費補助金

（健康安全・危機管理対策総合研究事業）

『岩手県における東日本大震災被災者の支援を目的とした大規模コホート研究』

《事務局》〒028-3694

岩手県紫波郡矢巾町西徳田2-1-1
岩手医科大学医学部衛生学公衆衛生学講座

TEL 019-908-8007

FAX 019-908-8008

血圧と肝機能について

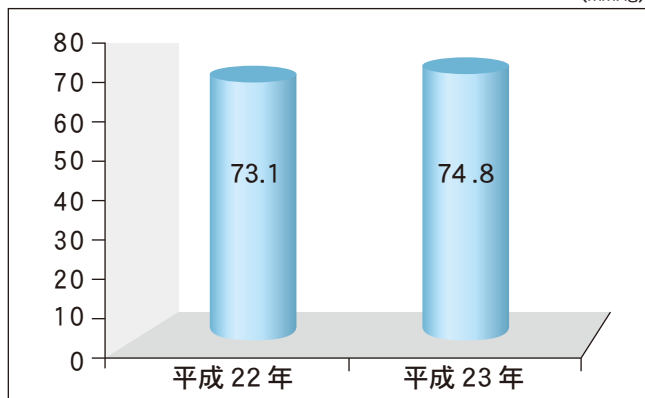
■震災前後で数値がどのように変化したのか分析

血圧

被災者健診の受診者のうち、平成二十二年度の特定健診を受診した人が、1666人いました。その人たちが震災前と震災後で、健康状態がどのように変化しているのかを検討しました。

その結果、本市の傾向として拡張期血圧が、震災後にやや高くなっていることが分かりました。血圧の変化について、今後慎重に見守っていく必要があります。

東日本大震災前後の拡張期血圧の変化 (mmHg)



肝機能

肝臓の状態を表すγ-GTP、ALT (GPT) という数値が上昇しており、肝機能が悪化していることが分かりました。震災後にお酒を飲む量が増えていることが影響している可能性があります。

血圧が高い人は、脳卒中や心筋梗塞などになりやすいと言われています。血圧を低くする生活習慣を心がけましょう。

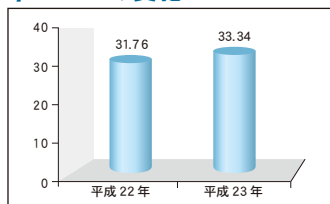
食塩を減らすことも重要ですが、他にも改善できることはないでしょうか？

・毎日30分早歩きをする…5mmHg低くできるかも！

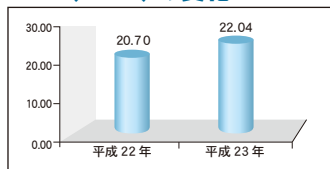
・1日のお酒の量を瓶ビールを1本減らす…約4mmHg、低くできるかも！

・肥満のある人、体重を1kg減らす…1mmHg低くできるかも！

γ-GTPの変化



ALT (GPT) の変化



より良い眠りのためのポイント

■なかなか眠れないときは

心配ごとや悩みがあると寝つきが悪くなることがあります。布団に入って、あれこれ考えが巡って眠れなくなってしまう場合には、いったん床を出てみましょう。床についても眠れないという、つらい体験が重なる、「今夜もまだ眠れないのかな」という心配から、眠ろうとしてもかえって目が覚めてしまうという悪循環に陥ることがあります。10分以上（高齢者では20分以上）眠れなかつたら、床から離れて自分なりのリラックスマ法を試してみてください。眠気を感じてからもう一度、布団に入るようにしましょう。

■眠れないときにお酒を飲んでみる人へ

日本では「眠れないときにお酒を飲む」という人が、諸外国と比べて多いことが報告されています。諸外国では多くの人が「眠れないときにお酒を飲む」のではなく、「眠れないから医療機関を受診する」という対策を選ぶようです。皆さんの中には睡眠薬に頼る人もいますが、睡眠薬には副作用があり、安全であることが分かっていません。眠れない日が続いたら、医療機関に相談してみましょう。

■何時に寝たらいいのか

規則正しい生活を送ることは、とても大切です。しかし無理に毎晩同じ時間に寝ようと頑張るすぎないようにしてください。自然に寝つくことができる時刻は、日中の活動量や季節によっても異なります。就床時刻はあくまでも目安であり、その日の眠気に応じて眠くなってから布団に入るようにしましょう。

■適切な睡眠時間は

「長く寝る方がよい」、「睡眠は〇時間必要!」と思い込んでいる人もいますが、必要ありません。しかし、必要な睡眠時間は個人によって異なります。高齢になると、睡眠時間が短くなってきました。日中の生活に睡眠の問題が生じていなければ、あまり睡眠時間の長さにこだわらなくてもよいようです。

■寝る前に気を付けることは

寝る4時間前からはカフェイン（コーヒー、紅茶、緑茶、コーラ、チョコレート、ココアなど）を摂取しないようにすると良いでしょう。また、寝る直前に熱いお風呂に入ると、寝つきが妨げられてしまいます。程よい温度（39〜40℃）で短時間の入浴であれば、寝つきが良くなる人が多いです。

この結果は、今後の健康施策などに生かしていきたいと考えています。

健診結果を生かした健康づくりをしましょう!!

健康への第一歩はウォーキング

毎日寒い日が続いていますが、室内に閉じこもっていませんか。

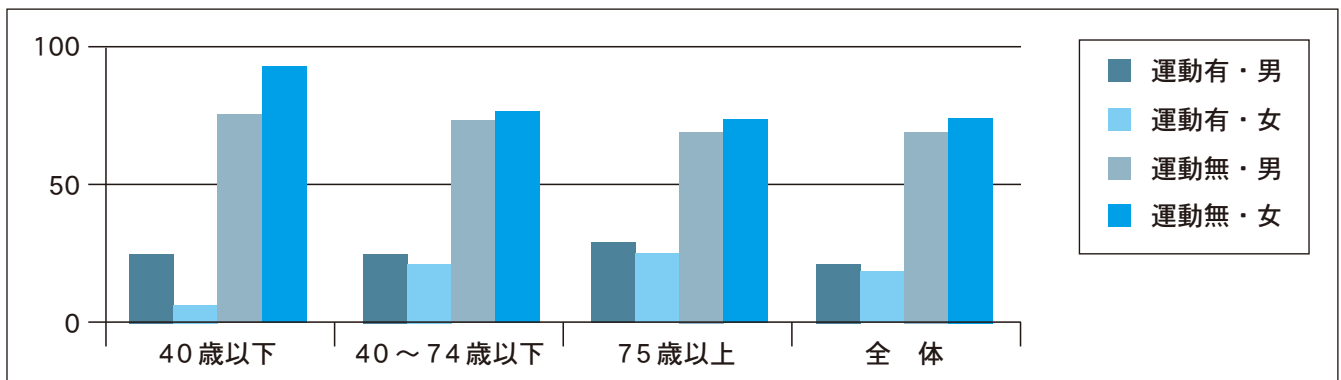
国民健康栄養調査では、「1日30分以上、週に2回以上、1年以上」の運動を継続している人を「運動習慣あり」とし、平成23年度は、意識的に運動する人の割合は、男性35.0%、女性29.2%であり、1日の歩数は、男性7,233歩、女性6,437歩となっています。運動習慣のある人はやや増加、歩数は女性でやや増加したものの横ばい傾向にあり、運動の意識は高いけれども実施されていないという状況にあります。

適度な運動は、①筋肉が鍛えられる②骨に適度な負荷がかかる③心肺機能が鍛えられる④血行が良くなるなどの効果があり、内臓脂肪を減らし、生活習慣病の予防や体の若さを保つことにつながります。

●年齢ごとの運動習慣の有無（H24年度特定健康診査より）

年齢ごとの運動習慣の有無は図1のとおりです。意識的に運動習慣のある人の割合は、男性28.1%、女性22.5%となっており、男性でやや多くなっています。年齢別には、75歳以上でやや多くなっています。

<図1 特定健康診査（被災者健診）年齢毎の運動習慣の有無>



●健康づくりのための歩数は、1日8,000～10,000歩

健康づくりのために“運動が大切”と思ってもなかなか実施できない人が多いのではないのでしょうか。日常生活で活発に体を動かすことが健康づくりになります。まずは、「歩数」を増やすことから始めましょう。“1日あたり8,000～10,000歩”が健康づくりに必要な歩数です。毎日、こまめに体を動かす、外歩き⇒散歩をするなど自分の生活に応じて歩数を増やしていきましょう。特に、「早歩き」は効果的です。「早歩き」のポイントは、以下のとおりです。

- ①胸を張り、背筋を伸ばす
- ②視線は遠くに、あごは引く
- ③かかとから着地する
- ④いつもより、歩幅は広めにとる
- ⑤腕は前後に大きく振る

その日の天候や体調に応じて、持病のある人はかかりつけの医師に相談し、自分のペースで、季節を感じながら少しずつ歩数を増やしてみませんか。

早歩きする前後には、必ず準備体操や整理体操などで体をほぐし、水分補給も忘れないように気をつけましょう。

詳しくは、健康推進課保健係（内線241）まで。

4月1日から

『障害者自立支援法』が『障害者総合支援法』に

今年4月に施行される障害者総合支援法（※）では、障がい者の範囲が見直しになります。治療方法が確立しておらず、症状の変動などにより、身体障害者手帳を取得できない難病の人々も、一定の障がいがあると認められれば、居宅介護（ホームヘルプ）、短期入所（ショートステイ）、補装具や日常生活用具の給付などを受けられるようになります。

対象となる難病の種類は、現在特定疾患に認定されている56疾病をはじめとする130疾病プラス関節リウマチです。

※新法の正式名称は、「障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律」です。

【用語説明】

- ・ **居宅介護**…自宅で、入浴、掃除、食事などの介護を行います。
- ・ **短期入所**…自宅で介護する人が病気や旅行などで介護ができないときに、施設において入浴、排せつ、食事などの介護を行います。
- ・ **補装具**…車いす、歩行器などを購入、修理する際の費用の一部または全部を支給します。
- ・ **日常生活用具**…自宅で使用する特殊ベッドや杖などの給付または貸与を行います。

これらのサービスを受けるためには申請が必要です。申請には担当医の診断書または意見書を添付してください（料金が別途かかります）。また、居宅介護および短期入所の利用や、就労に向けた訓練を受けられるサービスもありますので、社会福祉課に相談してください。審査会での認定審査が必要となります。申請を受け付けてから、実際にサービスを利用できるまで、1カ月から長くて2カ月程度かかることがありますので、早めの申請をお願いします。

すでに介護保険の適用を受けて、同様のサービスを利用している人は、障害福祉サービスを受けることはできません。

4月から市役所で育成医療の受付開始

身体に障がいがある児童に対する医療費助成事業「育成医療」は、現在、大船渡保健所で申請受付をしていますが、県からの権限移譲により4月からは市役所で申請を受け付けます。



◆障害の「害」の字の表記について◆

岩手県では「害」という字の印象の悪さ、マイナス的なイメージから、人の状態を表す言葉については「障害」を「障がい」と表記しています。（例：障がい者、障がい者スポーツ）

ただし、法律や制度上の名称、団体名や施設名などが漢字である固有名詞については、漢字で表記しています。（例：障害者総合支援法、身体障害者手帳、障害者支援施設）

市においても、これに準じて「障害」と「障がい」の両方を使用しています。

詳しくは、社会福祉課障がい福祉係（内線231・232）まで。

②「認知症を理解する No. 2」

新年の輝かしい朝日を仰いだのがもう2カ月前。月日の流れは早いものだとつくづく感じるこのごろ、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。

長寿社会課内にある地域包括支援センターから、2回目となる認知症に関するお話です。地域包括支援センターは、高齢者のなんでも相談窓口です。「もしかしたら認知症かな」と思い、相談に訪れる人がいます。

高齢者が、何となく様子がおかしい、わけのわからないことを言うなど、気になることがあるときは、以下の手順を参考にしてみましょう。

①さりげなく変化を観察し、メモをしておきましょう。

②早めに病院に相談しましょう。(診断名によって治療方法が異なります)

※相談する時はメモしたものを見せて相談すると医師に伝わりやすいです。

※もし認知症だったら家族・親戚にも認知症の実情を伝えましょう。

【妄想「財布を盗まれた」】

大切なものをなくしてはいけないと思ってどこかにしまい、そのまま忘れてしまうことがあります。いざ使おうと思ったらそれがないので、「これはあやしい、誰かが盗んだに違いない」と疑うのです。

こういう場合は「私じゃないわよ」と言っても、「自分で盗ったと白状する盗人がいるはずがない」となります。だから、「それは困ったね…じゃ一緒に探しましょ」と、一緒に探してみましょう。

もし見つかったときも、家族が見つけると「やっぱりあんたが盗んでいた」と言われてしまいます。ですから、自分の手柄にはせず「このあたりかな」「あっちも探してみましょうか」とうまい具合に導いて自分で見つけてもらうことが重要です。そして「あった、良かった」と喜びを分かち合ってください。そうすれば、私が困っているのを助けてくれる人がいるという気持ち(感情)になり、安心できる居場所の確保ができます。

ポイント

不安な感情を分かち合って味方になる



医療、介護、福祉が一体となり互いが球体の関わりによって、「顔の見える関係」「心の見える関係」が醸成され、さらには市民を巻き込んだ地域一帯の活動「安心して暮らせるまちづくり」につながります。

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

● 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

3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。3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
3月 7日（木）	15:00～18:00	内科系、外科系、小児科
3月 9日（土）	15:00～18:00	内科系、小児科、心療内科、泌尿器科
3月10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
3月13日（水）	15:00～18:00	外科系、小児科、皮膚科（要予約）
3月14日（木）	15:00～18:00	内科系、外科系、小児科
3月16日（土）	15:00～18:00	内科系、外科系、小児科、心療内科、子どもの心
3月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
3月20日（水）	15:00～18:00	内科系、小児科
3月21日（木）	15:00～18:00	内科系、外科系
3月23日（土）	15:00～18:00	内科系、小児科、泌尿器科、心療内科
3月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
3月27日（水）	15:00～18:00	外科系、皮膚科（要予約）
3月28日（木）	15:00～18:00	内科系、外科系、小児科
3月30日（土）	15:00～18:00	内科系、外科系、小児科、心療内科
3月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

※1. 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。原則として事前予約制になりますので、当診療所に問い合わせください。

※2. 診療科は、日によって異なります。また、都合で変更になる場合があります。

詳しくは、高田診療所（☎53-2110）まで。※診療日のみ通話可

連 載 ⑥



フクシア だより

障がい福祉に関する情報を、フクシアの花言葉「温かい心」をこめてお届けするこのコーナー。本年度最後の今回は、障がい者のケアマネジメントを行う、相談支援専門員を紹介いたします。

○相談支援専門員とは

障がい者などの相談に応じ、アドバイスや連絡、日程調整など、必要な支援を行っています。また、自立した社会活動を支えるために、本人・家族の意向や生活の質を踏まえ、サービス利用計画の作成を行っています。

市は、高田町大隅に仮設事務所を構える「チャレンジまちかど相談室リンク」と、大船渡市盛町にある「地域活動支援センター星雲」に相談支援を依頼しています。

○チャレンジ

まちかど相談室リンク

昨年末までは、二人体制でしたが、一月から一人増員され、じっくりと相談ができる体制が整いました。

聞いてみたい、見てみたい、悩んでいる、困っていること

がありましたら相談してください。
（近江相談支援専門員より）

☎ 55-6225

○地域活動支援センター星雲

障がい者の相談支援のほか、ひきこもりや飲酒問題の相談、子どもに関する相談にも対応しています。

大船渡に

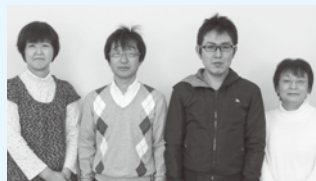
あります。訪問相談も受け付けます。手話のできる相談員もいます。よろしくお願ひします。

（佐藤所長より） ☎ 21-1305

○最終回に思いをこめて

社会福祉課では、すべての人がひとりで悩まないための取り組みを推進しています。全六回の連載でしたが、温かい心を感じていただけたら幸いです。フクシアだよりへの問い合わせは次のとおりです。

社会福祉課障がい福祉係
内線 231・232



介護保険

平成25年12月31日まで延長します

被災者に対する介護保険サービス利用料の免除措置

東日本大震災被災者に対する介護保険サービス利用料の免除期間を平成25年3月31日までとしていましたが、免除期間を平成25年12月31日まで延長することになりましたので、お知らせします。

なお、介護保険料にかかる減免は平成24年9月30日で終了しています。

免除証明書の発行

現在使用している免除証明書は、平成25年3月31日をもって終了になります。あらためて、新しく有効期間が平成25年4月1日から平成25年12月31日までの免除証明書を発行します。

※現在免除証明書を持っている介護保険被保険者に、後日新しい免除証明書を郵送しますので、あらためて申請手続きを行う必要はありません。

詳しくは、長寿社会課介護保険係（内線203）まで。

国民健康保険・後期高齢者医療保険

平成25年12月31日まで延長します

被災者に対する医療費免除措置

東日本大震災により被災した陸前高田市国民健康保険・岩手県後期高齢者医療保険の被保険者は、現在、医療機関などを受診した際に支払う一部負担金等が、医療保険者が発行した「一部負担金等免除証明書」（以下「免除証明書」）を医療機関などに提示することにより支払いを免除されています。

この免除の措置が平成25年12月31日まで延長されることになりました。

現在使用している免除証明書は、平成25年3月31日で無効となり、4月1日以降は新しく交付される免除証明書を医療機関などに提示することになりますので、ご注意ください。なお、現在、免除証明書をお持ちの国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者に、後日新しい免除証明書を郵送しますので、あらためて申請手続きを行う必要はありません。ただし、いったん国民健康保険の資格を喪失後、国民健康保険に再度加入した人は、あらためて申請手続きを行う必要があります。

▽変更になる点

- ・一部負担金の免除の終期

平成25年3月31日 → 平成25年12月31日

※陸前高田市国民健康保険・岩手県後期高齢者医療保険以外の健康保険の免除期間の延長措置は、加入している医療保険者に問い合わせてください。

詳しくは、健康推進課国保係（内線140、141）まで。

■ 3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、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
3月 8日（金）10：00～12：00	モビリアセンターハウス
3月12日（火） 9：30～11：30	高田高校仮設団地集会所
3月12日（火）13：30～15：00	米崎小学校仮設団地集会所
3月15日（金）10：00～12：00	横田中学校仮設団地（5-5号室）
3月19日（火） 9：30～11：30	矢作小学校仮設団地談話室
3月19日（火）13：30～15：00	米崎中学校仮設団地談話室

詳しくは、ハローワーク大船渡就職支援ナビゲーター（☎27-4165）まで。



「希望の笑顔 写真展」のお知らせ



震災以降、毎月、三重県菰野町から陸前高田市まで、往復2000キロの道のりを車で通い続け、市内の保育所・保育園の子どもたちに絵本を読んでいる、「ブックドクターしんちゃん」が、写真展を行います。

しんちゃんが絵本を読んでいるときの、子どもたちのステキな笑顔の写真展です。

しんちゃんの読み聞かせならぬ、読みあそびライブもあります。ぜひ、お越しください。

▽日時 1日目…3月23日（土）午後1時～午後5時

・写真展示およびビデオ上映

2日目…3月24日（日）午前10時～午後4時

・写真展示およびビデオ上映

・しんちゃんの読みあそびライブ ①午前10時30分～

②午後1時30分～

※自由に持ち帰りできる絵本も用意しております。

▽会場 市役所4号棟第6会議室

詳しくは、NPO法人ほがらか絵本畑 三浦（☎059-329-7746）または、社会福祉課児童福祉係（内線235）まで。

なくそう火災！ 守ろう命！

「消すまでは 出ない行かない 離れない」

（平成24年度全国統一防火標語）

春先は空気が乾燥し、強い風が吹く日が多くなるなど、火災が発生しやすい気象条件となります。火災を発生させないために、日ごろから家庭、地域、職場などにおいて火災予防を心がけましょう。

また、これからの時季は農作業にともない、枯れ草焼きなどが多く行われます。枯れ草焼きをする場合は、周囲に燃え広がらない対策をとるとともに、その場を離れないことが重要です。

天候の変化に十分注意を図り、強風時および乾燥時は枯れ草焼きなどを行わないでください。

◎住宅用火災警報器を設置しましょう

アパートなどを含むすべての住宅には、住宅用火災警報器の設置が義務づけられています。

まだ設置していない家庭は、家族の生命・財産を守るためにも速やかな設置をお願いします。

すでに設置している家庭では、月1回程度の試験や電池残量のチェックなど適切な管理をお願いします。

詳しくは、消防署（☎54-2119）まで。

● 「ゆうちょATM」取扱時間延長のお知らせ ●

郵便局名など	変更内容		変更実施日
	変更前	変更後	
陸前高田郵便局 【住所】 高田町字鳴石50-21 【電話】 55-2335	■平日 9:00～17:30 ■土曜日 9:00～17:00 ■日曜日・休日 9:00～17:00	■平日 8:00～21:00 ■土曜日 9:00～19:00 ■日曜日・休日 9:00～19:00	3月11日（月）
竹駒郵便局 【住所】 竹駒町字滝の里24-12 【電話】 55-5475	■平日 9:00～17:30 ■土曜日 取り扱いなし ■日曜日・休日 取り扱いなし	■平日 8:00～21:00 ■土曜日 9:00～19:00 ■日曜日・休日 9:00～19:00	2月20日（水）



おのでら のぞみ
ちゃん



うすい ねお
ちゃん



うすい しいな
ちゃん

◆平成二十五年二月健診分①

3歳6か月児健診から

むし歯のない子
あつまれ!



すずき みのり
ちゃん



ささの あおな
ちゃん



こんの けいた
ちゃん



こんの あいる
ちゃん



こばやし やまと
ちゃん

いわて復興プロジェクト 住まいの展示相談会

被災した人の住宅再建を支援するため、住宅再建に関する個別相談会を行います。

- ▽日時 三月二十三日(土)、二十四日(日) 午前十時～午後四時
- ▽場所 リアスホール
- ▽内容 県内企業・団体二十六社による最新の住宅情報の提供、公的支援制度、被災住宅ローンなどに関する個別相談など
- 詳しくは、県建築住宅センター(☎019-623-4414)まで。
- いわて産業振興センターから地域活性化支援事業を公募**
- ◎いわて希望ファンド
- 【①起業・新事業活動支援事業】
- ▽対象 創業・起業する者、中小企業など
- ▽条件 地域資源を活用する事業
- ▽助成限度額 二百万円
- ▽助成率 沿岸部三分の二以内
- 【②中心市街地活性化支援事業】
- ▽対象 小売・サービス業者、事業協同組合、商工会など
- ▽条件 商店街の活性化、革新的、戦略的な取り組み、経営革新に資する事業
- ▽助成限度額 二百万円
- ▽助成率 十分の九以内

募集しています

学校給食用の物資納入業者

学校給食センターでは、平成二十五年から二十七年の学校給食用物資の納入について、安定的に良質な食材と地場で生産される安全な食材を提供する納入業者を募集しています。

- ▽受付期間 三月十二日(火)まで
- ▽提出書類 本センター備え付けの申請書類を提出してください。

詳しくは、学校給食センター

奨学生を募集

市は、学費の支出が困難な学生に、就学資金を無利子で貸与します。

- ▽応募資格 保護者が市内に住み、高校、大学(短大)、専門学校、または、これと同程度の学校に在学、進学する者
- ▽貸与額 高校 月額一万円、大学(短大) 月額三万円
- ▽申請期間 四月十日(水)～五月十日(金)
- ▽申請手続き 生涯学習課備え付けの申請書に、必要事項を記入し、前在学学校長などの推薦を受けて、生涯学習課に提出してください。
- ▽貸与期間 本年四月から正規修業年限の終期まで
- ▽返済期間 貸与終了の六ヵ月後から十年以内

詳しくは、生涯学習課(内線251)まで。

中国瀋陽雑技団から

友好公演開催のお知らせ

中国瀋陽雑技団では、友好公演に大船渡および陸前高田市民千人を無料で招待します。

- ▽日時 五月四日(土) 午後二時開演
- ▽場所 リアスホール

慶 弔 (届出日：1/16～2/15)

◇出生 () は字名・保護者・出生日

矢作	...
横田	...
竹駒	...
気仙	...
高田	...
米崎	...
小友	及 川 宝 翔 (柳沢・誠・1/13)
	柴 田 香 (沢辺・伸太郎・2/13)
広田	小 西 湊太郎 (谷地・将之・1/25)
	大和田 琥 々 (山田・光也・2/1)

◇おくやみ () は字名・年齢・死亡日

矢作	佐 藤 長 七 (飯森・88・1/16)
	鈴 木 ヤ卫子 (三の戸・89・1/29)
	吉 田 静 雄 (雪沢・76・1/31)
横田	佐々木 行 彦 (釘の子・88・1/28)
	佐々木 サ ヲ (金成・97・2/13)
竹駒	菅 野 勲 (上壺・63・2/12)
気仙	菅 野 オキン (牧田・91・1/24)
高田	金 野 孝 男 (中和野・79・1/17)
	河 野 富士也 (鳴石・80・1/18)
	境 井 哲 也 (東和野・72・1/20)
	臼 井 マンヨ (東和野・94・1/22)
	熊 谷 眞 平 (中和野・62・1/27)
	畠 山 信 子 (東和野・78・1/30)
	新 沼 茂 (大石・76・2/4)
	遠 藤 三 郎 (鳴石・85・2/10)
	佐 藤 雪 子 (西和野・67・2/10)
	四ツ目 徳 見 (中和野・83・2/15)
米崎	村 上 保 二 (糠塚沢・66・1/16)
	菅 野 八 助 (松峰・76・1/16)
	高 橋 俊 雄 (松峰・70・1/17)
小友	黄川田 啓 (中西・81・1/20)
	戸 羽 勲 (谷地館・73・1/29)
広田	...

▽応募方法 次の事項に留意し、必ず往復はがきで申し込みください。
・応募は一人一通(一人まで)のみで、三歳以上中学生以下の子どもは保護者と同伴で申し込みください。(三歳未満の乳幼児は入場できません)
・応募多数の場合は抽選となり、抽選結果は四月中旬に復信はがきで通知する予定です。電話での問い合わせには対応できません。

▽往復はがき記入事項

・往信(表) 〒980010014 仙台市青葉区本町2-19-10 民音東北センター「中国瀋陽雑技団友好公演」招待係
・往信(裏) 氏名、フリガナ、年齢(二人とも)
・復信(表) 代表者の住所と

氏名(建物名と「様」も記入)
・復信(裏) 何も記入しないでください。
詳しくは、民音東北センター(☎022-2222-1371)まで。

小中学生集まれ!

進め!高田チーマーズトリック☆

セーブ・ザ・チルドレン・ジャパンでは、子どもたちが復興に向けて話し合いを行うイベントを開催します。

▽日時・場所

・一回目 三月二十四日(日) 午前九時～午後五時・あえりあ遠野
・二回目 四月二日(火) 午後一時三十分～五時三十分・市役所
※いずれか一日のみの参加でもかまいません。

▽内容

・一回目 陸前高田についての話し合い、ミサンガづくり
・二回目 市長・副市長との意見交換
▽対象・人数 小学五年生～中学三年生三十人

▽参加費 無料

▽申込方法 三月十四日(木) までに遠野事務所田邊(☎080-1255115317)に連絡してください。

無料で配布します

保育所修了文集を複製

このたび、立教大学コミュニティ福祉学部との協力により、保育所の修了文集の複製版が発行されます。発行年度、申込先は次のとおりです。
・高田保育所 H4、8、21

(☎54-3157)

・長部保育所 H4、22(H20除く)、今泉保育所「今泉保育所の歩み」(☎5513031)
・小友保育所 H3、22(☎5612800)

※今泉地区に在住していた人には、仮設住宅を通じて配布します。市外在住で希望する人は気仙コミセン事務局中村さん(☎090-70716014)に連絡してください。

市長に聞きたい!

私達が思う陸前高田!参加者募集

▽日時 三月十三日(水) 午後七時～八時三十分(午後六時受付開始)
▽場所 陸前高田まちづくり協働センター(高田大隅つど

いの丘商店街内)

▽定員 十八歳から四十歳の男女二十人

▽参加費 五百円

▽申し込み・問い合わせ

同センター(☎47-4776)

3月11日に黙とうを行います

東日本大震災で犠牲となられた方々のご冥福をお祈りするため、三月十一日(月) 午後二時四十六分から黙とうを行います。

防災行政無線によりサイレンを鳴らしますので、市民の皆さんは、それぞれの場所で黙とうをお願いします。

派遣職員紹介 ⑰

企画政策課 主任主事
稲田 利徳 さん



プロフィール 稲田 利徳 (いなだ としのり)

愛知県名古屋出身。高校を卒業後、名古屋市役所に入庁し昭和区役所に配属される。税金の滞納整理を担当しながら、夜間の工業大学で情報工学を専攻。大学を卒業後、国民健康保険システムの保守、文書管理システムの開発に携わる。企画課では、モノづくり文化交流拠点構想や庶務などに尽力。昨年四月、本市に派遣となり、企画政策課に配属され、バス対策、BRTや自然エネルギーの活用などを担当。市民の足を確保するため日夜奔走している。

震災当時は、職場のテレビで津波のようすを確認していました。名古屋市として、発災直後から先遣隊が被災地に入り、状況を確認する中で、陸前高田市の惨状を目の当たりにし、被害の深刻さが本庁に伝わり、それが名古屋市の「丸ごと支援」につながっています。昨年三月、陸前高田市への派遣が決まり、すでに派遣されていた名古屋市の職員から現地のようすを聞き、四月からの派遣に備えました。実際にこちらに来てみると、あまりにも広大な範囲が被災しており、テレビで見えるものと実際の光景は全く違うものでした。本市では企画部門に配属され、交通対策やエネルギー問題を担当するというところに、プレッシャーを感じましたが、「少しでもお役に立ちたい」という思いと、現場の職員や交通事業者の協力によって、BRTやデマンド交通の運行にこぎつけることができました。初めは、土地勘を養うことに苦労したのと、ケセン語独特のなまりに戸惑いもありましたが、いろいろな問い合わせに対応していく中で、徐々に理解することができました。

復興には、長い時間がかかると思いますが、徐々に被災地の報道が少なくなってきたと実感していますので、名古屋に戻っても、陸前高田市の復興につながるような支援や情報発信を続けていきたいと思っています。

数字で見る陸前高田市

市内の火災救急活動 (1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	81人 (81件)
◆搬送人員	86人 (86人)

市の人口 (1月31日現在)

◎住民登録人口 () 内は前月比

男	9,954人 (- 10)
女	10,756人 (+ 2)
計	20,710人 (- 8)
※前年同月との比較 (- 311)	
世帯数	7,481世帯 (+ 1)

市内の交通事故 (1月)

大船渡警察署調べ。() は1月からの累計

◆人身事故	11件 (11件)
◆物損事故	81件 (81件)
◆負傷者	18人 (18人)
◆死亡者	0人 (0人)
◆飲酒運転	0人 (0人)

◆編集・発行◆ 陸前高田市企画部協働推進室 〒029-2292 岩手県陸前高田市高田町字鳴石42番地5 ☎0192-2111 (内線173)
ホームページ <http://www.city.rikuzentakata.iwate.jp> Eメール kyoudou@city.rikuzentakata.iwate.jp