

健診結果を生かした健康づくりをしましょう

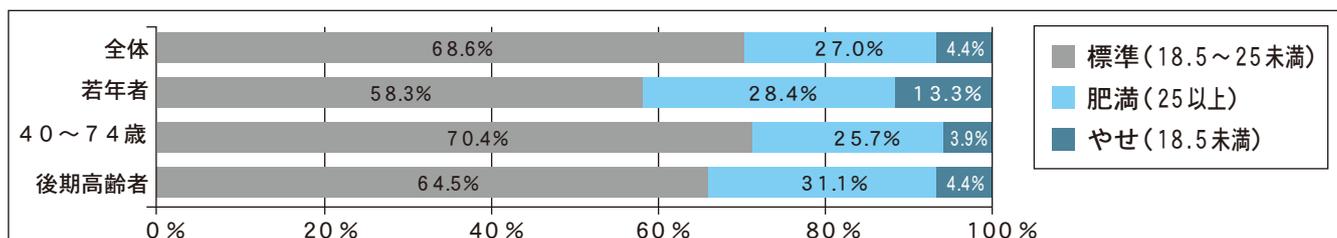
食生活を見直し生活習慣病の予防を

毎日の食事は体を作る基礎となります。しかし、多忙な毎日の中で食べるものが偏っていたり、不規則な生活を送っていたりすると肥満を招きます。肥満は、高血圧や高血糖、脂質異常症などの生活習慣病のもととなります。肥満を判定するにはBMI（体格指数）、身長からみた体重の割合を使用します。定期的に体重測定をして、体重の変化と自分の食生活とを重ね合わせて振り返ることが大切です。

●年齢ごとのBMI（体格指数）の割合（H24年度特定健康診査より）

年齢ごとのBMI（体格指数）は図1の通りです。全体で肥満の判定の割合が27.0%となっています。約4人に1人が肥満と判定されています。やせと判定されている人と合わせると、約3割の人が標準からはずれています。

<図1> BMI判定の割合（H24年特定健康診査より）



<図2> BMIの計算式と判定基準

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

適正体重（BMI 22）に近いほど疾病が少ないと言われています。

※例えば、身長160cm、体重60kgの人のBMIは、 $60 \div 1.6 \div 1.6$ で23となります。標準の範囲です。

BMI（肥満指数）の判定

やせ	18.5未満
標準	18.5～25.0未満
肥満	25未満

●食生活見直しのポイント～3度の食事を大切にしましょう

①主食・主菜・副菜・汁物でバランスよく

単一の食品ばかり食べずに、いろいろな食品を食べましょう。

②食事時間のリズムを整えましょう

不規則な食事は過食や、不必要な間食などの問題を引き起こし、肥満の原因となります。

③ヘルシーな青背の魚を食べましょう

魚には生活習慣病予防に役立つ栄養素が豊富です。

④薄味で食べましょう

酢やレモンなどの酸味や香味野菜（しょうがや大葉など）で味にアクセントをつけましょう。

⑤野菜をたっぷり食べましょう

加熱したり、具だくさんの味噌汁などにしたりすると、たっぷり食べられます。

詳しくは、健康推進課保健係（内線243）まで。

「本格復興年」各種施策の

着実な実施に向けて

二月二十八日に平成二十五年第一回定例会が開会し、新年度の基本方針について戸羽大市長が施政方針を、横田祐信教育委員長が教育行政方針を述べました。その内容を要約してお知らせします。

時間の経過とともに、震災の風化が始まっています。被災地以外の多くの方々に実情をしっかりと訴え、復興への思いを共有していただき、理解を得る必要があります。

仮設住宅での厳しい生活に耐えながら、一日も早い復興を願う市民の切実な思いをしっかりと心に刻み、復興のためまい進する決意であります。

震災復興計画の着実な推進

最も優先すべきは住宅の再建であり、順次造成工事に着手するとともに、災害公営住宅の柳沢前地区については、平成二十五年度中に入居できるように整備を促進します。

産業の再生については、農地災害復旧、漁港整備、被災

企業の再建支援の取り組みを重点的に実施します。

また、復旧復興の段階がどこにあるのかを、市民に分かりやすく伝えるため、復興事業の進捗よく状況を随時提供し、計画推進への理解と協力をお願いしてまいります。

戦略的施策の展開と情報発信の強化

平成二十五年度から企画部内に戦略室を設置し、産業や雇用政策、企業誘致などの情報収集、企業や民間団体からの企画提案の精査、まちづくりに関わる戦略的な施策立案を展開します。

世界に誇れる美しいまちづくりの推進

このまちを「ノーマライゼ

ーション」という言葉のいらな「いまち」として創造していくために、構想の具体化に取り組んでまいります。

また、女性や未来を担う子どもたち、復興の中心となつて活躍する若者をはじめ、多くの市民の皆さんとの対話の機会を増やし、協働のまちづくりを進めてまいります。

予算編成方針

一般会計は、防災集団移転促進事業や土地区画整理事業などの復興事業、災害等廃棄物処理費、公共施設の災害復旧事業のほか、喫緊の課題である雇用の確保、産業の再建などを図るため、千九億千百万円と、震災前の約十倍となる過去最大の予算規模となり、平成二十四年度当初予算と比較し、54.3パーセント増としたところであります。

復興のまちづくりの基本方向

「災害に強い安全なまちづくり」

津波対策については、防潮堤などの海岸保全施設整備、避難道路網や市街地のかさ上げ、高台移転などによる「ハ

ード対策」と、防災体制の整備による「ソフト対策」の複合対策を推進します。

海岸保全施設については、高田海岸地区の防潮堤工事および気仙川河口水門の整備を岩手県と連携を図りながら工事の促進を図ります。

「快適で魅力のあるまちづくり」

中心市街地の再生と住宅の高台移転を進めるため、被災市街地復興土地区画整理事業による面整備の区域を拡大して取り組んでまいります。

被災した住居地域については、用地取得を進めながら、高台への住宅団地整備工事を本格化させてまいります。

市道などについては、都市活動や高台移転事業に合わせた関連道路の整備とともに、災害時の円滑な避難を確保するための防災道路網の整備を推進してまいります。

公共交通については、JR大船渡線の鉄路による早期全線復旧を要請するとともに、当面の代替交通として、BRTの円滑な運行を支援してまいります。路線バスについては、現在の路線を維持するとともに、乗合タクシーやデマンド交通実証運行による地域の交通手段の確保を図ります。

災害等廃棄物の処理は、震災から三年となる平成二十六年三月末の処理完了を目指して、迅速にすすめてまいります。

「市民の暮らしが安定したまちづくり」

被災者に対する生活・住居再建の支援については、ワンストップでのサービス提供ができるよう、相談支援体制の強化を図ります。

恒久的な住宅の確保については、災害復興公営住宅の整備を岩手県と協力して推進し、平成二十五年度には県営団地三団地、市営団地二団地で順次建設を進め、完成後速やかに入居ができるよう取り組んでまいります。

水道施設については、浸水対策を考慮した施設の復旧を図り、住宅の高台移転や市街地のかさ上げに伴う水道施設の整備を進めてまいります。

下水道事業については、陸前高田浄化センターの災害復旧工事を平成二十五年度で完了させるとともに、高田町和野地区の全域が公共下水道を使用できるよう汚水管渠整備工事を進めてまいります。

高田保育所については、保育所と幼稚園を複合した施設として、平成二十六年度の運営開始を目指してまいります。

また、広田保育園については、民間の資金を活用した移転改築、今泉保育所については、災害復旧事業による整備を進めてまいります。

地域医療については、県立高田病院の本設による早期建設を岩手県に強く働きかけてまいります。合わせて、保健福祉総合センター、高齢者関連施設など関係施設の集約化による保健医療福祉総合エリアの推進に努めてまいります。

高齢者福祉については、仮設住宅の高齢者などに対する総合相談や配食・生活支援サービス等の提供に努めます。

障がいのある無にかかわらず、誰もが安心して生活できる「ユニバーサルデザイン」の普及、推奨に努めます。

■「活力あふれるまちづくり」

農地および農業用施設の復旧については、広田、小友、下矢作地区で、復興関連区画整理事業の導入による担い手への農地の流動化や利用集積および遊休農地の活用を検討してまいります。

また、新ブランド米「たかたのゆめ」の確立に向け、生産農家の確保と栽培体系の確立など、一層の推進を図ります。

林業振興については、民有林の森林経営計画策定への支

援を行い、良質な気仙杉の生産体制の確立に向け、積極的に取り組んでまいります。

水産業については、市管理漁港の脇之沢漁港をはじめ、五つの漁港の復旧工事を促進するとともに、他の漁港整備を順次進めてまいります。

漁業の復興については、漁協本所事務所や養殖漁業関連の共同作業保管施設などの復旧整備を支援してまいります。

商工業の再建については、早期に商業地の再建が図られるよう、市街地の基盤整備の推進に取り組んでまいります。また、物産の振興を図るため、市外での復興イベントなどへの参加を支援し、地場産品の物産振興を図ってまいります。

中小企業や事業所の再建については、民間からの寄付を活用した「被災中小企業復興支援基金」を新たに創設し、本設再開を支援してまいります。

観光の振興については、市内の宿泊施設の整備・進ちょくに合わせ、市外からの観光誘客の促進にも取り組んでまいります。

■「環境にやさしいまちづくり」

再生可能エネルギーの活

用推進については、一般家庭への太陽光発電システムの導入を支援し、普及を図るとともに、公共施設については、消防防災センターやコミュニティホール、高田保育園などに太陽光発電および蓄電設備を設置してまいります。

■「協働で築くまちづくり」

被災者の住宅再建に伴う高台などへの移転については、これまでのコミュニティが継続できるよう配慮するとともに、自治会館等整備事業費などを活用しながら、コミュニティの再生を図ってまいります。

情報発信については、広報やホームページとともに、フェイスブックやツイッターなどの充実を図り、双方向の情報発信を積極的に行います。

■「本格復興年」将来に希望を持てる年に

震災三年目を迎える本年は、震災復興計画の「復興基盤整備」の最終年度であり、「本格復興年」と位置づけ、復興が目に見え、市民が復興を実感し、将来に対し希望を持てる年にしたいと考えています。

●教育委員長教育行政方針演述(要旨)



横田 祐佑
教育委員長

大震災から二年が経過しますが、家庭状況・教育環境などが依然として厳しい実情を踏まえ、子どもへの心のサポートを重点とし「確かな学力」「豊かな心」「健やかな身体」を育成し学校教育の充実に努めるとともに生涯学習推進体制の機能回復と充実を図ります。

■「生涯学習の推進」

生涯学習推進本部を中心に、地域活動の推進や、住民の学習・交流機会の提供に努め、地域コミュニティの再生を支援します。

■「学校教育の推進」

自学自習の支援、英語学習についての意欲を高めることを目的とした「学びの部屋」「英語の部屋」などを継続実施し、学力や語学力の向上を目指します。

家庭、地域、関係機関との連携を図り、長期にわたる「子どもたちの心のケア」に引き続き取り組むとともに、児童生徒の発達段階に応じた実践的・主体的な防災教育の

充実を図ります。

また、市長と語る会や、未来に向けた意見発表会などの開催を通じ、これからのまちづくりに主体的に参画できる機会を提供します。

「学校教育環境の整備」については、学校施設の防災機能強化やスクールバスの運行、通学路の危険箇所の改善など、引き続き安全性や利便性の確保に努めます。

「小中学校の再編」については、五校が閉校し新たに気仙小学校と高田東中学校が開校することから、新たな校風の醸成と地域の拠点として必要な支援を進めていきます。

■「スポーツの振興」

学校体育施設等を活用しスポーツに親しむ機会の拡充に努めるとともに、体育協会や競技団体等と連携し、スポーツの普及奨励に取り組みます。

■「芸術文化の振興」

各種芸術文化団体等との連携・協働を進め、豊かな文化活動の実現を図ります。また、遺跡緊急発掘調査事業における迅速な対応に努めます。

【用語解説】※1ノーマライゼーション：障がい者と健常者が特別に区別されることなく、社会生活を共にすることが、本来の望ましい姿であるとする考え方。※2ユニバーサルデザイン：文化・言語・国籍の違い、老若男女といった差異、障がい、能力の如何を問わずに利用することができる施設・製品・情報の設計(デザイン)のこと。

土地区画整理事業などの都市計画変更のお知らせ

市は、新しいまちづくりを進めるため、次のとおり都市計画の変更を行い、高田地区、今泉地区土地区画整理事業を行う区域や、シンボルロードの線形などを決定しました。

また、高田松原津波復興祈念公園（防災メモリアル公園）や、国道45号・国道340号について、岩手県において都市計画の変更を行い、公園の区域などが決定されました。

▽都市計画の名称

【県決定】

○都市計画道路の変更（国道45号、国道340号の変更）

○都市計画公園の変更（高田松原津波復興祈念公園の変更）

【市決定】

○高田地区、今泉地区被災市街地復興土地区画整理事業の変更

○被災市街地復興推進地域の変更

○都市計画道路の変更（シンボルロード、高田北幹線の追加）

○都市計画公園の変更（被災した都市計画公園の廃止）

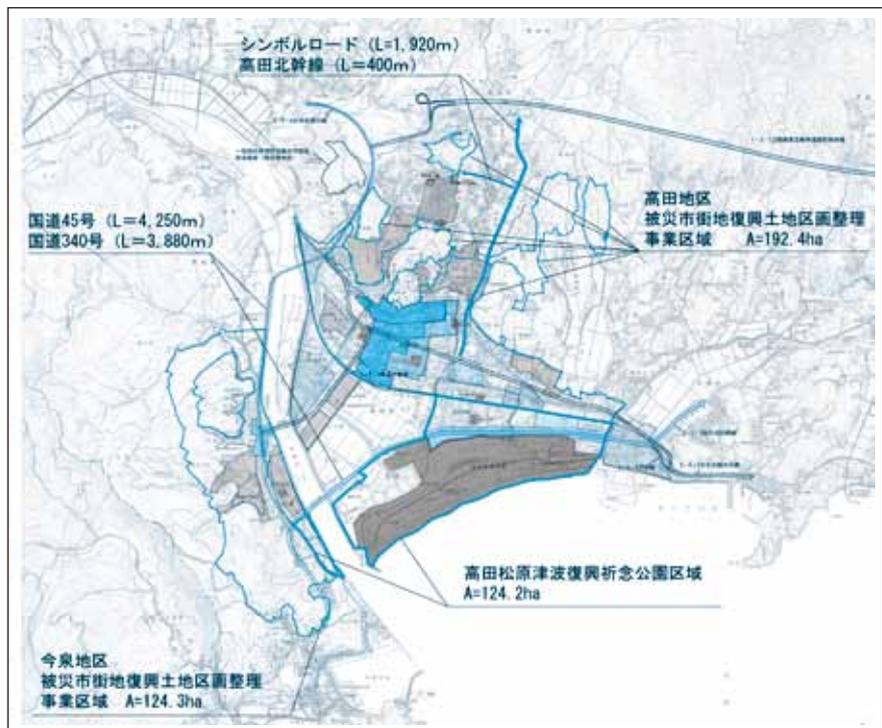
▽都市計画を変更した日

2月26日（火）

▽その他

これらの都市計画の図書は、都市計画課内で縦覧することができます。また、市のホームページにも掲載しています。

詳しくは、都市計画課計画係（内線461）まで。



高田地区の高台②造成工事（土地区画整理事業）スタート

高田地区と今泉地区の土地区画整理事業は、昨年9月に先行地区について知事の事業認可を受け、工事に向けた準備を進めてきましたが、このたび、高田地区の高台②地区（第一中学校北側）の宅地造成工事に着手することになりました。

工事期間中は、多くの重機やダンプトラックが稼働するため、騒音が発生することもあります。防災・安全対策を徹底して工事を進めますので、皆様のご理解をよろしくお願いいたします。

▽工期 平成25年3月から平成26年8月末まで

詳しくは、都市計画課区画整理係（内線462）まで。



応募は3月28日(木)まで

保育所(園)の臨時職員を再募集

職種	資格など	採用予定人数	職務内容
期限付臨時保育士	保育士資格者優遇	10人程度	市内保育施設での保育業務

▽雇用条件

- ・雇用期間 平成25年4月1日から平成26年3月31日
 - ・勤務場所 市内保育所(園)(公立、法人立の9カ所のうちいずれか)
 - ・勤務時間 月曜から金曜および土曜日。原則として午前8時30分から午後5時15分まで(早番・遅番・土曜午前勤務あり)
 - ・賃金 1日7時間45分勤務 臨時保育士6,700円(平成24年度有資格者実績) 経験年数加算あり
 - ・休日 日曜、祝日、年末年始(12月29日~1月3日)および週休日
 - ・年次有給休暇有り、健康保険・厚生年金・雇用保険など加入有り
- ※勤務場所により、雇用条件が異なる場合があります。

▽応募方法 以下の4つのものを合わせて社会福祉課に応募してください。(郵送可)

- ①履歴書
- ②保育士履歴調書(社会福祉課および保育所・園で配布)
- ③公共職業安定所(ハローワーク)の紹介状
- ④保育士資格証(資格取得者のみ)

なお、応募に際して提出いただいた書類は、各保育所(園)にも開示しますので、あらかじめ了承願います。

▽応募期間 3月28日(木)午後5時15分まで
詳しくは、社会福祉課児童福祉係(内線235)まで。

紙上年金教室 ▶ 納税は前納制度がお得です

■国民年金保険料の納付は前納制度を利用するとお得です。

国民年金では、保険料を前払いすると割引きがある「前納」という制度があり、口座振替による「前納」と現金納付やクレジットカード納付による「前納」があります。

なお、口座振替で「前納」されると現金納付やクレジットカード納付による「前納」より割引額が多くお得です。例えば、平成25年度保険料で計算すると

1 毎月納付

15,040円×12月=180,480円

2 現金・クレジットカード納付

177,280円(毎月納付より3,200円割引)

3 口座振替による前納

176,700円(毎月納付より3,780円割引)

希望する場合は、市民環境課国民年金窓口または、一関年金事務所まで連絡願います。

なお、1年間分を前納する場合は、納付期限が4月末日となっていますので、早めに相談してください。

■年金の被保険者の種類はどうなっているの？

日本に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての人は、国民年金に加入することとなっています。

加入者は職業などによって3つのグループに分かれてい

て、それぞれ加入手続きが異なります。

○第1号被保険者

自営業者、学生、フリーター、無職の人などで、自らが市役所で加入手続きをします。

○第2号被保険者

会社員や公務員など、厚生年金や共済組合に加入している人で、加入手続きは勤務先が行います。

○第3号被保険者

第2号被保険者に扶養されている配偶者の人で、加入手続きは第2号被保険者の勤務先を経由して行います。

詳しくは、市民環境課市民係(内線133)まで。

平成25年4月
社会保険相談日程

4月18日(木) 市役所3号棟 第3会議室 午前10時30分~午後3時30分
※相談は事前に予約が必要です。申込先は一関年金事務所(☎0191-23-4246)

こころの相談窓口の お知らせ

ひとりで、または家族で抱え込まず、まずはお話してみませんか。

相 談 先	電 話
市社会福祉課 ・保健師による対応	54-2111 (内232) 平日の午前8時30分～午後5時15分
市地域包括支援センター ・保健師、社会福祉士による対応	54-2111 (内205) 平日の午前8時30分～午後5時15分
大船渡地域こころのケアセンター ・専門医による対応 ・訪問対応可	26-0260 (予約制) 陸前高田会場：毎週木曜日の午後2時～ 大船渡会場：毎週金曜日の午後1時30分～
大船渡保健所保健課 ・保健師による対応	27-9913 平日の午前8時30分～午後5時15分
精神保健福祉相談 (大船渡保健所内) ・専門医による対応	27-9913 (予約制) 毎月第3木曜日
高田診療所心療内科 ・心療内科医による 保険診療	53-2110 土曜日の午後3時～6時 日曜日の午前11時～午後4時
地域活動支援センター星雲 ・相談支援専門員による対応	21-1305 月曜～土曜日の午前9時～午後5時
チャレンジだまちかど相談室リンク ・相談支援専門員による対応	55-6225
児童家庭支援センター大洋 ・18歳以下対象 ・水曜日のみ小児精神科医対応	21-3130 月曜～土曜日の午前9時～午後5時
岩手県ひきこもり支援センター ・家族のみからの相談可	019-629-9617 平日の午前9時～午後4時
盛岡いのちの電話 ・電話相談のみ(匿名可) ・携帯電話、PHS、公衆電話可(衛星電話からはかけられません)	019-654-7575 正午～午後9時(日曜日は午後6時まで) 0120-738-556 毎月10日のみ24時間無料

今月の 新刊図書

みなさんの読みたい・
調べたいを応援します。



図書館 (☎54-3227)

おすすめの1冊



「雪猫」
大山淳子 著
(講談社)

真っ白な猫、タマオは少女に命を救われた。高校生になった少女は、ある日何者かに追われていた。タマオは塀の上を走り、あやしい男に飛びかかる…。この世界をくれた女神を、命が尽きるまで愛そう。

■ 実用書

- ★MOVIE:BOX (パオロ・メレグッティ編、鈴木昭裕訳 青幻舎)
- ★図解毛筆書き方字典 (阿保直彦編 木耳社)
- ★もう限界!! 介護で仕事を辞めないために読む本 (高室成幸監修 自由国民社)
- ★家づくりのすべてがスラスラわかる本2013 (エクスナレッジ)
- ★アレルギーに負けない体は「腸」がつくる (藤田紘一郎著 実務教育出版)
- ★「もっと話したい!」と思われる人の44のルール (吉原珠央著 幻冬舎)
- ★不安の片づけ (岡野あつこ著 中経出版)
- ★ビジュアル明治クロニクル (世界文化社)
- ★今日から使える大人の男のオシャレ塾 (Hankyu MEN'S 監修 主婦の友社)
- ★家事の二ホヘト (伊藤まさこ著 新潮社)

■ 小 説

- ★俺たちに偏差値はない。(福澤徹三著 徳間書店)
- ★ディーゼルカー (大島弓子著 飛鳥新社)
- ★夫婦の散歩道 (津村節子著 河出書房新社)
- ★夜の隅のアトリエ (木村紅美著 文藝春秋)
- ★謎解きはディナーのあとで3 (東川篤哉著 小学館)
- ★心がわり (諸田玲子著 集英社)
- ★しょうがの味は熱い (綿矢りさ著 文藝春秋)
- ★真田三代風雲録 (中村彰彦著 実業之日本社)
- ★私と踊って (恩田陸著 新潮社)

4月のごみ収集日について

陸前高田市指定のごみ袋に行政区と世帯主の氏名を記入し、当日の朝8時30分までに集積場所に出してください。

燃えないごみ・空きびん・新聞・チラシほか収集日

燃えるごみ収集日

町名	収集行政区	燃えないごみ	空きびん	新聞・チラシ 雑誌・段ボール
矢作	2区～7区	24日(水)	17日(水)	10日(水)
	8区～14区	25日(木)	18日(木)	11日(木)
	1区、15区、16区	26日(金)	19日(金)	12日(金)
横田	1区～8区	18日(木)	11日(木)	4日(木)
竹駒	1区～7区	17日(水)	10日(水)	3日(水)
気仙	4区	2日(火)	23日(火)	16日(火)
	1区～3区、5区、6区	19日(金)	12日(金)	5日(金)
	7区～9区	22日(月)	15日(月)	8日(月)
	10区～14区	23日(火)	16日(火)	9日(火)
高田	1区～3区、17区	1日(月)	22日(月)	15日(月)
	4区、5区、16区	2日(火)	23日(火)	16日(火)
	6区～8区	3日(水)	24日(水)	17日(水)
	9区、11区、12区甲乙	4日(木)	25日(木)	18日(木)
	10区、13区～15区	5日(金)	26日(金)	19日(金)
米崎	1区～5区甲乙	8日(月)	1日(月)	22日(月)
	6区甲乙～11区	9日(火)	2日(火)	23日(火)
小友	1区～7区	10日(水)	3日(水)	24日(水)
	8区～10区	11日(木)	4日(木)	25日(木)
広田	12区、13区	11日(木)	4日(木)	25日(木)
	1区～3区、11区、14区、15区	12日(金)	5日(金)	26日(金)
	4区～7区	15日(月)	8日(月)	1日(月)
	8区～10区	16日(火)	9日(火)	2日(火)

矢作1～16区	(水)(土)
横田1～8区	(火)(金)
竹駒1～7区	(火)(金)
気仙1～14区	(水)(土)
高田1～5区と16区	(月)(木)
高田6～15区と17区	(火)(金)
米崎1～11区	(火)(金)
小友1～10区	(月)(木)
広田1～15区	(月)(木)

※祝日は収集しません。

●ごみを出す際の注意●

- ・仮設住宅に住んでいる人は、仮設住宅専用の集積場所に出してください。
- ・布団やブルーシートを出す際は、小さくたたんで、十字または2カ所を丈夫なひもでしばって出してください。(1m以内、紙ひもは不可)
- ・段ボールは50cm×60cm以内の大きさにして、紙ひもでしばって出してください。
- ・ごみを3袋を超えて出す場合は、清掃センターに直接持ち込んでください。

- 燃えるごみ、燃えないごみは陸前高田市指定の袋で出してください。
- 清掃センターでは、事業者から出る発泡スチロールやPPバンドなどの産業廃棄物は受け入れませんので、持ち込まないでください。
- 庭先や空き地での家庭ごみの焼却は法律で禁止されています。
- せん定した枝や枯れ草の焼却は、放射性物質の拡散の可能性があるので自粛してください。
詳しくは、市民環境課環境安全係(内線134)まで。

■放射能測定結果一覧(2月分:継続)

(単位: μSv/時)

測定月日	測定場所	場所(詳細)	測定結果			備考
			5cm	50cm	100cm	
H25.2.27	生出コミセン	玄関右脇雨樋	0.47	0.18	0.14	玄関前(0.10、0.10、0.08)
H25.2.27	二又診療所	玄関前	0.08	0.07	0.08	
H25.2.27	飯森公民館	玄関左側雨樋	0.34	0.20	0.12	玄関前(0.07、0.08、0.08)
H25.2.27	最終処分場	飛灰真上	0.20	0.19	0.19	
H25.2.27	市役所庁舎前	南側1号棟出入口	0.07	0.07	0.06	
H25.2.27	サンビレッジ	玄関右側軒下	0.36	0.16	0.12	玄関前(0.07、0.07、0.06)
H25.2.27	モビリア	センターハウス左側雨樋	0.18	0.12	0.09	玄関前(0.05、0.05、0.05)
H25.2.25	矢作保育所	遊戯室前雨樋	0.10	0.08	0.08	
H25.2.25	下矢作保育園	玄関前雨樋	0.11	0.12	0.12	
H25.2.26	横田保育園	園庭	0.16	0.11	0.10	
H25.2.26	旧竹駒保育園	玄関前	0.21	0.11	0.10	仮設
H25.2.26	竹駒保育園	園庭入口	0.09	0.08	0.08	
H25.2.27	長部保育所	園出入口排水口	0.19	0.14	0.12	
H25.2.27	高田保育所	すみれ軒下	0.13	0.10	0.08	旧米崎保育園
H25.2.27	米崎保育園	砂場付近	0.06	0.07	0.07	
H25.2.25	小友保育所	運動場中央	0.08	0.09	0.08	
H25.2.25	広田保育園	園庭中央	0.06	0.08	0.08	
H25.2.28	小友浦干拓地	牧草仮置場	0.08	0.08	0.08	

詳しくは、市民環境課環境安全係(内線135)、保育所(園)は社会福祉課児童福祉係(内線231)まで。



お知らせコーナー

復興対策局から

住宅再建等個別相談窓口を開設

震災で被災した皆さんの住宅再建について、個別相談窓口を開設しています。

▽相談日 毎週月曜～金曜日（祝日を除く）

▽時間 午前八時三十分～午後五時まで（午後五時以降の相談は、事前に連絡をお願いします）

▽場所 市復興対策局

▽対象 震災により住宅が全壊または半壊し、住宅の再建を検討している人、または防災集団移転促進事業による移転を検討している人

▽内容 復興事業（計画）における集団移転事業や自力再建についての相談など

詳しくは、復興対策局（内線441・442）まで。

職場のトラブルで悩んでいる人へ
無料の相談窓口を開設中

岩手労働局では、事業主と労働者との間の職場でのトラブル（解雇、いじめ、労働条件切り下げ、パワハラなど）を抱えている皆さんのために、無料相談窓口を開設しています。

詳しくは、岩手労働局企画室総合労働相談コーナー（☎0120-9800-7833、平日午前九時～午後五時）

発展途上国の教育支援のために
書きそんじハガキを回収

陸前高田ユネスコ協会では、世界寺子屋運動の一環として書きそんじハガキを回収しています。市役所内に備え付けた回収箱に投函、もしくは学校教育課あてに持参・送付してください。回収したハガキは現金化され、発展途上国の教育支援のため募金されます。

詳しくは、陸前高田ユネスコ協会事務局（学校教育課内、内線284）まで。

悪質商法が横行しています

健康食品などの販売手口注意を

健康食品について、「申し込んでいないのに強引に送る

という電話がきた」といった相談が、特に高齢者で増加しています。同様の手口は、健康食品の他に海産物でも見受けられます。トラブルに巻き込まれないための、対処方法は次のとおりです。

- ・申し込んだ覚えもなく、購入するつもりもなければ、きっぱりと断りましょう。
- ・一方的に送りつけられた場合は、宅配業者に「受取拒否」をする旨を伝えましょう。
- ・受け取ってしまった場合や、何度も連絡がある場合には、相談窓口で連絡してください。「消費生活相談員」が、不安やトラブルに対応します。

▽相談窓口 大船渡市消費生活センター（大船渡市役所内、☎271-3111）

貴重な資料が流失しています
郷土資料の収集に協力を

図書館では、震災により約六千冊あった郷土資料が被災しました。郷土の歴史と文化を後世に継承するため、郷土資料を収集しています。皆さんの自宅に次のような資料がありましたら、図書館に寄贈をお願いします。

なお、寄贈の際は、事前に連絡をお願いします。

▽収集している郷土資料

「鳴瀬 気仙小学校118周年記念誌」「気仙三十三観音霊場巡礼 祈りの道」「みちしるべく今泉の先人物語」「歴史探訪」「ふるさとだよりひかみ」「気仙風土記第五集」「チリ地震津波記念誌」「横田村史」「陸前高田市の地名考」など。

※これ以外の図書でも、必要なものもありますので連絡願います。

詳しくは、図書館（☎5413227）まで。

取得を検討してみませんか
男性の育児休業

子どもが生まれた男性労働者の三人に一人は「育児休業を取得したい」と考えています。育児休業期間は原則一歳までの、本人の希望する期間です。

なお、就業規則に規定がない場合でも、育児・介護休業法に沿って休業することができます。

詳しくは、岩手労働局雇用均等室（☎019-660413010）まで。

参加者を募集しています

のびのび遊ぼう！おやこひろば

公益社団法人セーブ・ザ・チルドレン・ジャパンとP&

Gでは、震災の影響で公園や園庭が不足し体を動かすことが減少している子どもたちが、親子で一緒におもいっきり体を動かして楽しんでもらうことを目的に、イベント「のびのび遊ぼう！おやこひろば」を開催します。当日は、ボールプールなど全身を使って遊ぶ大型遊具やごっこ遊びなど室内の遊び場を設置します。また、親子で参加できるロビディオカ教室も開催します。

▽日時 三月三十日（土）①午前十時～十一時三十分②午後一時～二時三十分（各回入れ替え制）、三月三十一日（日）午前十時～十一時三十分

▽先着順 各回二十五組（同伴保護者一人につき子ども三人まで）

※当日、記録用の撮影を行います。あらかじめご了承ください。

▽場所 米崎コミセン

▽対象 年齢一～六歳

▽申込方法 セーブ・ザ・チルドレンに電話（☎019816813018）、または電子メール（oyako@savechildren.or.jp）に申し込みください。

※受付時間は、平日の午前十時から午後五時

▽申込締切 三月二十九日(金)

春休みに入ります

子どもたちへの見守りを

市内小中高では、三月十三日ごろから四月七日ごろまで春休みに入ります。子どもたちが新年度を元気にスタートできますよう、地域の皆さんの見守りをお願いします。

詳しくは、少年センター(内線220)まで。

縦覧を行います

公共下水道事業計画(変更)案

高田地区・今泉地区において、新たに整備される高台区域などを下水道処理区域とするため、縦覧を行います。

▽縦覧期間 三月二十一日(木)～二十七日(水)(土曜・日曜日を除く午前八時三十分から午後五時十五分まで)

▽縦覧および意見書の提出ができる場所 都市計画課

詳しくは、都市計画課下水道係(内線464)まで。

東日本大震災

無料法律電話相談

自宅が亡くなった祖父の名義のままになっている、相続人の中に行方不明者がいて話し合いができないなどの問題

を抱えている人を対象に無料で電話相談を行っています。

▽実施期間 毎週月曜から金曜日の午前十時から午後一時

▽電話番号 (☎0120-8231815)

詳しくは、県司法書士会事務局(☎019-62213372)まで。

5月31日まで

山火事防止運動月間

山火事は、雪どけから林内が下草におおわれる季節に発生しがちです。三月から五月は空気の乾燥や強風により、火が燃え広がりやすい時期になりますので、十分注意してください。

▽山火事防止運動統一標語 「山の火事 もとは小さな火種から」

▽山火事防止運動重点事項

①強風時および乾燥時には、たき火、火入れ、野焼きをしないこと

②枯れ草の近くなど火災が起りやすい場所では、たき火、野焼きをしないこと

③たき火から離れるときは完全に消火すること

④たばこの吸い殻を投げ捨てないこと

⑤火入れを行う際は、必ず許可を受けること

⑥火遊びはしないこと

▽その他 林内作業や山菜採り、田畑や庭先などで火を取り扱う際は、十分注意しましょう。

山火事はいつたん発生すると、甚大な被害になりかねません。未然防止が最も重要です。

森林は、私たちのかけがえのない大切な財産です。森林を山火事から守るため、一人ひとりが注意しましょう。

家庭や地域、職場などで山火事を防ぐことの大切さを話し合い、緑を後世に残していきたいでしょう。

詳しくは、農林課林政係(内線403)まで。

税のスペシャリストを目指しませんか

仙台国税局では、税務のスペシャリストとして活躍する国税専門官(大学卒業程度)を募集しています。

国税専門官の仕事は、国の財政を支える重要な仕事を担い、税務署などにおいて、調査・徴収・検査や指導などを行うものです。

▽第一次試験日 六月九日(日)

▽受験資格

①昭和五十八年四月二日から平成四年四月一日までに生ま

れた者

②平成四年四月二日以降に生まれた者で、大学を卒業した者および平成二十六年三月までに大学を卒業する見込みの者、または、人事院が①と同等の資格があると認める者

▽受験申込受付期間など

【インターネット申込(原則)】
・申込期間 四月一日(月)午前九時～十一日(木)

・URL <http://www.jinji-siken.go.jp/juken.html>

【郵送・持参】

・申込先 仙台国税局
・申込期限 四月一日(月)～二日(火) 午前九時～午後五時

詳しくは、仙台国税局人事第一課試験研修係(☎02212631111)、内線3236)まで。

作品を募集しています

県民長寿文化祭第25回作品展

いきいき岩手支援財団では、これまでの「シルバー作品展」を「岩手県民長寿文化祭作品展」と改称します。申し込みの詳細は、長寿社会課に問い合わせください。

▽出品申込締切 五月十日(金)

▽作品搬入日 六月六日(木) 午前十時～正午
▽搬入場所 盛岡市民文化ホ

ール展示ホール

▽作品展開催期間 六月七日(金)～九日(日)

詳しくは、長寿社会課高齢福祉係(内線201)まで。

歯科に関する悩みを相談します

ヨイ歯デーテレホン相談

歯や口腔に関する悩みについて相談する「ヨイ歯デーテレホン相談」を実施します。

▽日時 四月十八日(木) 午前十時～午後七時

※回答は午後七時以降になります。相談をいったん受け付けた後、折り返し協会歯科医師より回答します。

▽相談料 無料

▽電話番号 (☎019-65117341)

詳しくは、県保険医協会歯科部会(☎019-65117341)まで。

復興おでかけ講演

大助・花子がやってくる!

吉本興業の宮川大助・花子さんが若手芸人とともに、リアスホールで漫才公演を行います。

▽日時 三月二十八日(木) 午後一時三十分開場、午後二時開演(午後四時まで)

詳しくは、絆プロジェクト三陸(☎47-3019)まで。

2013

健康・生活カレンダー

4月 April



日	Monday	火	水	木	Friday	土	Saturday
・休日当番医 松原クリニック (高田町) ☎ 53-1721 ・休日当番歯科医 大船渡国保診療所 (三陸町) ☎ 42-3228 仏減	・①ジョブカフェ気仙高田スポット 13:30~16:30 1 大安	・②ジョブカフェ気仙高田スポット 13:30~16:30 ・③ママ&ベビーサロン 10:00~15:00 【育児相談】10:00~12:00 2 大安	・④労働基準監督署陸前高田 出張窓口 9:00~16:30 ・⑤市民相談 10:00~15:00 3 赤口	・⑥労働基準監督署陸前高田 出張窓口 9:00~16:30 ・⑦市民相談 10:00~15:00 4 先勝	・⑧労働基準監督署陸前高田 出張窓口 9:00~16:30 5 友引	・⑨労働基準監督署陸前高田 出張窓口 9:00~16:30 6 先負	
・休日当番医 えんどう消化器内科クリニック (盛町) ☎ 21-1555 ・休日当番歯科医 まりうち歯科医院 (立根町) ☎ 27-5666 先勝	・⑩ジョブカフェ気仙高田スポット 13:30~16:30 ・⑪ママ&ベビーサロン 10:00~15:00 【育児相談】10:00~12:00 7 友引	・⑫労働基準監督署陸前高田 出張窓口 9:00~16:30 8 大安	・⑬労働基準監督署陸前高田 出張窓口 9:00~16:30 9 赤口	・⑭労働基準監督署陸前高田 出張窓口 9:00~16:30 10 大安	・⑮労働基準監督署陸前高田 出張窓口 9:00~16:30 11 仏減	・⑯労働基準監督署陸前高田 出張窓口 9:00~16:30 12 大安	
・休日当番医 いとう耳鼻咽喉科クリニック (盛町) ☎ 21-1333 ・休日当番歯科医 気仙歯科クリニック (米崎町) ☎ 55-3238 友引	・⑰離乳食教室 (要予約:内線 243) 【対象】H24.11~12月生 【受付】9:45~10:00 ・巡回こそだてシブ訪問日 【巡回時刻】10:00~16:00 13 先負	・⑱労働基準監督署陸前高田 出張窓口 9:00~16:30 14 仏減	・⑳2歳6か月児健診 【対象】H21.10月、11月生 【受付】13:00~13:15 ・㉑労働基準監督署陸前高田 出張窓口 9:00~16:30 15 大安	・㉒1歳6か月児健診 【対象】H21.10月、11月生 【受付】13:00~13:15 ・㉓労働基準監督署陸前高田 出張窓口 9:00~16:30 16 大安	・㉔法律相談 13:00~14:30 17 先勝	・巡回こそだてシブ訪問日 【巡回時刻】10:00~16:00 18 友引	
・休日当番医 吉浜診療所 (三陸町) ☎ 45-2007 ・休日当番歯科医 平成歯科医院 (高田町) ☎ 55-2800 ・巡回こそだてシブ訪問日 【巡回時刻】10:00~16:00 19 先負	・巡回こそだてシブ訪問日 【巡回時刻】10:00~16:00 20 先負	・巡回こそだてシブ訪問日 【巡回時刻】10:00~16:00 21 先負	・巡回こそだてシブ訪問日 【巡回時刻】10:00~16:00 22 先負	・巡回こそだてシブ訪問日 【巡回時刻】10:00~16:00 23 先勝	・巡回こそだてシブ訪問日 【巡回時刻】10:00~16:00 24 友引	・巡回こそだてシブ訪問日 【巡回時刻】10:00~16:00 25 先勝	

◆ 5月の健診日程 ◆

8日 (水) 7か月児健康相談
22日 (水) 1歳6か月児健診

4月17日 (水) に行われる
2歳6か月児歯科検診には、
子どもが使っている歯ブラシ
を持参してください。

30 **大安**

・昭和の日
 ・休日当番医
 星こどもクリニック (大船渡町)
 ☎ 21-2611
 ・休日当番歯科医
 いいだ歯科クリニック (大船渡町)
 ☎ 26-0082 **仏減**

