

☆ 報 廣  
うぐせん

# たかた

2014年(平成26年)

9月1日号

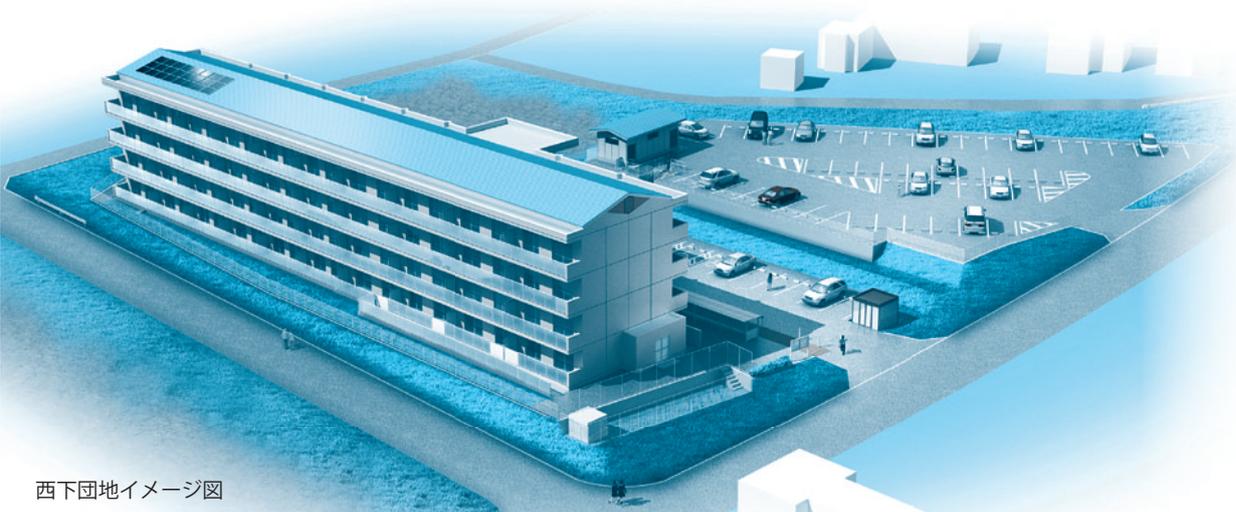
No.944

## うごく七夕まつり 盛大に開催!

8月7日、震災前の面影を残す旧市街地で「うごく七夕まつり」が開催され、色どりの「あざふ」に身を包まれた11台の山車が、旧駅前通りを勇壮に練り歩きました。

日没後は山車の飾りに灯りがともり、なじみ深い祭ばやしを鳴らしながら集まった大勢の市民を盛大に盛り上げました。





西下団地イメージ図

水上

西下

柳沢前

下和野(追加)

申込期間は9月8日から26日まで

# 災害公営住宅の入居者を募集

市では、災害公営住宅水上団地、西下団地、柳沢前団地、下和野団地（追加）の入居者を募集します。災害公営住宅は、東日本大震災により住宅を失い、現に住宅に困窮している人を入居対象とする公的な賃貸住宅です。

## 入居資格

①②③④の条件をすべて満たしていること。

① 次のアからウのいずれかに該当する者であること。

ア．東日本大震災により住宅を失った者

イ．被災地において実施される国で定める事業の実施に伴い移転が必要となった者

ウ．福島原発事故による居住制限者

② 応急仮設住宅（みなし仮設住宅等を含む）などに居住しており、現に住宅に困窮していることが明らかであること。

③ 入居申込者および同居する者が暴力団員でないこと。

④ 住宅再建に関する補助金を受領していないこと。

## 申込方法

以下の書類を持参または郵送で提出してください。

① 入居申込書（建設課で配布、市ホームページからダウンロード）

② 入居希望者全員の本籍が記載された住民票の写し（市民環境課で発行）

③ 18歳以上（高校生を除く）の世帯員全員の所得・課税・扶養証明書（税務課で発行）

④ 災害証明書（写しでも可）

⑤ 障がいがある人は、障害者手帳等の写し

※ 証明書等を取得する際に身分証明書が必要となります。

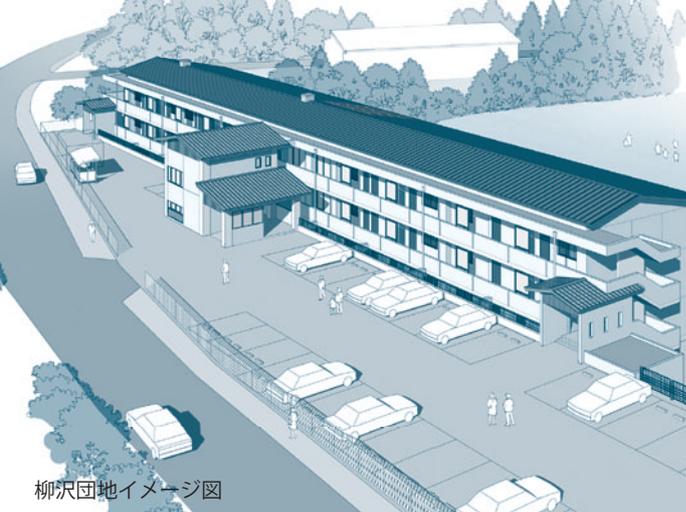
## 入居者募集団地（4団地 112戸）

募集住宅（戸数）	間取り	募集戸数	家賃
① 水上団地（30戸） 気仙町字水上地内	2DK	16戸	6,600～57,400円
	2DK 車いす対応	2戸	7,600～65,700円
	3DK	12戸	8,200～70,800円
② 西下団地（40戸） 小友町字西下地内	2DK	24戸	6,600～57,400円
	2DK車いす対応	4戸	7,600～65,700円
	3DK	12戸	8,200～70,800円
③ 柳沢前団地（28戸） 小友町字柳沢前地内	2DK	16戸	6,600～57,400円
	2DK車いす対応	2戸	7,600～65,700円
	3DK	10戸	8,200～70,800円
④ 下和野団地（14戸） 高田町字下和野地内 （追加募集）	1DK	1戸	5,300～45,900円
	2DK車いす対応	3戸	7,600～65,700円
	3DK	10戸	8,200～70,800円

※家賃は所得により異なります。

※応募者多数の場合は、抽選となります。

※④について、募集期間内に入居者が決定しない場合は継続募集とします。



柳沢団地イメージ図



水上団地イメージ図

【想定家賃】市の減免基準により、( )内の金額まで減免される場合があります。

また、家賃のほか、共益費および駐車場使用料が別途必要となります。詳しくはお問い合わせください。

	月額所得 (円)	想定家賃 (円)			
		1DK (47㎡)	2DK (58.6㎡)	2DK車いす(66.9㎡)	3DK (72.2㎡)
I-1	0	5,300 (1,700)	6,600 (2,100)	7,600 (2,400)	8,200 (2,600)
I-2	1 ~ 17,250	9,000 (5,100)	11,200 (6,500)	12,900 (7,400)	13,900 (8,000)
I-3	17,251 ~ 34,500	9,000 (8,600)	11,200 (10,700)	12,900 (12,400)	13,900 (13,300)
I-4	34,501 ~ 40,000	9,000	11,200	12,900	13,900
I-5	40,001 ~ 51,750	12,700 (12,100)	15,900 (15,100)	18,100 (17,300)	19,500 (18,600)
I-6	51,751 ~ 60,000	12,700	15,900	18,100	19,500
I-7	60,001 ~ 69,000	16,400 (15,500)	20,500 (19,500)	23,400 (22,300)	25,200 (24,000)
I-8	69,001 ~ 80,000	16,400	20,500	23,400	25,200
I-9	80,001 ~ 104,000	17,300	21,700	24,800	26,700
II	104,001 ~ 123,000	20,000	25,000	28,600	30,800
III	123,001 ~ 139,000	22,900	28,600	32,700	35,200
IV	139,001 ~ 158,000	25,800	32,300	36,900	39,700
V	158,001 ~ 186,000	29,500	36,900	42,100	45,400
VI	186,001 ~ 214,000	34,000	42,500	48,600	52,400
VII	214,001 ~ 259,000	39,800	49,800	56,900	61,400
VIII	259,001 ~	45,900	57,400	65,700	70,800

【家賃計算】例：4人世帯で2DKの場合

続柄	年齢	職業	年間収入額	年間所得額
本人	45	会社員	(給与) 3,200,000円	2,060,000円
妻	44	パート	(給与) 960,000円	310,000円
子(身障3級)	17	高校生	0円	0円
子	14	中学生	0円	0円
合計			4,160,000円	Ⓐ 2,370,000円

(Ⓐ)年間所得額 2,370,000円 - (Ⓑ) (同居者控除 380,000円 × 3人 + 特定扶養親族控除 250,000円 × 1人 + 障害者控除 270,000円 × 1人) / 12か月 = Ⓒ 月額所得額 59,166円  
 ⇒家賃算定表で「I-6」家賃(2DK欄の、15,900円)となります。

### 世帯人数等の制限

- ・ 1DK：1～2人の世帯
  - ・ 2DK：制限なし
  - ・ 2DK車いす対応：身体障がい者のいる世帯(車いす利用者がある世帯優先)
  - ・ 3DK：3人以上の世帯
- ※優先入居要件については、広報りくぜんたかた6月15日号を参照してください。

### 募集期間

9月8日(月)～26日(金)

※消印有効、土日祝日を除く

### 申込・問い合わせ先

建設課住宅推進係(内線402)

### 臨時受付窓口

- ・ 9月21日(日)
- ・ 午前9時～午後3時
- ・ 1号棟1階

# 被災者住宅再建支援事業費補助金のお知らせ

～ 岩手県外で被災した人も申請できるようになりました ～

## 対象になる人は？

次の2つの要件をいずれも満たしている人（世帯主）が対象となります。

- (1)東日本大震災により、住宅が被災（全壊または半壊解体）して「被災者生活再建支援金」の基礎支援金（複数世帯100万円、単数世帯75万円）を受給している人
- (2)陸前高田市内に自宅を建設または購入して「被災者生活再建支援金」の加算支援金（建設・購入）（複数世帯200万円、単数世帯150万円）を受給している人

## 補助の金額は？

岩手県内で被災した世帯		岩手県外で被災した世帯	
複数世帯	単数世帯	複数世帯	単数世帯
200万円	150万円	100万円	75万円

申請できます！

※岩手県外で被災した世帯への補助金額については、岩手県内で被災した世帯の2分の1の金額となります。

## 必要な書類は？

- 被災者住宅再建支援事業費補助金交付申請書（指定様式）
- 被災者生活再建支援金（加算支援金）の（公財）都道府県会館からの支給通知書
- 申請者（世帯主）の印鑑と振込口座の通帳
- 加算支援金申請時に添付した住宅購入等の契約書の写し（※市外で被災した人）



## 申請の期限は？

平成31年3月31日まで（※平成31年3月31日までに工事が完了すること）

## Q&A

質問	回答
対象になるのは、被災の程度が全壊の住宅だけですか？	全壊のほか、半壊等でもやむを得ず住宅を解体した世帯も対象となります。
交付申請書などの様式は、どこで入手できますか？	様式は、申請窓口で配布しているほか、市ホームページからもダウンロード可能です。
補助金交付申請は、どのタイミングで行えばいいですか？	被災者生活再建支援金（加算支援金）の支給通知書が（公財）都道府県会館から届きましたら、申請してください。
郵送による補助金の交付申請は可能ですか？	可能です。
補助金は、住宅の建設工事が完了後に支払われるのですか？	補助金は、（公財）都道府県会館から被災者生活再建支援金の加算支援金（建設・購入）の入金確認後の支払いとなっており、建設工事完了前に支払われる場合もあります。

申請・問い合わせ先 被災者支援室（内線341、342、343）

# 盛岡大学・盛岡大学短期大学部公開講座

## 「心とからだのケア」



市と相互連携・協力協定を結んでいる盛岡大学・盛岡大学短期大学部から3人の講師を迎え、「心とからだのケア」と題した公開講座を開催します。体を動かしながら一緒に学習してみませんか？健康に毎日をご過ごしたい人、周りを元気づけたい人の参加をお待ちしています！

トラウマから回復した事例を紹介（昨年度）

日 程	時 間	講座名・内容等	講 師
9月27日(土) 市役所4号棟 第4会議室	午前10時~10時15分	開講式	
	午前10時15分~11時 午前11時15分~正午	講座1 「食事で作る健康寿命」 健康の維持や増進、疾病の予防には、栄養・運動・休養の調和を図ることが大切です。生活習慣病を予防するバランスのよい食事と健康づくりのための身体活動について説明します。	栄養科学部栄養科学科 笹田 陽子 教授
9月28日(日) 市役所4号棟 第4会議室	午前10時~10時45分 午前11時~11時45分	講座2 「話を聴く」 誰かに心を傾けて話を聴いてもらうと、気持ちが落ち着き、元気が出ます。この講座では、「話を聴く」基本的な態度や実践テクニックについて取り上げます。	文学部児童教育学科 春日 菜穂美 教授
10月5日(日) 市役所4号棟 第6会議室	午後1時30分~2時15分 午後2時30分~3時15分	講座3 「健康寿命と運動」 近年関心が高まっている「健康寿命」について考え、誰でも楽しく実践できる運動を紹介します。心と体で軽運動を楽しみ、健康を維持する方法を一緒に身につけましょう。 ※準備するもの：運動できる服装、運動靴、タオル、飲み物、着替え	短期大学部幼児教育科 黒澤 彩花 助教
	午後3時15分~3時30分	閉講式	

**受講料** 無料

**申込方法** 電話、郵送、FAX、メールで「①氏名②性別③年齢④住所⑤電話番号⑥受講希望講座」をお知らせください。  
※1講座のみの受講も可能です。

**申込期限** 9月24日(水)

**申込・問い合わせ先** 生涯学習課(内線255)

誰でもできる運動を楽しく実践(昨年度)



# はまらっせあ



## GO! GO! キャンプ in 生出を開催

8月9日、10日、「ホロタイの郷 炭の家」を会場に、青少年各種体験活動事業として、「平成26年度GO! GO! キャンプ in 生出」を開催しました。

震災前に行われていた「イキイキわくわくドキドキらんど」以来、初めてとなるキャンプでは、イワナの塩焼き、カレー、カートンドッグを調理したほか、川遊びや生き物の観察を通して、生出の自然を満喫しました。あいにくの天気で、テントの中で眠ることはできませんでしたが、木工体験では、丸太を使ったプレートに、ガスバーナーや小枝を使って飾り付ける工作を完成させ、心に残る夏休みの思い出となりました。



透き通った川で川遊び



丸太のプレートを使った木工体験



プールで園児たちと一緒に遊ぶ中高生

## 中高生のボランティア事業実施

7月28日(月)から8月18日(月)にかけて、中学生と高校生の皆さんが、花畑や保育所などの様々な場所でボランティア活動を行いました。

「自分の進路などに役立ち、色々なことを学べた1日でした。」「疲れたけど、とても楽しかった。またやりたいです。」などの感想が寄せられ、生徒たちはこの機会を通じて、ボランティア活動への関心を高めるとともに、助け合いながら仕事を達成していくこと、人と人の心のふれあいなどを体験しました。

## 文化財ニュース

### ～ 市内発掘調査のミニ展示を始めました ～

市内で行われている発掘調査成果や“地域の宝”を身近に感じてもらうために、ミニ展示を始めました。

遺跡から出土した土器、上空から遺跡全体を撮影した空中写真などの発掘調査関連の展示や、県内各地で開催されるイベントのチラシを配布しています。広報りくぜんたかた6月1日号で紹介した暗文土師器あんもん はじきも展示しています。

是非一度、市内で発掘された“地域の宝”をご覧ください。

**展示場所** 市役所2号棟2階 生涯学習課内



**問い合わせ先** 生涯学習課 (内線 255)

# 気仙風土記

(612)

## 地名と歴史

—高田かいわい⑥—

(109)

金野 静一・文  
齋藤 多美子・絵

高田と竹駒との境に「枌ヶ沢」という枌の木（アテ）の植生地名とみられる小字（あざ）があります。

地名に使われる植物は、梅・桃・桜・竹・松など、日常生活にとって特に必要なもので、反対に邪魔になるような茨（ばら）などは、むしろ敬遠されます。

枌の木は、現代でこそ、わずかに街路樹として用いられますが、かつて飢饉の時代などは、それこそ命をつなぐ貴重な食糧として、その実が用いられました。山林に自生する落葉高木で、葉は大形、初夏に白色で紅色のぼかしのある花が開きます。材は器具用で、種は食用となります。

枌の木の木の群生地は、当時の人々にとっては大事な樹木であり、また、大切な場所でもありました。

枌ヶ沢・大石・枌ヶ洞—

帯の地域には、山神様、お愛宕様、それに金井戸など金山関係（いかり）を思わせる地名が少なくありません。

地名には、自然物や自然現象を基として使われるものもあります。

大石沖と気仙川の堤防の間に「中川原」と呼ぶ地域があります。

気仙川の川道の変遷や堤防の欠潰（くづ）などを思い浮かべせる地名です。

ところで、「詠石」という地名があります。おそらく「村上道慶碑」の辺りから生じたものと思われませんが、古いものです。

「詠石」は、かつて阿津羅石と古記に見えています。

「あつらひ」は、「石を詠める」ことで、切石を売り出した所になります。割石を使って石垣を組んだり、墓石にしたりするのは、そんなに古いことではないと

思います。

ことにも阿津羅石と書いた時代を想起するならば、詠石はかなり古い時代からの地名だと思えます。石を詠める（石を注文する）ことは、直接には関係ないようです。

県内の例によれば、樹木の北側の面（日当たりの悪い北向き）を「アテ」。また、左側の沢を「アテラ沢」と

呼んでいます。

称する所もあります。アテとかアテラは、アツラ石の「アツラ」と同様、樹海で迷ったとき、方位を知るひとつの目安になるのだと古老の人たちは言います。

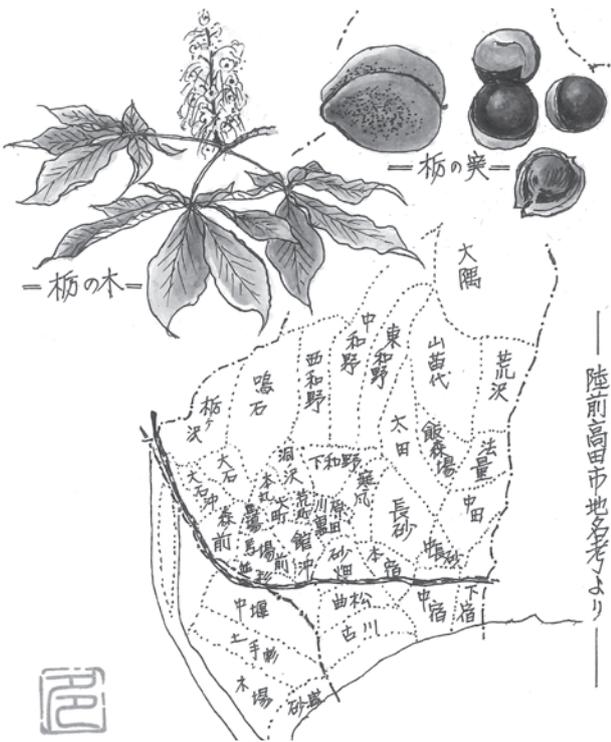
いづれ詠石は、珍しい地名ですが、この地域の付近に壘石（たかひし）がありました。文字どおり壘六壘ほどの平たい大石で、昔から壘石と呼ばれていました。

「旧竹駒村誌」によれば、大正6年（1917）の県道工事の折に埋められて

なくなりました。

高田町字地・地名考より

陸前高田市地名考より



道路下に眠っていて地名だけが残されています。

この壘石は、高田と竹駒の村界であったようですが、いつの頃か、行路上の病死者があり、その死体についての話し合いがもたれ、高田と竹駒の境界として、道慶碑の洞までが高田村になったといわれています。

「大石沖」は、中川原の北方にあり、段別は六町三段ほどあります。その北方に「大石」があります。ここで言う「沖」は、必ずしも海洋の沖だけを指す言葉ではなく、広く開けた平地を呼ぶ場合もあります。

また、「奥」が転じて「沖」になったという方言学からの説もあります。

高田の大石は、高さ約3.3m、幅は2m以上の花崗岩で、2個並んでおり、その下には、祠が建てられていました。祠の下方には墓石が10基ほどあり、延宝（1673〜81）、元禄文（1661〜72）、元禄（1688〜1704）などの年代が認められました。約3百年も前の墓碑群でしたが…

## 作家 上橋菜穂子さん講演会

# 物語ること、生きること

上橋さんは“小さなノーベル賞”とも言われる国際アンデルセン賞作家賞を平成26年に受賞しました。『精霊の守り人』『獣の奏者』など、上橋さんが描く異世界ファンタジーは多くの人々を魅了しています。

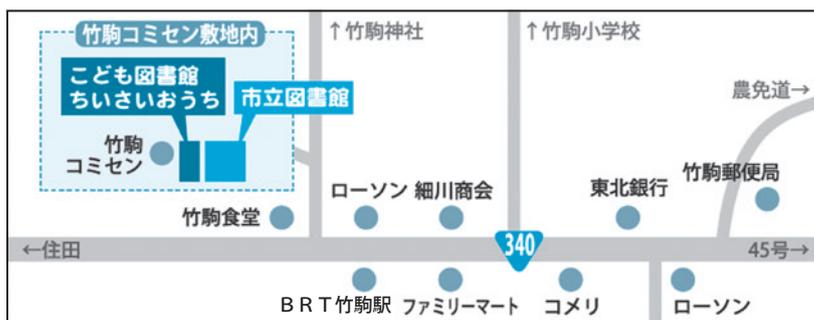
この講演会では、「物語ること、生きること」の原点について、皆さんにお伝えします。



上橋菜穂子さん



- 日時** 10月5日(日)  
開場：午前10時 開演：午前10時30分
- 会場** 竹駒コミセン
- 参加費** 無料
- 定員** 100人
- 主催** 市立図書館、立教大学
- 申込方法** 市立図書館に電話で申し込みください。
- 問い合わせ先** 市立図書館 (☎54-3227 担当：長谷川)



## ゆるキャラグランプリ2014

# たかたのゆめちゃんに投票しよう！

市の公認キャラクター「たかたのゆめちゃん」が、今年もゆるキャラグランプリに出場します。

昨年は、1800体を超えるゆるキャラがエントリーした中で56位と大健闘でした。より上位を目指して本市の知名度を全国的に広めるためには、皆さんの協力が必要です。

上位入賞を目指し、皆さんで「たかたのゆめちゃん」に投票しましょう。

### 開催スケジュール

- ・9月2日(火) インターネット投票開始
- ・10月20日(月) インターネット投票終了

### 投票方法

ゆるキャラグランプリホームページ (<http://yurugp2014.com/index.html>) を参照



### ●ゆるキャラグランプリとは…

全国各地でそれぞれの地域に根ざした活動で頑張っているキャラクターたちの一年に一度のお祭りです。「ゆるキャラで地域を元気に!」「ゆるキャラで会社を元気に!」「ゆるキャラで日本を元気に!」をテーマに実施しています。

**問い合わせ先** まちづくり戦略室 (内線173)

● 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**

**9月の診療日程**

期 日	診療（受付）時間	診 療 科
9月 6日（土）	15：00～18：00	内科系、外科系、小児科、心療内科
9月 7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
9月13日（土）	15：00～18：00	内科系、小児科、心療内科
9月14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
9月15日（月）	11：00～16：00	外科系、小児科
9月20日（土）	15：00～18：00	内科系、外科系、小児科、心療内科
9月21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
9月23日（火）	11：00～16：00	外科系
9月27日（土）	15：00～18：00	内科系、小児科、泌尿器科、心療内科、子どもの心
9月28日（日）	11：00～16：00	小児科、耳鼻咽喉科、眼科、皮膚科、心療内科

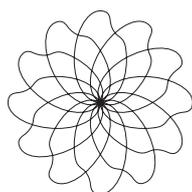
※診療科は、日によって異なります。また、都合により変更になる場合があります。  
 ※子どもの精神的なサポートを目的として、県内外の専門医による「子どもの心のケア」の診療科を開設しています。原則として予約が必要ですので、事前に診療所にお問い合わせください。

● **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
9月 3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。
9月10日（水）		
9月17日（水）		
9月24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、高田診療所 ☎53-2110まで。



陸前高田のおいしい米

**たかたのゆめ**

■「たかたのゆめ」とは  
 JT（日本たばこ産業株式会社）が「いわた13号」という品種名称で開発・保有していた種を復興支援の一環として、権利も含めて市に寄贈した新種米。  
 陸前高田市でしか作付けされていないオリジナルブランド米であり、津波で甚大な被害を受けた農業の復興のシンボルとして、地域ブランド米としての確立を目指しています。

「たかたのゆめ」は、陸前高田市の新しいオリジナルブランド米です。  
 このコーナーでは、「たかたのゆめ」について、広く市民の皆さんに知っていただけるようシリーズで紹介します。

■「たかたのゆめ」の命名

「たかたのゆめ」というブランド名は、平成24年に全国公募し、169点の応募作品の中から、「被災地からみんなで夢を追いかけ、夢を乗せ、期待を乗せた」思いを込めた名前として決定しました。

また、平成25年には「たかたのゆめ」が商標登録され、市が商標を管理しています。「たかたのゆめ」の商標を使用する場合は、許可が必要となりますので、農林課までご相談ください。

**問い合わせ先** 農林課農政係(内線473)



「たかたのゆめ」の発表



**地域のなりわいづくりを支援  
岩手県さんりく未来産業  
起業促進事業のご案内**

岩手県沿岸12市町村に拠点  
を置いて起業する個人やグル  
ープを対象に、起業に関する  
基礎講座の実施や支援員によ  
る助言、指導等を行います。  
また、事業に選定された起  
業希望者は、県での審査を経  
て、起業資金が支援措置され  
ます。

**補助金額** 上限200万円  
**補助率** 補助対象経費の6分  
の5以内  
**申込締切日** 9月12日(金)  
**申込・問い合わせ先** 一般社  
団法人さんりく未来推進セン  
ター(盛岡市鉈屋町3-10)  
☎019(6001)24688  
FAX 019(6001)24700

Eメール sanriku.mirai@  
mail.com

**障がいのある皆さんへ  
障害年金のご案内**

障がいのある人が次の3つ  
の要件をすべて満たす場合は、  
障害基礎年金や障害厚生年金  
を受けることができます。  
○年金制度加入中に初診日が

あること※初診日が20歳前ま  
たは60歳から65歳までの年金  
未加入期間中の人は障害基礎  
年金の対象となります。  
○一定の障がいの状態にある  
こと

○保険料納付要件を満たして  
いること

**補助率** 年金額(障害基礎年  
金)

・1級 96万6千円  
・2級 77万2800円

※障害厚生年金の年金額は、  
厚生年金加入期間中の報酬額  
と加入期間で算出されます。

※配偶者や子どもがいるとき  
は、これらの金額に一定額が  
加算される場合があります。

**請求手続**

・障害基礎年金…市民環境課  
または年金事務所

・障害厚生年金…年金事務所

**問い合わせ先** 市民環境課(内  
線131)

**県立美術館から  
あーとキャラバン2014  
in陸前高田**

彫刻家の三沢厚彦さんを講  
師に招き、彫刻制作を体験で  
きるワークショップを開催し  
ます。

**日時** 9月27日(土)午後1  
時~4時30分/9月28日(日)  
午前9時~正午

**会場** 米崎コミセン

**定員** 16人※高校生以上

**参加料** 100円(保険料)

**申込方法** 岩手県立美術館ホ  
ームページを参照([http://  
www.ima.or.jp/](http://www.ima.or.jp/))

**申込締切日** 9月12日(金)

**問い合わせ先** 岩手県立美  
術館あーとキャラバン陸前  
高田係 ☎019(658)  
1711

**参加者募集  
インディアアカ教室**

インディアカは、平たいパ  
ットに3本の羽根の付いたイ  
ンディアカボールを片手で打  
つ、バレーボールに似た競技  
です。

**日時** 9月30日~11月11日  
毎週火曜日 午後7時~9時

**会場** 市立第一中学校体育館

**定員** 20人(高校生以上、保  
護者の承諾要)

**参加費** 600円

**申込方法** 9月10日(水)~  
24日(水)までの期間に参加  
費を添えて申し込みくださ  
い。

**問い合わせ先** 生涯学習課ス  
ポーツ推進係(内線253)

**建設課から  
道路上に張り出してい  
る樹木伐採のお願い**

市道において、隣接する山  
林(個人所有地)や個人宅等  
からの樹木や生垣、庭木等が  
道路上に張り出している箇所  
が見受けられます。通行に支  
障となるだけでなく、歩行者  
や通行車両の事故につながる  
恐れがありますので、次のよ  
うな状況が見られる土地の所  
有者は、樹木の伐採または枝  
払いをお願いします。

○道路、歩道へ樹木が張り出  
している。

○枯れ木、折れ枝などによる  
通行への障害または、その恐  
れがある。

○竹木の繁茂による通行への  
障害または、その恐れがある。

**問い合わせ先** 建設課道路河  
川係(内線404)

**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、毎  
月第2土曜日に無料相談会を  
開催しています。

**相談内容** 相続手続/遺言/  
住宅再建/農地の活用/新し  
く事業を始めたいなど

**日時** 9月13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

**問い合わせ先** 被災者支援室  
(内線340)

**鵜浦医院から  
皮膚科診療のご案内**

9月以降から年内までの皮  
膚科診療日程をお知らせしま  
す。

○9月8・9・10・29・30日

● 慶弔 (届出日: 7/16~8/15) ●

◇出生 ( ) は字名・保護者・誕生日

米崎 紺野 亜美 (佐野・拓郎・7/16)  
 小友 山本 暦 (瀬沢・健太・7/11)  
 佐藤 旺風 (矢の浦・勇気・7/22)

おくやみ ( ) は字名・年齢・死亡日

矢作 菅野 クラエ (木戸口・84・8/2)  
 村上 光子 (諏訪・91・8/7)  
 島山 一枝 (打越・72・8/11)  
 横田 菅野 七郎 (西宿・84・7/15)  
 泉田 トヨ子 (堂の沢・96・8/6)  
 泉田 律子 (太田・73・8/6)  
 竹駒 菅野 忠孝 (相川・84・8/10)  
 熊谷 正夫 (細根沢・65・8/10)  
 村上 榮志 (仲の沢・70・8/12)  
 気仙 佐藤 壽子 (丑沢・88・7/17)  
 伊東 安治郎 (神崎・81・7/22)  
 菅野 ユキ子 (上長部・87・7/24)  
 佐々木 保恵 (要谷・95・7/25)  
 三浦 しげ子 (町・90・8/7)  
 高田 佐々木 キミ子 (鳴石・92・7/21)  
 熊谷 ミヤ子 (大隅・90・7/25)  
 熊谷 リキ子 (東和野・78・7/27)  
 門間 竹雄 (馬場・74・7/29)  
 岩淵 つね子 (鳴石・79・7/28)  
 佐々木 り江子 (下和野・77・8/5)  
 米崎 朝倉 昭子 (糠塚沢・81・7/16)  
 千葉 繁樹 (川向・79・7/23)  
 金野 ヨナミ (和方・85・7/25)  
 吉田 稔 (沼田・73・8/15)  
 小友 村上 テル (柳沢・86・8/10)  
 広田 伊藤 アヤノ (根岬・105・7/21)  
 佐々木 賤 (泊・67・7/21)  
 佐々木 ワタリ (泊・82・8/12)

平成26年度研究成果発表会

「震災復興」をテーマに、日頃の研究成果を県民の皆さんに伝える発表会を開催します。※参加料無料

日時 9月19日(金)、20日(土) 両日とも午前10時～9時 / 陸前高田市シルバークラブ(雇用促進住宅脇)

岩手県立大学から

採用予定人数 1人(一般事務職)

職員採用試験受験案内

お問い合わせ先 岩手県立大学 学教育研究支援室 ☎019(694)2027

医師 亀田叔子先生

お問い合わせ先 鵜浦医院 ☎(55)2125

受付時間 午前8時～11時30分 / 午後2時～5時30分

※水曜日は午前のみ、日程は変更する場合があります。

○10月1・14・15・27・28・29日

○11月17・18・19日

○12月1・2・3・15・16・17日

場所 岩手県民情報交流センター(アイーナ)8階

内容(予定) 講演発表、パネル展示

試験日程 10月19日(日)午前9時 / 陸前高田市シルバークラブ(雇用促進住宅脇)

お問い合わせ先 公益社団法人 陸前高田市シルバー人材センター 事務局 ☎(54)4888

お問い合わせ先 岩手県立大学 学教育研究支援室 ☎019(694)2027

シルバー人材センターから

職員採用試験受験案内

採用予定人数 1人(一般事務職)

受験資格 昭和59年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた人

申込方法 シルバー人材センターで配布している受験申込書を9月19日(金)までに同センターに提出

オーロラ賞を受賞

視覚障がい者を支援するボランティア団体「つばぎの会」が7月27日に盛岡市で開催された岩手県視覚障害者福祉大会でオーロラ賞を受賞しました。

つばぎの会は、目の不自由な人のために広報りくぜんたかたをCDに録音して配布する活動を続けており、今年で20年目を迎えました。



391 保健 だより

9月は健康増進普及月間

平成25年度に行われた市の特定健診(被災者健診)の結果、血圧や脂質検査、糖代謝検査の項目で所見がある人が多く、特に糖代謝検査の有所見者が、半数以上を占めました。この結果は、「食べ過ぎ」や「運動不足」など日頃の生活習慣に起因するところが大きいと考えられます。

これからの生活をより元気に、自分らしく送れるようにするため、生活習慣を振り返り、自分に合った健康づくりに取り組んでみませんか? 一に運動 二に食事 三に運動

かり禁煙 最後に薬一

●プラス10分 今より多く体を動かそう

いつまでも若々しくあるためには、日々の適度な運動が大切です。ウォーキングや掃除など、今より10分多く体を動かすだけで健康寿命を延ばせます。

●プラス一皿 今より多く野菜を取ろう

毎日の元気は、バランスの良い食事から。大人が一日に必要なとする野菜の摂取量は350gとされており、これは、日本人の平均摂取量にもう一皿加えた量に相当します。意識しておいしく野菜を取ることで、理想的な食生活に近づきます。

●たばこの煙ゼロ 受動喫煙のない健康社会

たばこを吸わないことは健康の大前提。日本人が命を落とす原因の第1位は、たばこです。たばこの煙を吸うことで肺がんや心臓病にかかりやすくなります。禁煙はもとより、受動喫煙のない社会の実現が健康生活の基本です。

◆健診は毎年受けましょう

10月から特定健診(各種がん検診)が始まります。健診は、日頃の生活習慣を見直す機会にもなりますので、毎年受けましょう。

★「陸前高田災害FM80.5MHz」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。

# 豆腐のカリカリ揚げ

食改  
レシピ



## 材料（2人分）

- ・木綿豆腐……………250g
- ・しらす干し……………45g
- ・かつお節……………2パック
- ・卵……………1個
- ・片栗粉……………適量
- ・レタス……………2枚程度
- ・油（揚げ油）…適量
- ・ぽん酢……………適量

## ■ 作り方

- ① 豆腐は8等分にして軽く水気を切っておく。
- ② しらす干しとかつお節をボウルに混ぜておく。
- ③ 豆腐に片栗粉を薄くまぶし、溶き卵をつける。
- ④ さらに②をまぶし、170℃位の油でカラッと揚げる。
- ⑤ レタスを敷いた器に④を盛り、ぽん酢を添える。

## 一言メモ

- ・大豆製品は良質のたんぱく質が豊富に含まれており、健康な脳をつくれます。  
また、しらす干しにはカルシウムが豊富に含まれています

＝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（7月）

（ ）は1月からの累計

- ◆建物 0件（2件）
- ◆林野・その他 0件（0件）
- ◆出動件数 72件（431件）
- ◆搬送人員 67人（418人）

### 市の人口（7月31日現在）

◎住民登録人口（ ）内は前月比

- 男 9,906人（1）
- 女 10,568人（-6）
- 計 20,474人（-5）
- ※前年同月との比較（-146）
- 世帯数 7,614世帯（7）

### 市内の交通事故（7月）

大船渡警察署調べ。（ ）は1月からの累計

- ◆人身事故 1件（18件）
- ◆物損事故 31件（254件）
- ◆負傷者 1人（24人）
- ◆死亡者 0人（1人）
- ◆飲酒運転 0人（4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](mailto:senryaku@city.rikuzentakata.iwate.jp)