

“白砂青松”へ 願いを込めて

(5月27日、高田松原再生記念植樹会)





- 1 防潮堤第1線堤と第2線堤の間のおよそ0.25㌔の植栽地に、約1㌔40㌔間隔でクロマツの苗木1,250本を植樹。震災前の高田松原のような高さ約20㌔まで育つには50年ほどかかります
- 2 クロマツの苗木を寄贈した鳥取県の児童たちも駆け付け、一緒に植樹を行いました
- 3 市内小学校の児童らが高田松原の松ぼっくりから育てられた高さ約1.5㌔の苗木を記念植樹しました
- 4 「高田松原を守る会」で育ててきた松原由来の苗木の前で、笑顔を見せる鈴木理事長（写真中央）ら守る会の役員
- 5 約400人の参加者が用意された苗木を1本ずつ丁寧に植えていきました

高田松原を守る会の鈴木理事長は「全国からのたくさんの方の支援に感謝したい。50年後の『白砂青松』の松原を夢見て、これからも見守っていききたい」と願いを込めました。

今後は、2本の防潮堤に挟まれ、海拔約4㌔までかさ上げされた8㌔の土地に、31年度末までに4万本の苗木を植樹し、名勝高田松原の再生を目指します。

閉会式では、高田小学校の児童3人が「緑の誓い」として「私たちもこの苗木に負けないように大きく育ち、青い海、緑豊かな高田松原を育てていきます」と高らかに宣言し、ふるさととの自然を愛し続けることを誓いました。

高田松原を守る会の鈴木理事長は「全国からのたくさんの方の支援に感謝したい。50年後の『白砂青松』の松原を夢見て、これからも見守っていききたい」と願いを込めました。

東日本大震災で約7万本の松が流出した高田松原。再生に向けた記念植樹会が5月27日、植生基盤の盛土が完了した現地で行われました。

県と市が主催し、高田松原を守る会（鈴木善久理事長）や市森林組合（菅野勝郎組合

Front Topics

高田松原再生 記念植樹会

高田松原再生の第一歩 50年先を見据え本植栽

☆広報りくぜんたかた

Takata

平成29年7月号 No.1011

CONTENTS_目次

- 2 **Front Topics**
高田松原再生記念植樹会
- 4 **Pick Up** 市内の公共交通
民泊2017スタート
- 6 応急仮設住宅に特定延長が導入
- 8 市役所からのHOT LINE
国民健康保険税2割減免を継続／後期高齢者医療保険などの保険料納付／28年度下半期分の市長交際費／市道大町線・中川原長砂線切り替え／高額医療費上限変更／放射能測定結果
- 13 **市民のひろば**
スポーツ大会成績／むしばのないこあつまれ！／頑張る！たかたのゆめちゃん
- 15 **健康だより**
介護お茶のみ話、保健だより
- 16 **生涯学習情報** はまらっせあ
- 18 **地域の話**
チャレンジデー2017／気仙川漁協ヤマメ放流体験／けんこうフェスティバル／大場久美子さんプロデュース撮影会／全国太鼓フェスティバルプレイベント／「森川海と人」国際シンポジウム
- 20 **気仙風土記** (646)
- 21 **慶弔・数字で見る陸前高田市**
- 22 **INFORMATION**
- 24 **食生活改善推進員のおすすめレシピ**



COVER STORY_今回の表紙

高田松原再生記念植樹会は5月27日、防潮堤海側の植生基盤の盛土が完了した現地で行われました。植樹会には約400人が参加。全国から集まった苗木約1,250本を丁寧に植えました。（関連記事2・3㌔）

—持続可能な公共交通の確保に向けて—

かしこく使おう市民の足



市内を走る公共交通の車両①岩手県交道路線バス②ＪＲ大船渡線ＢＲＴ③乗合タクシー④デマンド交通

公共交通を取り巻く環境は厳しくなっています。今、当たり前のように走っている公共交通がなくなり、病院やスーパーに行けなくなる…。これは「よそのどこかの出来事」ではありません。

路線バスの運転手不足も深刻です。復興工事の本格化でダンプやトラックの運転手が急増し、転職する例も見られます。市や各交通会社では、運転手不足の中でより効率的な公共交通の運用を目指しています。

今回、市の公共交通の内容について、運行にかかった費用や利用者数などをまとめました。将来の市内公共交通を考えるきっかけにしてみてください。

◆問い合わせ先…市役所企画政策課政策推進係（内１７２）

■市内の公共交通（29年7月現在）

路線	大船渡線 ＢＲＴ	路線バス・乗合タクシー						デマンド交通		地域間幹線	
		小黒山經由生出線	矢の浦線	広田線	福伏線	竹駒線	今泉線	気仙地区	小友広田地区	細浦經由高田線	陸前高田住田線
区間	気仙沼～盛	的場～イオン陸前高田	矢の浦～県立高田病院	広田小学校前～県立高田病院	福伏～県立高田病院	滝の里～県立高田病院	嶋部～市役所前	気仙町内～主要施設	小友広田町内～主要施設	立根～竹駒駅前	住田高校前～イオン陸前高田
便数	1日68便	1日6便	平日4便 土日祝2便	平日7便 土日祝6便	1日2便	1日4便	1日6便	平日8便 ※予約時のみ	平日6便 ※予約時のみ	1日2便	平日10便 土日祝7便
運行	ＪＲ	県交通	碁石観光企画		高田タクシー・気仙タクシー				高田交通	県交通	

Q 市内にはどんな交通があるの？

現在、ＪＲ大船渡線ＢＲＴ、岩手県交通の路線バス３路線、広田地区路線バス２路線、乗合タクシー３路線、そしてデマンド交通２エリアなどがあります。

Q 公共交通の費用はどうなっているの？

28年度の市内公共交通にかかった費用の内訳は図１のとおりです。路線バスの運行に約４５５０万円、デマンド交通の運行に約１７７３万円となっています（運行方針策定のための調査費などを含む）。

このうち路線バスの運行については、４５００万円の国の補助金を受けています。しかし、この補助事業は仮設住宅の数に応じて上限が変わるため、今後、仮設住宅の集約が進む場合、国の補助額も下がっていくことになります。

また、自治体間をまたいで運行する幹線路線として、陸前高田住田線と細浦經由高田線があります。陸前高田住田線は国などの補助により、市や事業者の負担はありませんが、国の補助は32年9月までとなっているため、それ以降は赤字を沿線自治体で負担しなければならぬことも想定されます。

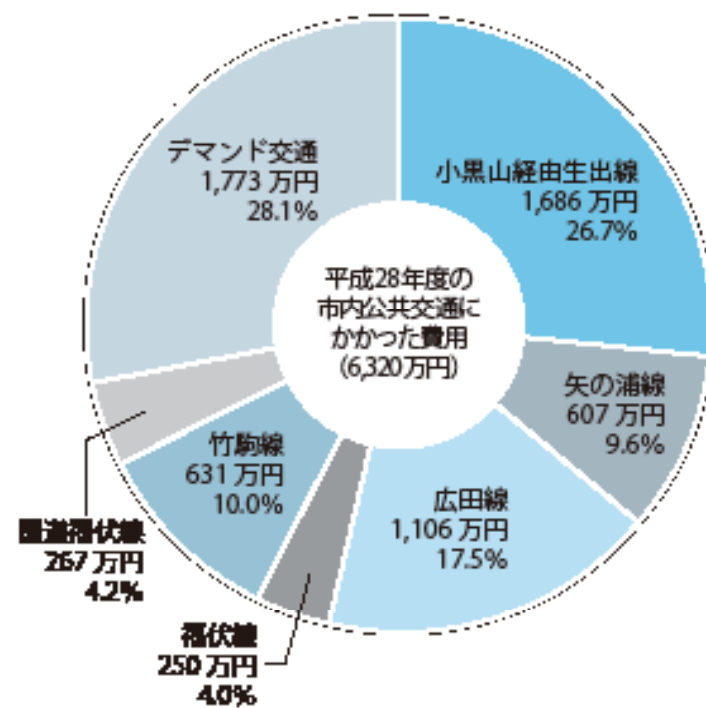


図１ 28年度の市内公共交通にかかった費用

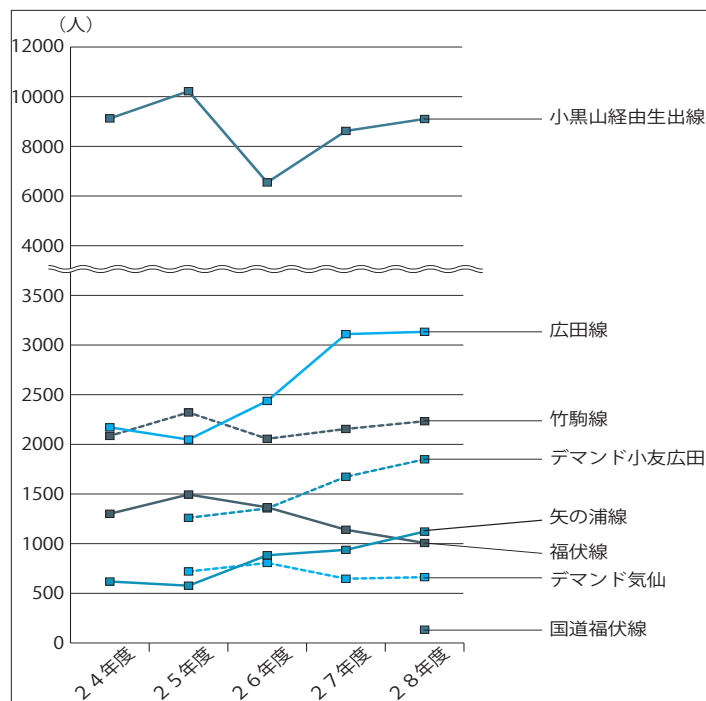


図２ 東日本大震災後の市内公共交通利用者数の推移

停留所を新しくしていきます

市は、広田地区路線バスや乗合タクシーのバス停留所で、新しいデザインの標識（バスポール）を設置しています。黄色に「たかたのゆめちゃん」のイラストが目印です。※この停留所は、ふるさと納税の寄附金を活用しています。



一本格スタートから2年目となる民泊の取り組みを紹介しますー

どんな子が来るのかと“不安”な 気持ちが“楽しみ”に変わりました



昨年度、民泊した修学旅行生と受け入れ家庭の様子

本格スタートから2年目を迎えた陸前高田市の民泊修学旅行の受け入れ。県外の中学校や高校の修学旅行生が、市内の民家に宿泊し、地域での生活を体験しています。ただの観光ではなく、市民の生活に寄りそう「民泊修学旅行」は、市の交流人口の拡大に大きな効果があると言えます。

一方で「受け入れてみたいが何を食べさせれば良いのか」「体験させられるものがない」と心配する声もあるのが現実です。しかし、民泊受け入れ家庭の中には「元気で過ごす人生のために必要！まずは思い切ってやってみることに。特別なごちそうなんていりません」と話す人もいます。

民泊は「ありのままの生活を共にするだけでいい」ということを、1年間の取り組みに触れながら紹介します。

◆問い合わせ先：マルゴト陸前高田 ☎0192(22)7410 または市役所商工観光課観光交流係(内線386)

民泊スケジュール(例)



はまって会(対面式)



各家庭で生活体験



夕食を囲み、民家に宿泊



ほんでまんず会(お別れ式)

民泊を受け入れてみての感想

ー民泊を受け入れて
変わったことー

- 生活にメリハリができました。
- 家を掃除する回数が増え、きれいにしている状態を保てるようになりました。
- 遠い親戚の子供ができた感じでうれしいです。
- 孫ができたみたいなきんが、おばあちゃんが元気になりました。
- どんな子がくるのかとドキドキするの、不安から楽しみに変わりました。

ー民泊やって
みっぺしー

- 子どもたちと交流することで感動する場面がたくさんあります。必要なことは思い切ってやってみること。特別なごちそうなんていりません。子どもや孫が来る感じで楽しいです。普段の生活で十分楽しんでくれます。
- 最初は不安だったのですが、受け入れてみたら自分も若返って楽しいことばかりでした。



- 大変かもしれないけど、にぎやかでうれしい変化のある生活を過ごせるかもしれませんよ。
- 人との交流で、感動、感謝、好奇心を持つてほしい。元気で過ごす人生のためにも必要かなと思いました。

■秋の修学旅行生の受け入れ予定

学校名	日程	人数
中央農業高校 (神奈川県)	9月12日(火)~13日(水)	195人
本所高校 (東京都)	9月26日(火)~28日(木)	280人
山陽女子高校 (岡山県)	9月27日(水)~28日(木)	111人
厚木清南高校 (神奈川県)	9月28日(木)~29日(金)	42人
小田原東高校 (神奈川県)	10月3日(火)~4日(水)	238人
新栄高校 (神奈川県)	10月17日(火)~18日(水)	360人
麻生総合高校 (神奈川県)	10月25日(水)~27日(金)	280人

民泊を受け入れることで、一番大切なのは一緒に時間を過ごすことです。修学旅行で訪れる生徒の中には、親が共働きのため、夕飯にコンビニ弁当などを1人で食べる生徒も多かったりします。いつも通りの食事の準備や食卓で交わされる何気ない会話、ちよとした気遣いや優しさに触れることが、生徒にとって素敵な時間になります。

今年の秋には、上の表のとおり、1500人以上の修学旅行生が陸前高田を訪れます。民泊の受け入れに少しでも興味がある人は、いつでもご相談ください。

ー一緒にやったことー



- ・野菜の苗植えや稲刈りなどの季節に合わせた農作業
- ・海辺の散策や浜辺での貝拾い、釣り
- ・震災の時の話をします
- ・がんづきなどの郷土料理作り
- ・箱根山から広田湾を眺める
- ・夜には花火や星空観賞

ーかせだものー

- ・みんなで作れるよう切るだけの鍋もの
- ・前もって作れる煮物など
- ・バイキング形式で食べれる大皿料理
- ・隣近所で合同バーベキュー
- ・釣った魚をストックし、食べさせました
- ・夜に子どもたちと一緒にりんごジャムを作り、翌朝パンにぬって食べました

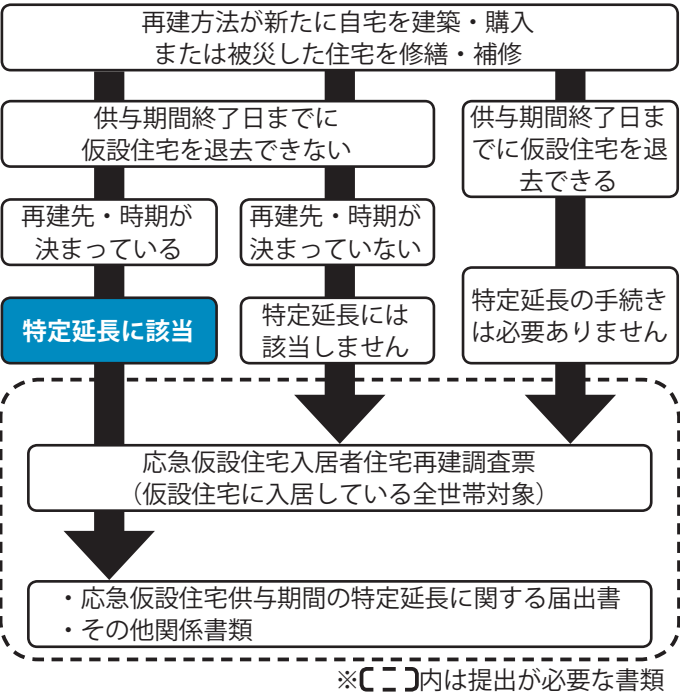


民泊の食事や体験例

特定延長が導入されます

東日本大震災の時に、市内に住んでいた人の応急仮設住宅（みなし仮設を含む）の供与期間は、当初の2年間から1年ごとに延長され、現在7年目となっています。国と岩手県の協議の結果、応急仮設住宅の供与期間は、現在の延長期間7年をもって終了となることとが、29年5月31日に通知されました。供与期間終了後は、一定の要件を満たしている人に限って、供与期間の延長が出来る「特定延長」が導入されます。

■特定延長に該当するか確認のためのフロー図



必要な手続き

応急仮設住宅に入居している人は「応急仮設住宅入居者住宅再建調査票」を提出ください（入居者全世帯が対象）。また、特定延長制度の要件を満たし、8年目も引き続き応急仮設住宅への居住が必要な場合は「応急仮設住宅供与期間の特定延長に関する届出書」、「建築工事請負契約書の写しなどの関係書類」を提出ください（手続きを行わないと、継続して入居できない場合があります）。

応急仮設住宅の特定延長

応急仮設住宅の特定延長は、次のような場合に認められます。

- ① 土地区画整理事業や防災集団移転促進事業で自宅の再建先は決まっているが、工期などの関係で仮設住宅を退去できない
- ② 公共事業以外で、自宅の再建（再建先・再建時期）が決まっているが、工期などの関係で仮設住宅を退去できない

応急仮設住宅の撤去・集約化の基本方針を改訂

応急仮設住宅に関する説明会を実施

応急仮設住宅の撤去・集約化の基本方針は、27年5月から実施した「住宅再建意向調査」の結果を基に、入居者の推移を推計し策定しました。その後、仮設住宅の入居期間について「特定延長」が、30年4月から導入される見込みとなったことから、28年8月に『住宅再建』に関する最終確認調査を実施しました。今回、最新の意向調査を基に、撤去・集約化の基本方針の見直しを次のページのとおり行いました。

基本的な方針

- ① 学校用地Ⅱ優先的に撤去集約化を行い、29年度内に全ての学校用地にある応急仮設住宅の集約を目指します。
- ② 民有地Ⅱ30年度は、各町1カ所程度に撤去・集約化することを目指します。
- ③ 学校用地以外の公有地Ⅱ32年度以降は、滝の里地区に集約することを目指します。

■応急仮設住宅に関する説明会の日程

場所	日時
下矢作地区コミュニティセンター	7月13日(木)
旧矢作中学校仮設住宅集会室	7月14日(金)
陸前高田市役所	7月18日(火)
二日市東仮設住宅談話室	7月19日(水)
旧広田水産高校仮設住宅談話室	7月20日(木)
小友地区コミュニティセンター	7月21日(金)
米崎地区コミュニティセンター	7月24日(月)
竹駒地区コミュニティセンター	7月25日(火)
横田地区コミュニティセンター	7月26日(水)

■「陸前高田市応急仮設住宅集約化計画」 新旧対象表

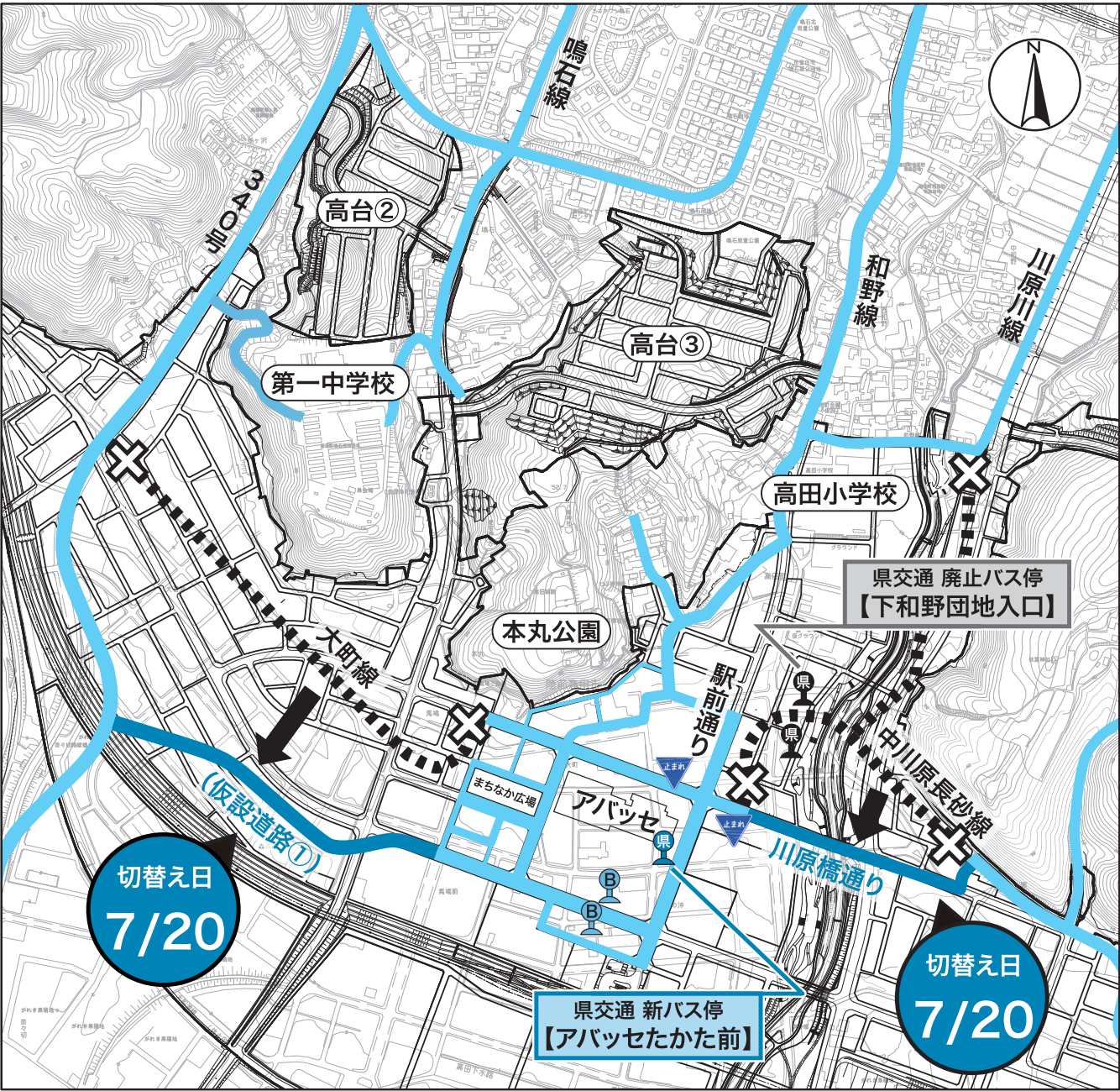
町名	学／公／民	応急仮設住宅団地名	建設戸数	管理戸数	29年4月 時点 入居戸数	集約および解体時期								備考		
						平成29年度		平成30年度		平成31年度		平成32年度				
						上半期	下半期	上半期	下半期	上半期	下半期	上半期	下半期			
矢作町	学	矢作中学校グラウンド	愛宕下仮設団地	40	40	11	→		解体							
	学	矢作小学校グラウンド	神明前仮設団地	40	40	13	→		解体							
	民	下矢作教員住宅跡地	諏訪仮設団地	34	34	20							→		解体	
	民	打越地区民有地	打越仮設団地	19	19	10							→		解体	
	公	旧下矢作診療所跡地	片地家仮設団地	20	20	8							→		解体	
横田町	民	三日市工業団地予定地	三日市仮設団地	24	24	—	解体									29年4月以降解体
	学	旧横田中学校グラウンド	久連坪仮設団地	94	94	20	→		解体							
	学	旧横田小学校グラウンド	志田実仮設団地	54	54	25							→		解体	
	民	狩集地区民有地	狩集仮設団地	12	12	—	解体									29年4月以降解体
	民	堂の沢地区民有地	堂の沢仮設団地	34	34	16			→		解体		→		解体	
竹駒町	民	下壺地区民有地	下壺仮設団地	20	20	15							→		解体	
	民	細根沢地区民有地	細根沢仮設団地	29	29	15							→		解体	
	民	上壺地区民有地	上壺仮設団地	13	13	6	→		解体		→		解体			
	民	相川地区民有地	相川仮設団地	28	28	15							→		解体	
	公	滝の里工業団地北側市有地	滝の里仮設団地	86	86	52							→		解体	最終集約団地
気仙町	学	竹駒小学校グラウンド	仲の沢仮設団地	96	96	25	→		解体							
	民	上長部地区民有地	上長部仮設団地	41	41	—	解体									29年4月以降解体
	民	町裏地区民有地	町裏仮設団地	9	—	—										解体済
	民	二日市地区東側民有地	二日市第2仮設団地	22	22	8							→		解体	
	民	二日市地区北側民有地	二日市第3仮設団地	20	—	—										解体済
高田町	民	二日市地区民有地	二日市仮設団地	20	20	10							→		解体	
	学	長部小学校グラウンド	牧田仮設団地	44	44	—	解体									29年4月以降解体
	民	長部保育所隣接民有地	牧田第2仮設団地	7	7	—	解体									29年4月以降解体
	民	要谷地区北側民有地	要谷第2仮設団地	13	—	—										解体済
	民	要谷地区民有地	要谷仮設団地	18	18	—	解体									29年4月以降解体
米崎町	民	太田地区民有地	太田仮設団地	28	28	10							→		解体	
	民	西和野地区南側民有地	西和野仮設団地	29	29	11	→		解体		→					
	公	サンビレッジ敷地	山苗代仮設団地	37	37	12							→		解体	
	民	大隅地区民有地	大隅仮設団地	30	30	11							→		解体	
	民	大隅地区西側民有地	大隅第2仮設団地	12	12	5							→		解体	
小友町	民	中和野地区民有地	中和野仮設団地	33	33	15							→		解体	
	学	高田高校第2グラウンド	長砂仮設団地	148	148	48	→		解体							
	民	栃ヶ沢地区民有地	栃ヶ沢仮設団地	46	46	15	→		解体							
	学	第一中学校グラウンド	鳴石仮設団地	150	150	53							→		解体	
	民	高畑地区民有地	高畑仮設団地	28	28	—	解体									29年4月以降解体
小友町	民	佐野地区民有地	佐野仮設団地	40	40	8							→		解体	
	学	米崎中学校グラウンド	神田仮設団地	89	89	28							→		解体	
	民	西風道地区民有地	西風道仮設団地	36	36	15							→		解体	
	学	米崎小学校グラウンド	川内仮設団地	60	60	17	→		解体							
	民	堂の前地区民有地	堂の前仮設団地	13	13	7	→		解体							
小友町	民	和方地区民有地	和方仮設団地	8	8	1	→		解体							
	民	和野地区民有地	和野仮設団地	18	18	5	→		解体							
	民	財当地区民有地	財当仮設団地	47	47	7	→		解体							
	民	三日市地区民有地	三日市仮設団地	27	27	—	解体									29年4月以降解体
	公	矢の浦公民館	矢の浦仮設団地	20	20	—	解体									29年4月以降解体
小友町	民	柳沢地区民有地	柳沢仮設団地	20	—	—										解体済
	公	モビリア（県有地）	瀬沢仮設団地	60	60	9							→		解体	
	公	モビリアキャンプサイト	瀬沢第2仮設団地	108	108	42							→		解体	
	学	旧広田水産高校グラウンド	大久保第2仮設団地	132	132	26	→		解体							
	学	広田小学校グラウンド	大久保仮設団地	66	66	10	→		解体							
小友町	民	長洞地区民有地	長洞仮設団地	26	—	—										解体済

※表中の「解体」の時期に解体工事の実施を予定しています

高田地区の土地区画整理事業のため 市道大町線・中川原長砂線を切り替えます

高田地区のかさ上げ造成工事に伴い、下の図のとおり市道の切り替えを行います。
また、切り替えに伴い、岩手県交通バス停の廃止、新設（アバッセたかた前）が行われます。

- ◆切り替え開始日…7月20日(休)
- ◆切り替え工事内容…①大町線の切り替え＝大町線のかさ上げのため、南側の仮設道路に切り替わります
②川原橋の完成＝川原橋通りの延伸に伴い、現在の中川原長砂線・川原川線が通行止めになります
- ◆問い合わせ先…市街地整備課区画整理係(内線443)



止まれ 「駅前通り」と「川原橋通り」の交差点は、「川原橋通り」側に一時停止の標識があります。
通行の際には、十分に気をつけて運転願います。

29年度国民健康保険税 2割減免を継続します

◆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＋（27万円×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＋（49万円×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

市は、東日本大震災で被災した世帯の負担軽減を図るため、本年度も国民健康保険税の2割減免を継続します。
◆減免対象…主たる生計維持者が死亡、行方不明、重い病気になった場合または住宅が全壊した場合で、左の表の法定軽減基準額に該当する世帯
※東日本大震災の被害を受け、本年度の固定資産税の減免を受けた資産は、国民健康保険税の資産割を減免後の税額で算定します。なお、本年度の課税限度額は医療分が54万円、支援分は19万円、介護分は16万円です。

後期高齢者医療保険・介護保険 保険料の納付を忘れずに

◆問い合わせ先…市民課国保係(内線135)
介護保険係(内線141)

29年度の後期高齢者医療保険および介護保険の保険料決定通知書と納入通知書を郵送しました。本年度の保険料は、28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、次に該当する人は金融機関などでの納付（普通徴収）となりますので、各納期を確認し、期限内までに保険料を納めてください。
①対象となる年金が年額18万円未満
②年度途中で市に転入した
③年度途中で被保険者となった
④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、指定口座から納期ごとに引き落とされます。
後期高齢者医療保険の保険証が更新されます
現在使っている後期高齢者医療保険制度の保険証の有効期限は7月31日です。8月1日以降は、7月下旬までに送付される新しい保険証を使用してください（届かない場合は、市民課国保係まで連絡ください）。

28年度下半期分の 市長交際費を公表

◆問い合わせ先…企画政策課秘書係(内線171)

■28年10月～29年3月の市長交際費

分類	件数	金額	主な内容
お祝い	17件	66,000円	広田湾大漁まつり、生木炭まつり、横田あゆの里まつり、保育園卒園式ほか
会費	7件	33,500円	グローバルキャンパス交流会、リアスハイウェイ早期実現大会交流会ほか
弔慰	13件	121,400円	市勢功労者、元教育委員長、消防団員などの葬儀の香典、生花
激励	1件	10,000円	日本リトルシニア全国選抜野球大会出場者の激励
計	38件	230,900円	

28年10月から29年3月までの市長交際費は左の表のとおりです。合計は38件・23万9000円でした。同交際費は、市長が公の交際を進める上で、必要な経費と認められており、社会通念上、妥当な範囲で最少にとどめるよう配慮しています。なお、交際費の内容は毎月市ホームページで公表しています。

8月から70歳以上75歳未満の人の
高額療養費の上限が変わります

◆問い合わせ先…市民課国保係(内線134)

■70歳以上75歳未満の人の高額療養費の自己負担限度額(月額)

29 年 7 月 診療分まで		
所得区分	外来（個人単位）	外来＋入院（世帯単位）
現役並み所得者	44,400円	80,100円(①) (44,400円)(②)
一般	12,000円	44,400円
低所得Ⅱ	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ		15,000円



29 年 8 月 診療分から		
所得区分	外来（個人単位）	外来＋入院（世帯単位）
現役並み所得者	57,600円	80,100円(①) (44,400円)(②)
一般	14,000円 (年間上限額=144,000円)	57,600円 (44,400円)(②)
低所得Ⅱ	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ		15,000円

- ①医療費が 267,000 円を越えた場合はその越えた分の 1 %を加算。
②過去12カ月以内に「外来＋入院」(世帯単位) で自己負担限度額を超えた高額療養費の支給が 4 回以上あった場合の、 4 回目以降の限度額。

1 カ月ごとの医療費の自己負担額(医療機関や薬局の窓口で支払った額)の合計が「自己負担限度額」を超えた場合、高額療養費が支給されます。 ※入院時の食事負担や差額のベット代などは、自己負担額に含まれません。

29 年 8 月診療分から、70 歳以上で、所得区分が「現役並み」と「一般」の人の自己負担限度額が左の表のとおり変更になります。 また、「一般」の人について、1 年間の外来の自己負担額の累計額に適用される、年

間上限額が新たに設けられます(8 月から翌年 7 月 31 日までの自己負担額の合計が、上限額を超えた場合に適用されます)。 なお、69 歳以下の人の自己負担上限額に変更はありません。

■放射能測定結果 ◆問い合わせ先…地域福祉課生活安全係(内線206)、牧草などは農林課農政係(内線475)

測定日	場所	測定結果(単位＝μSv/時)		
		5 cm	50cm	100cm
4 月 18 日	平根山(牧草仮置き場・しいたけほだ木)	0.07	0.07	0.07
4 月 24 日	生出地区コミュニティセンター(玄関右脇雨どい)	0.07	0.07	0.07
	二又診療所(玄関前)	0.06	0.06	0.06
	飯森公民館(玄関左側雨どい)	0.08	0.08	0.09
	最終処分場(埋設場所)	0.06	0.06	0.06
	市役所前(1 号棟出入口)	0.04	0.04	0.04
	サンビレッジ(玄関右側軒下)	0.06	0.05	0.05
	モビリア(センターハウス左側雨どい)	0.09	0.08	0.08

Sports

各種スポーツ大会成績

(敬称略、●内の数字は順位)

●第25回県中学校春季バレーボール大会(5月6・7日、
宮古市・宮古市民総合体育館
ほか)

【女子】①高田第一
▽優秀選手賞 佐藤那津美
(高田第一3年)、村上ゆず(高
田第一3年)

●第69回県高等学校総合体育
大会

■陸上競技(5月25日～28日、
北上市・北上総合運動公園北
上陸上競技場)

【男子】▽やり投げ②長沼晴
(高田3年)

■バレーボール(5月26日～
29日、花巻市・花巻市総合体
育館ほか)

【女子】②高田
▽優秀選手賞 高木咲陽(高
田3年)、吉田愛美(高田3年)

●第46回県少年軟式野球大会

兼第34回全日本少年軟式野球
大会県予選(5月27～28・6
月3日、山田町民総合運動公
園野球場ほか)

③高田第一

※8月3日から開催される東
北少年軟式野球大会へ出場

●「第8回伊藤忠子どもの夢
カップ」春季大会(6月11・
12日、小友グラウンド)

①米崎リトルスポーツ少年団
②高田野球スポーツ少年団③
横田野球スポーツ少年団

●高円宮賜杯第37回全日本学
童軟式野球大会 マクドナル
ド・トーナメント県予選大会

(6月3～4・10日、大船渡
市三陸総合運動公園ほか)

③米崎リトルスポーツ少年団
※8月5日から開催される第
21回東北学童軟式野球大会へ
出場



県大会への切符をかけて熱戦を展開
(気仙地区中総体・バレーボール)

スポーツセンターほか)

【女子】①高田第一②気仙③高
田東

■バスケットボール(高田第
一中学校体育館ほか)

【男子】②高田第一・気仙

【女子】②高田第一・気仙

■ソフトテニス(大船渡市民
テニスコート)

【男子】▽団体②高田第一▽個
人②伊藤駿佑(高田第一3

年)・松田藍琉(同3年)③
堀井雄大(高田第一3年)・
小松遥己(同3年)

【女子】▽団体③高田第一▽

個人⑤遠山葉月(高田第一3
年)・菅野陽向(同3年)

■卓球(大船渡市民体育館)

【男子】▽団体③高田東

【女子】▽団体②高田東▽個人

①熊谷渚(高田東2年)

■サッカー(上長部グラウン
ド)

②高田第一

■柔道(高田第一中学校格技
場)

【男子】▽団体②高田第一▽個
人50キ級①佐藤希空(高田第

一2年)②後川栄斗(高田
第一3年)▽同60キ級③石川
拓磨(高田第一3年)▽同66キ

級①浅沼大将(高田第一3年)
②土屋琉空(高田第一2年)

【女子】▽個人52キ超級②菅野
日南(高田第一2年)

■剣道(末崎中学校体育館)

【男子】▽団体②高田東

【女子】▽団体①高田東▽個人

②村上未祐(高田東2年)③大
川原菜摘(高田東2年)

●壮年軟式野球市内予選(6
月25日、小友グラウンド)

①小友体協OB②米崎体協O

地域包括
支援センター発！

介護お茶のみ話

その33

みなんで防ごう
高齢者虐待

高齢化に伴い、無意識に高齢者の権利や意思決定の機会を奪う「高齢者虐待」をしている可能性があります。高齢者虐待には次のような種類があります。

①身体的虐待

叩く、蹴るなどのほか、薬や食事を無理やり口にねじ込んだり、ベッドに縛り付けたり、身体を拘束・抑制することを身体的虐待と言います。

②心理的虐待

言葉による脅しや侮辱、威圧的な態度、無視、嫌がらせなどによって精神的苦痛を与えることです。悪気なく「汚い、役に立たない」などの発言をすることが、心に傷を付けている可能性があります。

③放棄放任（ネグレクト）

身の回りのことが自ら行えない高齢者への世話を怠る、もしくは全く行わない事を放棄放任（ネグレクト）と言います。食事や水分を与えないこと、劣悪な環境の中で生活させることなども含まれます。



市は、希望する人に高齢者虐待に関するリーフレットを配布しています

425

保健
だより

子どもの健康
「思春期編」

市は、中学校の生徒を対象に思春期保健教室を開催しています。本年度からは、地域全体で、思春期の子どもの健康づくりを盛り上げられるよう、保護者や地域の皆さんにも対象を広げています。

●思春期っていつ？

人のライフサイクルは、小児期・思春期・成熟期・更年期・老年期の5段階に分かれ、思春期は、小学校高学年頃から高校生の時期になります。

●思春期の特徴

思春期は、性が成熟する期間であるため、体が子どもから大人へ変化します。体の変化に伴い、心も成熟し、周囲の影響を受けながら、1人の大人として自立を確立する時期です。親からの自立

●思春期の健康

思春期には「自立」と自立への不安を埋めるための「依存」という、相反する感情を同時に抱えています。依存できる居場所がない時、昔は非行や暴力という形で居場所を求めました。現代では、インターネット上のつながりに依存することで、トラブルになることもあります。

●はまってけらいん☆

かだつてけらいん☆話をしたり、聴いたりすることは、安心できる居場所につながります。子どもも大人も「はまってかだること」が大切です。

◆問い合わせ先：市役所保健課保健係（内線243）



むしばのない子あつまれ！

（6月26日・3歳6カ月児健診で虫歯のなかった子を紹介）



むらかみさくや
村上朔哉 くん
(矢作町)



おじませいら
小嶋青空 ちゃん
(気仙町)



かの たろう
菅野太郎 くん
(高田町)



よしだ はるしげ
吉田喜重 くん
(高田町)



ささの そら
笹野蒼空 くん
(米崎町)



おいかわりん か
及川凜華 ちゃん
(小友町)



きかわだ ゆき
黄川田雪妃 ちゃん
(小友町)



きかわだ うた
黄川田愛多 ちゃん
(小友町)



むらかみともはる
村上友悠 くん
(広田町)



しみずとう か
清水柊華 ちゃん
(広田町)



かのりょうた
菅野涼太 くん
(広田町)



はたけやまはると
畠山遥翔 くん
(竹駒町)



スグ・キュールは
公式サイトでも
見れるからね♪

頑張る！たかたのゆめちゃん

市のゆめ大使「たかたのゆめちゃん」は、平成24年1月4日に誕生しました。子どもたちの応援団長として全国を飛び回るゆめちゃんの活動を紹介します。

6月もいろんなところにいってきたよ☆

○6月3日 ゆる党のみんなと東京都多摩市のピューロランドでゆめちゃん音頭を踊ったよ♪

○6月4日 こどもゆめフェスタin白河♪
東北最大のキャラクターイベントに参加して陸前高田をPRしてきたよ☆

○6月11日 玉乃湯1周年感謝祭に参加したよ♪いい湯につかって、菊池秀樹さんやまっとくんのLIVEも楽しんだよ☆（写真）



15 Takata

Takata 14

Library

図書館情報 ☎0192 (54) 3227

大型商業施設「アバッセたかた」に併設した新図書館

7月20日(木)にオープンします

これまで仮設図書館で開館を続けてきた市立図書館が、いよいよ7月20日(木)にオープンします。

大型商業施設「アバッセたかた」に併設した新しい図書館の建物は、床に気仙杉、柱に岩手県産カラマツをふんだんに使用しています。天井が高く、木をイメージした柱がたくさんあるため、森の中で読書をしている気分が味わえます。

館内には、園芸や料理、家づくり、健康、子育て、趣味などのさまざまな種類の本が並ぶコーナーのほか、大きな活字で読みやすい大活字本、ティーンズ向けの本、東日本大震災関連の本など、約6万5千冊の本、約4500点のDVD・CD、約100種類の雑誌があります。

授乳室や親子トイレを設置した児童室、勉強できるスペースやソファなど、市民の皆さんがほっとできる場所になることを目指しています。今後は、おはなし会などの行事も定期的に行っていく予定です。皆さまのご来館を心よりお待ちしております。



(上)外のテラス席。ゆっくり読書が楽しめます
(下)館内には、たくさん本が並んでいます



新しい図書館の利用案内

開館時間	午前10時～午後7時(火曜日～金曜日) 午前10時～午後5時(土曜日、日曜日、祝日)
休館日	月曜日(祝日の時は開館し、直後の平日が休館日になります) 月の最後の水曜日(7月・12月を除く)、特別図書整理期間、年末年始
1度に借りられる数	本・雑誌・紙芝居＝合計10冊 CD・DVD＝合計2点(中学生以上のみ)
貸出期間	2週間
利用カードの登録ができる人	①市内に住んでいる、または通勤・通学している人 ②大船渡市、住田町、一関市、気仙沼市に住んでいる人
登録に必要なもの	氏名と住所が確認できる身分証明書 ※運転免許証、健康保険証、マイナンバーカード、母子手帳など



はまらっせあ



成人式実行委員を募集します

平成30年成人式の実行委員を募集しています。人生の節目である成人式。かけがえのない特別な日を、仲間たちと一緒に演出してみませんか。

- ◆応募資格…①平成9年4月2日～10年4月1日生まれの市内中学校を卒業した人(25年3月卒業)
②月1回程度のミーティングや前日のリハーサル、式当日に参加できる人
- ◆活動内容…記念行事の企画や運営、「成人の誓い」の発表など
- ◆成人式開催日…30年1月7日(日)
- ◆問い合わせ先…市教育委員会生涯学習課生涯学習係(内線254)



平成29年成人式記念行事の様子



乳幼児学級(前期)の様子

乳幼児学級(後期)受講生を募集します

子育ての悩みや不安を解消するヒントを見つけ、仲間をつくる学習会「乳幼児学級」の受講生(後期)を募集します。託児が必要な学習内容の場合には、託児ボランティアの皆さんがお子様のお世話をします。一緒に学んで子育てを楽しみましょう。

- ◆対象…0歳から3歳までの子どもとその保護者(保護者だけの参加もできます)
- ◆開催時間…午前10時～11時半
- ◆開催場所…竹駒地区コミュニティセンター
- ◆受講料…無料
- ◆申し込み・問い合わせ先…市教育委員会生涯学習課生涯学習係(内線256)

受講生を募集中

あなたのまち講座「吹奏楽を始めよう」

市教育委員会は、あなたのまち講座「吹奏楽を始めよう」の受講生を募集しています。経験は問いません。楽器を持っていない人でも相談ください。

- ◆日時…①7月24日(月)②8月9日(水)③8月21日(月)④9月4日(月)⑤9月25日(月)
午後6時～9時
- ◆場所…①⑥竹駒地区コミュニティセンター②～④コミュニティホール
- ◆申し込み・問い合わせ先…市教育委員会生涯学習課生涯学習係(内線256)





「クーミンばあちゃん」と撮影に挑む「BAPPAダンサーズ」

大場久美子さんプロデュース撮影会

踊りで世界に向けて元気を発信

女優の大場久美子さんが作詞した楽曲「～世界中の誰かのために～」に振り付けをしたダンスの撮影会は6月25日、気仙大工左官伝承館で行われました。第一中学校仮設の入居者たちを中心とした「一中仮設BAPPA（バッパ）ダンサーズ」が曲に合わせてダンスを披露。大場さんに代わり、ゆるキャラ「クーミンばあちゃん」も加わり動画撮影が行われました。撮影された動画は、動画サイト「ユーチューブ」で世界に向けて発信されます。

チャレンジデー2017

地域力でつかんだ5年連続勝利

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2017」は5月31日に行われました。参加18回目の陸前高田市は神奈川県松田町と対戦。結果は、参加者15,098人で参加率76.1%を記録し、松田町の75.6%を上回り、5年連続で勝利しました。また、同規模の自治体の中で最も参加率が高い自治体に贈られる「カテゴリー賞」を受賞。全国平均の57.7%を大きく上回りました。



米崎小学校で行われた開会式でストレッチをする参加者

全国太鼓フェスティバルプレイベント

和太鼓集団「大太坊」が太鼓指導

全国太鼓フェスティバルのプレイベントは6月25日、アバッセたかたで開かれ、長野県伊那市の和太鼓集団「大太坊」がバラエティー豊かな演奏や演舞を披露したほか、和太鼓の特徴紹介や来場者への太鼓指導を行いました。今年の全国太鼓フェスティバルは10月15日(日)に第一中学校体育館で開催されます。チケットの問い合わせなどは同フェスティバル実行委員会事務局（市役所商工観光課内・内線385）まで。



大太坊のメンバーと一緒に元気よく太鼓を叩く子どもたち



「大きくなってね」と声をかけ一斉に稚魚を放流する園児たち

気仙川漁協ヤマメ放流体験

川に親しみ命の大切さ学ぶため

気仙川漁業協同組合（高橋勲組合長）のヤマメ放流体験は6月7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2～5歳児16人が参加。同組合の高橋組合長は「川に親しみをもって、ヤマメを放しましょう」とあいさつし、園児らは用意された体長4～5センチほどのヤマメの稚魚を「大きくなってね」と声をかけながら放流し、泳いでいく稚魚に興味津々の様子で眺めていました。

けんこうフェスティバル

健康維持のためにさわやかな汗

けんこうフェスティバル（総合型くぜんたかた主催）は6月21日、スポーツドームで行われました。市内の運動環境が限られる中、体力維持やコミュニティ形成を目的に26年から毎年行われているイベントで、市民ら約20人が参加。ニュースポーツの「シャフルボード」や「囲碁ボール」などを体験しました。また、今年から高齢者向けの体力テストを実施し、参加者は上体起こしや握力測定、10分障害物歩行などで自身の体力と健康状態を確認しました。



ニュースポーツ「シャフルボード」を楽しむ参加者



参加者は研究結果の発表に熱心に耳を傾けました

「森川海と人」国際シンポジウム

市民の手によって湾環境保全を

「森川海と人」国際シンポジウム（生態系総合研究所主催）は6月26日、コミュニティホールで行われ、約150人が参加しました。シンポジウムでは、スミソニアン環境研究所のハインズ所長や観音崎自然博物館の望月博士が研究結果を発表。広田湾の自然環境などに触れ「山と川と海はすべてがつながっていて、住む人みんなが影響を受ける。自然環境を良くするためには多くの住人の協力が必要」と住民参加の重要性を話しました。

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

気仙	熊谷 悠斗	(崇文・要谷)
高田	寺坂 蒼太	(智宏・中田)
米崎	菅野 煌	(祐太・野沢)
小友	伊藤 颯真	(翔太・瀬沢)

◎女の子

竹駒	脇坂 瑛	(寛平・上壺)
高田	熊谷 唯那	(幸将・大隅)
広田	鈴木 彩心	(郷貴・根岬)
	臼井 彩夏	(康暁・岩倉)

◇お幸せに()は字名

広田	佐藤啓介・及川恵美	(大久保)
	村上智行・菅野みよ	(後浜)
	大友裕人・加藤 舞	(山田)

◇おくやみ()は年齢・字名

矢作	伊東 サチヨ	(86歳・木戸口)
----	--------	-----------

矢作	熊谷 辰三	(89歳・中平)
	鈴木 隆平	(80歳・諏訪)
	村上 清	(96歳・中平)
横田	佐藤 甲一郎	(92歳・西宿)
	菅野 敏雄	(81歳・銭洞)
	佐藤 テエ	(97歳・橋の上)
竹駒	新沼 キヨエ	(85歳・北平)
気仙	村上 ユキ子	(96歳・町裏)
高田	菊池 弘	(80歳・鳴石)
	岩淵 テル子	(88歳・裏田)
	高橋 國雄	(77歳・山苗代)
	熊谷 潤子	(87歳・洞の沢)
	新沼 悦子	(76歳・荒沢)
	千田 健一	(77歳・西和野)
米崎	新沼 浩	(85歳・野沢)
	新沼 里恵	(95歳・糠塚沢)
広田	佐々木 ち糸子	(80歳・中沢)
	熊谷 隆壽	(72歳・田端)
	吉田 志保子	(80歳・大陽)

数字で見る陸前高田市(平成29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 (4件)
◆林野など	0件 (2件)
◆出動件数	69件 (385件)
◆搬送人員	70人 (377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	9,516人 (－ 1人)
女性	10,145人 (－ 4人)
計	19,661人 (－ 5人)
	(出生 12 死亡 25)
世帯数	7,599世帯 (+11世帯)

市内の交通事故(5月) ()は1月からの累計

◆人身事故	3件 (11件)
◆物損事故	35件 (163件)
◆負 傷 者	7人 (17人)
◆死 亡 者	0人 (0人)
◆飲酒運転	0人 (1人)



(646)

説話群

―猪頭山―

(8)

斎 金
藤 野の
多美子・挿絵
静一・文責

大船渡に「猪頭山」と呼ぶ山があります。昔、この山の麓に甚平という働き者の若者が住んでいました。

ある日のこと、甚平は、いつものとおり朝早くから野良仕事に精を出していました。昼ごろになってひと休みしようかと、岩の上に腰を下ろして一服しているうちに、ついうとうとと眠ってしまいました。ふと目を覚ますとすでに日が傾いている時刻でした。

しまったと思い、腰を上げかけると「ギャ」という何か異様な悲鳴が聞こえてきました。甚平が一目散に飛んで行ってみると、そこでは牛ほどもある大きな猪が真っ白い野ウサギを牙で押し殺そうと

していました。甚平は、石ころを拾い猪目がけて投げつけました。石は猪の眼にあたって、手負いになった猪は、猛然と甚平めがけて突進してきます。機を逃さず、第二の石を投げつけると、運よくま

たも別の眼に当たりましたが、白ウサギは結局押し殺されてしまいました。甚平は、白ウサギを手厚く葬って家に帰りました。

何日かたつたある日、村の人たちがわいわいと何か興奮気味に話し合っているそばを通り掛かった甚平は、思わず立ち止まって耳を傾けました。「ゆうべ、畑を荒らし回ったやつがいる」、「畑を荒らした

山の神のお怒りだ」という話です。するとその中の一人が「なんでもこの間、甚平が猪に石をぶつけたそうさ。それが山の神ではないか」と言い出しました。村人たちは「甚平はとんでもないことをしてくれた」と、山の神の祟りでは、畑の作物が一つも取れな



くなると甚平を憎んでいるのです。そして、憎しみのあまり甚平の家へ火を放ちました。甚平はただただ驚いて、日頃信じている観音様に、わらをもつかむ思いで参拝すると、7日目に甚平の前に白髪の老人が現れました。「わしは観音の使者。お前にこの刀と弓矢を授ける。これを持って邪神の化身たる猪を討て」と言

います。甚平は、はじめたように立ち上がり授かった弓矢を手に、猪を探すため山野を駆け巡りました。野を走り山に登ること21日目の朝、山の頂上付近でとうとう猪と対決することになりました。この猪も甚平を待ち受けていたように猛り立っていました。甚平は胸に「南無観音様」と唱えながら、授けられた弓に矢をつがえ放ちました。矢は猪の脳天に見事に命中し、手負いとなった猪はまっしぐらに飛びかかってきましたが、甚平はちゅうちよすることなく神刀を抜きはらい、猪の喉元を突き刺しとうとうこれを仕留めました。事の次第を聞いた村人たちの甚平に対する態度は一変して賞賛的となりました。

観音堂は、今まで以上に多くの崇拝を得ることとなりました。猪頭山という名称は、こうして生まれたものと地元では語り伝えられています。

開催します

地域起業を目指す

チェンジ・メーカーズ カレッジ説明会の開催

NPO法人SETでは、地域起業を目的とした「チェンジ・メーカーズ・カレッジ」を10月から開校することに伴い、説明会を開催します。

◆対象：18歳～35歳前後（学歴不問、大学休学生も歓迎）

◆日時：7月21日（金）、午後7時～8時半

◆場所：NPO法人SET事務所（広田町）

◆問い合わせ先：NPO法人SET（岡田） ☎0192（47）5747

夜店も復活

伝統行事「お天王さま」

陸前高田商工会青年部では、伝統行事「お天王さま」を開催します。今回から中心市街地での開催となり、夜店も復活します。

◆日時：7月20日（木）～21日（金）
午後7時～9時

◆場所：アバッセたかた周辺特設会場

◆問い合わせ先：陸前高田商工会青年部 ☎0192（55）3300

家族で楽しめる

朝日のあたる家の夏まつり

朝日のあたる家では、家族で楽しめる「夏まつり」を開催します。

◆日時：7月23日（日）、午後1時～4時半

◆内容：駄菓子つかみ取りや輪投げ、スーパードールすくいなど

◆場所・問い合わせ先：朝日のあたる家 ☎0192（47）4750

市民のための勉強会

国際リニアコライダー「ILC」って何？」

再生の里ヤルキタウンでは、「国際リニアコライダー」についての市民のための勉強会、「ILCって何？」を開催します。参加は無料です。

◆日時：7月23日（日）、午後1時半～3時半

◆場所：陸前高田グローバルキャンパス（旧高田東中学校）

◆問い合わせ先：再生の里ヤルキタウン ☎0192（55）3077

楽しく学びませんか

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「認知所力フェ」を開催します。

◆日時：7月27日（木）、午後1時半～3時半

◆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

おやこの広場きりんキッズ

赤ちゃん・プレママデー

おやこの広場きりんキッズでは、妊娠中や出産後の子育てについて相談できる「赤ちゃん・プレママデー」を開催します。参加は無料です。

◆日時：7月24日（月）、午前9時40分～午後0時半

◆場所：コミュニティホール

◆対象：妊婦さんや0歳の赤ちゃんとその家族

◆問い合わせ先：おやこの広場きりんキッズ ☎0192（47）3908

横浜歌声の会「涼風」

第2回「うたごえ祭り」 in陸前高田

みんなでたくさん之歌を歌いましょう。あなたの思い出の歌やリクエストも募集しています。参加は無料です。

◆日時：7月29日（土）、午後1時～3時半

◆場所：コミュニティホール

◆問い合わせ先：横浜歌声の会「涼風」（石原） ☎045（413）7370

ちいさいおうち

夏の夜のおはなし会

こども図書館・ちいさいおうちでは、ちよつぷり怖い話や不思議な話をする「夏の夜のおはなし会」を開催します。参加は無料です。

◆日時：7月29日（土）、午後7時～8時

◆場所：竹駒地区コミュニティセンター

◆対象：①4歳～小学校2年生 ②小学校3年生～高校生

◆問い合わせ先：こども図書館・ちいさいおうち ☎0192（22）7501

被災者の皆さんへ

住宅再建相談会

市は、被災した人の住宅再建を支援するため、住宅再建相談会を開催します。

◆日時：7月30日（日）、午前10時～午後4時

◆場所：市役所（4号棟）

◆内容：住宅再建補助金や契約に関する相談など

◆問い合わせ先：市役所被災者支援室（内線437）

住宅再建を支援

いわて復興住宅祭

県では、「いわて復興住宅祭 in 陸前高田」を開催します。

◆日時：8月5日（土）～6日（日）、午前10時～午後4時

◆場所：コミュニティホール

◆内容：①県内企業・団体による最新の住宅情報の提供 ②住宅再建補助金相談（8月6日のみ） ③リフォームや住宅建築、住宅資金などに関する個別相談

◆問い合わせ先：県建築住宅センター ☎019（623）4414

募集します

再就職をサポートします

ポリテクセンター岩手 遠野実習場9月入所生

ポリテクセンター岩手・遠野実習場では、9月入所の訓練受講者を募集しています。

◆募集科：住宅建築施工科

◆定員：15人

◆受講資格：ハローワークに

夜店も復活

伝統行事「お天王さま」

陸前高田商工会青年部では、伝統行事「お天王さま」を開催します。今回から中心市街地での開催となり、夜店も復活します。

◆日時：7月20日（木）～21日（金）
午後7時～9時

◆場所：アバッセたかた周辺特設会場

◆問い合わせ先：陸前高田商工会青年部 ☎0192（55）3300

家族で楽しめる

朝日のあたる家の夏まつり

朝日のあたる家では、家族で楽しめる「夏まつり」を開催します。

◆日時：7月23日（日）、午後1時～4時半

◆内容：駄菓子つかみ取りや輪投げ、スーパードールすくいなど

◆場所・問い合わせ先：朝日のあたる家 ☎0192（47）4750

市民のための勉強会

国際リニアコライダー「ILC」って何？」

再生の里ヤルキタウンでは、「国際リニアコライダー」についての市民のための勉強会、「ILCって何？」を開催します。参加は無料です。

◆日時：7月23日（日）、午後1時半～3時半

◆場所：陸前高田グローバルキャンパス（旧高田東中学校）

◆問い合わせ先：再生の里ヤルキタウン ☎0192（55）3077

楽しく学びませんか

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「認知所力フェ」を開催します。

◆日時：7月27日（木）、午後1時半～3時半

◆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

おやこの広場きりんキッズ

赤ちゃん・プレママデー

おやこの広場きりんキッズでは、妊娠中や出産後の子育てについて相談できる「赤ちゃん・プレママデー」を開催します。参加は無料です。

◆日時：7月24日（月）、午前9時40分～午後0時半

◆場所：コミュニティホール

◆対象：妊婦さんや0歳の赤ちゃんとその家族

◆問い合わせ先：おやこの広場きりんキッズ ☎0192（47）3908

横浜歌声の会「涼風」

第2回「うたごえ祭り」 in陸前高田

みんなでたくさん之歌を歌いましょう。あなたの思い出の歌やリクエストも募集しています。参加は無料です。

◆日時：7月29日（土）、午後1時～3時半

◆場所：コミュニティホール

◆問い合わせ先：横浜歌声の会「涼風」（石原） ☎045（413）7370

ちいさいおうち

夏の夜のおはなし会

こども図書館・ちいさいおうちでは、ちよつぷり怖い話や不思議な話をする「夏の夜のおはなし会」を開催します。参加は無料です。

◆日時：7月29日（土）、午後7時～8時

◆場所：竹駒地区コミュニティセンター

◆対象：①4歳～小学校2年生 ②小学校3年生～高校生

◆問い合わせ先：こども図書館・ちいさいおうち ☎0192（22）7501

被災者の皆さんへ

住宅再建相談会

市は、被災した人の住宅再建を支援するため、住宅再建相談会を開催します。

◆日時：7月30日（日）、午前10時～午後4時

◆場所：市役所（4号棟）

◆内容：住宅再建補助金や契約に関する相談など

◆問い合わせ先：市役所被災者支援室（内線437）

困ったら一人で悩まずに

行政相談委員に相談を

総務省では、行政全般に対して困っていることや要望について相談に応じる「行政相談」を行っています。市の行政相談委員の大坂富夫さん（高田町）と菅野光広さん（高田町）は、毎月開催する「市民相談」で相談を受け付けています。相談は無料で、秘密は厳守します。

◆市民相談日時：原則毎月第2水曜日、午前10時～午後3時（コミュニティホール）



大坂富夫 さん
（高田町）



菅野光広 さん
（横田町）

◆問い合わせ先：市役所地域福祉課生活安全係（内線206）

お知らせ

名古屋から事業者をサポート 専門家^を無料で派遣

名古屋市では、市内の事業

「陸前高田災害FM」（80・5メガヘルツ）では、災害情報や身近な生活情報を放送しています

食生活改善推進員
のすすめレシピ

かんたんローストポーク



(1人分) エネルギー 170kcal
食塩相当量 0.6g

材 料(4人分)

豚肩ロースかたまり肉・・・280g
塩・・・・・・・・小さじ½
こしょう・・・・・・・・少々
ローリエ・・・・・・・・1枚
ローズマリー・・・・・・7分程度
ミニトマト・・・・・・・・お好みで
レタス・・・・・・・・お好みで

作り方

- ① 豚肉の筋を切り、塩・こしょうをして、チャック付きのポリ袋に入れ、ローリエとローズマリーを入れて、空気をしっかりと抜いて袋を閉じる。
- ② 肉が隠れる位の水を鍋に入れて沸騰させる。沸騰してから①を入れて、10分程ゆでる。
- ③ 火を止めて、30分程鍋に入れておき、時間が経過したら取り出す。
- ④ 切り分けて盛り付け、レタスやミニトマトを添えて完成。

豚肉のビタミンB1で夏バテ予防！

夏場は暑さで食欲がなくなり、そうめんやそばなどの炭水化物に偏った食事になりやすいため、糖質の代謝に必要なビタミンB1が不足して疲労物質がたまり、だるい、疲れやすいなどの症状が出やすくなります。

豚肉は、ビタミンB1を特に多く含むおすすめの食材です。炭水化物に偏りがちな食事に添えて、夏バテを予防しましょう。

◆問い合わせ先…市役所保健課保健係(内線241)

編集後記

高田松原再生記念植樹会の当日は雨模様でしたが、植樹が始まる直前には雨もやみ晴れ間が。足元がよくない中、参加者の皆さんが一本一本丁寧に植樹する姿は、50年後の松原復活への願いの大きさを感しました。私も復活した「白砂青松」の高田松原を見てみたいと思いました。(田宮)

週に1日、趣味のフットサルをしています。忙しくてなかなか参加できずにいましたが、先日、久々に参戦。学生時代はサッカーや陸上をしていたので体力には自信がありました。すぐに足がつってヘトヘトに。継続して運動することの大切さと自分自身の衰えを感じました。(金野)