

COVER STORY

また一步、復興に近づく

ベルトコンベヤーの 撤去作業が進む

平成26年3月末から稼働し、27年9月に土砂搬送を終了した総延長約3^{キロ}に及ぶベルトコンベヤーの撤去作業が順調に進んでいます。

現場内に残るベルトコンベヤーは2月8日、大型クレーンでつり上げられ、足場から取り外されました。作業を見守った清水建設・機電課長の小野澤 龍介さん(41)は「撤去が順調に進み感無量です。ベルトコンベヤーがなくなるのは残念ですが、また一步、復興に近づいた証拠。安全を心がけて作業を進めたい」と気を引き締めていました。

ベルトコンベヤーの撤去は2月で終了。気仙川を渡るつり橋「希望のかけ橋」は、4月～9月にかけて撤去されます。

市役所からのお知らせ

復興に向けた1年間の歩み
災害公営住宅の入居者募集
国民年金・学生納付特例制度の届け出

健康だより

市介護保険認定者からの卒業
介護お茶のみ話

生涯学習情報

はまらっせあ

気仙風土記



平成27年

3月

- ◆ 5日 奇跡の一本松モザイクタイル除幕式 (写真①)
- ◆ 8日 市東日本大震災追悼式
- ◆ 14日 BRT陸前高田駅新駅舎・高田高前駅開業 (写真②)
- ◆ 16日 シンガポール共和国への感謝状贈呈式・国連防災世界会議「高齢者・障がい者と防災シンポジウム」
- ◆ 21日 東日本大震災チャリティコンサート
- ◆ 25日 広田保育園園舎完成

4月

- ◆ 22日 市民交流プラザ開所式
- ◆ 27日 市コミュニティホール竣工式 (写真③)

5月

- ◆ 6日 高田高新校舎落成 (写真④)
- ◆ 10日 氷上山山開き
- ◆ 19日 高田東中学校舎新築工事安全祈願祭
- ◆ 24日 たかたのゆめ田植え式
- ◆ 30日 健康のつどい
- ◆ 31日 日本・マレーシア友好親善さくらの記念植樹祭



— 5年 —

1年間の歩み

10月

- ◆ 1日 済生会高田診療所が開設
- ◆ 4日 よみがえった奇跡のリードオルガン演奏会
- ◆ 11日 高田町合同復興祈願式年大祭・黒崎神社式年例大祭・ツール・ド・三陸サイクリングチャレンジ2015 (写真⑪)
- ◆ 18日 全国太鼓フェスティバル (写真⑫)・矢作町天照御祖神社式年例大祭
- ◆ 19日 防災集団移転促進事業28団地で宅地造成終了
- ◆ 25日 生出木炭まつり・広田湾大漁まつり (写真⑬)
- ◆ 27日 市戦没者追悼式
- ◆ 30日 大船渡警察署と暴力団排除措置等に関する協定を調印
- ◆ 31日 市産業まつり (11月1日) (写真⑭)

11月

- ◆ 1日 災害公営住宅中田団地で入居開始 (写真⑮)・横田あゆの里まつり・第一中創立50周年記念式典
- ◆ 5日 市勢功労者表彰式
- ◆ 7日 米崎町天照御祖神社五年大祭
- ◆ 8日 市津波避難訓練
- ◆ 15日 復活の道しるべ陸前高田応援マラソン大会 (写真⑯)
- ◆ 22日 第34回健康のつどい・AIDS文化フォーラムin陸前高田



- ◆ 6月
 - ◆ 3日 一本松へリコプター就航式
- ◆ 7月
 - ◆ 5日 市農業委員会委員改選
 - ◆ 7日 大船渡警察署気仙駐在所開所式
 - ◆ 8日 ふるさと納税の返礼開始(写真⑤)、エゾイシカゲガイの出荷開始
- ◆ 8月
 - ◆ 1日 長谷部智久氏が副市長に就任
 - ◆ 7日 高田町うごく七夕まつり・気仙町けんか七夕まつり(写真⑥)
 - ◆ 11日 気仙川花火大会
 - ◆ 15日 気仙川川開き・下矢作灯籠七夕(写真⑦)
 - ◆ 21日 大阪府豊中市と災害時の相互応援に関する協定を締結
 - ◆ 27日 高田保育所建築工事安全祈願祭
 - ◆ 21日 高田松原復興祈念公園の基本計画策定
- ◆ 9月
 - ◆ 5日 市立図書館が来館者2万人達成
 - ◆ 6日 市議会議員選挙の執行(写真⑧)
 - ◆ 11日 高田フロンタールレスマイルシップ友好協定を締結(写真⑨)
 - ◆ 15日 ベルトコンベヤー土砂搬送終了式(写真⑩)
 - ◆ 22日 市コミュニティホール開館記念コンサート

東日本大震災から 復興へ向けた

- ◆ 28日 川崎フロンタール陸前高田サッカー教室
- ◆ 29日 岩手朝日テレビ「ふるさとCM大賞in I W A T E」大賞受賞
- ◆ 30日 市長と児童の語る会
- ◆ 12月
 - ◆ 5日 安倍晋三内閣総理大臣が市内視察
 - ◆ 6日 復興剣豪千葉周作顕彰少年剣道錬成大会(写真⑪)
- ◆ 平成28年
 - ◆ 1月
 - ◆ 4日 市新年交賀会
 - ◆ 8日 市交通指導隊初点検式
 - ◆ 10日 市成人式(写真⑫)
 - ◆ 11日 市消防出初式
 - ◆ 19日 陸前高田市、岩手大、立教大が地域創生・人材育成等の推進に関する相互協力及び連携協定を締結(写真⑬)
 - ◆ 22日 国道45号気仙トンネル貫通式
 - ◆ 2月
 - ◆ 2日 シンガポール赤十字社協定を締結(写真⑭)
 - ◆ 6日 りくぜんたかたウェルカムバックツアー2016
 - ◆ 11日 市生涯学習のつどい

災害公営住宅の 入居者募集

市は災害公営住宅の入居者を募集します。災害公営住宅は東日本大震災で住宅を失い、現在も住宅に困っている人などを対象にした公的な賃貸住宅です。

入居の資格

(1) (4)の条件を全て満たしている人が入居できます。
(1) ① ③のいずれかに該当する人

- ① 東日本大震災で住宅を失った人 ※全壊、全焼、全流失または大規模半壊・半壊で住宅を解体した場合
- ② 被災地で実施する国の事業で移転が必要となった人
- ③ 福島原発事故で居住が制限された人
- (2) 応急仮設住宅（みなし仮設住宅を含む）などに居住し、現在も住宅に困っている人
- (3) 入居申込者と同居者が暴

力団員でないこと

(4) 住宅の再建に関する補助金を受領していないこと

募集期間

3月7日（月）～25日（金）【消印有効】 ※①②③を除く

入居申込の方法

- (1) (5)の書類に必要事項を記入し、受付窓口へ持参または郵送で提出してください。
(1) 入居申込書 ※建設課と寿広陸前高田市営住宅管理センターで配布。市のホームページからの印刷も可
(2) 入居を希望する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) 高校生を除く18歳以上全員の所得・課税・扶養証明書 ※税務課で発行

(4) 入居証明書 ※写しも可

(5) 障がいのある人は、障害者手帳などの写し ※証明書などを取得するときは身分証明書が必要

注意事項

- (1) 申込書に記載された内容が事実と異なる場合や入居資格を失った場合は申し込みを無効とします
(2) 入居決定後、連帯保証人との連名で誓約書の提出が必要です。 ※書類には連帯保証人の所得証明書と印鑑登録証明書を添付すること。連帯保証人の確保が困難な場合は事前に相談してください

《募集する災害公営住宅》

No.	団地名 (戸数) 間取り	下和野 (3戸)	水上 (13戸)	西下 (4戸)	柳沢前 (9戸)	中田 (69戸)	今泉 (14戸)	長部 (5戸)	田端 (6戸)	大野 (16戸)	脇の沢 (27戸)
1	1DK ※1	—	—	—	—	9戸	—	—	—	—	—
2	2DK ※2	2戸	5戸	2戸	—	33戸	10戸	4戸	3戸	9戸	17戸
3	3DK ※2	—	6戸	—	7戸	19戸	1戸	1戸	3戸	6戸	8戸
4	1DK (車いす対応) ※3	—	—	—	—	2戸	—	—	—	—	—
5	2DK (車いす対応) ※3	1戸	2戸	2戸	2戸	2戸	—	—	—	1戸	2戸
6	2DK (ペット可) ※4	—	—	—	—	2戸	3戸	—	—	—	—
7	3DK (ペット可) ※4	—	—	—	—	2戸	—	—	—	—	—

※1 1DK…単身世帯または2人世帯

※2 2DK・3DK…制限なし

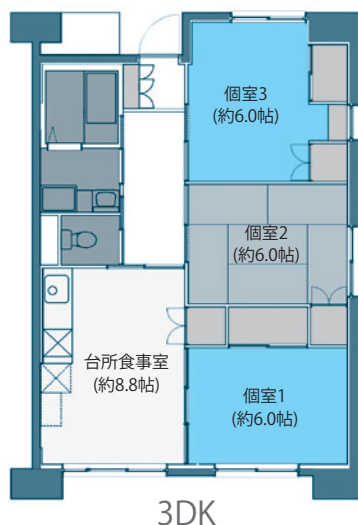
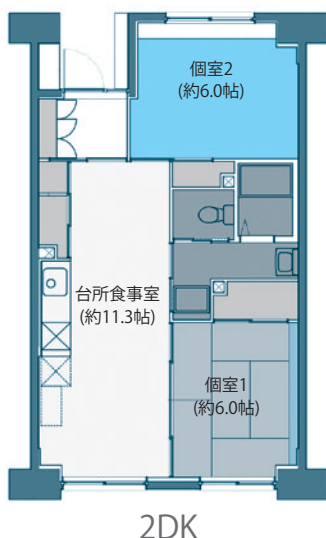
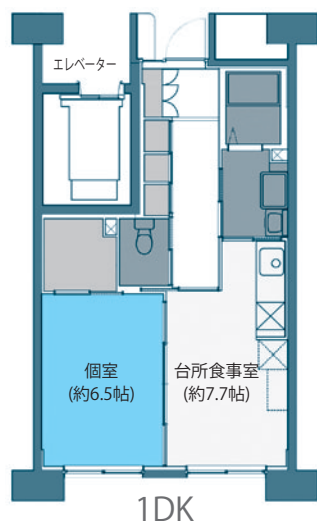
※3 1DK 車いす対応・2DK 車いす対応…身体障がい者のいる世帯（車いすの利用者がいる世帯を優先）

※4 2DK（ペット可）・3DK（ペット可）…現在、ペットを飼育している世帯に限り申し込みを受け付けます

※5 応募者が多数の場合は抽選とします

※6 期間内に募集する団地の入居者が決定しないときは、継続して入居者を募集します

災害公営住宅の間取図



※一部異なる場合があります

単位：円

想定家賃

	月額所得（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

※1 想定家賃は標準的な金額です。世帯収入や各団地で変わります

※2 市の減免基準をもとに申請することで、（ ）内の金額まで減免となる場合があります。生活保護費を受給している場合は減免措置が適用されません

※3 上記家賃の他に共益費と駐車場使用料（1台当たり月額約2,500円）が別途必要です

※4 入居後3年を経過し、世帯の月額所得が158,000円（高齢・障がい者などの世帯については214,000円）を超える世帯は、4年目から割増家賃が発生し、住宅を明け渡しする努力義務が生じます

※5 入居後5年を経過し、2年連続で世帯の月額所得が313,000円を超える世帯は、6年目から更に割増家賃が発生し、住宅の明け渡しが請求されます

受付窓口・問い合わせ先

〒029-2203 陸前高田市竹駒町字滝の里18-1
 (株)寿広陸前高田市営住宅管理センター ☎ ☎1323
 建設課管理係 ☎ ☎2111（内線401）

就職や退職、引っ越しなど

「国民年金」「学生納付特例制度」の 届け出を忘れずにしましょう

国民年金に必要な 届け出

3月は就職や退職、引っ越しなどで異動が多い時期です。20歳以上60歳未満の国民年金に加入する人は、忘れずに必要な届け出をしましょう。

手続きを忘れると年金額が少なくなったり、年金を受け取れなかったりする場合があります。届け出する内容で手続き先や提出書類が異なります。事前に確認



《国民年金で届け出が必要なもの》

No.	項目	手続き方法
1	20歳になったとき	厚生年金や共済組合に未加入の人は、資格を取得するために住民票のある市町村で手続きが必要
2	退職したとき	20歳以上60歳未満の人が退職した場合、第1号被保険者（※1）の資格を取得するために住民票のある市町村で手続きが必要。被扶養者となっていた第3号被保険者（※3）の人も第1号被保険者の資格を取得するために手続きが必要
3	就職したとき	厚生年金や共済組合に加入した人は第2号被保険者（※2）となり、勤務先で手続きが必要
4	転入・転出したとき	異動先の市町村で国民年金の住所変更が必要。厚生年金や共済組合に加入している人とその人の扶養に入っている人は、勤務先で手続きが必要
5	扶養に入るとき	結婚や収入の減少などで配偶者の扶養に入る人は、配偶者の勤務先で手続きが必要
6	扶養から外れたとき	離婚や収入の増加などで配偶者の扶養から外れた人は、第1号被保険者の資格を取得するために住民票のある市町村で手続きが必要
7	納付書を紛失したとき	年金事務所で再発行の手続きが必要
8	年金手帳を紛失したとき（第1号被保険者）	住民票のある市町村で再発行の手続きが必要 ※急ぐ場合は、年金事務所で手続きしてください
9	年金手帳を紛失したとき（第2・3号被保険者）	勤務先（扶養されている場合は配偶者の勤務先）で再発行の手続きが必要

※1 第1号被保険者…20歳以上60歳未満の自営業者、農林漁業、自由業、フリーター、学生、無職の人など

※2 第2号被保険者…厚生年金や共済組合に加入している会社員、公務員など

※3 第3号被保険者…厚生年金や共済組合の加入者に扶養されている20歳以上60歳未満の妻または夫

学生納付特例制度の申請

学生納付特例制度は、学生の所得が一定額以下の場合、

合の国民年金保険料の納付が猶予（先送り）される制度です。対象は、大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校、各種学校（修業年限が1年以上）に在学する学生です。申請には学生証（写し可）

または在学証明書が必要です。住民票のある市町村で手続きしてください。

◆問い合わせ先：市民環境課 市民係（内線131）または一関年金事務所 ☎0191・23・4246

国勢調査などに貢献

19人の統計調査員が表彰を受ける

平成27年度岩手県統計大会は2月4日、盛岡市で開かれ、統計事務など長年の功績が認められた統計調査員19人が表彰を受けました。

2月5日に市役所で行われた報告会で戸羽太市長は「皆さんの調査がまちづくりに生かされています。これまでのご苦勞に感謝します」とねぎらいました。

《表彰を受けた皆さん》

【総務大臣表彰】

▶村上明美さん（横田町）松野芳弘さん（竹駒町）

【農林水産大臣表彰】

▶村上央さん（広田町）

【岩手県知事表彰】

▶佐々木善重さん（矢作町）

【岩手県知事感謝状】

▶佐々木金雄さん（竹駒町）熊谷文彦さん（米崎町）齋藤多美子さん（小友町）熊谷敏之さん（広田町）

【岩手県統計協会会長感謝状】

▶鈴木幹さん・鈴木順子さん（矢作町）及川貢さん・荻原英明さん・船田裕康さん（横田町）坂下昌勝さん（竹駒町）遠野賢茲さん（気仙町）村上公一さん（高田町）千葉誠さん（米崎町）千葉春彦さん（小友町）及川康也さん（広田町）



国交樹立50周年に支援協力

シンガポール赤十字社と協定締結



シンガポール赤十字社（ティー・トアバ会長）と陸前高田市との支援協力協定締結式は2月2日、岩手県庁で開かれ、市立図書館や奨学金として1億600万円がシンガポールから市へ寄付されました。

同赤十字社のベンジャミン・ウィリアム事務総長は「友好の印として復興を支援したい」とあいさつ。山田市雄市教育長は「シンガポールの善意に感謝します。市民が集う図書館を整備したい」と述べました。



平成27年1月から「高田に行かないと食べられない観光グルメ」をテーマに、市内飲食店の有志が開発に取り組んでいる新・ご当地グルメ。料理の名前も「陸前高田ホタテとワカメの炙りしゃぶしゃぶ御膳」と決定し、商品化に向けて大詰めを迎えています。

関係者が試食。完成度をさらに高めるため、出された意見をもとに料理の食べ方や味付け、器の並べ方など細部を見直しました。陸前高田の新鮮な食材にこだわって、1年間にわたり開発に取り組んできたグルメ料理メンバーは完成を前に納得の笑みを見せました。

ご当地グルメ料理が 市内で味わえます

◆提供開始日…3月26日（土）

◆提供店・時間…①つどいの丘商店街「陸丸」②キャピタルホテル ※①②ともに11時～14時。ラストオーダーは13時30分 ③つどいの丘商店街「わいわい」・11時～正午 ④ホテル三陽（料理の提供は宿泊者だけ）

◆問い合わせ先…商工観光課 観光交流係（内線384）



陸前高田市新・ご当地 グルメ開発物語

市介護保険認定者から元気に卒業

吉田アイ子さん(気仙町)へ 第一号卒業証書

市では自身の努力で介護保険制度のサービスから自立した人に対し、卒業証書を授与しています。2月5日には、気仙町の吉田アイ子さん(89)へ第一号の卒業証書が手渡されました。皆さんも「歳だから…」と思わずに健康な身体を作り、自立した生活を目指しましょう。



吉田さんは、昨年3月に自宅の畑で転倒し右肘を骨折。肩から手首までギプスで固定することになりました。痛みで日常生活の意欲も薄れ、寝ていることが多くなりました。心配した家族は市へ介護保険認定を申請しました。

入浴に困っていたこともあり、4月10日からケアマネジャーの訪問が始まりました。医師から回復は順調という励ましの言葉を受け、5月からデ

イサービスを週1回利用し、介護保険認定の有効期間まで休まず通所しました。

デイサービスでは入浴が中心。特別な訓練は受けませんでした。積極的に他の利用者へ声をかけて交流を深めました。友人もでき、施設から継続利用の話もありましたが、当初から「けがが治ったら他にサービスを希望する人のために利用はやめたい」と話し、本人の意思で介護保険認定の期間終了時には更新しませんでした。

現在はけがも完治し、畑仕事に励んでいます。元気の秘訣は会話を楽しむこと。友人を自宅に招いたり社会福祉協議会が週1回開く「お茶っこ飲



み会」に参加したりして、日々の生活を楽しんでいます。外出するときには、デマンド交通や病院の送迎車を利用。立ち上がりや歩行もスムーズで、今年90歳を迎えるとは思えないほど元気な生活を送っています。

市介護保険認定者の卒業証書

介護保険制度のサービスを利用していた人が、自身の努力で自立した生活を取り戻した人に対し努力をたたえて卒業証書

を授与しています。

◆対象者：介護保険サービスを利用していた介護保険認定者で、27年4月1日以降、要支援や要介護の状態から介護保険の認定を更新しない人

◆申請手続：卒業証書を受けるためには申請が必要です。詳しくは市役所長寿社会課またはケアマネジャーに相談してください

◆介護保険認定の再申請：卒業証書を授与されても再び介護が必要な場合は、介護保険認定を申請できます。

◆卒業後の取り組み：高齢者の健康づくりのため市内全域で介護予防教室を開催しています。外出は、さまざまな刺激もあり気持ちを新たにできる良い機会です。送迎バスが利用できる教室もあります。気軽に相談してください。

◆問い合わせ先：地域包括支援センター(内線206・207)

大和田キクヨさん

広田町太陽 ◆ 大正5年2月10日生まれ



家族らに囲まれ笑顔で感謝

キクヨさんは小友町生まれ。20台半ばで栄治さんと結婚し、農作業に励んできました。

さまざまな本を愛する読書家です。大好きな食べ物は果物。できることは何でも自分で取り組み、今でも庭の草取りなどをこなすそうです。長寿の秘訣は、好き嫌いなく温かい物をよく食べることと話します。

誕生会は家族や親類に囲まれ、にぎやかな誕生日に笑顔を見せました。

吉田キミさん

矢作町中島 ◆ 大正5年2月1日生まれ



元気な声で喜びを伝える

キミさんは広田町生まれ。24歳で清見さんと結婚し、子3人、孫5人、ひ孫3人に恵まれました。

長い間、製糸工場や農作業に励み家族を支え、施設に入るまで身の回りのことは自分で取り組んだそうです。

長寿の秘訣は、よく働き好き嫌なく何でも食べることにあります。

誕生会では家族や関係者に祝福され「ありがとうございます。頑張ります」と感謝を伝えました。

祝いの 百寿

戦争や三陸津波、チリ地震津波、東日本大震災一。

大正、昭和、平成と激動の時代を懸命に歩み、めでたく100歳の誕生日を迎えた2人を紹介します。

あなたの心が患者の命を救います

献血事業への理解と協力を

市は、献血への協力を市民に呼びかけています。献血事業への理解と協力によって今も多くの命が救われています。

献血に協力できる企業や団体も受け付けています。献血事業への協力方法など詳しくは担当課へ相談してください。

《市内の27年度献血実績》

年月日	会 場	受付 (人)	献血(人)	
			200ml	400ml
27年4月26日	イオンスーパーセンター	49	—	38
28日	竹駒町十日市場（清水JV）	40	1	32
6月13日	米崎地区コミュニティセンター（商工会青年部）	55	—	50
8月4日	陸前高田物産センター（陸前高田市建設業協会）	72	1	58
10月29日	市役所	37	—	29
	高田高校	23	7	10
30日	市役所	24	1	22
	竹駒町十日市場（清水JV）	24	—	21
31日	産業まつり	43	—	34
28年2月5日	市役所	63	1	50
6日	イオンスーパーセンター	63	—	53
	合 計	493	11	397

※受付後、医師の判断で献血できない場合があります

血液が不足しています

血液には保存期限があります。採血した血液は輸血用に製剤しますが、赤血球の製剤は採血後21日間しか冷蔵保存できません。季節の変わり目など体調を崩しやすい時期や長期休暇の時期には献血に協力できる人が減少します。年間を通じて輸血を必要とする患者の数には変わりがなく、多くの皆さんからの献血が必要とされています。

採血した血液の使用状況

交通事故や災害時の患者に採血した血液を輸血する割合は多くありません。血液の約8割は輸血が必要な病気の治療に使用され、半数はがんを治療するために輸血されています。

献血に協力するためには

初めて献血する人や久しぶりに献血する人は身分証明書が必要です。受け付けは簡単な問診や血圧測定で済み、スムーズに献血ができます。持病で薬を服用している人は「お薬手帳」を持参してください。現在は、血圧の薬などを服用していても献血できます。

◆問い合わせ先…長寿社会課高齢福祉係（内線201）

介護お茶のみ話

その17



介護保険サービスを利用するためにはどうしたらいいの？

だれもが「年齢を重ねても元気で自立した生活を送ることが一番！」と思っています。しかし、病気や突然のケガ、認知症など、さまざまな理由で介護が必要な状態になるかもしれません。今回は、介護サービス（例えばデイサービスやヘルパーなど）を利用したいときの手続きについて説明します。

Q1. 何歳から介護保険サービスを利用できるの？

39歳以下の人は介護保険に加入していないので利用できません。40～64歳の人は16種類の特定疾病が原因で介護や支援が必要であると認定された人だけが利用できます。65歳以上の人は、原因に関係なく介護が必要と認定された人が利用できます。

Q2. 介護サービスを利用するためには？

介護サービスを利用するには、申請して要介護認定を受ける必要があります。

Q3. どこへ申請したらいいの？

市役所の長寿社会課へ申請してください。本人や家族が申請できない場合、職員が訪問したり、長寿社会課内の地域包括支援センターが申請を代行したりすることもできますので相談してください。

Q4. 申請後の流れは？

①認定調査員が自宅や病院などを訪問し、本人や家族から心身の状況などを聞き取る認定調査を実施します。

②本人の心身状況について主治医が意見書を作成します。かかりつけ医がない場合は地域包括支援センターに相談してください。

③認定調査と主治医意見書の内容に基づいて1次判定が行われます。その後、医療・介護・保健などの専門家による介護認定審査会の2次判定を経て、要介護度が決定されます。

④申請から1カ月程度で認定結果が郵送で届きます。認定は介護が必要な度合いで①要支援1・2、②要介護1～5、③非該当（自立）の3つに分かれます。認定結果により利用できるサービスの種類と量が異なります。

⑤どのような介護サービスを受けるか、どこ介護事業所を選ぶかなどの介護サービス計画書（ケアプラン）を作成し、計画書に基づいたサービスの利用が始まります。計画書は自分でも作成できますが、窓口役の介護支援専門員（ケアマネジャー）に依頼することもできます。

Q5. ケアマネジャーはどのように選ぶの？

ケアマネジャーは、本人や家族の希望や心身の状態に合わせて介護サービス計画を作成します。利用者はケアマネジャーを選定し変更もできます。地域包括支援センターに事業所一覧がありますので、気軽に相談してください。

Q6. 利用料金はいくらかかるの？

介護保険の申請や介護認定、介護サービス計画書の作成と相談は無料です。実際に介護保険サービスを利用する場合は、原則として利用料金の1割または2割（一定以上所得のある人）を支払います。東日本大震災で被災された人は、介護保険サービス利用料の減免措置があります。詳しくは問い合わせてください。

介護保険サービスを上手に利用して自立した生活を取り戻しましょう！

介護認定が非該当になった人は市の介護予防プログラムに参加できます！



● 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

岩手県医師会が平成24年7月から4年8カ月間にわたり運営してきた高田診療所は3月20日で閉所します。

《高田診療所閉所式》 ◆ 日時…3月20日(土)16:00～

期 日	診療(受付)時間	診 療 科
3月5日(土)	15:00～18:00	外科系、小児科、心療内科
6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
12日(土)	15:00～18:00	外科系、小児科、心療内科
13日(日)	11:00～16:00	内科系、小児科、耳鼻咽喉科、皮膚科、心療内科(眼科は休診)
19日(土)	15:00～18:00	小児科、心療内科
20日(土)	11:00～15:45	内科系、小児科、耳鼻咽喉科、眼科、皮膚科、心療内科
	16:00～	高田診療所閉所式

・診療科は日によって異なります。都合により変更になる場合があります。

● 岩手医大の皮膚科診療(遠隔診断)日程 (場所: 岩手県医師会高田診療所) ●

期 日	診療(受付)時間	予約受付時間
3月16日(水)	15:00～17:00	要予約。当日の10:00から電話予約を受け付けます。

・岩手医科大学が実施してきた遠隔診断診療は3月で終了します。
・3月20日(土)は15時30分で受け付けを終了します。

◆ 問い合わせ先…高田診療所 ☎ 2110 ※診療日だけ通話可

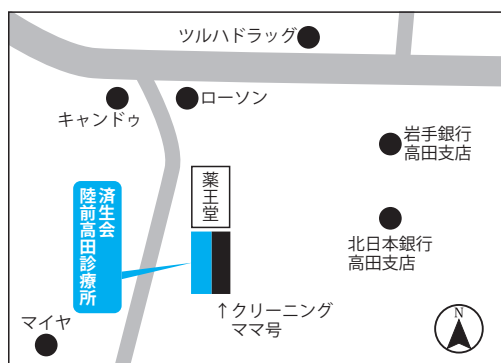
済生会陸前高田診療所

◆ 診療科…内科、整形外科

◆ 休診日…日曜日、祝日

◆ その他…整形外科の診療は金曜日(第5週目は木曜日)です。希望により訪問診療を行います

診療(受付)時間	月	火	水	木	金	土
8:30～11:00	●	●	●	●	●	●
13:00～16:00	●	●	休	●	●	休



◆ 問い合わせ先…済生会陸前高田診療所

☎ 7515

● 鵜浦医院の皮膚科診療日程 ●

期 日	診療(受付)時間
3月 7日(月)	8:00～11:30、14:00～17:30
8日(火)	
28日(月)	
29日(火)	

◆ 問い合わせ先…鵜浦医院 ☎ 2125

409

保健
だより



健診結果を活用して生活習慣を改善しよう！

市は、40～74歳の人を対象に特定健康診査・特定保健指導を実施しています。特定健診は、病気の早期発見・治療を主な目的にしたものではなく「内臓脂肪型肥満」に起因した生活習慣病を予防し改善するための健診です。特定健診を受けた人は健診結果を活用し健康づくりに生かしましょう！

特定健診は、どのような積極的に特定健診を受けましょう！

特定健診は、生活習慣を改善するために保健指導が必要な対象者を選定する健診でもあります。案内が届いた人は積極的に指導を受けましょう。要医療の判定を受けた人は必ず受診しましょう。

◆ 問い合わせ先：健康推進課 保健係(内線243)

状態です。

内臓脂肪は注意が必要なの？

～若者から高齢者まで～『人材バンク登録制度』の講師を募集 あなたの知識や技能を生かしませんか！

「高齢者人材バンク派遣事業」は、長年培った知識や技能を地域活動で生かせる人材を登録する事業で、現在は約30人の高齢者が登録しています。これまで、学校や地区公民館、各種団体が開く講座などの指導者として活躍しています。

28年度からは同事業を「人材バンク登録制度」と改め、若者から高齢者まで年代に関わらず郷土史や産業、手芸工芸、音楽、装飾、ITなどの多種多様な分野で活動する人材を募集します。多くの市民に興味や経験で学んだ知識や技能を伝えませんか。人材バンクに協力できる人は、生涯学習課へ申し込んでください。

地域で開く学習会などで指導者や講師で困っている場合は、生涯学習課へ相談してください。「人材バンク登録制度」や「出前講座」を活用しながら皆さんの学びを応援します。

◆問い合わせ先…生涯学習課生涯学習係（内線256）



熱戦！スポーツ少年団交流スポーツフェスティバル

スポーツ少年団交流スポーツフェスティバルは2月7日、高田小学校体育館で開催されました。参加した14チーム（団員171人）は優勝を目指して一致団結し、綱引きや長縄跳びで汗を流しました。

【綱引き部】

▶優勝 米崎リトルA ▶準優勝 長部野球スポ少

▶第3位 米崎リトルC・米崎Jrソフトテニス

【長縄跳び部】

▶優勝 横田野球スポ少1st

▶準優勝 高田野球スポ少A

▶第3位 横田野球スポ少2nd

◆問い合わせ先…生涯学習課スポーツ推進係（内線253）



文化財ニュース

身近な文化財を再発見しよう！ 文化財報告会開催

平成27年度「文化財報告会」は2月6日、市コミュニティホールで開かれ、市内で行われた発掘調査の結果や県指定文化財「吉田家住宅」の復元、国指定史跡「中沢浜貝塚」の歴史防災公園化などの取り組みが報告されました。参加者した約150人から活発な質疑が出るなど、文化財への関心の高さが伺えました。

会場には、遺跡から出土した土器や石器、吉田家住宅跡地から出土した一分金なども展示され、多くの人が貴重な文化財を鑑賞しました。今後も文化財を生かすため、報告会や現地説明会、市民講座などを通じて市内の歴史や文化を紹介します。

◆問い合わせ先…生涯学習課生涯学習係（内線263）



はまらっせあ



市生涯学習推進本部 平成27年度「陸前高田市生涯学習のつどい」

県教育委員会・八重樫委員長が講演

「がんばっぺし」～陸前高田の力を結集して～

平成27年度本市「生涯学習のつどい」は2月11日、市コミュニティホールで開かれ、小中学校のPTA関係者や地区公民館などの関係者ら約90人が参加しました。

県教育委員会・八重樫^{まさる}委員長の「がんばっぺし～陸前高田の力を結集して～」と題した講演では、八重樫さんが教師として矢作中に着任し教壇に立った当時の様子を回想しながら、地域の青年たちと「町づくり」を語りあったことなどを紹介。震災を機に子ども達が地域で頑張り、恩返しする志をもっていることに感嘆し、大人の^{うん}凛とした姿を子どもに見せてほしいと伝えました。参加者はユーモアを織り交ぜながら熱意あふれる講演に耳を傾けていました。

会場には本年度の生涯学習事業を発表するコーナーも設置。市民が楽しく交流しながら学習する様子を紹介しました。



教振だより

※教振とは…教育振興運動の略で、児童生徒の親だけでなく、多くの大人が子どもに関わり、地域全体で子どもたちを育もうとする取り組みや、地域が抱える子どもたちの教育課題を皆で話し合い地域の特色を生かして解決しようとする運動です。

「長部大漁唄いあげ乗付唄こども教室」は1月15日、長部公民館で開かれ、気仙小児童11人へ保存会員と地域住民が指導しました。教室は、長部地域に古くから伝わる「大漁唄」を歌いながら先人が築いた長部の歴史や文化を学ぶ機会として毎年行われ、今回で11年目となります。参加した6年生は、「息継ぎが難しいけど、練習してもっと上手になりたい」と熱心に歌声を響かせていました。





(630)

金野 静一・文
斎藤 多美子・絵

地名と歴史

(127)

― 気仙郡① ―

気仙郡の歴史をひもとく時、一番気にかかる事があります。それは「気仙郡」は、いつ、いかなる故をもつて設置されたのか、現在でもよく分かっていないところがあります。そこで、由来などの比較的是つきりしている部分を中心に、気仙郡の歴史の重要な点を取り上げてみたいと思います。

まず、気仙郡という郡名が文書に初めて出てきたのは、弘仁元年（八一〇）十月のことです。日本の古代の歴史書で、特に重要なのは「六国史」だと言えましょう。六国史は、勅撰の六つの国史で、「日本書紀」「続日本書紀」「日本後紀」「続日本後紀」「日本德実録」「日本三代実録」の総称です。その内容は、神代から仁和三年（八八七）に

至るまでの日本の歴史が記されています。その編集は、全て奈良時代、平安時代になされたものです。

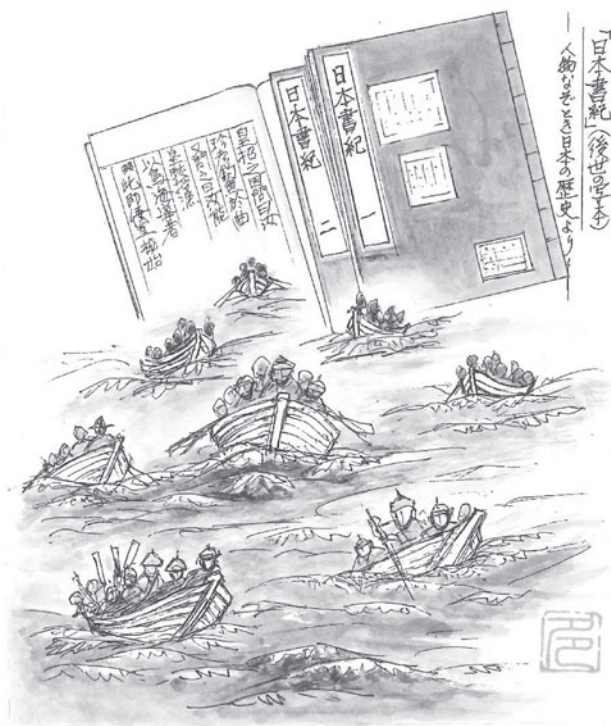
気仙郡名の初見は、六国史のうち「日本後紀」の弘仁元年の条に次のようにあります。「陸奥国からの報告によれば、渡島（北海道）の狄（エゾ）が二百人ばかり気仙郡に到着した」。陸奥国の役所とは、おそらく仙台に近い「多賀城」であったと思われます。多賀城が作られたのは七二四年ですから、今から千三百年ほど前のことです。

北海道なのか、あるいは日本海沿岸を北上して、今の津軽海峡を越えて来たものか、必ずしも明確ではありません。それにしても、一挙に二百人もの人が何十という小舟に乗ってきたものでしょう

が、このように気仙地方に來たのは初めてのことであったでしょう。どうも役人の次のような接し方や措置を見ると、初めてではなく、物資の交換や交易などの理由で何回も訪れているような面も見られます。当国の所管ではないからと、狄らを帰らせようとしたところ、狄らは「今は寒中で海を渡るのが大変困難で

ある。どうか暖かくなる来春までこの地に置いてください」と、しきりに願い出るのでこれを許し、当地に滞在する間の衣料や食料を給したというのです。この滞在や衣食住の給付ということなども、気仙のどこかにあった役所の支所から多賀城へ報告されています。渡島の狄が大挙二百人も来航したということは当時としては大事件であったと思います。

「東夷北狄」という用語があります。夷も狄もエゾであることに変わりはありません。一方、渡島から気仙を訪れた狄の人々はどんな言葉で話し合ったものか、通訳のような存在がどうであったのか、あえて気仙を訪ねて交易をし、しかも来春まで居たというのは、あるいは渡島の狄の一部の人にとっては、かつての故地ではなかったのか—などの想像も浮かんできます。



ボランティアなどの支援に感謝

りくぜんたかた思民感謝祭2016

「りくぜんたかた思民感謝祭2016」は2月6日・7日の両日、市内で行われ、全国から参加した約40人が市民と交流を深めました。

感謝祭は、東日本大震災以降に市内を訪れたボランティアなどに感謝を伝え、市民と絆を深めてほしいと実行委員会が企画。6日はキャピタルホテルで開かれ、氷上太鼓を演奏したり岩手さんさ踊りなどを披露したりしました。会場では地域ブランド米「たかたのゆめ」や広田湾産のカキなどを使ったパエリアなどが振る舞われ、参加者はうれしそうに頬張っていました。

7日には郷土料理を味わいながら復興に歩む市内の様子を見学。地元住民とのふれあいを楽しみました。



美しい松原の再生を目指す

第2回高田松原再生講座

東日本大震災で失われた高田松原の再生を目指す第2回高田松原再生講座は2月13日、市コミュニティホールで開かれ、参加者約60人が高田松原の歴史や役割、再生方法などに理解を深めました。

高田松原を守る会の鈴木善久理事長は「松原の再生方法などを学び、29年に完成する防潮堤への植栽に生かしたい」とあいさつ。日本海岸林学会の坂本知己副会長が講演し、海岸林の特徴や津波への効果などを説明しました。

講座では、震災前後の高田松原の植生状況も紹介。松苗の初期生育を強風などから守る「竹すだれ」作りも行われ、参加者は熱心に取り組んでいました。



平和や命の大切さを伝える

地球のステージ4 ～果てなき地平線～



「地球のステージ4 ～果てなき地平線～」（気仙広域連合主催）は1月30日、市コミュニティホールで開かれ、地球のステージ代表理事の桑山紀彦さんが平和や命の大切さを伝えました。

精神科医の桑山さんは、国内外で医療支援活動を展開。パキスタンや東日本大震災被災地などで苦難に直面する人々が歩む姿を歌や映像で紹介しました。桑山さんは「困難に向き合って乗り越えてほしい。命の連鎖は未来への糧になります」と呼びかけました。

会場には、世界の被災地や紛争地の様子を紹介する写真なども展示され、多くの来場者が熱心に見入っていました。

地域の宝を再認識する

北限のゆずを楽しむ会2016



市内に生育するユズを生かした取り組みなどを発表する「北限のゆずを楽しむ会2016」は2月9日、キャピタルホテルで行われ、関係者ら約60人がユズ料理を味わいながら交流しました。

北限のゆず研究会の佐々木隆志会長は「ユズはまちの宝。ブランド化を目指し産業や観光に生かしたい」とあいさつ。会場では、ユズを使用したハンドクリームなどの新商品を披露。約10種類の料理も振る舞われ、参加者はユズの味や香りを楽しんでいました。陸前高田ふれあい市場の千田誠さん（37）は「多くの人がユズを楽しめるように販路を拡大し、商品にも工夫を凝らしたい」と力を込めました。



お知らせ

INFORMATION

募 集

向学心のある学生を応援

市奨学生制度

市は、学費の支出が困難な学生を対象に修学資金を無利子で貸与します。内容など詳しくはお問い合わせください。

◆**応募資格**：保護者が市内に住み、高校、大学、短大、専門学校または同程度の学校に在学、進学する人 ◆**金額**：【高校】月額1万円／【大学・短大・専門学校】月額3万円 ◆**申請期間**：4月11日⑩～5月10日⑩ ◆**申請手続**：学校教育課で配布する

申請書に必要な事項を記入し、在学していた学校長の推薦を受けて学校教育課に提出

◆**貸与期間**：4月～正規修業年度まで ◆**返済期間**：貸与終了の6カ月後～10年以内（年賦または半年賦で返済）

◆**問い合わせ先**：学校教育課学務係（内線281）

心を込めた短歌を詠進

平成29年歌会始のお題

◆**お題**：「野」 ※「野」が詠み込まれていれば「野火」のような熟語でも可 ◆**詠進要領**：お題を詠みこんだ自作の短歌で一人一首。習字用半紙を横長に使用し、右半分にお題と短歌、左半分に郵便番号、住所、電話番号、氏名（本名、ふりがな）、生年月日、性別、職業を毛筆で縦書きに自書すること ◆**詠進方法**：封筒のあて先を「〒100-8111 宮内庁」とし、「詠進歌」と書き添えてください ◆**受付期限**：9月30日⑤ ※消印有効 ◆**問い合わせ先**：宮内庁式

部職〒100-8111 宮内庁／宮内庁ホームページ <http://www.kunaicho.go.jp>

2016年春の募集

JICAボランティア

「体験談&説明会」を開催し、JICAボランティアの活動内容などを分かりやすく紹介します。

◆**募集期間**：4月1日⑤～5月9日⑩ ◆**対象**：①青年海外協力隊・20～39歳の人

②シニア海外ボランティア・40～69歳の人 ※いずれも日本国籍を持つ人 ◆**説明会**：①4月2日⑤②9日⑤③14日⑥④20日⑥⑤21日⑥

※会場は②⑤はいわて県民情報交流センター「アイーナ」、①③④は仙台AER（アエル）

◆**問い合わせ先**：国際協力機構（JICA）東北 ☎022-2223-4772

国の業務に携わる

国家公務員の採用試験

申込方法や受験資格など

試験の詳しい内容は、電話で問い合わせるか人事院ホームページで確認してください。

◆**試験名**：①国家公務員採用総合職試験（院卒者試験・大卒程度試験）②一般職試験（大卒程度試験）③一般職試験（高卒者試験） ◆**申込方法**：インターネット ◆**受付期間**：①4月1日⑤9時～11日⑥②4月8日⑤9時～20日⑥③6月20日⑥9時～29日⑥ ※受信有効 ◆**第1次試験日**：①5月22日②6月12日③9月4日④ ◆**問い合わせ先**：人事院東北事務局第二課 ☎022-221-2022／ホームページ <http://www.jinji.go.jp> /saiyo/saiyo.htm

国の財政を支える

国税専門官採用試験

国の財政を支える税務職員は、税務署などで調査や徴収、検査、指導を行う税務のスペシャリストです。大学卒業程度の人材を募集

します。

◆**受験資格**：①昭和61年4月2日～平成7年4月1日に生まれた人②平成7年4月2日以降に生まれた人で、大学を卒業した人と平成29年3月までに大学を卒業する見込みの人③人事院が②と同等の資格があると認める人 ◆**申込方法**：インターネット ◆**申込期間**：4月1日⑤～13日⑥ ◆**試験日**：5月29日⑩（第1次） ◆**問い合わせ先**：仙台国税局人事第二課 ☎022-263-1111

催 し

祈りの聲のハーモニー

追悼回向コンサート 「聲明・海霧讃歎」

しょうみょう
聲明は仏教寺院で僧侶が儀式のときに唱える声楽です。「海霧讃歎」は、陸前高田市で誕生した和歌を言葉に、弔いの音楽として作曲した聲明曲です。大地へ、海へ、空へ心を届ける

コンサートを体感してください。3月6日㊥～8日㊦には、佐藤慧さんの写真展「Fragments 東日本大震災の記憶」を開催します。皆さんの来場をお待ちしています。

◆日時：3月8日㊦18時～

※17時30分～開場 ◆会場

：市コミュニティホール ◆

入場料：無料

◆問い合わせ先：【公演】

090・3532・934

4（宮内）【写真展】090・

7794・7506（佐藤）

未来の施設を話し合う

仮称・市民文化会館

市は、仮称・市民文化会館建設に向けて、基本構想と基本計画を策定しています。「こんなことができたらいいな」「こんな機能がほしい」など、施設の規模や内容を一緒に考えませんか。

◆日時：3月13日㊥10時～

正午 ◆場所：市コミュニティ

ホール ◆申込方法：氏名、

年齢、連絡先を電話、ファ

クスまたはメールで ◆定員

：先着30人

◆問い合わせ先：生涯学習

課（内線254）／FAX 543

888／電子メール syogak@

city.rikuzentakata.iwate.jp

講座

こころのケアを学ぶ

岩手大市民講座

多彩なテーマで講座を開催します。

①陸前高田市会場

◆日時：3月6日㊥13時～

14時30分 ◆会場：市コミュ

ニティホール ◆内容：講演

「震災を経験した子どもへの

保護者の対応」・岩手大学人

文社会科学部織田信男教授

②大船渡市会場

◆日時：3月14日㊥13時～

14時30分 ◆会場：大船渡市

リアスホール ◆内容：講演

「リラクゼーションでよい眠

り」・岩手大学三陸復興推進

機構佐々木誠特任准教授

③釜石市会場

◆日時：3月16日㊦13時～

14時30分 ◆会場：岩手大学

釜石サテライト ◆内容：講

演「家族が葛藤を乗り越え

る物語」・岩手大学人文社会

科学部奥野雅子准教授

【共通事項】

◆対象・定員：中学生以上・

②は先着20人①③は先着30

人 ◆申込方法：参加希望日

と氏名、連絡先を電話、フ

ァクスまたはメールで ◆申

込期限：開催日の2日前ま

で。①は当日参加も可

◆問い合わせ先：岩手大学

釜石サテライト0193・

55・5691／FAX 019

3・36・1610／メー

ル heart@iwate-u.ac.jp

相談

母子相談など

ママサロンこそだてシ

ップ

【すくすくルーム】

赤ちゃんの遊びや授乳、オムツ交換などに無料で施設を利用できます。常駐するスタッフが妊婦相談や育児相談などに応じます。

◆開所時間：㊥～㊦10時～

16時 ◆会場：サンリア（盛

町） ◆利用対象：妊婦、未

就学児と保護者

【ママサロンこそだてシッ

プ】

助産師や子育て支援者が、

母子相談やイベントなどを

実施します。

◆日時：3月18日㊦10時～

15時 ◆会場：米崎地区コミ

ュニティセンター ◆対象：

気仙管内の1歳未満の乳児

と保護者、妊婦 ◆内容：抹

茶や菓子を楽しみながらの

ひな祭り ◆参加料：200

円（おやつ、保険料代） ◆

その他：参加には事前予約

が必要

◆問い合わせ先：こそだて

シップ「すくすくルーム」 ☎

FAX 475689

申請相談会

住まいの復興給付金

住まいの復興給付金の申請相談会を開催します。参加は無料で専門スタッフが直接相談に応じます。事前の申し込みは不要です。市

内に住民登録していない人でも相談できます。

◆日時：3月18日㊦、19日

㊦10時～16時30分 ◆会場：

市コミュニティホール ◆内

容：申請の可否・申請に必

要な書類・申請書の記入方

法・書類の記載内容などの

確認と相談 ※申請資料

を持参してください

【住まいの復興給付金】

東日本大震災で所有する

住宅が被災した人が、消費

税率8割引き上げ後（平成

26年4月1日以降）に住宅

を建築、購入、補修（工事

費が税抜100万円以上）

した場合、消費税増税分（最

大90万円）の給付が受け

られる制度です。但し、①

被災時に住宅を所有してい

なかった場合②賃貸住宅に

住んでいた場合③消費税率

5割で住宅を建築・購入

あるいは補修を行った場合

は対象外です。

◆問い合わせ先：住まいの

復興給付金事務局 ☎012

0・250・460（フリー

ダイヤル）／ホームページ

http://fukko-kyufu.jp

相 談

お話してみませんか

こころの健康電話相談

家庭や家族、職場などで一人で悩んでいませんか。臨床心理士が電話で相談に応じます。

◆日時：3月6日⑨9時～15時 ◆対象：特定なし

※日本語だけの対応 ◆費用：無料 ※通話料は相談者が負担

◆相談電話番号：☎019・629・7070

◆問い合わせ先：県臨床心理士会（平賀） ☎090・2886・3612

お知らせ

高田地区

特定大規模集客施設の 新設説明会

特定大規模集客施設の立地の誘導等に関する条例に基づき、特定大規模集客施設新設の説明会を開催しま

す。

◆日時：3月15日④18時30分

◆会場：市コミュニティホール

◆新設予定地：高田地区被災市街地復興土地

区画整理事業地内KC29街

区 ◆施設名称：（仮称）陸

前高田ショッピングセンタ

◆設置者：高田松原商業

開発協同組合・陸前高田再

開発（株）

◆問い合わせ先：高田松原

商業開発協同組合（菅原）

☎⑤2111

届け出を忘れずに

水道の使用開始（開栓） と中止（閉栓）

3月～4月は水道の開閉栓の届け出が多くなります。業務が混み合いますので早めに手続きをお願いします。

【水道の使用開始】

一週間前までに水道事業所へ届け出てください。手続きが遅くなると、希望する日に水道が使用できないことがあります。

◆届出内容：住所（使用開始する場所）、氏名（水道料

金をお支払する方の氏名）、連絡先、住所異動予定日（開栓日）

【水道の使用中止】

一週間前までに水道事業所へ届け出てください。中止の届け出が遅れると、中止までの期間分の水道料金を納めることになりますので注意してください。

◆届出内容：住所（使用を中止する場所）、氏名、連絡先、使用中止予定日（閉栓日）、新しい住所

【共通事項】

◆届出先：市役所4号棟1階水道事業所

◆受付時間：平日8時30分～17時15分

※電話でも可 ◆その他：④⑤は届け出の受理や水道の開栓や閉栓作業は行いません

◆問い合わせ先：水道事業所業務係（内線422）

子どもの安全対策を 声かけ事案に注意

子どもへの声かけ事案の多くは通学路で発生しています。登下校は複数で行動

高田高とデルノータ高の友情を伝える

絵本「いつまでもともだちで いようね」発売中

絵本「いつまでもともだちでいようね」は、東日本大震災の実話をもとに国境を越えた高校生が築いた友情を描く本です。本の売上金は、全て高田高とデルノータ高の交流事業に活用されます。絵本は、伊東文具店とWeb通販サービス「Amazon」で販売しています。

《物語のあらすじ》

2013年4月。米カルフォルニア州クレセントシティー市の海岸に1隻の船が漂着しました。荒れ果てた船からは「高田高校」の名前が発見されます。調べると2年前に日本で発生した東日本大震災で流された高田高の実習船であることを知り多くの市民が驚きます。「ボートをきれいにして高田高に返そう」。デルノータ高の生徒たちは声を上げ、船を返すた

めの活動が始まります。もとの姿を取り戻した船は13年9月、大型貨物船で陸前高田市へ出発。約2年半ぶりに高田高へ戻ります。これをきっかけに、14年にデルノータ高の生徒が高田高へ、15年に高田高の生徒がデルノータ高へ訪問し互いの絆を深めます。1隻のボートから始まった実話をもとに両校の交流を描く心温まる絵本です。

※小学校低学年向けバイリンガル（日本語・英語）絵本



アミ ア ミラー・ローリー デングラー作／
エイミー ウエキ絵 1,400円（税込）

● 慶弔 (届出日: 1/16~2/15) ●

◇出生 () は字名・保護者・誕生日

矢作 村 上 春 瑠 (東角地・幸司・1/20)
 竹駒 小 田 美 琴 (滝の里・慎悦・2/3)
 菅 野 結 斗 (滝の里・拓馬・2/3)
 気仙 川 岸 大 剛 (二日市・潤・1/17)
 米崎 白 石 心 陽 (川向・時志行・1/18)
 金 野 紬 (川内・学・2/9)
 小友 佐 藤 佑 奈 (瀬沢・佑樹・1/14)
 広田 菅 野 蒼 心 (田端・智之・1/20)

◇結婚 () は字名・婚姻日

横田 佐藤達也・佐々木美里 (三日市・1/16)
 竹駒 吉田健二・赤川由紀子 (滝の里・1/21)
 広田 千葉達也・山崎智子 (田端・1/29)

◇おくやみ () は字名・年齢・死亡日

矢作 小 林 セツヨ (片地家・92・1/19)
 小 林 寛 市 (片地家・83・1/21)
 高 橋 サトリ (信内・86・1/29)
 佐 藤 房 吉 (三の戸・92・2/13)
 横田 多 田 喜久男 (袋沢・81・1/25)
 渡 邊 素 子 (久連坪・78・2/4)
 太 田 よし子 (堂の沢・83・2/9)
 竹駒 松 野 榮 治 (滝の里・82・1/22)
 上 部 美恵子 (滝の里・93・2/3)
 気仙 菅 野 カツミ (要谷・91・1/31)
 村 上 丑之助 (丑沢・87・2/12)
 高田 大和田 八重子 (鳴石・77・1/23)
 多 田 秋 雄 (太田・70・1/24)
 佐々木 ヨ ネ (東和野・97・2/3)
 田 村 ヤ ス (太田・95・2/3)
 熊 谷 廉 (鳴石・75・2/10)
 石 川 シカ子 (西和野・93・2/13)
 米崎 萱 野 夏世子 (松峰・66・1/19)
 小友 金 野 文 (上新田・79・2/4)
 広田 吉 田 ト リ (長船崎・94・2/1)
 吉 田 芳 朗 (中沢・66・2/14)

ダイヤを改正します

JR大船渡線BRT

JR東日本では、3月26

日から大船渡線BRTのダイヤを改正します。高田高校前駅から帰宅する生徒の利用時間帯を見直すほか、大船渡線一ノ関〜気仙沼間のダイヤに合わせて調整します。新しい時刻表は、

させ、外出時は必ず行き先を確認しましょう。声かけ事案が発生したときは警察に通報しましょう。

◆問い合わせ先：県警察本部生活安全企画課 ☎019・653・0110

医療費に困っている人へ
無料定額診療事業

無料定額診療事業は、経済的な理由で必要な医療を受けることを制限されないように無料または低額な料金で診療できる制度です。

◆無料定額診療を受けられる人：①生活保護を受けて

いる人②市民税が非課税の人③その他院長が必要と認める人◆その他：診療を受けるためには相談員と面談が必要です。収入状況が確認できる書類(課税所得証明書など)を持参してください

◆問い合わせ先：気仙沼BRT営業所 ☎0226・41・0012または企画政策課政策推進係(内線172)

陸前高田市も出展します!
岩手県U・イターンフェアII in秋葉原

Uターン・Iターンを希望している人を対象に就職フェアを開催します。家族などで首都圏に在住して

◆問い合わせ先：済生会陸前高田診療所 ☎27515

いる人へお知らせください。

◆開催日時：3月27日⑨13時〜16時◆会場：秋葉原ユ

ーディーエックスギャラリー(東京都千代田区JR秋葉原駅電気街口徒歩2分)

◆対象：岩手県へU・Iターン就職などを希望する一般、岩手県内企業(事業所)へ就職を希望する学生など

◆問い合わせ先：商工観光課(内線383)またはふるさといわて定住財団 ☎019・653・8976

適切な管理を

仮設住宅の返還手続き

引越など生活実態

がなく、返還の手続きをし

ていない仮設住宅で給湯器が凍結し水漏れなどが発生

しています。空室を適切に管理し団地の住環境を保つため、仮設住宅に居住して

いない場合や新たに住宅を確保して近日中に退去する予定がある場合は、速やかに建設課まで連絡してくだ

さい。仮設住宅は、手続きして許可を受けた人だけが居住できます。転貸や許可された目的以外には使用できません。適切に管理してく

ださい。

◆問い合わせ先：建設課住宅推進係(内線402・403)



陸前高田災害FM放送中

「陸前高田災害FM」(80.5MHz)では災害の情報や身近な生活の情報を放送しています。「広報りくぜんたかた」と併せて利用してください。

タラとキノコのホイル蒸し焼き



材 料 (2人分)

タラ……………2切れ
塩コショウ……………少々
マイタケ……………1/2袋
エノキタケ……………1/2袋
タマネギ……………1/2個
ピーマン……………1/2個
ニンジン……………20^g_ラ
酒……………大さじ1
コショウ……………少々
スライスチーズ……………1枚
バター……………20^g_ラ

作 り 方

- ①タラに塩コショウをふり、マイタケとエノキタケは食べやすい大きさにほぐしておく。タマネギとピーマンは薄切りにする。ニンジンは千切りにする。
- ②アルミホイルを舟型にしタマネギを敷く。タラと野菜、キノコを並べて酒とこしょうをふりかける。スライスチーズとバターをのせてホイルで包む。
- ③フライパンに②を置き、フライパンの底が隠れる位に水を入れ、15分間蒸し焼きにする。

タラやキノコの蒸し焼きで旨味を凝縮

タラやキノコには旨味成分が多く含まれています。蒸し焼きにすることで旨味が凝縮され、味付けの食塩も少量で済み、減塩効果につながります。

野菜と一緒に蒸すことで栄養素も逃さず、しんなりとして食べやすくなり、たくさんの野菜を取ることができます。

旬の食材であるタラやキノコの旨味を生かした食物繊維豊かな料理を楽しみましょう。

◆問い合わせ先…健康推進課保健係（内線243）

数字で見る陸前高田市（平成28年1月31日現在）

市内の火災救急活動 （ ）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 72件（ 72件）
◆搬送人員 68人（ 68人）

市の人口（住民登録人口） （ ）内は前月比

男 9,781人（- 9）
女 10,398人（- 11）
計 20,179人（- 20）
※前年同月との比較（-187）
世帯数 7,630世帯（- 8）

市内の交通事故（大船渡警察署調べ） （ ）は1月からの累計

◆人身事故 3件（ 3件）
◆物損事故 33件（ 33件）
◆負傷者 4人（ 4人）
◆死亡者 1人（ 1人）
◆飲酒運転 0人（ 0人）