広報 りくぜん

たかた

2014年（平成26年）
3月1日号
No.932

◆巻頭
東日本大震災から３年　写真とともに振り返る復興への歩み
◆巻末
食改レシピ

ベルトコンベア始動式

気仙町今泉地区では、被災市街地土地区画整理事業を進めるため、掘削土砂をベルトコンベアにより高田地区へ運搬することとしています。今般、土砂の運搬開始に当たり、始動式を行うこととなりました。

なお、式典では、「希望のかけ橋」に決定したベルトコンベア専用つり橋の名称公募で入賞した小学生の皆さんを表彰します。

＜日時＞　平成２６年３月２４日（月）午前１１時～
＜場所＞　今泉地区宅地造成地内

震災から３年
返る復興への歩み

平成25年

3月
- ◆1日 高田、今泉地区被災市街地復興土地区画整理事業の都市計画変更を決定
- ◆2日 陸前高田駅みどりの窓口開設、大船渡線ＢＲＴ運行開始（気仙沼～盛駅間）
- ◆4日 旧竹駒保育園園舎お別れ式
- ◆10日 東日本大震災追悼式
- ◆20日 広田中学校閉校式、気仙小学校閉校式
- ◆23日 陸前高田未来商店街グランドオープン、長部小学校閉校式
- ◆24日 小友中学校閉校式
- ◆28日 消防車両交付式
- ◆29日 竹駒保育園竣工式
- ◆30日 小規模多機能型居宅介護事業所「なごみの家」竣工式

4月
- ◆6日 高田東中学校開校式、気仙小学校開校式

5月
- ◆7日 津波堆積物処理プラント本格稼働
- ◆12日 氷上山山開き
- ◆16日 気仙地区植樹祭
- ◆19日 下和野地区盛土見学会
- ◆29日 チャレンジデー開催

6月
- ◆4日 気仙川水門土木工事安全祈願祭
- ◆7日 オリジナル米「たかたのゆめ」田植え
- ◆27日 奇跡の一本松保存募金目標額の１億５千万円達成

7月
- ◆3日 奇跡の一本松復元完成式、ライトアップ開始
- ◆5日 天皇皇后両陛下が行幸啓
- ◆9日 二又復興交流センター開所
- ◆13日 大船渡線ＢＲＴ「奇跡の一本松」臨時駅設置
- ◆31日 第３サケ・マス人工ふ化場、アワビ種苗センター落成式、下和野地区災害公営住宅建設工事安全祈願祭

8月
- ◆3日 市公認ロゴマーク発表、奇跡の一本松展開催
- ◆7日 うごく七夕まつり、気仙町けんか七夕まつり
- ◆15日 気仙川川開き
- ◆28日 復興サポートステーション利用者数１万人突破
- ◆29日 消防防災センター建設工事安全祈願祭

9月
- ◆2日 記憶の街ワークショップin陸前高田（8日まで）

大船渡線ＢＲＴ運行開始（Ｈ25.3.2）

高田東中開校式（Ｈ25.4.6）

氷上山山開き（Ｈ25.5.12）

天皇皇后両陛下が行幸啓（Ｈ25.7.5）

うごく七夕まつり（Ｈ25.8.7）

東日本大
写真とともに振り

◆8日 三陸沿岸道路・高田道路見学会
◆9日 ヤマト運輸岩手主管支店との災害協力協定締結
◆24日 「三陸ジオパーク」が日本ジオパークに認定
◆29日 戦没者追悼式

10月

◆3日 「私がお薦めする岩手の観光スポット」1位に輝いた奇跡の一本松の認定書贈呈
◆5日 オリジナル米「たかたのゆめ」稲刈り
◆6日 ツール・ド・三陸
◆20日 全国大鼓フェスティバル
◆22日 県立高田高等学校実習艇「かもめ」米国カリフォルニア州より帰還、仮設市立図書館来館者5千人突破
◆27日 おいで木炭まつり
◆29日 国際防災の日記念 障害者と防災シンポジウム

11月

◆1日 キャピタルホテル1000グランドオープン
◆2日 産業まつり（3日まで）
◆3日 横田あゆの里まつり
◆14日 石川啄木没後百年記念碑建立
◆16日 長砂地区見晴台設置
◆23日 AIDS文化フォーラムin陸前高田
◆26日 キャロライン・ケネディ駐日米国大使来訪

12月

◆8日 復興剣豪千葉周作顕彰少年剣道錬成大会が復活
◆23日 防災メモリアル公園市民シンポジウム
◆24日 コミュニティホール建設工事地鎮祭、土砂運搬用のベルトコンベア専用つり橋「希望のかけ橋」ライトアップ（25日まで）

平成26年

1月

◆5日 県立高田高等学校バレーボール部全国大会出場
◆6日 新年交賀会
◆9日 交通指導隊初点検式
◆12日 平成26年成人式
◆27日 がんばる海の担い手支援事業奨励金支給授与式、市民憲章記念碑再設置

2月

◆7日 東北大学災害科学国際研究所との連携と協力に関する協定を締結
◆18日 高田高校実習艇返還に携わった米国カリフォルニア州デルノート高校の生徒らが高田高校を訪問（19日まで）

記憶の街ワークショップin陸前高田（H25.9.8）

ツール・ド・三陸（H25.10.6）

キャロライン・ケネディ駐日米国大使来訪（H25.11.26）

平成２６年 成人式（H26.1.12）

米国デルノート高校の生徒らが高田高校を訪問（H26.2.18）

陸前高田市
名古屋市
絆交流

市内中学生20人が名古屋市を訪問
名古屋市との心温まる交流続く

1月7日から9日までの3日間、市内4中学校の代表生徒20人が名古屋市を訪問。名古屋市長への表敬訪問や名古屋市代表生徒との交流活動、企業等での職場体験学習などを行いました。

この事業は、東日本大震災を契機に始まった両市の交流を継続・発展させていくことを目的に、平成24年5月に両市教育委員会間で結ばれた「絆」協定に基づくものです。昨年8月には名古屋市の代表生徒36人が陸前高田市を訪れ、ボランティア体験や漁業体験等を行っています。

今回生徒たちは、名古屋市代表生徒との再会を喜び、互いの生徒会活動についての意見交換などを通してさらに関係を深めるとともに、市立山王中学校訪問では、合唱や共同でのパネル制作を行い、交流を深めました。

また、職場体験学習では、2人1組のペアになり、トヨタ自動車や自衛隊、市立大学病院など10か所で、実際の仕事を体験する活動を行いました。今回体験した内容については、各中学校での発表会などで、学んだ成果を他の生徒にも還元することとしています。

山王中との交流会では、「陸前高田市民歌」を披露！

「笑顔広がる学校づくり」をテーマに、互いのリーダー同士が意見交換

職場体験の様子

病院では患者さんの髪を洗わせていただきました

トヨタでは、「プリウス」のドア付けを体験しました

自衛隊では、さまざまなロープの使い方を学びました

一流ホテルの制服を着せてもらい、ベッドメーキングを体験しました

代表生徒に聞きました

村上大晟（たいせい）さん
（第一中）

名古屋市の中学生の皆さんが私たちのことをとても気にかけ、同じ中学生として何かできないかと言ってくださり、私たちも前を向いて頑張っていかなくてはという気持ちになりました。

小野寺千里（ちさと）さん
（横田中）

高田では経験できないような貴重な職場体験をしてきたので、今後の進路選択に生かしたいし、これから少しでも高田の復興に貢献できるように取り組んでいきたいです。

佐々木彩花（あやか）さん
（気仙中）

今回名古屋市を訪問し、たくさんの人たちにおもてなしをしてもらい、陸前高田市と名古屋市の「つながり」を感じることができました。

村上勇斗（ゆうと）さん
（高田東中）

自分たちの学校や市について話し合い、互いのことを深く知ることで、これからの学校生活に必要なことをたくさん見つけることができました。

３月２３日（日）参加者募集

三陸沿岸道路 高田道路開通記念

市民歩け走ろう会・ノルディックウォーキング教室開催

～高田道路（自動車専用道路）を歩いて（走って）みませんか～

主催 陸前高田市　　**開催場所** 三陸沿岸道路 高田道路

市民歩け走ろう会の部

日時 ３月２３日（日）午前１０時４５分～
午後０時３０分頃終了予定（小雨決行）
集合場所 市役所職員駐車場（栃ヶ沢ベース向かい）
集合時間 午前９時４０分
定員 ２００人（定員になり次第締め切り）
参加料 無料
申込方法 事前の参加申込が必要。３月１７日までに電話または直接申し込みください。
申込先 幹線通路対策室（内線４０３）
ＦＡＸ（５４）３８８８

ノルディックウォーキング教室の部

日時 ３月２３日（日）午前１０時１０分～
午後０時３０分頃終了予定（小雨決行）
集合場所 第一中学校体育館前駐車場
集合時間 午前９時５０分
定員 ４０人（定員になり次第締め切り）
参加料 無料
申込方法 事前の参加申込が必要。３月１７日までに電話または直接申し込みください。
申込先 生涯学習課スポーツ推進係
（内線２５２、２５３）
ＦＡＸ（５４）３８８８
その他 ①運動のできる服装および靴でご参加ください。
②ポールは生涯学習課が用意

※駐車場には限りがありますので乗り合いでの来場をお願いします。
※開催場所へはシャトルバスで移動します。
※本イベントは上り車線を使用します。下り車線はパレード車両が通過しますので、係員の誘導、指示に従ってください。

生涯学習情報

はまらっせあ

■ 平成２５年度陸前高田市教育振興運動研修会を開催

平成２４年度から開催されている教育振興運動研修会が、今年度も開催されました。

教育振興運動は、学校、家庭、住民等が総ぐるみで、地域の教育課題の解決に自主的に取り組む岩手県独自の教育運動です。

今年度は１月２１日（火）（米崎コミセン）と１月３０日（木）（竹駒コミセン）の２会場に分かれての開催となりました。

対象は、市内の小中学校関係者、ＰＴＡ、公民館職員、その他地域の団体等で、米崎では２９人、竹駒では２４人が参加しました。

両日ともに、沿岸南部教育事務所の担当者による県内の社会教育等の状況説明があったほか、岩手大学客員教授の高橋寛氏を講師に招き、「岩手県教育振興運動の実践と成果」と題し、教育振興運動の起源や成果について講義されました。

また、講義後の熟議では、４～５人のグループに分かれ、「今、子どもに何が必要か」というテーマで話し合いました。米崎コミセン、竹駒コミセンともに活発な意見が交わされ、「まだまだ話し足りない」という声も多く聞かれました。今回の研修をきっかけに陸前高田市の教育振興運動がますます盛んになるよう取り組んでいく予定です。

高橋氏による講義の様子

グループに分かれての熟議の様子

文化財ニュース

～三日市Ⅱ遺跡発掘調査～

三日市Ⅱ遺跡は、地表面でも縄文土器片を拾える縄文・平安時代の遺跡で、小友町の海岸沿いの小高い台地上にあります。個人住宅建築に伴い発掘調査が行われ、平安時代の竪穴住居址（あと）１基とそれに伴う遺物が発見されました。竪穴住居址は、縦３．４ｍ、横４．０ｍ、深さ２０数cmほど掘り込まれた長方形で、その北側にカマド跡と煙を外へ排出する煙道が残されていました。遺物は土師器（はじき）の甕（かめ）や坏（つき）（椀のような食器）で住居址の住人が使用していたものと考えられます。周辺は畑地、草地の古い地形がよく残されており、竪穴住居址等の多くの遺構が残されている可能性が高く、今後の調査が期待されます。

三日市Ⅱ遺跡で見つかった竪穴住居址

特定健康診査の結果を分析

健診結果を生かした健康づくりをしましょう!!

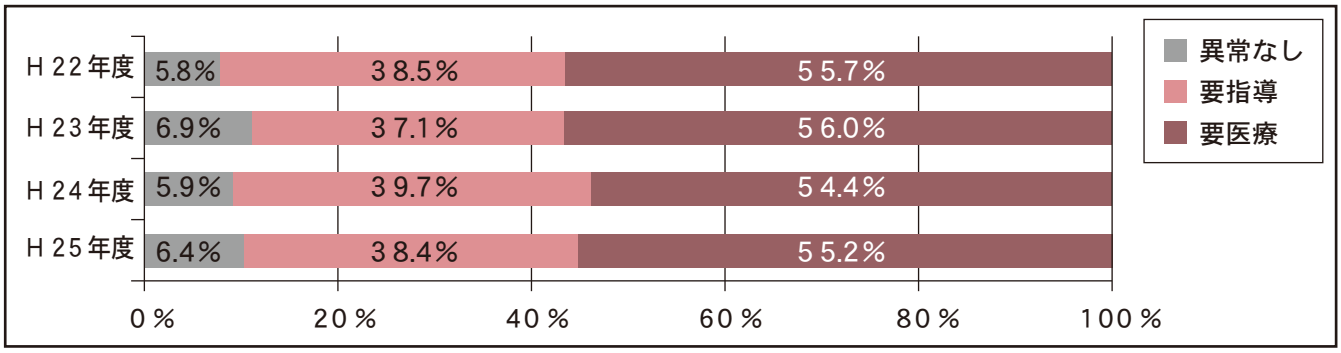
特定健康診査（被災者健診）は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を中心とした生活習慣病を予防・改善するための健診です。脳卒中や心筋梗塞などの生活習慣病は、毎日の生活習慣の積み重ねにより、良くも悪くもなる病気です。「健康診断結果個人票」をよく確認して、日頃の生活習慣を見直しながら、これからの生活に生かして“健康を高める”工夫をしていきましょう。

●特定健康診査（被災者健診）の結果

今年度の受診者３，９２３人の総合判定の内訳は、「異常なし（判定Ａ１・Ａ２）」３２０人、「要指導（判定Ｂ）」１，５０７人、「要医療（判定Ｃ）」２，１６４人という結果でした。（図１）

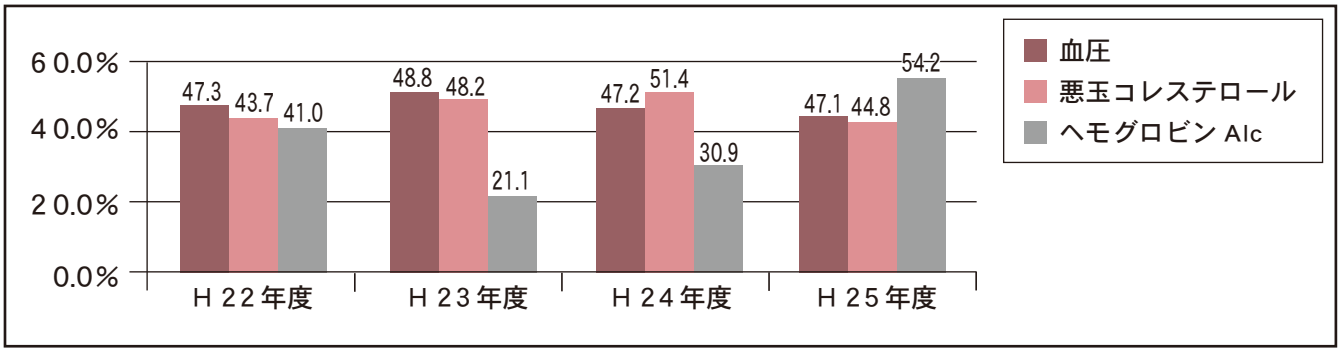
昨年度に比較すると「要医療（判定Ｃ）」の割合がやや増加しています。

＜図１　総合判定結果の割合＞



また、検査項目ごとに見ると、血圧や脂質検査、糖代謝検査の項目で何らかの所見がある人が多い状況です。平成２３年度は、震災による生活環境の変化が**「心的ストレス」**となり、血圧高値につながったと考えられました。昨年度からは、脂質検査（悪玉コレステロール）や糖代謝検査に所見のある人が多くなっています。今年度は糖代謝検査の基準値が変更になったため所見のある人が多くなったと考えられますが、**「食べ過ぎ」や「運動不足」などの「生活習慣の見直し」**が必要と思われます。（図２）

＜図２　有所見（判定ｂ・ｃ）の内訳＞



●健診は毎年受けましょう

今年度の結果は「異常なし」でも**“自分の体の状態を知る”**ことが大切ですので、毎年健診は受けましょう。また、個別健康相談を随時受け付けていますので、希望する人は健康推進課保健係までお問い合わせください。

なお、この結果は、被災者健診をもとにお知らせしています。

被災者健診とは…岩手医科大学と市が共同実施している「岩手県における東日本大震災被災者の支援を目的とした大規模コホート研究（厚生労働科学研究費補助金）」

問い合わせ先　健康推進課保健係（内線２４０、２４１）

なくそう火災！守ろう命！

「消すまでは　心の警報　ＯＮのまま」

（平成２５年度 全国統一防火標語）

これから空気が乾燥し、火災が発生しやすい季節を迎えます。火災による悲惨な事故や貴重な財産の損失を防ぐために火の取扱いには十分注意しましょう。

◎ただ今、春の全国火災予防運動実施中！

期間　３月１日（土）～３月７日（金）

◎住宅防火対策を推進します

・住宅用火災警報器を設置しましょう。
・寝具、衣類およびカーテンなどは防炎品を使用しましょう。
・初期消火のため、住宅用消火器を設置しましょう。
・お年寄りなどを守るため、隣近所の協力体制を築きましょう。

住宅用火災警報器設置

◎枯草焼きに注意しましょう

これからの時季は、農作業に伴い枯草焼きが多く行われます。枯草焼きをする場合は、周囲に燃え広がらない対策をするとともにその場を離れないことが重要です。

天候の変化に十分注意を払い、強風時や乾燥時は枯草焼きを行わないでください。

枯草焼き注意

問い合わせ先　消防署　☎（５４）２１１９

● １,０００万人の保険　小さな掛け金・大きな補償 ●

スポーツ安全保険加入のお知らせ

公益財団法人スポーツ安全協会では、平成２６年度のスポーツ安全保険の加入を受け付けています。この保険の対象は、５人以上のアマチュアの社会教育関係団体です。少額の掛け金で大きな補償が得られますので、ぜひ加入しましょう。

対象者		加入区分	補償対象となる団体活動	平成２６年度 年額掛け金（１人当たり）
子ども（中学生以下で、特別支援学校高等部の生徒を含む）		A1	スポーツ・文化・ボランティア・地域活動	８００円
		AW	上記に加え、個人活動も対象	１，４５０円
大人	高校生以上（６５歳以上も加入可）	A2	文化・ボランティア・地域活動・団体員の送迎、応援、準備、片付け	８００円
		C	スポーツ活動・スポーツ活動の指導・審判	１，８５０円
		AC	子どもへのスポーツ活動の指導・審判	１，３００円
	６５歳以上	B	スポーツ活動 ※C区分でも加入可 ※スポーツ活動を行わない場合はA２区分	１，０００円
全年齢		D	危険度の高いスポーツ活動	１１，０００円

短期スポーツ教室（インターネット加入限定）	開催期間３か月以内のスポーツ教室の活動	８００円

資料請求先　陸前高田市体育協会　☎（４７）３９３５

問い合わせ先　スポーツ安全協会岩手県支部（公益財団法人岩手県体育協会内）　☎０１９（６４８）０４００

● 第一中学校敷地内で診療しています ●

岩手県医師会高田診療所

３月の診療日程

岩手県医師会では、第一中学校体育館西側に診療所を開設しています。３月の診療日程は下表のとおりです。

期　日	診療（受付）時間	診　療　科
３月　１日（土）	１５：００～１８：００	内科系、外科系、小児科、心療内科
３月　２日（日）	１１：００～１６：００	内科系、小児科、耳鼻咽喉科、眼科、皮膚科、心療内科
３月　８日（土）	１５：００～１８：００	内科系、外科系、小児科、心療内科
３月　９日（日）	１１：００～１６：００	内科系、小児科、耳鼻咽喉科、眼科、皮膚科、心療内科
３月１５日（土）	１５：００～１８：００	内科系、外科系、小児科、心療内科
３月１６日（日）	１１：００～１６：００	内科系、小児科、耳鼻咽喉科、眼科、皮膚科、心療内科
３月２１日（金）	１１：００～１６：００	小児科
３月２２日（土）	１５：００～１８：００	外科系、小児科、心療内科、子どもの心
３月２３日（日）	１１：００～１６：００	小児科、耳鼻咽喉科、眼科、皮膚科、心療内科
３月２９日（土）	１５：００～１８：００	内科系、外科系、小児科、泌尿器科、心療内科
３月３０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

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
３月　５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。
３月１２日（水）		
３月１９日（水）		
３月２６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。

■ ３月の就職支援相談会 ■

ハローワークでは、下表のとおり就職支援ナビゲーターによる就職支援相談会を開催します。

この相談会での相談は、雇用保険受給者の失業認定申告書の「就職活動」に該当します。雇用保険受給資格者証を持っている人は、提示をお願いします。

相談内容　就職相談、情報提供、紹介状の交付、雇用保険失業給付手続方法または職業訓練受講給付金を受給しながらの職業訓練の案内など。

開　催　日　時		開　催　場　所
３月１０日（月）	１０：００～１１：３０	広田コミセン
	１３：３０～１５：００	米崎（高田東）中学校仮設団地　集会所
３月２５日（火）	１３：３０～１５：００	矢作小学校仮設団地　談話室

詳しくは、ハローワーク大船渡　出張労働相談担当　☎（２７）４１６５まで。

陸上自衛隊岩手駐屯地から

第28回定期演奏会を開催

陸上自衛隊岩手駐屯地音楽隊では、次のとおり定期演奏会を開催します。

なお、入場は無料、整理券は発行しません。入場は先着順で、満員になり次第、入場をお断りしますのでご注意ください。

日時 3月15日（土）開場午後2時15分／開演午後3時

場所 盛岡市民文化ホール（マリオス）大ホール

出演 岩手駐屯地音楽隊／巖鷲太鼓／秋田駐屯地音楽隊

問い合わせ先 陸上自衛隊岩手駐屯地司令業務室☎019（688）4331（内線256）

子育てを支援します

ママサロンこそだてシップ 赤ちゃん訪問こそだてシップ

○ママサロンこそだてシップ

気仙管内の皆さんが、妊娠初期から安心できる子育てを支援します。参加、帰宅時間は自由です。

日時 3月18日（火）午前10時～午後3時

会場 米崎コミセン

対象 妊婦、未就学児

内容 ひな祭り／離乳食の個別相談／ふれあい遊び「おおきくなーれ、親子のWa！」

参加料 200円（保険料など）

予約 不要

問い合わせ先 NPO法人こそだてシップ☎・FAX（27）9839（担当 伊藤）

○赤ちゃん訪問こそだてシップ

助産師が「こそだてシップ号」に乗って、気仙管内で申し込みのあった仮設住宅や自宅を訪問します。

日時 3月9日（日）／10日（月）／16日（日）／17日（月）

支援内容 妊産婦相談／赤ちゃんのお世話について／育児母子相談など

料金 無料

申込先 NPO法人こそだてシップ☎080（4729）3911

向学心のある学生を応援

奨学生募集します！

市では、学費の支出が困難な学生に、就学資金を無利子で貸与します。

応募資格 保護者が市内に住み、高等学校、大学（短大）、専門学校またはこれと同程度の学校に在学、進学する人

貸与金額 高等学校 月額1万／大学（短大）月額3万

申請期間 4月10日（木）～5月9日（金）

申請方法 生涯学習課に備え付けの申請書に、必要事項を記入し、前在学学校長などの推薦を受けて、生涯学習課に提出

貸与期間 平成26年4月から正規修業年限の終期まで

返済期間 貸与終了の6か月後から10年以内（年賦か半年賦で返済）

問い合わせ先 生涯学習課（内線252）

誰もが安心して暮らせるまちへ

「気仙地域医療等の新しい方向性」講演会

気仙広域環境未来都市推進共同事業体は、誰もが安心して医療・介護・福祉を受けられる地域包括ケアを目標に活動しています。「現在の医療・介護・福祉の連携をはじめ、新たな方向性と挑戦」について講演会を開催しますので、ぜひご参加ください。

日時 3月15日（土）午後2時～5時終了予定

会場 カメリアホール（JR大船渡線盛駅隣）

入場料 無料

講師 気仙医師会会長ほか

問い合わせ先 一般社団法人東日本未来都市研究会☎（21）1232

国民年金のお知らせ

国民年金後納制度で将来の年金額を増やしましょう

国民年金後納制度

後納制度とは、過去10年間に納め忘れた国民年金保険料を納付することにより、将来の年金額を増やすことができる制度です。

また、年金を受給するために納付期間が足りなかった人は、後納制度を利用することで年金を受け取れる場合がありますので、ぜひ後納制度を利用してください。

なお、後納制度を利用できる期限は平成27年9月30日までです。早めにお申し込みください。

問い合わせ先 市民環境課市民係（内線131）／一関年金事務所☎0191（23）4246

国民年金保険料

平成26年4月から国民年金保険料が月額1万5250円になります。現金払いで1年分（平成26年4月から平成27年3月まで）を前納すると3250円の割引を受けられます。

・通常納付の場合
1万5250円×12か月＝18万3000円

・前納の場合
18万3000円－3250円＝17万9750円

※専用の納付書が必要となります。

問い合わせ先 一関年金事務所☎0191（23）4246

公的な融資制度です

国の教育ローンのご案内

「国の教育ローン」は、高校・大学等に入学・在学する子どもがいる家庭を対象とした公的な融資制度です。

融資額 子ども1人につき300万円以内

利率 年2.35%（母子家庭または世帯年収（所得）が200万円（122万円）以内の人は、年1.95%（平成26年2月3日現在））

問い合わせ先 教育ローンコールセンター☎（0570）008656／03（5321）8656

気仙広域衛生センターから

し尿汲み取り手数料が変わります！

平成26年4月1日から、消費税率値上げに伴い、気仙管内の汲み取り手数料が改正されます。

汲み取り手数料

・改正前 50ℓ当たり330円（1回の収集量が200ℓ

むし歯のない子あつまれ！

3歳6か月児健診から

◆平成26年2月健診分①

たきもと　あやの　ちゃん

うわべ　ももは　ちゃん

ひかべ　みみ　ちゃん

すがわら　さねみつ　ちゃん

NHK盛岡放送局から

模型復元プロジェクト展のご案内

NHK盛岡放送局では、東日本大震災から3年目にあたる平成25年度にプロジェクト「ふるさとの記憶」を立ち上げ、震災を風化させないための番組やイベントに取り組んできました。中でも震災で失われた街並みを模型で復元することに取り組む「失われた街」模型復元プロジェクトの活動に密着し、県内10か所の地域で「模型復元プロジェクト展」を開催しました。

今回、岩手県沿岸各地の「模型」を一堂に集め、「特別展」として展示しますので、ぜひご来場ください。

日時 3月16日（日）まで

場所 いわて県民情報交流センターアイーナ（盛岡市）

主催 NHK盛岡放送局、「失われた街」模型復元プロジェクト実行委員会

展示内容 震災前の岩手県沿岸部の再現模型等

中学生対象！

「未来を描くワークショップ」開催！

広田町を拠点に活動する特定非営利活動法人SETの主催で、「陸前高田の中学生とともに、これからの未来を描いていきたい」という思いのもと、ワークショップを開催します。

日時 3月25日（火）

・ワークショップ 午後2時30分～6時40分

・報告会 午後7時～8時30分（保護者も参加可）

場所 喜多地区公民館（広田町）

参加対象

・ワークショップ 陸前高田市の中学生

・報告会 参加した中学生と保護者

内容 陸前高田市にUターンをして活動している人や、他の地域で活躍している人を招いたワークショップを踏まえ、SETの大学生とともに自分自身の将来や生き方について考え、報告会にて発表

申込／問い合わせ先 特定非営利活動法人SET ☎090（6135）0591（担当　平山）

メール set.forjapan@gmail.com

団体ホームページ http://set-forjapan.jimdo.com/

シニアネットリアス・高田から

初心者向けパソコン講座開設のご案内

陸前高田市のパソコン学習団体「シニアネットリアス・高田」（会長　長沼正宏）では、市内のIT普及のためパソコン講座を開催しています。

スムーズな文章作成を目指し、キーボード操作やワード、エクセルなどの基本操作を学ぶパソコン教室の日程等は次のとおりです。

なお、開催日等は、事務局へお問い合わせください。

・Aクラス　日曜日　午前9時～正午

・Bクラス　水曜日　午前9時～正午

・Cクラス　金曜日　午後1時～4時

場所 竹駒コミセン

会費 2000円／月

問い合わせ先 シニアネットリアス・高田事務局☎（54）3820（担当　小野寺）

契約するときはよく考えて

排水管洗浄などに関する「点検商法」にご注意を！

「無料で点検します」などと言って突然訪問し、「問題がある」、「放っておくと壊れて大変なことになる」と消費者の不安をあおり、工事やサービス、商品を契約させる商法を「点検商法」と言います。平成25年10月頃から県民生活センターなどに、「突然訪問してきた業者に、排水管や下水管が詰まっていると言われ、高圧洗浄を勧められて契約したがやめたい」という相談が多く寄せられています。

また、「洗浄作業が終わった後に、違う工事を勧められた」という相談もあります。「点検商法」にご注意ください。

なお、この件に関する県民生活センターからのアドバイスは、次の5点です。

・その場ですぐに契約せず、家族や周囲の人に相談しましょう。また、不要な場合はきっぱり断りましょう。

・勧誘に来た人を安易に家に入れないようにしましょう。

・クーリング・オフ期間内や法定書面の交付がされていな

い、不備がある場合には、クーリング・オフの申し出ができます。
・工事等を依頼する場合は、複数の業者から見積もりを取って、よく検討しましょう。
・高齢者がトラブルにあっていないか見守りましょう。

問い合わせ先 岩手県立県民生活センター☎019（624）2209／大船渡市消費生活センター☎（27）3111

鋼板製「希望の一本松」寄贈セレモニー等を開催

日本自動車工業会に所属する国内の自動車メーカー14社の共同で製作された「奇跡の一本松」の10分の1鋼板製レプリカ「希望の一本松」が、このたび陸前高田市に寄贈されます。

セレモニー当日は、「希望の一本松」の展示や、ものづくりに親しむ板金体験教室なども開催されます。子どもから大人まで楽しめますので、気軽に参加してください。

○寄贈セレモニー
日時 3月27日（木）午前11時45分～午後0時15分
場所 第一中学校体育館
※履物は各自でご準備ください。

○板金体験教室等
日時 3月27日（木）午前10時15分～11時30分
場所 第一中学校体育館
定員 30人（要事前申込）※小学3年生以上
参加料 無料
申込／問い合わせ先 企画政策課（内線171、172）

陸上自衛隊第9師団 市内慰霊のお知らせ

東日本大震災の際、本市の災害救助、被災者支援に当たった陸上自衛隊第9師団の隊員約600人の皆さんが、3月11日（火）に陸前高田市を訪問し、被災時に活動した場所で部隊ごとに慰霊を行います。

慶弔（届出日：1/16～2/15）

◇出生（　）は字名・保護者・出生日

横田	荒木	康貴（黄金山・一司・2/4）
高田	及川	凛華（西和野・晃一郎・1/13）
米崎	柿原	壱信空慎（脇の沢・清治・1/8）
	笹野	蒼健璃子（糠塚沢・秀悦・1/17）
	岩瀬	慎之介（松峰・英明・1/17）
	金野	璃雪妃（堂の前・行徹・1/23）
小友	黄川田	碧音（小ヶ口・真一・1/17）
	及川	碧音（鳥越・洋典・2/5）

おくやみ（　）は字名・年齢・死亡日

矢作	伊藤	欣一（山崎・89・1/21）
	佐藤	祐右工門（湯漬畑・87・1/28）
横田	菅野	信克（友沼・61・1/28）
	佐々木	カツコ（本宿・83・2/10）
竹駒	吉田	トサ子（相川・91・1/20）
	坂下	アキヨ（下壺・83・1/30）
	佐々木	民治郎（細根沢・88・2/3）
気仙	水内	タミノ（三本松・87・1/25）
	河野	アヤコ（中井・88・2/6）
	菅野	みきえ（要谷・58・2/12）
	吉田	昭平（古谷・72・2/13）
高田	小野寺	たかみ（東和野・97・1/16）
	大坂	淳（中和野・56・1/21）
	菅野	與四男（東和野・81・2/4）
	佐藤	みとり（西和野・95・2/9）
	紺野	慶一（鳴石・72・2/14）
	大和田	傳吉（鳴石・84・2/14）
米崎	吉田	ヨシコ（神田・91・1/31）
	菊田	慶一（地竹沢・86・2/1）
	堺	昌子（川内・53・2/10）
小友	藤原	フサヨ（沢辺・90・2/12）
	山田	哲子（三日市・53・2/12）
広田	金澤	正治（袖野・93・1/15）
	小松	フミ子（蒲田・80・1/17）
	佐々木	トキ子（田端・79・1/23）
	田崎	庄治郎（中沢・83・1/26）
	伊藤	ミチコ（泊・93・2/4）
	齊藤	精一（泊・77・2/6）

385 保健だより

無理なく☆おいしく♪減塩をしよう！

「調味料を控える＝減塩」はもう古い!?前回に引き続き、今回は食事の面から高血圧予防についてお話しします。

●1日の塩分は、男性9グラム、女性7・5グラム未満に
厚生労働省が、1日に摂取する塩分の目標とする量を示しています。

●食塩摂取量、全国ワースト1位は岩手県!?
同じく、厚生労働省が国民の身体の状況や生活習慣の状況を明らかにするため、「国民健康・栄養調査」毎年実施しています。
平成24年の岩手県における調査結果では、「食塩摂取量の平均値」が、男性12・9グラム、女性11・1グラムで、全国ワースト1位でした。

●減塩☆3つのポイント
①食品に含まれる塩分量を知ろう！
梅干しには1個2グラム、たくあんの漬物は2切れで1グラム程度の塩分が含まれており、一見塩分が無いように見えるパンや麺にも0・5グラム程度の塩分が含まれています。さらに、ラーメンを汁まで全部食べると7グラムの塩分が含まれ、一食でほぼ一日分を摂ることになります。
普段何気なく食べているものにも塩分はこれだけ含まれています。

②野菜をたくさん食べよう！
野菜は、余分な塩分を排出する役割のあるカリウムをたくさん含んでいます。一日350グラム、おひたしなどの小鉢のおかずなら5皿分を目安に毎食欠かさず食べましょう。

③食材の使い方を工夫する！
しょうがやねぎ等の香味野菜を使用して、食材の風味やうまみをひきだす、酢やカレー粉で味にアクセントをつける、牛乳や豆乳を使って料理にコクを出す、旬の食材を利用するなど、食材の使い方を工夫してみましょう。
「料理からの引き算が減塩」と思われがちですが、素材の味を楽しむ料理法だと思います。紹介したもの以外にも減塩方法はたくさんあるので、自分ができるところから少しずつ取り組んでいきましょう。

★「陸前高田災害FM 80.5 MHz」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。

ふのりサラダ

食改レシピ

材料（２人分）

- 干しふのり　１０ｇ
- A
  - きゅうり　４０ｇ
  - 春雨　１０ｇ
- カニかまぼこ　２０ｇ（２本）
- B
  - ハム　２０ｇ（２枚）
  - 水菜　１０ｇ
  - 卵　１個
  - ドレッシング　適量

■ 作り方

① ふのりは水洗いして５分位水につけ、やわめにゆでてドレッシングで下味をつけておく。
② 春雨はお湯でもどしておく。
③ きゅうり、カニかまぼこ、ハムはせん切りにする。
④ 卵は錦糸卵にする。
⑤ 水菜は４㎝位の長さに切る。
⑥ ①～⑤の材料を器に盛ってドレッシングをかけ、錦糸卵を上に飾る。

一言メモ

・海藻類は一般にローカロリー食品として知られていますが、代謝を盛んにしてくれるヨードという成分が含まれています。また、食物繊維も豊富で、おなかの調子を整えたり、コレステロールを排除する働きがあります。

＝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（１月）
（ ）は１月からの累計

◆建　　物　1件（　1件）
◆林野･その他　0件（　0件）
◆出動件数　68人（68件）
◆搬送人員　64人（64人）

市の人口（１月３１日現在）
◎住民登録人口（ ）内は前月比

男　9,926人　（－14）
女　10,615人　（－10）
計　20,541人　（－24）
※前年同月との比較（－169）
世帯数　7,555世帯（　12）

市内の交通事故（１月）
大船渡警察署調べ。（ ）は１月からの累計

◆人身事故　4件（　4件）
◆物損事故　56件（56件）
◆負 傷 者　4人（　4人）
◆死 亡 者　0人（　0人）
◆飲酒運転　2人（　2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

R70 古紙パルプ配合率70％再生紙を使用