

☆ 広報りくぜんたかた

# Takata

# 7

July 2019  
No.1056

## 絶妙な バランス!?

(6月23日、わんぱくひろば)



令和元年度国民健康保険税  
軽減対象世帯を拡充します

◆問い合わせ先…税務課市民税係(内線101・102)

■国民健康保険税・法定軽減基準額

| 軽減割合 | 基準所得額                             |
|------|-----------------------------------|
| 7割   | 33万円以下                            |
| 5割   | 33万円+(28万円×国民健康保険加入者+特定同一世帯所属者)以下 |
| 2割   | 33万円+(51万円×国民健康保険加入者+特定同一世帯所属者)以下 |

※特定同一世帯所属者＝国民健康保険から後期高齢者医療制度に移った後も同じ世帯にいる人

令和元年度国民健康保険税の税率に変更はありません。  
世帯主を含む世帯の前年所得に応じて、均等割・平等割が5割および2割軽減となる基準所得額を引き上げ、軽減対象世帯を拡充しました。  
また、東日本大震災の被害を受け、本年度に固定資産税の減免を受けた資産に係る資産割は、減免後の固定資産税額で算定します。課税限度額は、医療分が61万円、支援分が19万円、介護分が16万円です。

後期高齢者医療保険料均等割額  
軽減特例を見直します

◆問い合わせ先…保健福祉課  
国保介護係(内線246)

| 対象者の所得要件<br>(世帯主および世帯の被保険者全員の所得の合計額) | 軽減割合(均等割) |        |       |       |     |
|--------------------------------------|-----------|--------|-------|-------|-----|
|                                      | 本則        | 平成30年度 | 令和元年度 | 2年度   | 3年度 |
| 33万円を超えない世帯のうち、被保険者全員の各種所得なし         | 7割        | 9割     | 8割    | 7割    |     |
| 33万円を超えない世帯                          | 7割        | 8.5割   |       | 7.75割 | 7割  |
| (33万円+28万円×世帯の被保険者数)を超えない世帯          | 5割        | 5割     |       |       |     |
| (33万円+51万円×世帯の被保険者数)を超えない世帯          | 2割        | 2割     |       |       |     |

【これまで9割軽減となっていた人で、年金から天引きの場合の例】

| 平成30年度 年額 3,800円(月平均310円) |      |      |        |        |        |
|---------------------------|------|------|--------|--------|--------|
| 600円                      | 600円 | 600円 | 800円   | 600円   | 600円   |
| 4月                        | 6月   | 8月   | 10月    | 12月    | 2月     |
| ↓                         |      |      |        |        |        |
| 令和元年度 年額 7,600円(月平均630円)  |      |      |        |        |        |
| 600円                      | 600円 | 600円 | 2,000円 | 1,900円 | 1,900円 |
| 4月                        | 6月   | 8月   | 10月    | 12月    | 2月     |

※10月から2月で保険料額が調整となります。

後期高齢者医療保険料均等割額は、世帯(世帯主と被保険者)の所得に応じて9割、8・5割、5割、2割軽減されていますが、9割、8・5割軽減については、本来の7割軽減から特例としてそれぞれ措置されていたものです。本年度よりこの特例措置が、段階的に縮小、廃止されます。

ひろ報りくせんたかた  
**Takata**

令和元年7月号 No.1056

CONTENTS\_目次

2 Takata夢追人

藤井麗子さん、松田星那さん

3 市役所からのHOT LINE

令和元年度国民健康保険税軽減対象世帯を拡充します／後期高齢者医療保険料均等割額軽減特例を見直しします／参議院議員通常選挙／小学生の医療費助成現物給付が始まります／介護保険料低所得者軽減対象を拡大します／後期高齢者医療保険・介護保険料の納付を忘れずに／国民健康保険料免除のお知らせ／名古屋市・陸前高田市友好都市人材育成制度／プレミアム付商品券購入引換券交付申請受け付け開始します／今泉地区のかさ上げ工事に伴い道路の切り替えを行います

9 市民のひろば

むしばのない子あつまれ！

10 健康だより

介護お茶のみ話、保健だより

11 図書館だより

12 生涯学習情報 はまらっせあ

14 地域の話題

市少年センター少年補導委員委嘱状交付式／カードゲームで学ぶSDGs／道チャレンジデー2019／プラス株式会社寄付金贈呈式／叙勲伝達式／気仙川漁協ヤマメ稚魚放流体験

16 気仙風土記(670)

17 慶弔・数字で見る陸前高田市

18 INFORMATION

20 今月のおすすめレシピ  
タンのHello! SINGAPORE



COVER STORY\_ 今回の表紙

わんぱくひろばは6月23日、夢アリーナたかたで行われました。会場にはさまざまな遊具が設置され、市内外から訪れたたくさんの親子連れでにぎわいました。

Takata  
夢追人

いつか地域医療に貢献  
する形で恩返ししたい



名古屋市立大学看護学部3年生

ふじいりこ

藤井麗子さん

● Profile

平成11年生まれ。広田町出身。血液型B型のうお座。

まつだせな

松田星那さん

● Profile

平成11年生まれ。高田町出身。血液型AB型のうお座。

寄

附という形で陸前高田市枠を援助してくださる、東海岩手県人会や故郷の企業の皆さん、いつも見守ってくれている名古屋市の皆さんの支援に対して、いつか地域医療に貢献する形で恩返しをしたい。

名古屋市立大学看護学部で学ぶ藤井麗子さん(写真左)と松田星那さん(同右)は口を揃えてそう話した。今年の秋には看護実習が始まり、来年には国家試験を控える、苦労の日々が続く。  
幼い頃から看護師を志望していた2人。藤井さんは中学校の先生から、松田さんは新聞記事から、それぞれ名古屋市立大学看護学

部「陸前高田市枠」制度を知った。この制度を活用して、現在、藤井さんと松田さんに加え、4年生2人、大学院生1人の計5人が在学し、さらに、卒業生の5人は、すでに県立大船渡病院で看護師として活躍している。  
今はまだ看護師の原石の2人が、友好都市の名古屋で、お互い助け合いながら切磋琢磨している。近い将来、キラリと輝く人材となつて、地域医療のために大活躍する2人に会える日が、今から楽しみでならない。

※友好都市人材育成制度などの概要については7ページに掲載



期日前投票の時間と場所

期間 7月5日(金)～7月20日(土)  
時間 午前8時30分～午後8時  
場所 市役所4号棟3階第4会議室

※前回の市役所3号棟1階第2会議室から変更しております。

投票日に投票所に行くことができない人のために、期日前投票と不在者投票の制度があります。

期日前投票では投票日と同じように期日前投票所で投票できます。

不在者投票では投票用紙を封筒に入れ、封筒に署名し投票することになります。

投票日に投票所に行くことができない人は、早めに投票を済ませましょう。

期日前投票・不在者投票について

期日前投票  
不在者投票  
を忘れずに

7月21日(日)に投票所に行けない人は

期日前投票できる人は

投票日に次のような理由で投票所に行くことができない人は、期日前投票を行うことができます。

- ・仕事やレジャー、冠婚葬祭などが予定されている人
- ・用務や事故などで自分の投票区の区域外にいる人
- ・病気やケガ、出産などのため歩行が困難な人

ただし、投票する時点でまだ17歳の人については、期日前投票ではなく不在者投票をする必要があります。

なお、入場券が配布された人は入場券を持参してください。

また、入場券が配布される前でも本人確認をした上で投票できます。

市外に滞在または市外に一時避難している人は

出稼ぎや出張などのため、ほかの市町村に長期滞在している人で、投票日に本市で投票できない人は、滞在している市町村の選挙管理委員会です。不在者投票

投票できる人は

今回の選挙で投票できる人は、本市に居住している平成13年7月22日以前に生まれた人です。

ほかの市町村から転入してきた場合、平成31年4月3日までに転入の手続きを済ませ、引き続き居住していることが必要です。

市内で転居した人で、6月19日以降に転居の届け出をした人は、転居前住所地の投票所での投票になります。

投票の方法について

候補者名で投票する「岩手県選出議員選挙」、候補者名または政党名で投票する「比例代表選出議員選挙」の2種類の投票を行います。

入場券を忘れずに

入場券は、7月5日以降に郵便で皆さんのお手元に届く予定です。

入場券には氏名や住所・性別・投票所などが記載されています。届いたらすぐに記載内容を確認し、間違っているところがあった場合は、選挙管理委員会まで連絡してください。

入場券は、投票日まで大切に保管し、当日は忘れずに持参してください。

◆投票所一覧

| 投票区  | 投票所                        | 投票区  | 投票所                               |
|------|----------------------------|------|-----------------------------------|
| 高田第1 | 市立高田小学校                    | 米崎第1 | 旧市立高田東中学校                         |
| 高田第2 | 高田町和野会館                    | 米崎第2 | 米崎町和方会館                           |
| 高田第3 | 高田町小泉公民館                   | 米崎第3 | 自然環境活用センター<br>(米崎地区コミュニティセンター)    |
| 高田第4 | 市立高田第一中学校                  | 矢作第1 | 旧矢作町財産区事務所                        |
| 気仙第1 | 市営住宅今泉団地集会所                | 矢作第2 | 下矢作多目的研修センター<br>(下矢作地区コミュニティセンター) |
| 気仙第2 | 漁村センター<br>(長部地区コミュニティセンター) | 矢作第3 | 生出多目的集会センター<br>(生出地区コミュニティセンター)   |
| 広田第1 | 広田地区コミュニティセンター             | 矢作第4 | 矢作町小黑山公民館                         |
| 広田第2 | 広田町中沢浜公民館                  | 矢作第5 | 雪沢地域文化伝承会館                        |
| 広田第3 | 広田町太陽公民館                   | 竹 駒  | 定住促進センター<br>(竹駒地区コミュニティセンター)      |
| 広田第4 | 広田町小袖公民館                   | 横田第1 | 横田町第2区部落会館                        |
| 広田第5 | 広田町根岬集会所                   | 横田第2 | 横田基幹集落センター<br>(横田地区コミュニティセンター)    |
| 小友第1 | 小友地区コミュニティセンター             | 横田第3 | 横田町第6区町内会館                        |
| 小友第2 | 小友町矢の浦公民館                  |      |                                   |

学生などの皆さんはご注意ください

本市に住民登録している学生などで、実際には市外で生活している人は、入場券が届いても投票できませんのでご注意ください。

大事な投票、忘れずに!



にあてはまる人は、郵便などによる不在者投票ができます。

郵便などで投票する場合は、事前に郵便等投票証明書の交付を受け、投票用紙を請求する際は、その証明書を添えて行わなければなりません。

投票用紙の請求は、投票日の4日前(7月17日)までに行う必要があります。証明書には有効期限がありますので、期限が切れている場合は、改めて証明書の交付を受けてください。

また、上肢または視覚の障がい(程度が一定の基準にあてはまる人は、郵便などによる不在者投票ができます。

病院などに入院(所)している人は

不在者投票所の指定を受けている病院や老人ホームなどに入院(所)している人は、その施設で不在者投票ができますので、入院(所)している施設に確認してください。

開票状況の参観

開票は、7月21日(日)、午後8時15分から夢アリーナただで行います。本市の有権者は、この開票状況を参観することができます。参観を希望する人は、必ずスリッパなどの上履きを持参してください。入場は午後7時30分からです。なお、会場の都合により、参観できる人は先着順で50人までです。

◆問い合わせ先…選挙管理委員会(内線320)

◆郵便等による不在者投票ができる人

| 区 分               |                             | 障害(要介護)の程度            |
|-------------------|-----------------------------|-----------------------|
| 身体障害者手帳           | 両下肢、体幹、移動機能の障害              | 2級以上                  |
|                   | 心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障害    | 1級または3級               |
|                   | 免疫、肝臓の障害                    | 3級以上                  |
| 戦傷病者手帳            | 両下肢、体幹の障害                   | 詳細は選挙管理委員会へお問い合わせください |
|                   | 心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓の障害 |                       |
| 介護保険被保険者証の要介護状態区分 |                             | 要介護5                  |

未納のままにせず早めに相談を  
国民年金保険料免除のお知らせ

◆問い合わせ先…市民課登録係(内線133)  
または一関年金事務所 ☎0191(23)4246

免除や猶予の手続き

経済的な理由などで国民年金保険料を納付するのが難しい場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度」があります。申請は市民課または年金事務所で行えます。令和元年度の免除や猶予の受け付けは7月1日から開始します。対象期間は令和元年7月から2年6月までです。

未納のままにすると

老齢基礎年金の受給資格期間に入らず年金額に反映されません。また、障がいや死亡など不慮の事故が起きても障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合があります。

過去の未納について

免除は2年1カ月前までさかのぼって申請できます。未納期間がある人は相談してください。

～名古屋市・陸前高田市友好都市人材育成制度～

◆趣旨

東日本大震災から復興途上にある岩手県陸前高田市の発展に寄与する人材育成を行うため、友好都市である陸前高田市から修学する学生などに対し、名古屋市の資源を活用して専門的な知識および技術の習得などを支援することを目的として、新たに人材育成制度を設置するもの

◆支援対象者

陸前高田市の発展に寄与する意思を有しており、陸前高田市に住所を有する者または陸前高田市内の中学校を卒業している者であって、名古屋市立大学に進学・在学し、陸前高田市の承認を得た者

◆支援の内容

- (1) 支援金 上限100万円／年（入学金、授業料、家賃、諸団体納付金）
- (2) 将来、就業を希望する職種に関連する名古屋市内企業などとの交流支援
- (3) その他、運営委員会が必要と認める支援

◆支援の期間

修業年限4年（ただし、医学部及び薬学部薬学科は6年）

◆支援対象者の活動

支援対象者は、入学後、学業に努めるとともに以下の事項を行う。

- (1) 東海岩手県人会などの支援いただく人への御礼および定期的な近況報告
- (2) 陸前高田市役所、名古屋市役所および出身高校などへの定期的な近況報告

◆支援の仕組み

令和4年度までの入学者に対して支援を実施する。金銭的支援は、東海岩手県人会から寄付をいただく名古屋市立大学振興基金を財源として、名古屋市立大学進学者を対象に1人につき年間100万円の支援を行う。

名古屋市立大学看護学部陸前高田市枠（平成25～29年度）

地域医療を担う看護の中核的人材を育成することを目的に、平成25年度から平成29年度まで設置した推薦入試枠。5年間で計10名の学生を支援し、全ての学生に授業料など(入学検定料、入学科、4年間の授業料)を免除するとともに宿舍・家賃支援を実施し、希望する学生には支援金を交付した。

◆問い合わせ先

市役所政策推進室(内線172～174)、名古屋市防災危機管理局危機対策室 ☎0529(72)3584

小学生の医療費助成  
現物給付が始まります

◆問い合わせ先…保健福祉課国保介護係  
(内線249)

小学生に対する医療費助成は、8月から現物給付に変わります。県内医療機関を受診した場合、医療費受給者証を提示すると、窓口での一部負担がなくなります。

県外医療機関を受診した場合や、県内医療機関で受給者証を提示せず一部負担を支払った場合は、医療費助成給付申請書に領収書を添えて保健福祉課国保介護係に申請してください。（医療機関では申請書を受け付けられません）

対象者には、7月下旬に新しい医療費受給者証を郵送します。

■子ども、重度心身障害者、ひとり親家庭現物給付の変更

|          | 変更前<br>(7月診療分まで) | 変更後<br>(8月診療分から) |
|----------|------------------|------------------|
| 現物給付の対象者 | 出生から<br>小学校入学前まで | 出生から<br>小学6年生まで  |

※妊産婦については、これまでと変更ありません。

介護保険料低所得者軽減  
軽減対象を拡大します

◆問い合わせ先…保健福祉課国保介護係  
(内線247)

| 所得段階 | 対象となる人                                                                  | 現行<br>(平成30年度) | 改正後<br>(令和元年度) |
|------|-------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|
| 第一段階 | ・生活保護受給者<br>・老齢福祉年金受給者で世帯全員が住民税非課税の人<br>・世帯全員が住民税非課税で本人の年金収入などが80万円以下の人 | 33,480 円       | 27,900 円       |
| 第二段階 | 世帯全員が住民税非課税で本人の年金収入などが80万円を超えて120万円以下の人                                 | 55,800 円       | 46,500 円       |
| 第三段階 | 世帯全員が住民税非課税で本人の年金収入などが120万円を超える人                                        | 55,800 円       | 53,940 円       |

令和元年度から、介護保険料の低所得者軽減の対象が拡大されます。軽減が拡大されるのは、所得段階が第1段階から第3段階までの人の保険料です。第4段階から第9段階の人の保険料に変更はありません。

後期高齢者医療保険・介護保険  
保険料の納付を忘れずに

令和元年度分後期高齢者医療保険および介護保険料の決定通知書と納入通知書を、7月中旬に郵送します。本年度の保険料は、平成30年度の所得に基づいて計算しています。保険料の徴収は、原則年金から天引き（特別徴収）ですが、次に該当する人は納付書での納付（普通徴収）となります。

- ① 対象となる年金が年額18万円未満
- ② 後期高齢者医療保険料と介護保険料の合計が、対象となる年金の2分の1を超えた
- ③ 年度途中で市に転入した
- ④ 年度途中で被保険者となった
- ⑤ 保険料の額が変わり、年度途中で特別徴収が中止となった

※口座振替の手続きをしている場合は、指定の口座から納期ごとに引き落とされます。

◆問い合わせ先…保健福祉課国保介護係  
・後期高齢者医療保険料に関すること(内線249)  
・介護保険料に関すること(内線247)





# むしばのない子あつまれ！

(5月23日・3歳6カ月児健診で虫歯のなかった子を紹介)



むさしれな  
武蔵愛奈 ちゃん  
(気仙町)



むらかみあし  
村上蒼紫 くん  
(広田町)



むらかみつき  
村上心月 ちゃん  
(広田町)



むらかみゆうな  
村上侑那 ちゃん  
(広田町)



むらかみこうたろう  
村上幸太郎 くん  
(矢作町)



さとうきよひろ  
佐藤聖宏 くん  
(広田町)



ささきようすけ  
佐々木耀介 くん  
(竹駒町)



くまがいなな  
熊谷菜々惺 ちゃん  
(高田町)



やしきあつと  
屋敷篤人 くん  
(竹駒町)



さとうあかり  
佐藤朱莉 ちゃん  
(矢作町)



とだりこ  
戸田莉瑚 ちゃん  
(米崎町)



こがねさくら  
小金山さくら ちゃん  
(横田町)



よしだきき  
吉田結葵 くん  
(広田町)



きんのみかな  
金野心奏 ちゃん  
(小友町)



きんのしおり  
金野心桜 ちゃん  
(小友町)



えんどうみな  
遠藤未菜 ちゃん  
(高田町)



ちばかづき  
千葉楓月 くん  
(小友町)



おいかわれんと  
及川蓮登 くん  
(小友町)



たにみずみく  
谷水美紅 ちゃん  
(広田町)



とばしんのすけ  
戸羽新之助 くん  
(小友町)



しらやまか  
白山ゆず花 ちゃん  
(高田町)



くまがいすず  
熊谷寿々 ちゃん  
(広田町)

## プレミアム付き商品券購入引換券 交付申請受け付け開始します

◆問い合わせ先…

子ども未来課子育て支援係(内線204)

### 【地区受付日程】

| 月 日                 | 時 間                    | 会 場             |
|---------------------|------------------------|-----------------|
| 7月31日(水)            | 午前10時～11時半             | 下和野市民交流プラザ相談室   |
|                     | 午後1時半～3時               | 市営住宅中田団地(2号棟2階) |
| 8月1日(木)             | 午前9時半～11時半             | 下矢作地区コミセン       |
|                     | 午後1時半～3時               | 長部地区コミセン        |
| 8月2日(金)             | 午前9時半～11時半             | 生田地区コミセン        |
|                     | 午後1時半～3時               | 矢作地区コミセン        |
| 8月5日(月)             | 午前9時半～11時半             | 横田地区コミセン        |
|                     | 午後1時半～3時               | 竹駒地区コミセン        |
| 8月6日(火)             | 午前9時半～11時半             | 小友地区コミセン        |
|                     | 午後1時半～3時               | 広田地区コミセン        |
| 8月9日(水)             | 午前9時半～11時半             | 米崎地区コミセン        |
| 8月19日(木)<br>～23日(金) | 午前8時半～正午<br>午後1時～5時15分 | コミュニティホール       |
| 8月26日(月)<br>～30日(金) | 午前8時半～正午<br>午後1時～5時15分 | 市役所子ども未来課       |

25%お得に買い物ができる、プレミアム付商品券の購入引換券を発行します。対象と思われる人に購入引換券の交付申請書を送付します。交付を希望する人は、左記日程により申請してください。なお、子育て世帯分については、9月末に購入引換券を送付しますので申請不要です。

◆購入対象者…①平成31年1月1日現在で市に住所がある人で、令和元年度市民税が非課税の人②平成28年4月2日から令和元年9月30日までに生まれたお子様がいる世帯の世帯主

◆購入限度額…①対象者1人当たり2・5万円分(販売額2万円)②対象者2・5万円分(販売額2万円)×該当する子の人数

※①②両方の要件に当てはまる人は、それぞれの限度額まで購入できます。

◆申請期限…2年1月31日(金)

## 今泉地区のかさ上げ工事に伴い 道路切り替えを行います

◆問い合わせ先…

市街地整備課区画整理係(内線452)



今泉地区のかさ上げ工事に伴い、左図のとおり「道路の切り替え」と「交差点の位置変更」を行います。

◆道路切り替え箇所…気仙町字町、町裏地区および三本木地区

◆交差点切り替え箇所…三本木交差点

◆道路および交差点切り替え日…8月中旬以降

※天候などにより日程の変動の可能性があります。



Library

図書館情報

☎0192(54)3227

7月のイベント予定

図書館は、7月20日で新館開館2周年を迎えます。また、まもなく入館者数が30万人を突破します！

【開館2周年記念イベント】

1 「図書館でウォーリーをさがせ！」

◆期間…7月6日(土)～8月31日(土)

◆場所…図書館（参加無料）

※館内に隠れているウォーリーたちを探して、解答用紙にキーワードを完成させてください。詳しくは図書館までお問い合わせください。

2 「スペシャルおはなし会 図書館のこわ～いおはなし会」

◆日時…8月10日(土)、午後2時～3時

◆場所…アバッセたかたパブリックスペース

◆対象…幼児・小学生から（参加無料で申し込み不要）

3 本の福袋

職員おすすめの本を2冊セットにした貸出用の本の福袋を今年も準備します。数に限りがありますので、お早めどうぞ！

◆展示期間…7月2日(火)から、無くなり次第終了

《おはなし会》

① 7月13日(土)、午後2時～2時半(幼児・小学生向け)

② 7月19日(金)、午前10時半～11時(乳幼児向け)

◆場所…児童コーナー「おはなしの部屋」

【お詫び】

広報りくぜんたかた6月号でお知らせしておりました、7月7日開催予定の図書館開館2周年記念イベント「覚和歌子朗読ライブ 歌を作る仕事～おしゃべりと朗読と歌少し～」は、講師の都合により中止させていただきます。

7月・8月の移動図書館



| 巡回日  | 地区名      | 時間       | 駐車場所         |
|------|----------|----------|--------------|
| Aコース | 7月2日(火)  | 8月6日(火)  | 高田町栃ケ沢       |
|      | 矢作町片地家   | 10:20    | 県営住宅栃ケ沢アパート  |
|      | 気仙町愛宕下   | 13:15    | 下矢作簡易郵便局前    |
|      | 気仙町愛宕下   | 13:50    | 気仙小学校        |
|      | 小友町財当    | 14:40    | 気仙保育所        |
|      | 米崎町神田    | 15:30    | 東部デイサービス     |
| Bコース | 7月3日(水)  | 8月7日(水)  | 横田町南行        |
|      | 横田町志田実   | 9:30     | もじゃピン理容美容    |
|      | 横田町本宿    | 10:15    | 横田小学校        |
|      | 小友町宮崎    | 10:55    | 本宿会館         |
|      | 小友町柳沢前   | 13:10    | 小友小学校        |
|      | 小友町上新田   | 14:00    | 小友保育所        |
| Cコース | 7月5日(金)  | 8月2日(金)  | 小友町上野        |
|      | 小友町猪森    | 14:40    | 高田交通本社向かい側   |
|      | 米崎町川内    | 15:30    | グループホーム箱根山   |
|      | 小友町柳沢    | 10:10    | 米崎小学校        |
|      | 小友町柳沢    | 11:00    | 小友コミセン       |
|      | 米崎町川内    | 14:00    | 米崎保育園        |
| Dコース | 7月23日(火) | 8月20日(火) | 高田町中田        |
|      | 高田町大隅    | 14:40    | 市営住宅中田団地     |
|      | 高田町天王前   | 15:30    | 希望ヶ丘病院       |
|      | 小友町沢辺    | 9:30     | 広田天王前バス停横    |
|      | 矢作町神明前   | 10:20    | 黄川田世男さん宅前    |
|      | 矢作町打越    | 13:00    | 矢作小学校        |
| Eコース | 7月10日(水) | 8月14日(水) | 高田町東和野       |
|      | 高田町中田    | 14:30    | J R陸前矢作駅前    |
|      | 高田町大久保   | 15:15    | 高寿園          |
|      | 高田町大久保   | 12:55    | 小規模多機能ホーム「厨」 |
|      | 高田町泊     | 13:30    | 広田小学校        |
|      | 高田町中沢    | 14:10    | 広田保育園        |

| 巡回日  | 地区名      | 時間       | 駐車場所               |
|------|----------|----------|--------------------|
| Fコース | 7月12日(金) | 8月16日(金) | 竹駒町相川              |
|      | 高田町大隅    | 9:40     | 小規模多機能ホーム玉山        |
|      | 竹駒町滝の里   | 10:30    | 大隅商店街              |
|      | 横田町黄金山   | 11:10    | 滝の里工業団地仮設住宅        |
|      | 矢作町愛宕下   | 13:30    | 横田保育園              |
|      | 矢作町沖     | 14:30    | 二又診療所              |
| Gコース | 7月17日(水) | 8月21日(水) | 気仙町水上              |
|      | 竹駒町館     | 15:55    | 石橋屋商店（生出）          |
|      | 竹駒町仲の沢   | 9:30     | 市営住宅水上団地           |
|      | 竹駒町館     | 10:20    | 竹駒コミセン（※）          |
|      | 矢作町諏訪    | 12:50    | 竹駒小学校              |
|      | 米崎町川向    | 13:30    | 竹駒保育園              |
| Hコース | 7月18日(木) | 8月22日(木) | 小友町西下              |
|      | 小友町瀬沢    | 14:10    | 下矢作保育園             |
|      | 高田町東和野   | 15:05    | 産直はまなす             |
|      | 高田町太田    | 10:00    | 市営住宅西下団地           |
|      | 高田町中和野   | 10:50    | 矢の浦公民館             |
|      | 高田町大隅    | 12:30    | あすなろホーム            |
| Iコース | 7月4日(木)  | 8月1日(木)  | 夢アリーナたかた           |
|      | 高田町太田    | 13:05    | 高田保育所              |
|      | 高田町中和野   | 13:20    | 地域密着型介護老人福祉施設陸前高田  |
|      | 高田町大隅    | 14:10    | 岩手高齢協すずらん          |
|      | 高田町中田    | 15:15    | ひかみの園              |
|      | 高田町中和野   | 10:30    | 保健福祉総合センター（ふれあい教室） |

※ 7月17日(水)は健康診断があるため巡回しません。  
誰でも利用できます。都合の良い駐車場所をご利用ください。

地域包括  
支援センター発！

介護お茶のみ話

その56

認知症初期集中支援チームのご紹介

○認知症初期集中支援チームとは？

複数の専門職（保健師、看護師など）が、家族などからの相談を受け、認知症が疑われる人やその家族を訪問してお話を聴いて状況を確認し、認知症に詳しい医師と連携をとりながら早期診断や早期対応について集中的に支援します。

◆チームの目的

認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で暮らし続けることができるように、認知症の人やその家族に早期に関わり、早期診断・早期対応に向けた支援体制をつくることを目的とします。

◆対象者

40歳以上で市内の自宅で生活をしている人で、左記のいずれかに該当する人。

① 認知症の診断を受けたことが

ない、または治療を中断している。

② 継続的な医療サービスや介護サービス等を受けていない。

③ 何らかのサービスを利用しているが、認知症による症状が強く対応に困っている。

◆利用について

心配な人は、地域包括支援センターまでご連絡ください。相談、訪問などの費用はかかりません。

また、自身や家族の認知症のことで直接病院を受診したいけれど、かかりつけ医がいない場合は、市内の認知症に詳しい左記医療機関にご相談ください。

・岩手県立高田病院

・希望ヶ丘病院

・国保二又診療所

・国保広田診療所

◆問い合わせ先…市役所地域包括支援センター（保健福祉総合センター内）☎0192(22)8671

449

保健だより

自身で、地域で、熱中症予防！

夏期には5万人前後の人が救急搬送されるなど、多くの人が熱中症になっており、熱中症にかかる人が急増する7月は「熱中症予防強化月間」となっています。

◆熱中症の誘因

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。「環境」は、気温や湿度が高い、風が弱いなど。「からだ」は、激しい労働や運動によって体の中に熱が生じたり、暑い環境に体が十分に慣れていないことなど。そして「行動」は、慣れない運動や長時間の屋外作業、水分補給不足などがあげられます。

◆熱中症対策

① 食事を3食しっかりとる

② こまめな水分補給

③ 涼しい服装

④ 部屋の風通しをよくする

⑤ カーテン等で日差しを遮る

⑥ エアコンの活用

⑦ 日傘・帽子・日陰を利用

⑧ 入浴前後に水分補給

⑨ 暑い日は無理をしない

⑩ 緊急時の連絡先を持ち歩く

※ たくさんの方の対策がある中で、みなさんに合った熱中症対策を生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

◆声をかけ合おう

ご近所づきあいが活発な陸前高田市。「水分とってる?」「休んだ方がいいよ」など家族間、ご近所、職場などで声をかけ合いましょう。少々おせっかいとも思えるかもしれませんが、あなたの一言が大切な命を救うかもしれません。

◆問い合わせ先…市役所保健福祉課保健係（内線241）



一緒に学ぼう 参加者募集中 初心者大歓迎！

自主企画講座のお知らせ

市では、いつでも、どこでも、だれでも学べる、市民が企画・運営する自主企画講座を通じて、生涯学習のきっかけ、学ぶ楽しさ、生きがいづくりをサポートしています。

～きものリメイク教室～

- ◆日時… 7月6日・20日  
8月3日・17日  
午前9時～午後3時
- ◆場所…コミュニティホール
- ◆講師…菅野和子氏かんのかずこ
- ◆備考…ミシン持参

～絵画教室～

- ◆日時… 7月7日・21日、8月11日  
9月8日・22日、10月13日・27日  
午後1時～4時
- ◆場所…コミュニティホール
- ◆講師…熊谷睦男氏くまがいむつお
- ◆費用…1,000 円（材料代）

～ちぎり絵教室～

- ◆日時… 7月19日、8月23日  
9月20日、10月18日  
午後1時半～3時半
- ◆場所…米崎地区コミュニティセンター
- ◆講師…金野多恵子氏こんのたえこ
- ◆費用…1,500 円～（材料代）

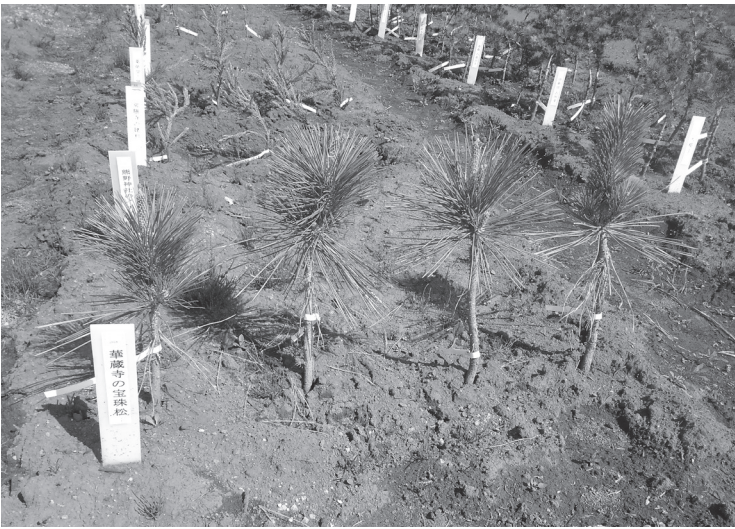
～彫金教室～

- ◆日時… 7月20日、8月31日  
9月21日、10月12日  
午後1時～3時
- ◆場所…米谷彫金工房
- ◆講師…米谷易寿子氏まいややすこ
- ◆費用…2,000 円（材料代）

◆問い合わせ先…市役所まちづくり推進課コミュニティ係（内線 284）

文化財ニュース

国指定「華蔵寺の宝珠マツ」再生事業



5月27日(月)、滝沢市にある森林総合研究所東北育種場でクローン苗木の育成状況を確認しました。まだ松かさの宝珠化は確認できませんでしたが、苗木10本全てが元気に育っていました。

秋の育成状況確認時には、里帰りの時期を相談する予定です。

宝珠の再生にはまだまだ時間がかかりそうですが、今後とも皆さまのご支援・ご協力をお願いします。



家庭教育出前講座（メニューは全28講座）

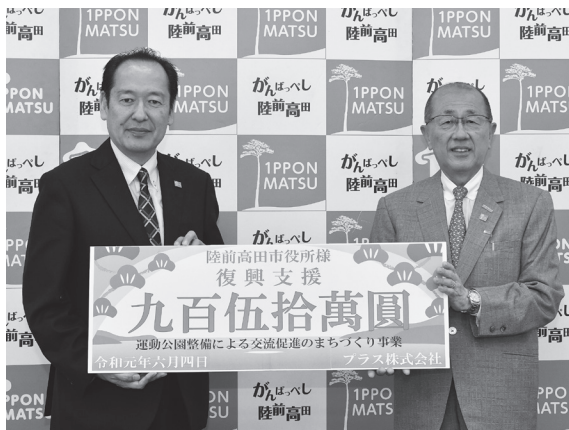
- 市では、家庭における教育力の向上を図ることを目的として、市民の皆さんが自主的に開催する講座や集会に、市で登録している講師を派遣します。受講は無料です。
- ◆対象…市内に住んでいる、または通勤・通学している子育て中の保護者や親子。  
おおむね5人以上の団体やグループ。（保育所(園)・小学校・中学校・高校が主催の場合は対象外）
  - ◆開催時間…原則午前9時から午後9時までのうち2時間以内
  - ◆開催場所…申請者が準備する市内の施設など
  - ◆申し込み方法…申込書を市のホームページからダウンロードし、開催希望日の2か月前までに申請ください。  
※申込書は市役所まちづくり推進課でも配布しています。
  - ◆申し込み・問い合わせ先…市役所まちづくり推進課コミュニティ係（内線 285）

令和元年度家庭学級出前講座メニュー

|    | 分 野    | 講 座 名                                     | 備 考              |
|----|--------|-------------------------------------------|------------------|
| 1  | 子育て講座  | ことばの教室（言語障がいについて指導及び実技指導）                 | 平日午後4～7時、日曜対応可 ※ |
| 2  |        | 100均グッズで手作り知育おもちゃ作り                       | 材料費1人200円程度負担    |
| 3  |        | 親子ふれあい手遊び歌1（手遊びを使った育脳親子ふれあい）              |                  |
| 4  |        | 親子ふれあい手遊び歌2（わらべうたの講習）                     | 乳幼児の保護者対象        |
| 5  |        | 子どもの読書に関する講話や実演                           |                  |
| 6  |        | 読み聞かせおはなし会の実演                             | ※                |
| 7  |        | 読書のすすめの講演                                 | ※                |
| 8  |        | 読み聞かせ、保護者向けの子どもの読書に関する講話                  | 保護者対象            |
| 9  |        | 手遊び、わらべうた、パネル・ブックシアター、紙芝居などの公演            |                  |
| 10 | 安全講座   | インターネットの危険性                               |                  |
| 11 | 健康講座   | 虫歯予防について（食育含む）                            |                  |
| 12 |        | コミュニケーションのコツ                              | ※                |
| 13 |        | ストレスとの付き合い方                               | ※                |
| 14 |        | 思春期への関わり方                                 | ※                |
| 15 |        | メンタルトレーニング                                | ※                |
| 16 |        | リラクゼーション                                  | ※                |
| 17 | スポーツ講座 | スポーツウェルネス吹矢（腹式呼吸を取り入れた吹矢体験）               | 小学5年生以上          |
| 18 |        | ミニボウリング（小型化されたボウリング）                      | 小学生以上            |
| 19 |        | シャッフルボード<br>（細長いコートの上でディスクを押し出し、得点を競う）    | 小学生以上            |
| 20 |        | リバーシゲーム<br>（オセロの碁盤のようなシートを敷き、2チームに分かれて競う） | 小学生以上            |
| 21 |        | 太極拳                                       |                  |
| 22 |        | 3B体操（ボール、ベル、ベルターを使用する健康体操）                |                  |
| 23 |        | レクリエーション                                  |                  |
| 24 |        | ニュースポーツ（ゲームや歌、集団あそび）                      |                  |
| 25 |        | リトミック（キーボードやフープを使い、親子でリズム体操）              |                  |
| 26 |        | カーリンコン（丸い円盤状の機材を使い、2チームに分かれて競う）           | 日中のみ対応可          |
| 27 |        | ヨガ（初心者向け）                                 |                  |
| 28 |        | バランスボール（大・小）                              |                  |

※市外在住の講師となることから、主催する皆さまに旅費の負担をお願いします。（1,000円程度）





浅野副社長(右)から寄付金の目録が贈呈されました

プラス株式会社寄付金贈呈式  
未来を担う子どもへの還元願い

プラス株式会社(本社:東京都港区)の寄付金贈呈式は6月4日、市役所で行われ、プラス株式会社から市へ寄付金950万円が贈呈されました。  
浅野紀美夫副社長は「復興に向けて少しでも励みになればと思い、微力ながら支援させていただきたい」とあいさつ。戸羽市長は「共に手を組み、有効に使わせていただきたい」と支援に感謝しました。  
今回の寄付は、被災を受けた野球場やサッカー場などの運動施設の整備に対し寄付されたものです。



補導委員を代表し委嘱状を受け取る戸羽さん

市少年センター 少年補導委員委嘱状交付式  
青少年の健全育成に尽力を決意

市少年センターによる少年補導委員委嘱状交付式は5月28日、高田町のコミュニティホールで行われ、補導委員41人を代表し、戸羽啓一さん(小友町防犯協会)へ戸羽太市長から委嘱状が交付されました。  
交付式で戸羽市長は「子どもたちのために皆さんの力を貸していただきたい」とあいさつ。式後には研修会も行われ、参加した委員は、少年補導委員としての心構えなどを学び、青少年の健全育成のために尽力する決意を新たにしました。

叙勲伝達式  
消防功勞で瑞宝単光章

5月21日に危険業務従事者叙勲を受章した元陸前高田市消防司令の菅野悦男さん(71)＝高田町＝への叙勲伝達式は6月6日、市役所で行われました。  
菅野さんは、昭和41年に陸前高田市に採用され、平成10年に消防司令、16年から消防署副署長を務め、19年3月に退職するまで41年間勤務しました。  
受章に際し菅野さんは「周りから受章のお祝いの声を掛けられ改めて実感した。長年やってきたことが認められて良かった」と述べていました。



戸羽市長から叙勲伝達を受ける菅野さん

カードゲームで学ぶSDGs  
誰も取り残さない社会の実現へ

カードゲームで学ぶSDGs(陸前高田青年会議所主催)は5月26日、高田町の夢アリーナたかたで行われました。  
この催しはカードゲームを使用し、SDGsについて楽しく分かりやすく学ぶことを目的として行われ、27人が参加。関西大学の長谷川伸教授が講師を務め、参加者はゲームを通して、一人ひとりの行動を見直し、「誰一人として取り残さない社会」の実現を楽しみながら体感しました。



グループに分かれて楽しく学ぶ参加者



「大きく育てね」との願いを込めて放流する園児たち

気仙川漁協ヤマメ稚魚放流体験  
川に親しみ命の大切さを学ぶ

気仙川漁業協同組合(小山公喜組合長)によるヤマメ放流体験は6月6日、矢作町元屋敷の矢作川河川敷で行われました。  
放流体験には、下矢作保育園の年中と年長の園児11人が参加。小山組合長は「小さな命を大切に、やさしく放流しましょう」とあいさつ。園児たちは用意されたヤマメの稚魚約30匹を「大きく育てね」と声を掛けながら放流し、泳いでいく稚魚を笑顔で眺めていました。



閉会式ではたくさんの市民らが体操などに取り組みました

チャレンジデー2019  
取り組みを通し健康意識を高揚

人口規模がほぼ同じ自治体同士が一日に運動した住民の参加率を競う「チャレンジデー2019」は5月29日に行われました。  
参加20回目となる本年度は、鹿児島県南さつま市と対戦。結果は、参加者11,471人で参加率59.7%を記録しましたが、南さつま市の70.3%を上回ることができませんでした。それでも、参加率55%以上の自治体に贈られる「金メダル」を獲得。敗れたものの多くの市民が健康づくりに取り組みました。





(670)

斎金  
藤野  
多美子・挿絵

## 民譚

### 綾里川 (16)

昔、綾里に「つる屋」という有力者がいた。大変な権力を持つていて、村の人々は誰もがこの家の主人に対しては服従していた。貧しい漁民たちは、どんな苦しい仕事でも安い手間で働かざるを得なかった。

だが「つる屋」の生活は、いよいよ贅沢になり、一方の村人たちの生活は、いよいよ苦しくなっていく。山から流れてくる豊富な清水も自由に使えず「一か月いくら」と、その使用料さえ支払うことになった。

その頃、どこからか一人の若者が、この村に現れた。この若者はしばらくいるうちに、貧しくても人情の厚いこの地に大変に親しみを覚えた。その若者は、まだ十七、八歳ぐらいの年齢であった。

熊が次第に分かってきた。この村の人々の生活実態は、ごく一部の勢力家の権力によって左右され、支配されていることが分かった。村人の中にはわずかな水の使用料さえ払えない人も出ていることも分かってきた。彼は「つる屋」の横暴に憤りを感じ、黙って見ていることが出来なくなり、その元凶の「つる屋」に忍び込み、金蔵から大金を盗み出したのである。この若者は、貧しい人々の先頭に立ち、横暴な権力者と貧しい人たちの対決の場を作るため、盗人となったのだという。



命に静めた。騒ぎを起こしたはずの彼が押さえたのである。「みな心配するな、私は悪いことを承知で、金を持ち出した。この金は、村中から巻き上げた金。もともと皆の金なのだ。みんなが黙ってこのままにしていたら、村の生活は大変なことになる。われら一同の思いをつる屋にぶつけねばならない」と、熱心に説いた。

「みんなが心をついにまとめてかかれば、何も恐れることはないという若者の意見だ。『みんなが百人集まって決心すれば百人力だ。百人の結集力は何ものにも勝つことができる。ただし、力に頼る暴力は不可だ。こんだけ避けなければならぬ。』と熱弁を振るう。若者の真剣で一途な言動に温厚な村人もようやく納得し、新しい勇気を奮い起こす。一同は大声を出して氣勢をあげ、つる屋めがけて行動を起こした。氣勢と結団力を目の前に、今まで

さまざまな良からぬ業を起こしていた村の大きな勢力が次々と倒れて行った。大きな力を持ち、財を成していたこの村の勢力家も「我が身と顧みて、自ら覚り、考え、省みる」ということがあったものである。大勢の村人の前に身を伏し、今日までの数日の非を村人に詫言びたのであった。よく氏素姓も分からぬ十七歳の若者は、その後どうなったのか。村には平和が戻り、川の流れも豊かになり、山から流出する水も、誰もが自由に使用できるようになった。村の人々は、平静を保ちつつ仕事も安心して出来るようになった。

このように村に平和を取り戻すきっかけを作った若者はその後どうなったのか。老人たちによると村が平和になってから、いつの間にか姿を消したが数年後ここに戻って村人の一人としてここで生涯を終えたとも伝えられている。

人は移り、世は変わった。ただ綾里川の水は、今日も昔のとおりに変わらぬ清水として流れている――

## 慶弔(5月16日～6月15日届け出分)

※届け出人が希望した人のみ掲載

### ◇おめでた( )は保護者・字名

#### ◎男の子

竹駒 脇坂 暁 (寛平・上壺)  
米崎 金野 智隼 (隼人・松峰)

#### ◎女の子

竹駒 高橋 芽生 (文義・下壺)  
米崎 小松 咲菜 (広弥・松峰)  
小友 村上 海心 (直樹・小ヶ口前)  
箕島 愛空 (和憲・谷地前)

### ◇お幸せに( )は字名

気仙 小鈍潤一・村上希望 (愛宕下)  
米崎 細谷悠河・山館希帆 (道の上)

### ◇おくやみ( )は年齢・字名

矢作 佐藤 康 (91歳・清水川)  
横田 熊谷 マサヨ (98歳・舞出)  
富山 信雄 (83歳・久連坪)  
竹駒 熊谷 富雄 (88歳・下壺)

気仙 松田 湯三子 (79歳・月山)  
小野田 高志 (82歳・愛宕下)  
菊池 茂 (70歳・愛宕下)  
高田 岡田 和雄 (80歳・中田)  
熊谷 テル子 (83歳・鳴石)  
佐藤 昌夫 (80歳・東和野)  
金野 ミヨエ (84歳・中和野)  
米崎 三嶋 千代子 (96歳・野沢)  
川上 隼人 (87歳・神田)  
熊谷 マツ (95歳・川内)  
佐藤 久 (91歳・和方)  
小友 鈴木 智恵子 (95歳・三田市)  
戸羽 幸吉 (69歳・谷地前)  
広田 村上 千代子 (93歳・六ヶ浦)  
小松 義男 (65歳・大祝)  
熊谷 英子 (92歳・中沢)  
熊谷 勝也 (56歳・田端)  
村上 正市 (87歳・黒崎)

## 数字で見る陸前高田市(令和元年5月31日現在)

### 市内の火災救急活動(5月) ( )は1月からの累計

◆建物 0件 ( 1件)  
◆林野など 0件 ( 0件)  
◆出動件数 73件 (367件)  
◆搬送人員 71人 (359人)

### 市の人口(住民登録人口) ( )は前月比 出生・死亡数は5月分

男性 9,241人 (－25人)  
女性 9,784人 (－28人)  
計 19,025人 (－53人)  
(出生 11 死亡 35)  
世帯数 7,598世帯 (－23世帯)

### 市内の交通事故(5月) ( )は1月からの累計

◆人身事故 0件 ( 9件)  
◆物損事故 27件 (160件)  
◆負傷者 0人 ( 13人)  
◆死亡者 0人 ( 0人)  
◆飲酒運転 0人 ( 1人)





## 開催します

楽しくおしゃべりしませんか

### 認知症カフェ

認知症にやさしい地域支援の会では、介護の悩み相談のほか、認知症予防の運動や認知症について学ぶ「認知症カフェ」を開催します。

◆日時：7月25日(木)、午後1時半～3時

◆場所：コミュニティホール  
◆問い合わせ先：認知症にやさしい地域支援の会(菅野) ☎0192(54)4529

### こども図書館ちいさいおうち

### 夏休みの楽しい工作

こども図書館ちいさいおうち

ちでは、「うちわ」に絵手紙を描くワークショップを開催します。誰でも参加でき、参加費は200円です。  
◆日時：7月27日(土)、午前10時～正午  
◆場所：まちなか広場ほんまの家の家  
◆定員：10人  
◆申し込み・問い合わせ先：こども図書館・ちいさいおうち(高橋) ☎080(6030)1282

### 三陸防災復興プロジェクト2019関連イベント

#### おらほアート展

ホームオブウィズダムでは、手芸やクラフト作品の展覧会「おらほアート展」を開催します。WSの実施や、アバツセタカ周辺店舗に作品を展示する「おらほアートまちなかギャラリー」も7～8月の2か月間開催しています。

◆日時：7月21日(日)～23日(火)、午前10時～午後5時

◆場所：アバツセタカパブリックスペース

◆問い合わせ先：ホームオブ

ウィズダム(長友) ☎090(6075)3355

### まもなくスタート!

### 未来への道1000km縦断リレー2019

7月24日から8月7日までの15日間、青森から東京までの東日本大震災の被災地を縦断するリレーを開催します。7月27日のゴールと7月28日のスタートの会場は「夢アリーナたかた」です。

復興への想いを「たすき」でつなぐランナー・サイクリストたちへの応援をお願いします。

また、SNSで「#1000kmリレー」を付けた応援メッセージも募集中です。※1000km縦断リレーの詳細につきましては、公式ホームページ(<http://www.1000km.jp>)をご覧ください。

◆問い合わせ先：未来への道1000km縦断リレー2019参加者事務局 ☎03(3451)6107(平日午前10時～午後5時)

## 募集します

### 国の平和と安全を守る

### 陸海空自衛官の募集

自衛隊岩手地方協力本部では、自衛官を募集しています。

【航空学生(海上・航空)】

◆受験資格：高校卒業(来年3月卒業見込み含む)以上で、  
①海上自衛隊Ⅱ23歳未満の人

②航空自衛隊Ⅱ21歳未満の人  
◆試験日：9月16日(月)  
◆試験会場：盛岡看護医療大学(盛岡市)

【一般曹候補生・自衛官候補生】  
◆受験資格：18歳以上33歳未満の人  
◆試験日：9月20日(金)～22日(日)のうちいずれか1日

◆試験会場：釜石・大槌地域産業育成センター(釜石市)  
◆申込期限：9月6日(金)

## 動物は責任を持って飼いましょう

飼い主は、動物の習性や生態をよく理解し飼育する責任があります。飼い犬は狂犬病予防注射を毎年受けるなど、日頃から動物の健康管理に気を配りましょう。

### ●犬の放し飼いはやめましょう

県の条例では、犬の係留が義務付けられています。散歩をするときも、しっかりリード(引き綱)を付けましょう。犬を放し飼いにし、人に危害を加えたり、他人の家の敷地に排せつしたりしないよう注意してください。

### ●ふんはしっかり処理しましょう

飼育場所はもちろんですが、散歩中にしたふんも家まで持ち帰ることが飼い主の責任です。散歩は、排せつを済ませてから出かけ、ビニール袋などを忘れずに持ち歩いてください。

◆問い合わせ先…市役所まちづくり推進課生活環境係(内線287)

### 気仙地区の人を対象に

### シーカヤックでジオパーク体験

シーカヤックに乗りながら、三陸ジオパークのジオサイトである磐石海岸を海上から観察し、地層の成り立ちなどを考える環境体験学習会の参加者を募集します。シーカヤックの操作はインストラクターが指導しますので、初心者でも安心して参加いただけます。参加は無料です。

◆開催日：7月27日(土)※荒天時は7月28日(日)に延期

◆場所：泊里漁港(大船渡市末崎町)

◆定員：16人程度

◆申し込み期限：7月26日(金)

◆問い合わせ先：三陸シーカヤックスクール シーズン ☎090(4550)0250  
または県大船渡保健福祉環境センター ☎0192(27)9913

## 三陸防災復興プロジェクト2019

三陸地域全体を舞台とする総合的な防災復興行事の「三陸防災復興プロジェクト2019」が、8月7日(水)まで夢アリーナたかたなどで行われています。多くの事業が行われていますので、皆さまの参加をお待ちしています。

### 【SoftBank 東北絆CUP 2019】

ソフトバンクが復興支援として取り組んでいる「東北絆CUP 2019」(競技:バスケットボール)を開催!同日、会場においては、1964年東京五輪で使用された聖火台の展示も行われます!

◆開催日…7月14日(日)



バスケットボール大会(夢アリーナたかた)

### 【さんりく絆スポーツフェスタ in陸前高田】

高橋尚子氏(シドニー五輪金メダリスト)と福田正博氏(元サッカー日本代表)によるアスリートトークショー&大抽選会のほか、未就学児でも楽しめるキッズパークや飲食ブースの出展もあります。入場無料ですのでご家族でお越しください。

◆開催日…7月28日(日)



高橋尚子氏



福田正博氏

### 【クロージングセレモニー】

プロジェクトのフィナーレを飾るクロージングセレモニーを実施します。未来に向け持続的な発展を目指す三陸の強い決意を発信するとともに、復興支援でつながりのある坂本龍一氏と東北ユースオーケストラ(弦楽四重奏)によるコンサートを実施します!



坂本龍一氏  
(Photo by zakkubalan (C)2017 Kab Inc.)

◆開催日…8月7日(水)

◆問い合わせ先…三陸防災復興プロジェクト2019実行委員会事務局 ☎019(629)6224

### アメリカ留学を疑似体験

### キッズサマースクール in けせん2019

アメリカの大学生などとの交流を通して、留学を疑似体験する「キッズサマースクール in けせん」の参加者を募集します。運営ボランティアアスタップとホームステイに協力いただける家庭も募集します。参加は無料です。詳しくは左記へお問い合わせください。

◆開催日：8月2日(金)～5日(月) ※宿泊はありません。

◆場所：リアスホール

◆定員：100人

◆応募者多数の場合は抽選

◆申込期間：7月10日(水)～18日(木)

◆対象：気仙地区在住の3歳児から小学生

※未就学児は保護者同伴

◆申し込み・問い合わせ先：気仙広域連合広域振興課(大船渡市企画調整課内) ☎0192(27)3111

### お盆前のし尿くみ取り

### 申し込みはお早めに

お盆前にはくみ取りの申し込みが多くなります。7月中旬のくみ取りにご協力ください。

◆申し込み：気仙広域清掃 ☎0192(27)9321

※8月14日(水)～16日(金)は休み  
◆問い合わせ先：気仙広域連合衛生センター ☎0192(26)3739

### 水位情報が確認できます

### 危機管理型水位計運用開始

洪水時の水位観測に特化した「危機管理型水位計」の運用が開始され、新たに長部川、気仙川上流、川原川、生田川、中平川、浜田川の水位情報が確認できるようになりました。大雨などの際の避難行動に活用してください。

水位情報は市のホームページや下記QRコードでも確認できます。



QRコード

◆問い合わせ先…市役所防災課(内線602)



～保育園・保育所～  
今月のおすすめレシピ

## あじのパン粉焼き



(1人分)  
エネルギー 117kcal  
食塩相当量 0.4g<sup>ラ</sup>

### 材料(4人分)

- あじ切り身……………4切れ
- ① 塩・こしょう……………適量
- ② 酒または白ワイン……小さじ1
- ③ マヨネーズ……………大さじ3
- ④ にんにく(すりおろし)……少々
- ⑤ パン粉……………大さじ1
- ⑥ パセリ(みじん切り)……小さじ1
- ⑦ アーモンド……………5g<sup>ラ</sup>

### 作り方

- ① ④を混ぜ合わせたものにあじを漬け込む。
- ② アルミカップなどの耐熱容器に、①のあじをタレごと入れる。
- ③ ②に⑤を混ぜ合わせたものをふりかけ、グリルで焼いて出来上がり！

### サクサク感がおいしい！

今の時期にとれるあじは、アミノ酸が豊富になりうま味が増すため、いろいろな調理法でおいしく食べることができます。特に、抗酸化作用が豊富なしょうがやねぎ、しそ、みょうが、にんにく、玉ねぎなどと一緒に食べると魚の酸化を防いで栄養素も逃しません。

油で揚げずにサクサクの食感が味わえるパン粉焼きは、簡単に作れるので夏場にはおすすめの一品です。

◆問い合わせ先…市役所子ども未来課子育て支援係(内線205)



### ハロー シンガポール タンの Hello! SINGAPORE

～⑧シンガポールの食生活～

市の国際交流員のタン・ジャオウェイさんが、出身国シンガポールの様々な情報を紹介します。

シンガポールは、郷土料理はもちろん、世界中のさまざまな料理が食べられ、食事の天国とも呼ばれている。

食生活は外食が中心で、自炊をする人は滅多にいない。その理由は、シンガポールは商業都市で、男女関係なく毎日仕事をする人が多く、自炊するより外食の方が、安くて、早くて、便

利なためである。食事処は至る所にあり、どこにいても歩いて行けるほど近い。さらに24時間営業の店が多いので、夜食を含め、1日4食食べる人も珍しくない。家の台所をあまり使わない家庭も多く、まるで「飾り」だと冗談を交わす様子がよく見られる。



2020年東京オリンピック・パラリンピックのホストタウンとしてシンガポールを応援します