

特集

陸前高田市復興の歩み

市役所からのお知らせ

陸前高田市成人式の開催
B・TによるJR大船渡線の復旧
職員給与などの公表

健康だより

介護お茶のみ話

生涯学習情報

はまらっせあ

気仙風土記



COVER STORY

次代を担う新成人196人

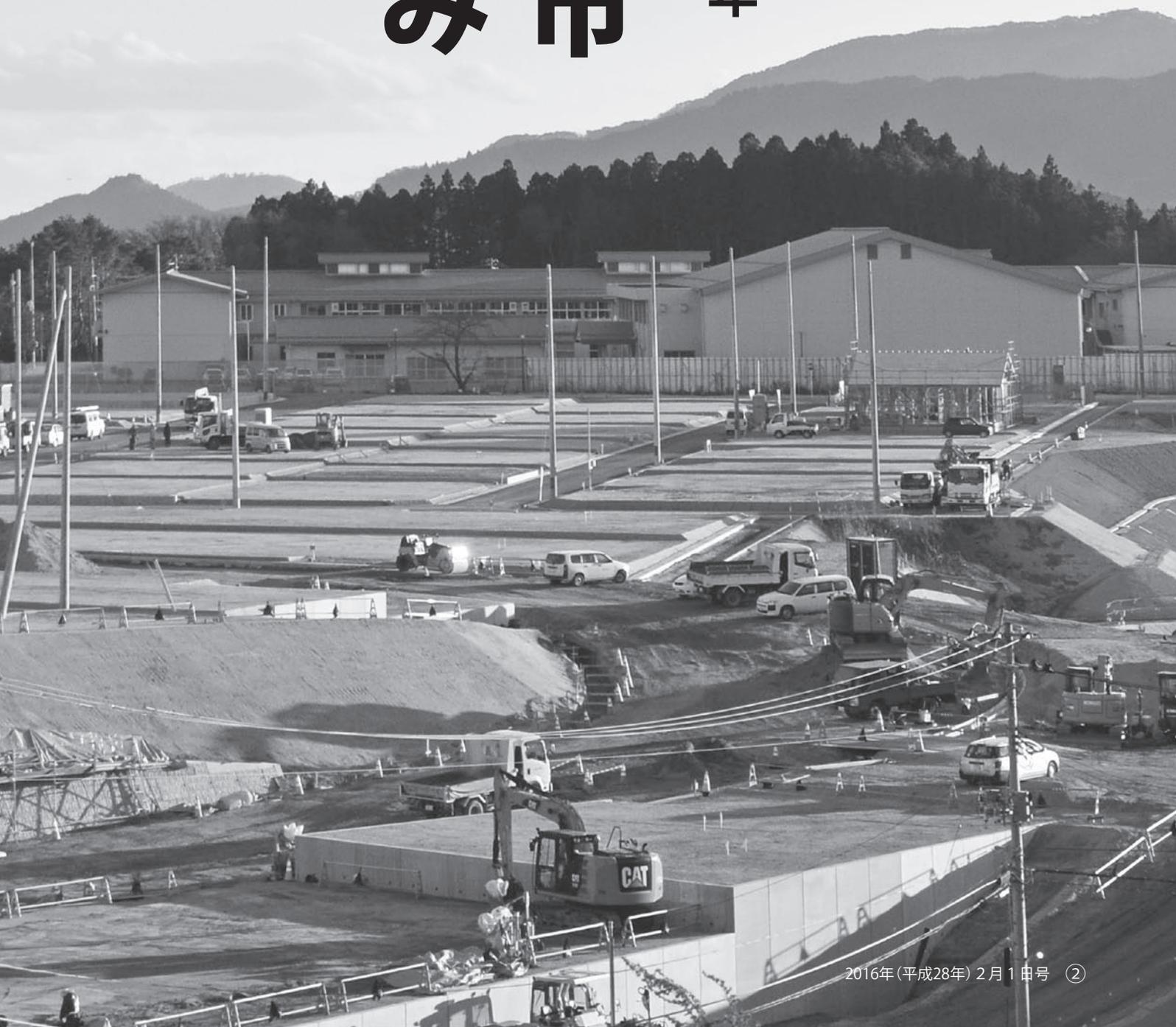
夢や希望を胸に
未来へ歩み出す

成人の門出を祝う市成人式は1月10日、第一中学校体育館で開かれました。会場には、スーツやはかま姿の男性や華やかな振り袖を着た女性が続々と集合。同級生と笑顔で近況を話し合ったり、晴れ姿を一緒にカメラで撮影し合ったりして、久しぶりの再会を喜んでいました。式典には、多くの家族も一緒に訪れ、我が子の晴れ姿に目を細めていました。

澄み渡った青空に恵まれたこの日、夢や希望を抱いた新成人196人が大人としての一歩を踏み出しました。

東日本大震災から5年

陸前高田市 復興の歩み



平成23年3月11日。陸前高田市に甚大な被害を与えた東日本大震災から、間もなく丸5年を迎える。

震災後、高田地区では住宅の高台移転に伴う造成や中心市街地をかさ上げするための大規模な土砂運搬が進み、その風景は日々変貌している。

平成26年3月からはベルトコンベヤーが稼働。気仙町から高田町へ東京ドーム約4個分の土砂を運搬し、平成27年9月に運転を終了した。被災地に張り巡らされた復興を象徴した全長約3^キに及ぶベルトコンベヤーも解体が進み、見慣れた風景がまた一変した。高田沖などに運ばれた土砂は、高さ約20^ミにまで達し、中心市街地を形成するために仮り置きされた。復興の歩みは新たなステージに進んでいる。

中心市街地には、市立図書館を併設する大型商業施設を計画。同施設を中心に

多くの人が集う商店街の形成も目指している。

被災市街地土地区画整理事業のうち、恒久的な住まいの確保に向けて、工事が完了した高台2では、被災者に宅地が引き渡され、住宅の建設が始まった。

震災後、早期復興に向けたリーディングプロジェクトである三陸沿岸道路・唐桑高田道路（唐桑北→陸前高田・延長10^キ）では、平成30年度の供用開始に向けて急ピッチに工事が進む。「仮称・新気仙大橋」が気仙川を渡り始め、平成28年1月22日には「仮称・気仙トンネル」の貫通式が開かれた。復興工事が進み、めまぐるしく変わる古里の風景。その変化は、日々の生活からは感じることはできない。しかし、写真は復興が着実に前に進んでいることを私たちに気付かせる。そして、古里の未来への希望と期待を膨らませる。

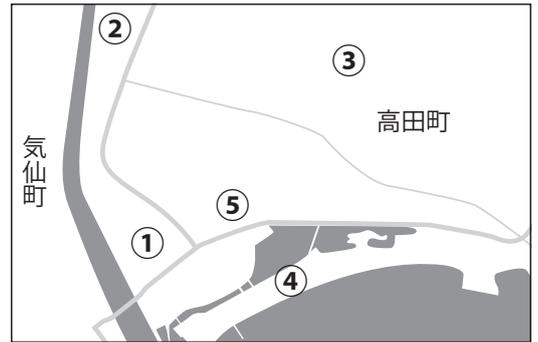
平成28年1月

高田地区土地区画整理事業・高台2周辺



東日本大震災から丸5年 変わりゆく高田の風景

東日本大震災で被災した陸前高田市は、新たなまちづくりに向けた工事が進み、その風景も大きく変化してきている。これまでの復興の歩みを写真で振り返る。



① ベルトコンベヤー

平成26年3月末から稼動し、気仙町今泉地区から土砂を搬送したベルトコンベヤーは、27年9月に運転を終了。28年2月までに設備が解体される。「希望のかけ橋」は28年4月～9月に解体される予定。



② 三陸沿岸道路

三陸沿岸道路の仮称・新気仙大橋は、平成25年3月に着工し全長438m。三陸沿岸道路・唐桑高田道路は、平成30年度の開通に向けて工事が進む。

③ 中心市街地

商業施設など中心市街地の整備に向けて、かさ上げ工事が急ピッチに進んでいる。平成27年12月には、市道大町線が海拔高10mを超えるかさ上げ地に整備された道路に切り替わった。



④ 高田松原周辺

12.5mの高さで約2kmにわたる防潮堤の整備が進む。第一線堤と第二線堤の間には松の苗を植栽する。砂浜の整備と併せて高田松原の再生が計画されている。



平成28年1月



平成23年7月

⑤ 旧「道の駅・タピック45」周辺

気仙町今泉地区の高台からベルトコンベヤーで運ばれた土砂が仮置きされている風景が広がる。かさ上げ区域への土砂の運搬が進む。



平成28年1月



平成23年6月

「復興」から「福幸」へ

手作りのCMで市町村の魅力を競う「ふるさとCM大賞 in IWATE 2015」(岩手朝日テレビ主催)で、29市町村の作品の中から陸前高田市の「未来への手紙」が初の大賞に選ばれた。作品は高田高校の前に広がるかさ上げ地で撮影。高田高校の1学年164人がアンジェラ・アキさんの「手紙」を熱唱し、東日本大震災で被災した古里に向けた思いを伝えた。作中の「まだ、何も無い。でも、夢がある―」は陸前高田の今だ。震災から丸5年を迎える今、目の前には広大なかさ上げ地が広がっている。この、無地のキャンバスに、一人一人が力強く夢を描くことで陸前高田の「復興」は笑顔あふれる「福幸」へと形を変える。さあ、共に歩もう。「夢」にあふれた陸前高田市の未来へ。



まだ、何も無い。でも、夢がある―。



1_スーツや着物を着て希望に満ちた笑顔を見せる新成人/2_司会を務めた國井未岬さんと金濱明日香さん/3_成人式実行委員長を務めた村上莉玖さん/4_代表で記念品を受け取る菅野奈々美さん/5_中学校ごとに同級生と記念撮影/6_記念行事のインタビューで交流を深めた/7_多くの人が新成人の成長を喜び門出を祝福した/8_壇上から力強い掛け声で餅がまかれた/9_振り袖姿で友人とうれしそうに記念撮影/10_たかたのゆめちゃんも着物姿で成人式を祝った/11_友人との再会に会話もはずむ

決意を胸に、大人としての一步を踏み出す 平成28年陸前高田市成人式

平成28年市成人式は1月10日、第一中学校で開かれ、新成人が古里への思いや自らの目標を胸に、大人としての一步を踏み出しました。対象者は、平成7年4月2日〜8年4月1日に生まれた市内在住または本市出身の232人。式には196人(出席率84・5%、男101人、女95人)が臨み、晴れの門出を喜び合いました。

新成人の門出を祝うかのように澄み切った青空が広がった1月10日、「平成28年陸前高田市成人式」が第一中学校で開かれました。成人式は、戦後の1946年、次代を担う若者に希望を与えて励ますため、埼玉県蕨町(現・蕨市)で行われた「青年祭」が始まりです。現在の成人式は、1948年に「成人の日」が制定されたことを機に全国へ広がりを見せました。

長は、新成人代表の菅野奈々美さん(高田町)へ記念品を手渡し、高田高吹奏楽部が市民歌などを演奏。新成人の門出を祝福しました。

「成人の誓い」では、新成人を代表して吉田拓海さんと村上彩香さん(広田町)が決意を述べました。出席者は、これまでの感謝と古里への思いを胸に、凛とした表情を見せていました。

式典終了後には記念行事(成人式実行委員会主催)が行われました。今年のテーマは「この町の未来を見つめて」。実行委員長の村上莉玖さん(気仙町)は「地元に貢献できるように目標に向かって共がんばりましょう」と呼びかけました。会場では、まちの好きなどころや将来の夢などをインタビュー形式で発表。祝いの餅まきも行われ、会場は笑顔に包まれました。

午前10時からの式典で戸羽太市長は「東日本大震災が発生したとき、皆さんは中学3年生でした。さまざまな困難を乗り越えて迎えた成人式、おめでとうございます。これからのまちづくりは皆さんの力にかかっています。若い発想で陸前高田市をつくってほしい」と式辞を述べ激励しました。市選挙管理委員会の齊藤篤志委員

式典終了後には記念行事(成人式実行委員会主催)が行われました。今年のテーマは「この町の未来を見つめて」。実行委員長の村上莉玖さん(気仙町)は「地元に貢献できるように目標に向かって共がんばりましょう」と呼びかけました。会場では、まちの好きなどころや将来の夢などをインタビュー形式で発表。祝いの餅まきも行われ、会場は笑顔に包まれました。

進路決定や困難に挫折しそうですねとき、多くの人の支えを実感しました。成人式を迎え、両親や家族、友人、地域の皆さんに感謝しています。今後は責任を持ち、多くの人を支



新成人の誓い

二十年后、成人を迎えた自分の子どものに素晴らしい古里を見せることが私たちの使命です。成人としての責任と自覚古里への誇りを胸に生きることを誓います。

よしだ・たくみ 広田町
吉田拓海さん
えたいと思います。
私は、陸前高田市に貢献するため地元就職しました。道路整備などの復興が進み、うれしく感じます。十年、



成人式を迎え、両親や家族先生、地域の皆さんへ感謝の気持ちでいっぱいです。私は教員を目指し大学で学んでいます。社会人では責任ある行動や正しい判断力が求められる

むらかみ・さやか 広田町
村上彩香さん
震災復興は進んでいます。以前の活気がまだ無いと感じます。陸前高田市をバレーボールで盛り上げたいです。未来には、さまざまな困難が待ち受けていますが、夢と希望を実現することが市への恩返しです。今を大切に生きることを誓います。

震災復興は進んでいます。以前の活気がまだ無いと感じます。陸前高田市をバレーボールで盛り上げたいです。未来には、さまざまな困難が待ち受けていますが、夢と希望を実現することが市への恩返しです。今を大切に生きることを誓います。

久保 壘 いさき 高田町

地元で運転手の仕事をしています。社会人の一人として自覚をもちながら何事にも挑戦していきたい。地元の行事などまちおこしにも積極的に参加して、若者が働きやすく活気に満ちあふれた陸前高田市を目指してがんばりたい。



嶋村千春 ちはる 気仙町

左官職人として地元就職し、復興を応援したい。震災で大きな被害を受けた古里で成人式を迎えられとてもうれしい。震災を伝えるだけでなく、歴史や伝統の分野でも活気づく陸前高田市に再生させたい。



新成人の夢

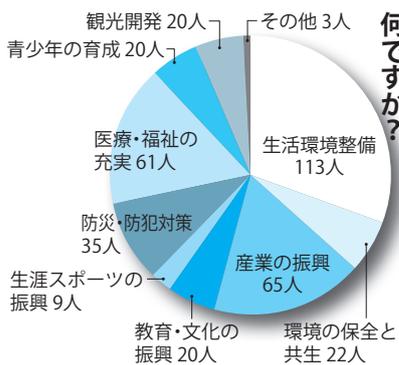
菅野健太 けんた 気仙町

看護学校で勉学に励んでいます。20歳を迎え、お世話になった皆さんに感謝の気持ちで一杯です。何事にも大人としての責任感を持って行動したい。古里への思いは昔も今も変わりません。地元就職して古里に貢献したい。

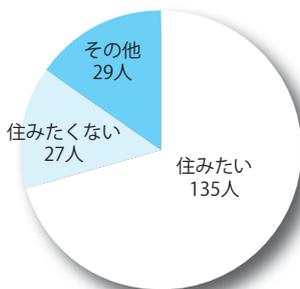


佐々木鮎美 あゆみ 米崎町

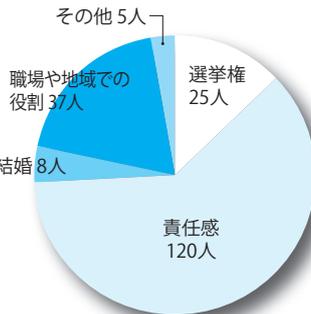
保育士を目指して専門学校で学んでいます。自然豊かな陸前高田市が大好きです。お世話になった皆さんへの感謝を忘れず、目標に向かって責任と自覚を持ちながら行動したい。地元就職して復興に携わってきたい。



陸前高田市が取り組まなければならぬ今後の課題は何ですか？



あなたは、陸前高田市に住みたいですか？



20歳になって特に意識することは何ですか？

新成人の思い

(回答者191人。複数回答有り)

JR東日本からの提案を受け入れる

JR大船渡線をBRTで復旧

市は、平成27年7月24日に開かれた第2回大船渡線沿線自治体首長会議の場で、東日本大震災で被災したJR大船渡線（気仙沼駅～盛岡間43・7キロメートル）をBRT

（バス高速輸送システム）で復旧する提案をJR東日本から受け、27年8月から市長直送便や地区懇談会で住民の意見などを集約してきました。27年11月25日に行

われた市議会復興対策特別委員会で、戸羽市長は「市民や議会の意見をそのまま持つて第3回首長会議に臨む」と表明。27年12月16日には、市議会から「議会における議論や多様な市民意見を勘案し、市民の意見が最大限に尊重された復旧を早期に実現するよう、会議に臨む



ことを求める」との申し入れがありました。第3回首長会議は27年12月25日、東京都内で開かれました。国からは、山本順三国土交通副大臣、藤田幸三国土交通省鉄道局長と内海英一復興庁統括官、JR東日本からは、深澤祐二副社長、沿線自治体などから戸羽市長と戸田公明大船渡市長、菅原茂樹岩手県副知事、千葉茂樹岩手県副知事、大塚大輔宮城県復興振興・企画部長が出席しました。

戸羽市長は、地区懇談会や市長直送便で集約した意見を報告し、市民の間には気仙沼から陸前高田間の鉄路復旧を求める声が根強いことなどを伝えました。JR東日本は、「震災前から同区間は利用者が減少し、仮に陸前高田駅まで復旧した

としても鉄道では十分な運行頻度の提供は難しく、一部区間の鉄道復旧は考えていない」と回答しました。これを受けて戸羽市長は、鉄道復旧への思いはあるものの、今後、本市において持続可能な公共交通ネットワークを構築していかねければならないとして、BRT

Tによる本格復旧の受け入れを表明しました。市では、今後も市民の意見を聞きながら、BRTを幹線軸とした地域全体の公共交通のネットワークづくりに取り組めます。

◆問い合わせ先：企画政策課政策推進係（内175）

JR東日本が示したJR大船渡線の復旧方針

- ① BRTは、復興に貢献する持続可能な交通手段として、今後もJR東日本の責任で運行する。運行の頻度を確保し、さらなる利便性の向上に努める。
- ② 復興やまちづくりの進捗状況に合わせて、柔軟なルートの変更や駅の移設、新設を図るとともに、他の地域交通機関と連携して地域の基幹交通としての役割を果たす。さらなる専用道の整備を進め、速達性と定時性の確保に取り組む。
- ③ BRTと鉄道の接続と利便性の向上に取り組む。新幹線との接続改善や新幹線駅へのアクセスの利便性向上に向けた検討を進める。
- ④ 観光PRや旅行商品の造成などを通じた観光振興、沿線地域の地産品PR、JRグループを通じた販路の拡大、6次産業化など、地域と連携を深めながら活性化に取り組む。
- ⑤ 地域の特性を生かすため、今後も沿線自治体などと個別に協議を進める。会議などの場を設けて、BRTの利用者からの意見や提言を把握し、引き続き利便性の向上と利用者の拡大に努める。

東日本大震災追悼式 を開催します

平成23年3月11日に発生した東日本大震災の犠牲者を追悼し御霊を慰めるとともに、市の復興への決意を新たにするため、「陸前高田市東日本大震災追悼式」を開催します。本年から追悼式の日時と会場が変更となります。来場するときには注意してください。

期日 3月11日(金)

時間 14時30分～16時
※受付13時30分～

会場 市コミュニティホール、特設テント

◆**対象**…東日本大震災で犠牲者となられた方々の遺族

◆**参加申込**…2月29日(月)までに

◆**1**代表者氏名◆**2**人数◆**3**連絡先を電話、ファクス、電子メールで

被災者支援室へ申し込んでください ※車いすを利用して参列する人は、併せてお知らせください

◆**その他**：◆**1**開催について個別で案内はしません◆**2**会場の都合上、遺族の参列を優先します。参列する遺族の献花用の花は市が用意します◆**3**遺族以外の皆さんは、10時～正午、追悼式終了後～18時までの時間に献花できます。参列するときは、献花用の花を持参してください◆**4**追悼式は無宗教、献花方式で執り行います◆**5**参列は、平服で構いません◆**6**会場の駐車場に限りがあります。できるだけ車に乗り合わせるか、公共交通機関を利用して来場してください

◆**問い合わせ先**…被災者支援室

(内線341～343) / FAX 543
888 / 電子メール shien@city.rikuzentakata.iwate.jp

皆さんからの意見を募集します

市人口ビジョン(案)と市まち・ひと・しごと総合戦略(案)

市は、人口減少に歯止めをかけ、活力のあるまちづくりを進めるため、総合戦略の策定に取り組んできました。このほど、「陸前高田市人口ビジョン」と「陸前高田市まち・ひと・しごと総合戦略」の案がまとまりましたので、市民の皆さんから広く意見(パブリックコメント)を募集します。

◆**募集対象**…「陸前高田市人口ビジョン(案)」と「まち・ひと・しごと総合戦略(案)」

◆**閲覧場所**…◆**1**企画政策課◆**2**市内各地区コミュニティセンターの窓口◆**3**市内仮設住宅・災害公営住宅の集会所◆**4**市ホームページ

◆**募集期間**…2月1日(月)～21日(日)

◆**提出方法**…任意の様式に、意見、住所、氏名(団体名)、連絡先を記入して郵送(手紙・ハ

ガキ)、ファクス、電子メールで提出してください。 ※閲覧場所には参考に「記入用紙」を用意しています。郵送するときは、備え付けの返信用封筒を使用してください。

◆**提出先**…郵送▽企画政策課〒029-1229 高田町字鳴石42番地5 / ファクス▽543888 / 電子メール△kikaku@city.rikuzentakata.iwate.jp

◆**意見の取扱い**…意見などの概要、意見に対する市の方針、修正した施策案は、個人情報を除き一定期間、ホームページなどで公表します(意見に対する考え方やプライバシーの保護には十分に配慮します)。類似する意見は集約して公表します。提出された意見の返却や個別での回答はしません。

◆**問い合わせ先**…企画政策課 策推進係(内線172)

県営災害公営住宅（栃ヶ沢団地） 入居者の募集開始

- ◆ **募集団地**：県営災害公営住宅（栃ヶ沢団地）
- ◆ **団地名**：栃ヶ沢団地301戸 ※ペットの飼育は不可
- ◆ **住所**：高田町栃ヶ沢地内
- ◆ **入居時期（予定）**：平成28年7月
- ◆ **構造**：①鉄筋コンクリート造8階建て151戸
②鉄筋コンクリート造9階建て150戸1棟
- ◆ **募集期間**：2月5日（金）～19日（金）（消印有効）
- ◆ **受付窓口**：持参▽県合同庁舎大船渡土木センター管理課 ☎ 9919 / 郵送▽県建築住宅センター ☎ 2010045 盛岡市盛岡駅西通一丁目7番1号 ☎ 0120・2008・201 または 019・623・4414
- ◆ **受付時間**：9時～17時 ※①②を除く
- ◆ **その他**：詳しい内容は受付窓口などで配布する資料を確認してください。募集案内は、県合同庁舎土木センター管理課、陸前高田市、大船渡市、釜石市、宮古市、大槌町、山田町（公営住宅担当課）でも配布します（④⑤を除く）。県ホームページからも資料をダウンロードできます
- ◆ **問い合わせ先**：大船渡土木センター管理課 ☎ 9919 / ホームページ <http://www.pref.iwate.jp/>

《募集団地の概要》

No.	間取り	戸数	家賃 (円)	募集世帯・人数
1	1DK	10戸	5,300～45,700	単身または2人世帯。
2	2DK	5戸	6,400～55,600	人数制限なし。
3	3DK	38戸	7,400～63,900	人数制限なし。ただし、同居しようとする人数が多い順（第1順位：3人以上 第2順位：2人世帯 第3順位：単身）に優先します。
4	2DK ※車いす 対応	11戸	7,500～64,900	人数制限なし。車いすを使用する世帯を優先。 ※車いす使用者用の住戸であることを了承した上で、車いすを使用しない世帯も申し込みできます。

高齢者の肺炎球菌ワクチン 予防接種費を 助成します

市は、肺炎球菌ワクチンの予防接種を希望する高齢者の接種費用を助成しています。過去に助成を受けた人は対象外です。

- ◆ **助成対象者**：①平成27年4月1日～28年3月31日までに満65歳、満70歳、満75歳、満80歳、満85歳、満90歳、満95歳、満100歳になる人 ②満60歳以上65歳未満で心臓、じん臓、呼吸器の機能に障がいがある人またはヒト免疫不全ウイルスで免疫機能に障がいがある人で日常生活が不可能な人（身体障害手帳1級程度）
- ◆ **助成期限**：28年3月31日 ④まで
- ◆ **助成額**：一回5000円

※医療機関では、接種費用から助成額を引いた金額を支払うこととなります

◆ **問い合わせ先**：健康推進課保健係（内線242）

《市内の接種医療機関》

※高田病院は1週間前までに予約が必要。高田診療所での接種は④⑤だけ

医療機関名	住所	電話番号	医療機関名	住所	電話番号
県立高田病院	米崎町字野沢34-1	④3221	二又診療所	矢作町字愛宕下31	⑤82220
鶉浦医院	高田町字鳴石22-9	⑤52125	松原クリニック	高田町字中田69-2	⑤31721
鳥羽医院	小友町字西下60	⑤63515	県医師会高田診療所	高田町字鳴石5-1	⑤32110
広田診療所	広田町字大久保107-1	⑤62515	済生会陸前高田診療所	竹駒町字滝の里1	②27515

熊谷コトミさん

高田町大隅 ◆ 大正5年1月20日生まれ



家族と一緒に長寿を喜び合う

コトミさんは横田町生まれ。25歳で光義さんと結婚し、子8人、孫7人、ひ孫4人に恵まれました。

長い間、農業に励みながら家庭を支えました。昔から甘いものが大好き。正月には、子どもや孫たちが訪れ、一緒に100歳を祝いました。長寿の秘訣は、好き嫌いなく何でも食べて、よく働くことと話します。

誕生日には花束などが手渡され、家族と一緒に長寿を喜び合いました。

村上ハナヨさん

広田町山田 ◆ 大正5年1月16日生まれ



親族に見守られ100歳を迎える

ハナヨさんは広田町生まれ。18歳で進さんと結婚し、子5人、孫7人、ひ孫6人に恵まれました。

若い頃から助産師として活躍し、農業にも精を出しました。昔から編み物が得意で、野球のテレビ観戦は今でも大好きだそうです。好きな食べ物は魚の刺身。長生きの秘訣は好き嫌いなく食べることと話します。

誕生会には子どもや孫たちも訪れ、ハナヨさんの100歳を祝福しました。

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。

読み語りイベント
おっと、痛快絵本の
読み語りの旅でい!
陸前高田の宿

人気絵本作家 飯野和好
さんの読み語りとサイン会
を開催します。

◆日時：2月11日(水) 14時

◆会場：市コミュニティ

◆対象：子ども・

◆定員：200人 ◆費

◆無料 ◆申し込み：氏名、

住所、電話番号、人数を任

意の様式に記入してフアク

スで「あしたの本係」まで

◆問い合わせ先：出版文化

産業振興財団 ☎03・52

11・7282 / FAX 03・

5211・7285

「市内4図書館の歩
み」写真展

◆日時：2月11日(水) 13時

◆会場：市コミュニティ

◆内容：震災後

に立ち上がった市内4図書

館の歩みを写真などで紹介

◆問い合わせ先：市立図書

館 ☎3227



陸前高田市ご当地
グルメ開発物語

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ご当地グルメ。平成28年3月の商品化に向けてシリーズで取り組みを紹介しています。

12回目の開発会議は1月7日、市コミュニティホールで開かれました。会議では検討を重ねてきた「陸前高田ホタテとワ



カメの炙りしゃぶしゃぶ御膳」を披露。青森県中泊町で「新・OMOTENASHIご当地グルメ・中泊メバル膳」を提供する中泊メバル料理推進協議会事務局の鈴木メバルさんと小野真樹志さんも開発の応援に参加。ホタテやワカメの味付けや食感に驚いていました。プロデューサーのヒロ中田さんも「おおむね良好」と評価。開発メンバーは充実の笑みを見せました。

3月のグルメデビューに向けて、今後、料理を美しく見せる器の選定や料理品質の統一方法、多くの人へ紹介する広報ツールの作成などに挑みます。

◆問い合わせ先：商工観光課 観光交流係（内線384）

県医師会高田診療所5年間の
歩みを振り返る

閉所メモリアル講演会

岩手県医師会高田診療所は発
災後、5年間の診療を終え3月
に閉所します。診療所のこれま
での歩みを振り返り、大切な健
康について家族や地域の皆さん
と一緒に考えましょう。

◆日時：2月17日⑧18時30分～
20時30分 ◆会場：市役所4号棟
◆内容：講演①「子どもたちの
今とこれから」子どものグリー
フサポートを通じて」・NPO
法人子どもグリーンフサポ

ーション大塚光太郎氏／講演
②「心療内科から見た震災から
のリカバリーとは？」高田診
療所5年間の活動から」・県立

高田病院田畑潔院長・岩手医科
大学内科学講座呼吸器・アレル
ギー・膠原病内科分野、高田診
療所心療内科鈴木順准教授 ◆対
象：一般 ◆費用：無料 ◆申込期
限：2月12日⑨までに電話で
◆問い合わせ先：健康推進課（内
線241）

News Flash

1/8

交通安全の決意新たに 市交通指導隊初点検式

平成28年市交通指導隊（太田
秋男隊長・隊員18人）の初点検式
は1月8日、市役所で行われ、交通
事故のない安心安全なまちづくりに
向けて隊員一人一人が決意を新たに
しました。戸羽太市長は「震災後、
交通事情が変化している。市民の交
通安全のために活躍してほしい」と
訓示。太田隊長は「復興が進み道路
状況も変化している。交通安全の広
報啓発に励み、市民の意識高揚に努
めたい」と決意を述べ、気持ちを引
き締めました。



1/14

さらなる交流に期待 米大使館首席公使が訪問

在日米国大使館のジェイソン・P・
ハイランド首席公使が1月14日、市
内を訪れ、復興の様子を視察したり、
米国クレセントシティと親交がある
高田高の生徒と交流したりしました。
戸羽太市長はアメリカなどからの支
援に感謝を伝え、震災遺構の旧タピ
ック45などを案内し復興状況や今後
の整備計画を説明しました。ハイラ
ンド首席公使は「アメリカと陸前高
田市との友好関係は大切。さらなる
交流を期待したい」と話しました。



大切に
保管を

マイナンバーの 通知カード

平成27年11月からマイナンバ
ー（12桁の個人番号）をお知ら
せする通知カードを各世帯に送
付しています。マイナンバーは、
社会保障や税・災害対策などで
市役所などへ申請するときに必
要となります。28年の確定申告
ではマイナンバーは使用しませ
んが大切に保管してください。

◆通知カードが届かない場合
通知カードの配付は、平成27
年12月上旬に終了しました。住

所が不明であったり郵便局の保
管期限が切れたりした通知カー
ドは、市役所で保管しています。
通知カードが届いていないとき
は、市民環境課まで問い合わせ
てください。

◆個人番号カードを申請した場合
個人番号カードを申請した人
のカードは市役所に届きます。
カードの受取方法などは、市役
所から通知します。

◆問い合わせ先：市民環境課市
民係（内線133）



認知症予防研修会「自分ごととしての認知症予防」を開催

認知症予防研修会は12月23日、市コミュニティホールで開かれ、市民や専門職員など約130人が認知症

の特徴や予防方法などを学びました。筑波大学の朝田^{たかし}隆 名誉教授が説明した主なポイントを紹介します。

災害後の心のケア～うつ病・認知症予防～

筑波大学 朝田隆名誉教授



朝田隆筑波大学名誉教授

■認知症の特徴

認知症は85歳～89歳でピークを迎え、患者全体の7割は80歳以上で、そのうち8割は女性です。認知症は遺伝の影響が少なく、予防の効果が期待できます。

被災地では、生活パターンの変化から活発な活動が少なくなり、生きがいや希望を持たずに、うつ症状から仮性認知症へ進展することもあります。

■認知症の前ぶれ（認知症予備軍） ※3項目以上該当するときは注意が必要です！

今、何をしようとしたか思い出せない 同じことを何度も言ったり聞いたりする 人と会う約束を忘れる 探し物が増える 何かやろうとしても「まあいいか」とやめてしまう 長年の趣味を楽しめなくなる 外出が減る 段取りが下手になる 支払いに小銭が使えず札を出す 日時を言うことができない

参加者アンケート ～感想とこれから挑戦しようと思ったこと～

● 認知症の8割が女性と知りびっくりした ● 映像を使った説明で具体的に分かった ● 自分のこととして本気で運動に取り組みたい ● 認知症の人が社会参加できる工夫をしたい ● 運動や仲間との交流など、自分の認知症予防のための努力をする ● 左右の違う動

■認知症予防に有効なもの

① 糖尿病のコントロール ② 高血圧と高脂血症の改善 ③ 望ましい体重の維持 ④ 社会交流と知的な活動 ⑤ 運動の習慣 ⑥ 果物と野菜中心の食生活 ⑦ 禁煙 ⑧ うつ病の改善

■軽度認知障害（認知症予備軍）の予防方法

① 料理をする ② 筋力トレーニングをする ③ 左右の異なる動きをする ④ 30分以内の昼寝をする ⑤ カマンベールチーズを食べる



作や多重課題を意識した生活をする ● 小さな地域で交流会をするなど「自分たちの地域は自分たちで」という小サークルづくり ● 素晴らしい企画の研修だった ● 認知症の早期発見、進行の遅延など分かりやすかった

◆ 問い合わせ先…地域包括支援センター（内線205・206）

● 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

期 日	診療(受付)時間	診 療 科
2月6日(土)	15:00~18:00	外科系、小児科、心療内科
7日(日)	11:00~16:00	内科系、小児科、耳鼻咽喉科、眼科、心療内科(皮膚科は休診)
11日(木祝)	11:00~16:00	外科系
13日(土)	15:00~18:00	小児科、心療内科
14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
20日(土)	15:00~18:00	外科系、小児科、心療内科
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
27日(土)	15:00~18:00	小児科、泌尿器科、心療内科、子どもの心
28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。都合により変更になる場合があります。
- ・市からの委託を受けて、高齢者を対象にした肺炎球菌ワクチンの接種を実施しています。対象年齢・個人負担金など詳しくは、診療所にお問い合わせください。
- ・高田診療所は平成28年3月20日(日)の診療をもって閉鎖になります。

● 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) ●

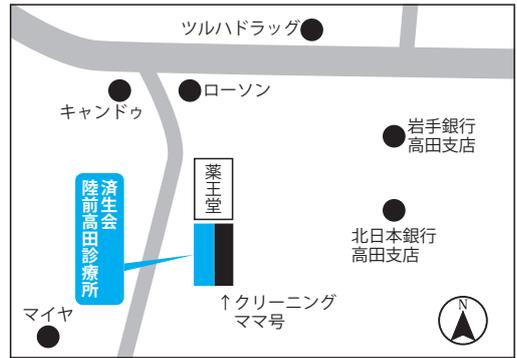
期 日	診療(受付)時間	予約受付時間
2月 3日(水)	15:00~17:00	要予約。当日の10:00から電話予約を受け付けます。
10日(水)		
17日(水)		
24日(水)		

◆ 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

● 鶴浦医院の皮膚科診療日程 ●

期 日	診療(受付)時間
2月 1日(日)	8:00~11:30、14:00~17:30
2日(火)	
22日(月)	
23日(火)	

◆ 問い合わせ先…鶴浦医院 ☎ 2125

408

**保健
だより**



冬の健康管理

〜ヒートショックに注意〜

皆さんは「ヒートショック」という言葉をご存知でしょうか。「ヒートショック」とは、暖かい所から寒い所に移動したとき急激な血圧の変動が起こり、脳卒中や心筋梗塞などの健康被害をもたらすことです。

ヒートショックによる死亡者数は、年間約1万7千人と言われ、これは交通事故による死亡の約4倍となります。特に寒さが厳しいこの時期は、日常生活での注意が必要です。

《注意が必要な人》

▼ 高齢者

《日常の予防方法》

生活の中で最もヒートショックを引き起こしやすいのは入浴の時です。日頃から

ら次の点に注意しましょう。

▼ 入浴前：① 暖房器具で脱衣所を温め、居間と脱衣所の温度差を小さくする ② 浴槽のふたを開けたりシャワーで浴室の壁や床に熱い湯をかけたりして、脱衣所と浴室の温度差を少なくする。

▼ 入浴中：① 浴槽に入る前は手足などに湯をかける ② 湯船に入るときは足からゆっくり浸かる ③ 入浴時間はほんのり汗ばむ程度で長湯はしない ④ 湯船から上がるときは急に立ち上がらないようにする

▼ その他：① 食後1時間以内や飲酒後は極端に血圧が下がりやすいので入浴を避ける ② 入浴前後にはコップ1杯程度の水分を補給する

入浴を一日の楽しみに行っている人も多くは、入浴の仕方に注意して、ほっこりリラックスできる時間にしてください。

◆ 問い合わせ先：健康推進課 保健係(内線243)

高齢者教室

「米崎りんごの話」開催

高田公民館「高齢者教室」は1月15日、市コミュニティホールで開かれ、米崎わい化りんご生産組合長の菊地貞夫^{さだお}さんが、米崎りんごが美味しい理由などを講演しました。菊地さんは「沿岸は温度差がなく、色づくまで時間がかかる。長期間、リンゴの実が木に付いていることで蜜が増える」などと米崎りんごの特徴を紹介。この日は高齢者教室の閉講式も行われ、会員は1年間の活動を振り返り、28年度の学習に向けて意欲を見せていました。

◆問い合わせ先…生涯学習課生涯学習係（内線256）



文化財ニュース

広田町根岬・青松島の植物たちを救え！

広田町根岬の沖にある「青松島」を知っていますか。青松島は、マツの緑と青い海のコントラストが美しく、熱帯地域に自生するトベラが分布する北限であり、県の名勝と天然記念物に指定されています。近年、青松島では松くい虫によるマツの立ち枯れが発生しています。市教育委員会では、青松島の貴重な植物と美しい景観を守るために、専門家などの協力を受けてクロマツやトベラなどを保護しながら、松くい虫の被害対策や島内の植生調査を進めています。

◆問い合わせ先…生涯学習課生涯学習係(内線262)



「海に生きた歴史 ～復興発掘調査が語る一万年の海との共生～」開催

県立博物館で開催している「海に生きた歴史展」の移動展示会が市コミュニティホールで開かれます。申込みは不要でどなたでも見学できます。

◆日時…①2月20日②12:00～17:00、②21日③9:00～15:10

◆会場…市コミュニティホール

◆その他…2月20日④13:30～15:10に「海に生きた歴史 一縄文～弥生時代編・古代～近代編」と題して県立博物館の学芸員が講演します。

◆問い合わせ先…県立博物館☎019・661・2831

「歴史・考古・民俗学から気仙地域の魅力を語るII」報告会

「三陸に弥生遺跡が少ないのはなぜか」「奥州藤原氏政権と気仙地方」などをテーマに、歴史・考古・民俗学の研究成果から見た当地域の魅力を分かりやすく紹介します。事前の申込みは不要です。

◆日時…2月21日⑤13:00～17:00

◆会場…市コミュニティホール

◆問い合わせ先…県立博物館☎019・661・2831

はまらっせあ



土曜子ども教室 「たかた子どもキャンパス」

「たかた子どもキャンパス」では、小学生を対象に学習活動や体験活動の機会を提供しています。本年度の「たかた子どもキャンパス」は2月27日で終了します。28年度の活動は、6月頃から開始する予定です。今後も多くの児童の参加をお待ちしています。今回は、冬休み期間に行われた活動の様子を紹介します。

●12月26日 ネイチャークラフト

箱根山で拾い集めた木の実や枝、落ち葉を使用して創作活動を行いました。子どもたちは枝などを使って自分の名前を描いたり、まちを描いたり、楽器を作ったりして、一人一人の個性を表現した作品が完成しました。



●1月12日 冬休みミニ工作「スノードーム」

自宅から持ってきた空きびんを使用してスノードーム作りに挑戦しました。子どもたちは、びんの中にオブジェを配置したり雪の粉が舞い降りる速さを調整したりして試行錯誤しながら、世界に一つだけのスノードームを作りました。



●1月14日 大正琴に触れてみよう

琴伝流琴石会の皆さんに指導してもらいながら大正琴を体験しました。子どもたちは、初めて聞く大正琴の音色に興味深々。「きらきらぼし」や「かえるの合唱」などの演奏に挑戦しました。



募集締め切り迫る！

平成27年度 子どもたちの生きる力育成事業費補助金

子どもたちの「知・徳・体」を育む地域の活動を助成する「子どもたちの生きる力育成事業費補助金」の申請書の申込締切は2月29日⑩までです。春休み期間中の活動に活用してください。申請方法など詳しくは生涯学習課まで問い合わせください。

＜＜補助の対象となる活動例＞＞

- ▶ 学習活動（料理教室、英語教室、将棋教室など）
- ▶ 体験活動（自然体験、ボランティア体験など）
- ▶ スポーツ活動（ニュースポーツ、レクリエーションなど）
- ▶ 子ども会行事（勉強会、奉仕活動、季節行事など）
- ◆ 問い合わせ先…生涯学習課生涯学習係（内線254）



気仙風土記

(629)

地名と歴史

(126)

一 高田かいわい ㊸ 一

本之助は藩から成林の三分を払い下げられたということですが、これには異論もあります。しかし、一郷土人の志により「長汀一里」の白砂と青松が生まれたということは、直ちに隣地にも及びます。

李之助は寛文十一年（一六七二）四月に亡くなりますが、その仕事は長男の采女が継ぎ、翌年は五十三人、翌々年は百人を使つて植え続けられ、ようやく見事なまれに見る美観を誇る松林が出来たのでした。采女は松林の「見守役」に任ぜられ、それから七左衛門、八五郎と3代にわたつて林守を命ぜられ、松林の保護に当たつたのです。

このような松の植林の成功は、引き続き今泉の方にも、この運動が起りました。気仙郡大肝入矢作久右衛門が延宝二年（一六七四）に「諸木種子御伏方役」を命ぜられました。

高田では、同五年（一六七七）

には采女が没死し、七左衛門が林守になりましたが、今泉では村肝入であり、金山荒鉄役であつた松坂新右衛門が、高田の立神浜の林に引き続き、今泉地区分へ植林をしました。私財により数千本を植栽し、防風林と新田を開発しました。これは享保十年（一七二五）のこと

で、この方の今泉地区への植栽があつたればこそ、気仙川河口から長砂までの防風林として、また、風光美の雄大さを添えることになったのだ、と地元の人々は口をそろえて言います。一時は名称についてのこだわりの時期もあつたようです。二つの地区に二人の偉大な植栽者が在り、その二人の動きが、はからずも同一地区をつなぐ働きをしたことにもなつたのです。だが、二人の名はたとえ松原がしばらくの間、その姿を見せなくても、史上に明確に残

齋 金野 静一・文
藤 多美子・絵

されていることは確かでしょう。

高田松原は、江戸時代を経て明治になりますと国有林になります。そして明治四十二年（一九〇九）、払い下げ処分を受けました。それは菅野李之助の子孫の所有になり、更には摺沢村（現一関市大東町）の豪商に売却される結果となつたのです。終戦後の浜では、海水を煮立てて塩を得る作業がどこの海岸

でも盛んに行われました。海岸地帯では、塩煮のための煙が上がっていました。その燃料とする雑木も、どんどん少なくなりました。高田松原と今泉松原の松の木も決して安全とは言いかねる状況もあちこちで聞かえて参りました。

終戦後の昭和二十一年（一九四六）、高田町有財産として再び買い戻されることになりました。この運動は敗戦後の打ちひしがれた町民、特に若い人達の心を奮い立たせるものがありました。貴重な我が郷土の松原を買い戻すために、当時のお

金で二十数万円のお金（それは小銭と紙幣）をリュックサックの中に入れて、二人で背負い、摺沢町まで出かけ、所有者の家まで出かけたものと述懐していた人がおりました（大被災前のこと）。

松原が「日本百景」の一つに選ばれたのは、昭和二年（一九二七）、同五年（一九三〇）には東北十景に入選、同十五年（一九四〇）には「名勝高田松原」として、国指定文化財（名勝）となりました。更に同三十三年（一九五八）には「都市公園」となり、この年「新日本百景」にも入選、同三十九年には「陸中海岸国立公園」、また、五十七年には「東北観光地六十景」、同六十一年には「森林浴の森日本百選」に選定されています。

高田・今泉両松原は、地震、津波、風水害の予防に大きな成果をあげる一方、観光資源上からも筆舌に尽くし難い実績と功績をあげるといふ「歴史」を創造してきました。いま、今日、ここ在る人々、文字通り歴史のはざまに在る私たちとして成すべきものは何か。真剣に考慮すべき課題ではないでしょうか…。



名勝高田松原（原辰吉真集より）



松坂新右衛門の顕彰碑
—高田松原ものがたりより—



高田

震災復興への誓いを新たに 平成28年市新年交賀会

平成28年市新年交賀会は1月4日、キャピタルホテル1000で開かれ、各種団体の代表者ら約200人が新年を喜び、震災復興に向けて決意を新たにしました。

主催者を代表して市コミュニティ推進協議会連合会の村上誠治会長は「希望に満ちた新年を共に喜び合いたい。復興に向けて頑張りましょう」とあいさつ。戸羽太市長は「28年は震災から丸5年を迎える節目の年です。市内外の皆さんとの交流を深めながら復興を成し遂げましょう」と話しました。市議会の伊藤明彦議長が「おめでとうございます」と乾杯を発声。出席者は交流を深め合いながら28年のさらなる飛躍を誓いました。



地域創生や人材育成などを推進 市・岩手大・立教大が協定を締結

市と岩手大学、立教大学による「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」の締結式は1月19日、市役所で行われました。

協定は、市内の資源を活用した教育や研究などを通じて、復興や交流、人材育成、地域創生を進めるものです。戸羽太市長は「学生が集う拠点づくりが花開こうとしている。立場を越えた連携に感謝したい」とあいさつ。岩手大学学長は「連携を深め相互教育の場を実現させたい」と意欲を見せ、立教大学総長は「次世代へ記憶をつなぐため、一緒に新しいものを作り上げたい」と力強く話し、連携に向けて固い握手を交わしました。



火災や災害のないまちを目指す 平成28年市消防出初め式



市消防出初め式は1月11日、高田町内で開かれ、市消防団員が1年の無火災と防災へに向けて決意を新たにしました。

午前8時に市防災センターから第一中学校まで行進。来賓や地域住民が見守る中、渡邊克己消防団長を先頭に約340人の消防団員が息の合った規律を見せました。式典で渡邊消防団長は「消防団が活動しやすい環境整備に努めるとともに、人材育成にも力を入れていきたい」と決意を述べました。戸羽太市長は「市民の笑顔と安心を守るために防災活動に励んでほしい」と訓示しました。団員は、火災や災害のないまちに向けて気持ちを引き締めていました。

三陸沿岸道路・唐桑高田道路の開通に前進 国道45号気仙トンネル(仮称)貫通式



三陸沿岸道路・唐桑高田道路の気仙トンネル貫通式は1月22日、気仙町内で開かれ、関係者ら約100人がトンネルの貫通を喜び合いました。

式では、戸羽太市長、佐藤和徳国土交通省東北地方整備局南三陸国道事務所長、菊地一彦県沿岸広域振興局副局長が貫通発破の点火ボタンを押すセレモニーが行われました。佐藤所長は「復興に向けて早期開通を目指したい」と意欲を見せ、戸羽市長は「被災地にとって大きな一歩」と笑顔を見せました。会場では、気仙小6年生が気仙町けんか七夕太鼓を披露。笑顔と拍手に包まれました。気仙トンネルは、平成26年12月から着工。唐桑高田道路は平成30年度の開通を目指しています。



募集

皆さんの声を県政へ 希望郷いわてモニター

県は、県政に関するアンケートに回答するモニターを募集します。応募方法など詳しくは問い合わせるか県公式ホームページで確認してください。

◆資格：県内に在住し平成28年4月1日現在で満20歳以上の人
◆任期：平成28年4月1日～30年3月31日（2年間）
◆人数：200人
◆応募締切：2月29日⑩（当日消印有効）
◆その他：モニターには記念品を贈呈します

◆問い合わせ先：県庁広聴広報課 ☎019・629・5281 / ホームページ <http://www.pref.iwate.jp/>

就職相談会への参加企業 Winter Chan ce 2016

UターンやIターンの希望者、来春卒業予定の学生（高校生は除く）やその家族、就職先を探している人を対象に就職相談会を開催します。相談会への参加を希望する企業を先着順で募集します。

◆日時：2月27日⑬13時～16時
◆会場：大船渡市民文化会館（リアスホール）
◆申込期限：2月12日⑤
◆問い合わせ先：ハローワーク大船渡 ☎274165

市内の特産品など
ふるさと納税の返礼品
農産物や海産物、飲料、雑貨など、ふるさと納税制度を利用して市へ寄付する

催し

企業研究会 じよぶ☆なび☆広場

地元企業の魅力を伝え、高校生の進路の決定をサポートするため、気仙管内の企業や産業を紹介します。

◆日時：3月9日⑯13時～16時 ※受付12時30分
◆会場：大船渡市民文化会館（リアスホール）
◆対象：高校・特別支援学校高等部1～2年生 ※保護者は見学だけ
◆内容：労働法制の基礎知識、先輩から

全国の皆さんへの返礼品を募集します。個人でも応募できます。

◆申込方法：市観光物産協会のホームページから募集要項と申込書をダウンロードして申し込んでください
◆申込期限：2月29日⑩
◆問い合わせ先：市観光物産協会 ☎5011 / ホームページ <http://takanavi.org/>

のメッセージ、地元企業の説明など
◆参加企業：気仙管内13社
◆参加費：無料
◆申込方法：2月26日⑤までに学校またはジョブカフェ気仙まで
◆問い合わせ先：ジョブカフェ気仙 ☎213456 / FAX 261551

心を込めて語ります 大人のためのお話し

さまざまな国の昔話を語ります。ほっと一息つきませんか。

◆日時：①2月8日⑩②22日⑩ ※①②どちらも10時～11時
◆会場：①市コミユニティホール②朝日のあたる家
◆問い合わせ先：おはなしペパン（馬場） ☎090・6782・2961

気仙光陵支援学校
平成27年度校外作品展
児童生徒が学習で取り組んだ作品を展示します。中学部や高等部が製作した手芸や木工、陶芸などの作品

を展示したり販売したりします。

◆日時：2月10日⑯～12日⑩10時～17時 ※販売は16時30分まで。12日⑩は16時まで
◆会場：サンリアシヨッピングセンター憩いの広場（大船渡市盛町）
◆問い合わせ先：気仙光陵支援学校 ☎278500

夢のある図書館を表現 児童絵画展

「わたしたちのまちの新しい図書館」をテーマに小学生が描いた図書館の絵画展を開催します。夢のある作品の数々をぜひ鑑賞してください。

◆日時：2月11日⑯⑰～14日⑩
◆会場：市コミュニティホール
◆問い合わせ先：陸前高田ユネスコ協会事務局（生涯学習課内・内線251）

戸羽太市長と語る
復興への女性の思い
「にぎわいのまちに期待す

る「女性の視点を」をテーマに、魅力的で楽しいま
ちや人が触れ合う温かいま
ちを目指して戸羽市長と語
り合います。どなたでも自
由に参加できます。

◆日時：2月16日⑩13時30分
◆会場：市コミユニティホール

◆問い合わせ先：市地域女性団体協議会（佐々木） ☎2077

全国からの声をあなたへ

東日本大震災復興フォト&スケッチ展2015

「復興の歩み」想い、つなぐ、明日へ」をテーマに、全国から寄せられた写真や絵画などの作品を展示します。復興への力強いメッセージが込められた、すばらしい作品の数々をぜひ鑑賞してください。

◆日時：2月3日⑩～7日

⑨9時～17時 ◆会場：陸前高田復興まちづくり情報館

◆問い合わせ先：UR都市機構岩手震災復興支援本部 ☎019・604・3066

陸上自衛隊岩手駐屯地 第30回音楽隊定期演奏会

◆日時：3月12日⑮15時
※開場14時15分 ◆会場：盛岡市民文化ホール（マリオス）

◆出演：岩手駐屯地音楽隊、巖鷲太鼓、駐屯地らっぱ隊など ◆入場料：無料 ◆その他：会場への入場は先着順です。満席後は入場できませんので注意してください。

◆問い合わせ先：陸上自衛隊岩手駐屯地司令業務室 ☎019・688・4311（内線256）

講座

症状や対応などを学ぶ

高次脳機能障がい研修会

高次脳機能障がいは、交通事故や脳梗塞などが原因で脳に起きる後遺症です。ケガや病気後に、間違いが多い、覚えられない、怒りやすいなどの症状があります。この機会に学んでみ

ませんか。

◆日時：2月10日⑩13時
◆会場：大船渡地区合同庁舎4階大会議室

◆問い合わせ先：大洋会障がい者・児童相談支援センター ☎⑩1305

高田診療所の成果を紹介 皮膚科の遠隔医療を学ぼう・知ろう！

2012年6月から開始した「遠隔医療システム」が3月で終了します。システムを利用して高田診療所の患者を岩手医科大学（盛岡）から診察していました。これまでの取り組みの成果を皆さんに報告します。

◆日時：2月27日⑩10時30分～12時30分 ※開場10時

◆会場：市コミユニティホール ◆内容：①「遠隔医療って何だろう、どんなことができるかな？」・長谷川高志氏②「皮膚科遠隔医療の成果報告」・陸前高田と盛岡を結んで」・高橋和宏氏③「皮膚の冬場のトラブル」

「・櫻井英一氏 ◆対象・人数：一般・先着70人 ◆参加費：無料 ◆申込期限：2月19日（金）（事前登録が必要）

◆問い合わせ先：シード・プランニング（大貫） ☎03・3835・9211

情報機器を生かそう

NHKテレビ活用講座

◆日時：2月25日⑩13時～⑫15時 ◆会場：市コミユニティホール ◆内容：テレビの活用方法、テレビとインターネットの接続方法

次世代放送の内容説明など ◆費用：無料 ◆申込期限：2月23日⑩

◆問い合わせ先：シニアネットリアス・高田 ☎⑤43820

相談

悩みや困りごとなど

ユキマサくんに相談してみよう！

2月22日は行政書士記念

日です。毎日の暮らしに役に立つ行政手続きの電話相談を無料で実施します。気軽に相談してください。

◆日時：2月22日⑩10時～15時

◆問い合わせ先：県行政書士会 ☎019・623・1555

労働災害が疑われます 石綿（アスベスト）の疾病

家族に、肺がんや中皮腫などと診断され、亡くなられた人はいませんか？ その病気や症状は石綿（アスベスト）が原因かもしれません。石綿による疾病と認定された場合は、各種給付を受けることができます。心当たりのある人は、近くの労働基準監督署または岩手労働局労働補償課へ相談してください。

◆問い合わせ先：大船渡労働基準監督署 ☎⑤231 または岩手労働局労働補償課 ☎019・604・3009

被災者の皆さんへ

住宅再建相談会

- ◆日時：2月21日⑩10時～12時30分⑪13時30分～16時
- ◆会場：①市コミュニティホール②長部地区コミュニティセンター◆内容：住宅再建補助金や災害復興住宅融資、住まいの復興給付金、資金計画、契約などの相談
- ◆問い合わせ先：県土整備部 建築住宅課 ☎019・629・5933 または被災者支援室（内線341）

安心して相談を

女性司法書士の無料法律相談会

- 女性を対象に女性相談員が、相続や借金問題、家族の問題などの相談に無料で応じます。予約は不要です。
- ◆日時：3月5日⑩10時～16時◆相談方法：①県司法書士会館（盛岡市本町）での面談②電話での相談 ☎0120・823・815（フリーダイヤル）

- ◆問い合わせ先：県司法書士会 ☎019・622・3372

子育てを支援します

まんまるサロン

- 乳幼児の親子や妊婦などを対象に、助産師や保健師が育児などの相談に応じます。手作り菓子やハーブティー、ハンドマッサージでリラクセスしませんか。
- ◆日時：2月9日⑩10時～正午◆会場：市コミュニティホール◆参加費：500円
- ◆問い合わせ先：まんまるママいわて（志田） ☎090・5239・5076 / ホームページ <http://manmaru.org>

- ◆問い合わせ先：まんまるママいわて（志田） ☎090・5239・5076 / ホームページ <http://manmaru.org>

母子相談など

ママサロンこそだてシッパ

- 助産師や抱っこボランティアが、母子相談やイベントなどを実施します。事前の申し込みは不要です。
- ◆日時：2月19日⑩10時～

- 15時◆会場：米崎地区コミュニティセンター◆内容：針も糸も使わないフェルトの貼り絵づくり◆参加費：200円（材料、保険代）
- ◆問い合わせ先：こそだてシッパ ☎019・5689

法務局へ相談を

復興支援！なんでも相談所

- 相談は無料ですが予約した人を優先します。
- ◆日時：2月21日⑩10時～15時◆会場：市コミュニティホール◆内容：登記や相続、戸籍、供託、家庭・近隣問題、いじめ問題、その他困りごとなどの相談
- ◆問い合わせ先：盛岡地方法務局総務課 ☎019・624・9861

お知らせ

口座振替がお得です

国民年金保険料の納付

国民年金保険料の納付は

口座振替が利用できます。口座振替は保険料が自動で引き落とされ、金融機関などに行かずに済み、納め忘れがなく便利です。口座振替で保険料を当月末に引き落としすれば、月々50円が割引となる早割制度や現金納付よりも割引額が多い6カ月前納・1年前納・2年前納があります。口座振替を希望するときは、納付書または年金手帳、通帳の届け出印を持参し、希望する金融機関で手続きしてください。1年前納・2年前納の申込期限は2月までです。

- ◆問い合わせ先：一関年金事務所 ☎0191・23・4246

早めに手続きしましょう

自動車の検査と登録

自動車の検査や登録手続きは、毎年3月に集中して窓口などが大変混雑します。名義や住所の変更、廃車などは2月中に手続きしましょう。

- ◆受付時間：平日8時45分

- ～正午、13時～16時
- ◆問い合わせ先：東北運輸局岩手運輸支局自動車登録・検査テレホンサービス ☎050・5540・2010 / 軽自動車検査協会岩手事務所 ☎050・3816・1833

災害から人命や建築物を守る 建築物防災週間

平成28年3月1日～3月7日は建築物防災週間です。地震や火災、がけ崩れなど各種災害から人命や建築物の被害を防止するため、防災に関する法令の周知など防災対策を推進します。万が一、災害が発生したとき、防災上の配慮が求められる建築物を中心に市町村や消防などと査察します。

- 期間中は、県内に防災相談所を設置し、地震や火災、がけ対策など建築物の防災相談にも応じます。
- ◆防災相談所：沿岸広域振興局土木部大船渡土木センター ☎0192・27・9919

● 慶弔 (届出日: 12/16~1/15) ●

◇出生 () は字名・保護者・誕生日

矢作 千 葉 聖 太 (信内・順一・12/25)
 横田 紺 野 真 那 未 (本宿・幸宏・12/31)
 気仙 菊 地 紗 奈 (垂井ヶ沢・伸吾・12/30)
 高田 千 葉 壮 大 (中田・純一・12/15)
 佐々木 い と (山苗代・誠輝・1/10)
 広田 高 松 翔 (後花貝・学・12/15)

◇結婚 () は字名・婚姻日

高田 永山悟・及川智絵 (鳴石・12/24)

◇おくやみ () は字名・年齢・死亡日

矢作 佐 藤 篤 平 (的場・82・12/19)
 佐 藤 スサ子 (三の戸・90・1/3)
 横田 伊 藤 き く (袋沢・51・12/17)
 竹駒 猿 渡 正 (相川・79・1/8)
 阿 部 たかし 高 (細根沢・89・1/8)
 気仙 藤 原 ひで 秀 雄 (川口・87・12/15)
 吉 田 きん 欽 也 (古谷・53・12/24)
 坂 井 小 雪 (垂井ヶ沢・78・12/30)
 松 田 ひさ 子 (二日市・81・1/13)
 高田 新 國 みほ 実 (下和野・80・12/18)
 大 友 富 雄 (中和野・97・12/22)
 遠 野 芳 明 (鳴石・53・1/6)
 石 川 カメヨ (中和野・88・1/8)
 米崎 熊 谷 たみ 民 (脇の沢・79・1/3)
 金 春 子 (野沢・98・1/4)
 小友 藤 川 ひとし 均 (後谷地・87・12/24)
 山 田 てつ 哲 郎 (松山前・79・1/12)
 鈴 木 こう 孝 一 (瀬沢・85・1/13)
 広田 吉 田 新 平 (中沢・72・12/18)
 木 村 いわお 巖 (根岬・78・12/26)
 佐々木 つかさ 司 (六ヶ浦・88・1/12)
 大和田 ひさ 久 雄 (大陽里・84・1/13)
 菅 野 たか 孝 夫 (久保・68・1/13)
 熊 谷 き よ (泊・99・1/14)

気象等に関する特別警報など
 携帯電話などへ緊急速
 報メールの配信開始

携帯電話などに向けた緊急速報メールの配信が、平成27年11月19日から始まりました。気象庁が発表する「気象等に関する特別警報」などを緊急速報メールで受信したときは、直ちに避難情報に従うなど適切に行動してください。気象庁は、大雨や津波、高潮などで重大な災害が発生する恐れがある場合、テレビやラジオ、緊急速報メール、防災行政無線などの方法で特別警報

を発表します。特別警報が発表された地域は、数十年に一度の非常に危険な状況です。津波(大津波)警報などでは、より高い場所への避難が必要です。大雨や高潮など風水害の場合は、避難するための外出が非常に危険な場合があります。気象情報を確認して早めの避難準備を心がけましょう。日頃から周囲の危険箇所や避難場所、避難経路を確認しましょう。

◆問い合わせ先: 気象庁盛岡地方気象台 ☎019・622・7870 / ホームページ <http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/tokubetsu-keiho/index.htm>

防災対策に活用を
 ハザードマップポータルサイト

国土交通省は、災害時の避難や事前の防災対策に役立つ情報をホームページで公開しています。「ハザードマップポータルサイト」では、全国の市町村のハザードマップを閲覧できます。一つの地図上から、さまざまな防災に役立つ情報を重ねて閲覧できます。

◆問い合わせ先: 国土交通

省東北地方整備局三陸国道事務所調査第二課 ☎019・3・71・1742 / ホームページ <http://disaportal.gsi.go.jp/>

4月1日から変わります
 大船渡病院の内科・消化器科・循環器科の受付

大船渡病院は、気仙地域の救急医療やがんなどの高度専門医療を担う病院です。医療体制を充実するため、4月1日から内科と消化器科、循環器科の受付方法を変更します。

◆新患受付: かかりつけの

医療機関から紹介状を持参した人だけ受け付けます。診療日は、かかりつけの医療機関を通じた予約を心がけてください ◆再来受付: 予約している人だけ診療します。症状が安定している人は、地域の医療機関を紹介が必要です。精密検査や手術が必要な場合は、当院やかかりつけの医療機関と連携しながら診療します ◆その他: 救急患者は24時間受け付けます

◆問い合わせ先: 大船渡病院地域医療福祉連携 ☎261111 (内線6787・6788)



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。



(1人分) エネルギー 42kcal
食塩相当量 0.9g

効率的に栄養が 取れ、さっぱりした 料理に

チーズを作るときの固形物と分離された液体を乳清(ホエー)といいます。ヨーグルトの上に溜まる液体も乳清です。

乳清には、タンパク質やカルシウム、ビタミンなどが多く含まれています。乳清を調味料として使用することで、料理がさっぱりした味になります。栄養も効率的に取れ、減塩にもなります。マリネのほかに、キュウリやキャベツ、モヤシなど好みの野菜にも活用できます。

調味料の他にも、乳清をドレッシングにしたり、米と一緒に炊いたり、みそ汁のだし汁に使用したりするなどの活用方法もあります。乳清を捨てずに工夫して活用しましょう。

◆問い合わせ先…健康推進課保健係(内線243)

材 料 (2人分)

玉ネギ……………1/3個
ピーマン……………1/2個
ミニトマト……………2個
ハム……………2枚
乳清(ホエー)……………1/3カップ
酢……………大さじ1
からし……………小さじ1/4
塩……………小さじ1/5
粗挽きこしょう……………少々
※乳清(ホエー)の作り方は、広報誌1月号のカッテージチーズの作り方で紹介しています

作 り 方

- ①玉ネギやピーマン、ハムは千切りにして、ミニトマトは半分に切る。
※辛みが苦手な人は、玉ネギを10分程度、水にさらしてから水気をとってください
- ②乳清(ホエー)、酢、からし、塩、粗挽きこしょうを混ぜ合わせる。
- ③②の調味料と合わせて、約1時間、冷蔵庫で冷やす。

数字で見る陸前高田市 (平成27年12月31日現在)

市内の火災救急活動

() は1月からの累計

- ◆建 物 1件 (4件)
- ◆林野・その他 0件 (1件)
- ◆出動件数 68件 (825件)
- ◆搬送人員 66人 (808人)

市の人口 (住民登録人口)

() 内は前月比

男 9,790人 (- 3)
女 10,409人 (- 4)
計 20,199人 (- 7)
※前年同月との比較 (-193)
世帯数 7,630世帯(- 7)

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 (25件)
- ◆物損事故 41件 (401件)
- ◆負 傷 者 3人 (33人)
- ◆死 亡 者 0人 (0人)
- ◆飲酒運転 1人 (8人)