



COVER STORY

父とつかんだビックタイトル

長沼元君がインターハイ やり投げで見事優勝

全国高総体(インターハイ)陸上競技が7月29日から8月2日、和歌山県で開かれ、男子やり投げに出場した長沼元君(高田高3年)が優勝しました。元君は県高総体と東北大会で優勝。東北大会では67[㍎]97の県高校記録を樹立しました。全国大会では予選通過となる62[㍎]を3投中2投目まで越えることができず苦戦。父であり競技を指導する晃一監督が「楽しく笑顔で投げよう」とアドバイスを送ると3投目で65[㍎]18を記録して予選を通過。決勝ではさらに記録を伸ばし66[㍎]75で見事優勝を飾りました。

大舞台で大きな壁を乗り越えて2人でつかんだ全国の頂点。元君は「皆さんの応援で優勝することができた。今後も競技を続け自らの可能性を高めたい」と更なる飛躍を誓い、晃一監督は「頑張れば成し遂げることができることを発信できた」と元君の努力をたたえました。

陸前高田を彩る夏の風物詩

市役所からのお知らせ

国勢調査の実施
災害弔慰金の支給申出
臨時福祉給付金の受付開始

健康だより

シニア幸せ教室
介護お茶のみ話

生涯学習情報

はまらっせあ

気仙風土記



8月7日

華麗

高田町のうごく七夕まつりには11組の祭組が参加。真夏の日差しが照りつける中、華やかな山車が掛け声に合わせて、古里の記憶が残る道を練り歩いた。夜には明かりに照らされた山車の装飾が輝きを放ち、被災地の夕闇を美しく彩った。

多くの人を魅了する陸前高田の夏。それは地域や絆、心をつなぐ気持ちにあふれているから。伝統を守り、愛する思いが伝わるから。

古里の面影を残す地で行われた最後の七夕祭り。震災犠牲者の鎮魂と早期復興を願い、慣れ親しんだ道を一步一步進んだ。歴史を刻み、復活を果たし、次世代に引き継がれる祭りの魂。今年も陸前高田の夏の風物詩が人々の心にまた一つ刻まれた。

陸前高田を彩る夏の風物詩

うごく七夕まつり
気仙町けんか七夕まつり
気仙川花火大会
下矢作灯籠七夕
気仙川川開き

8月15日

復活

下矢作地区の灯籠七夕山車とうろうが42年ぶりに復活。祭りばやし響き渡り、華やかな山車が練り歩き住民から拍手と歓声が上がった。夜には、ろうそくがともされた山車が運行。柔らかい光を放ちながら夕闇の町並みを幻想的に飾った。





8
月
7
日

勇壯

900年以上の歴史と伝統を誇る気仙町けんか七夕まつりは、2組の祭組が昼と夜に約15疋のかじ棒を力強くぶつけ合い熱戦を繰り広げた。緊張感が漂い熱気に包まれた勇壮な祭りは多くの観衆を魅了。“天まで届け”と鎮魂のけんか七夕ばやしが響き渡った。



8
月
11
日

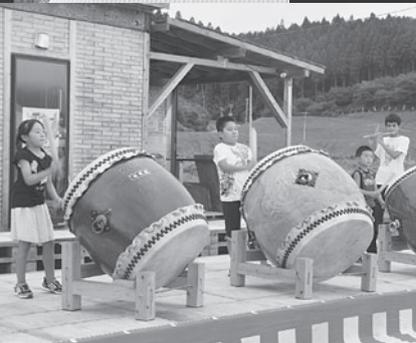
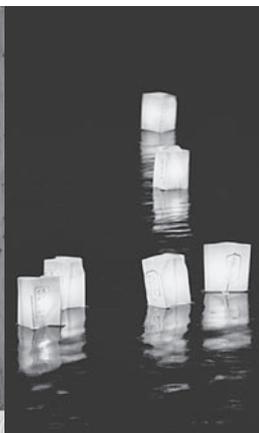
魅了

東日本大震災から4年5か月となるこの日。追悼と復興の祈りを込めた気仙川花火大会が竹駒町の気仙川河川敷で開かれた。色とりどりの美しい花火が陸前高田市の夏の夜空と気仙川の水面に大輪の花を咲かせた。

8
月
15
日

祈り

先祖や震災犠牲者の鎮魂を祈る「気仙川川開き」が気仙町で行われ、約700個の灯籠が川面に美しく映えた。流灯に合わせて三味線弾き唄いや篠笛演奏、けんか七夕ばやしが披露。気仙川を流れる灯籠を前に住民や帰省客は静かに手を合わせた。



スマート国勢調査！ 平成27年国勢調査を実施します

インターネットでの回答をお願いします



国勢調査 2015



- 国勢調査は平成27年10月1日現在、日本に住んでいるすべての人および世帯が対象です。
 - 平成27年国勢調査は、少子高齢化が進む日本の未来を描くために、欠かすことのできないデータを得るために実施するものです。
調査結果は、さまざまな法令にその利用が定められているほか、社会福祉や雇用政策、生活環境の整備、防災対策など、私たちの暮らしのために役立てられます。
 - 今回の調査では、先にインターネットでの回答を受け付け、インターネットで回答されなかった世帯には紙の調査票を配布して調査を行います。紙の調査票は調査員に直接提出するか、郵送により提出することができます。
9月10日から調査員がインターネット回答のための書類を配布しますので、できるだけインターネットを利用して回答してください。
 - 調査員は、その身分を証明する「国勢調査員証」を携帯しています。調査員を装った不審な訪問者や不審な電話、電子メールなどに注意してください。
不審に思ったときは回答しないで、速やかに総務課行政係または下記コールセンターなどに連絡してください。
 - 国勢調査には統計法により調査票に記入して提出する義務（報告義務）が定められています。
 - 調査員をはじめとする国勢調査に従事する人には、統計法により個人情報保護のための厳格な守秘義務が課せられています。調査票の記入内容は厳重に守られます。
 - 国勢調査では金銭を要求することはありません。また、銀行口座の暗証番号やクレジットカード番号などを聞くこともありません。
- ◆問い合わせ先…総務課行政係（内線163）

〈国勢調査コールセンター〉



0570-07-2015

※IP電話の場合 **03-4330-2015**

■設置期間／平成27年10月31日まで

■受付時間／午前8時～午後9時（土・日・祝日にも利用できます）

※電話をかけ間違えないように注意してください。

※ナビダイヤルの通話料金は、一般の固定電話の場合、全国一律で市内通話料金で利用できます。携帯電話・PHSの場合は、それぞれ所定の通話料金となります。

※IP電話用電話番号の通話料金は、所定の通話料金となります。

総務省・岩手県・陸前高田市

東日本大震災で亡くなられた方の遺族の皆さんへ 震災関連死による災害弔慰金の支給申出

津波による建物の倒壊など東日本大震災に起因する死亡をはじめ、避難所での生活で体調を崩し死亡するなど、「震災関連死」で亡くなられた方の遺族には災害弔慰金や義援金が支給されます。

支給の申し出があった場合、市は遺族からの同意や主治医からの聞き取り、医療機関からの資料収集など、震災との関連性を調査します。

申し出は、死亡した人に関する書類（平成22年3月

妊婦を助産師・保健師がサポートします 出産までに「妊婦訪問」で相談を

妊婦の不安を解消したり妊娠や出産、育児で利用できるサービスや制度を紹介したりするため、出産までに1度、助産師、保健師が

から亡くなるまでに発行された、り災証明書、退院証明書、病状説明資料、診断書、診療報酬明細書、おくすり手帳、障がい者手帳などを被災者支援室の窓口

【震災関連死の事例】

①津波にのまれ肺炎を発生して死亡
②震災直後、医療行為や介護行為を受けることができず死亡
③避難所生活により衰弱して死亡

◆問い合わせ先：被災者支援室（内線341）

自宅を訪問しています。

仕事や里帰りなど、妊婦の状況に合わせて対応します。訪問日を調整するため、妊娠6〜8カ月頃に本人へ連絡します。訪問日の指定を希望する人は担当課へ連絡してください。

◆問い合わせ先：健康推進課保健係（内線240）

安心して子育てができるまちを目指します

子育て応援ヘルパー事業を開始

ヘルパーの研修を受講した子育て応援員が、子育て期間中の保護者の負担を減らすために育児をサポートします。無料ですので気軽に利用してください。

◆内容：①家事支援（買い物、掃除、洗濯など）
②育児支援（自宅や指定した場所での託児、沐浴の手伝いなど）※①②の同時受付は安全確保のため不可

◆対象：市内に住所を有する妊産婦または乳幼児のいる家庭
◆料金：無料 ※但し利用は合計10時間まで
◆時間：7時〜20時 ※原則1日2時間以内

◆申込方法：利用するためには事前登録が必要です。社会福祉課で配布する用紙に記入して申し込んでください

◆問い合わせ先：社会福祉課児童福祉係（内線234）

自衛官の募集

自衛隊岩手地方協力本部では、国の平和と安全を守る「防衛」や自然災害、海難事故などの「災害派遣」や「国際貢献」などの仕事に従事する自衛官を募集します。

募集種目	資格	受付期間	試験期日	待遇・その他
防衛大学校学生 ※一般前期	高卒（見込含） 20歳までの人	9月5日 [±] ～ 30日 [⊕]	1次…11月7日 [±] ・8日 [⊕] 2次…12月8日 [⊕] ～12日 [±]	修学年限4年。卒業後1年で3等陸・海・空尉。
防衛医科大学校医学科学生	高卒（見込含） 20歳までの人		1次…10月31日 [±] ・11月1日 [⊕] 2次…12月16日 [⊕] ～18日 [⊕]	修学年限6年。医師免許取得後、2等陸・海・空尉。
防衛医科大学校看護学科学生 ※自衛官候補看護学生	高卒（見込含） 20歳までの人		1次…10月17日 [±] 2次…11月28日 [±] ・29日 [⊕]	修学年限4年。卒業後約1年で3等陸・海・空尉。

◆問い合わせ先…岩手地方協力本部釜石地域事務所 ☎0193・23・7854

陸前高田市制施行60周年記念

コミュニティホール開館記念 コンサート開催

平成27年5月11日にオープンした市コミュニティホールの開館を記念してコンサートを開催します。

震災後に支援をいただいたアーティストの皆さんを迎え、震災からの復興と市制施行60周年の節目に、市勢のさらなる発展を誓うコンサートです。

多くの皆さんの来館をお待ちしております。

◆出演者：白井貴子・こんちはる・サスケ・立川俊之・ブラボー中谷（敬称略）

◆日時：9月22日（火）14時30分～17時30分 ※開場14時

◆会場：市コミュニティホール（シンガポールホール）

◆定員：340人

◆入場料：無料 ※入場には整理券が必要

◆その他：整理券は9月1日（火）から市コミュニティホール1階事務室で配布します ※定員に達した場合は配布終了

◆問い合わせ先：まちづくり戦略室（内線173）



陸前高田市ご当地 グルメ開発物語

28年3月の商品化に向けて、市内飲食店有志などで開発している「新・ご当地グルメ」。毎月シリーズで取り組みの様子を紹介します。

7回目の開発会議は、7月22日に市コミュニティホールで行われ、ご当地グルメを先行して開発した青森県平内町や新たな取り組みを進める田子町からオプザーバーを迎え、25人が集う会議となりました。

この日は、メニューの柱となるホタテの刺身とワカメしゃぶしゃぶに加え、ホタテの唐揚げ串やジェノベーゼソースを使ったサラダ、給食でなじみのある鮭ワカ



メご飯などが提案されました。調理人の皆さんが試作会議を行うなど努力を重ね、これまで以上に多彩で、素材の切り方などにこだわりが出ていました。

プロデューサーのヒロ中田さん（じやらんリサーチセンター）からは新たな課題も出されたほか、今後は料理の器や盛付け用の盆なども検討する予定です。

◆問い合わせ先：商工観光課 観光交流係（内線384）

収穫の秋に注意！

ツキノワグマの出没

秋はツキノワグマが山中だけでなく、農作物を狙い人里にも現れる恐れがあります。ツキノワグマに出会わないように①早朝や夕方は農作業などの活動は控える。②野外で活動するときは、自分の存在を知らせるために鈴やラジオなど音が鳴るものを身に付ける。③クマを引き寄せないため、人家の周辺に残飯や廃棄農作物を放置しない—などを心がけましょう。

◆問い合わせ先：農林課林政係（内線471）

マイナンバーの通知カード 送付先の申請はお早めに

10月以降、住民票のある住所にマイナンバー（個人番号）通知カードの送付が始まります。次に該当する人は、カードの送付前に居住情報の登録が必要です。◆**対象者**…①東日本大震災の被災者で住所地以外の場所に避難している人②児童虐待などの被害者で住民票を残して別の場所に住んでいる人③一人暮らしで長期間、医療機関などに入院・入所している人④やむを得ない事情により住所地で郵便物を受け取れない人◆**登録方法**…申請書は市民環境課窓口または総務省ホームページでダウンロードできます。9月25日(金)までに住民票のある市区町村に提出してください

◆問い合わせ先…市民環境課市民係（内線133）

虐待かもと思ったら 児童相談所「189番」へ

児童虐待とは①身体的虐待…殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、やけどを負わせる、溺れさせるなど②性的虐待…子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にするなど③ネグレクト…家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車に放置するなど④心理的虐待…脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの前での家族暴力（DV）など一です。子どもを守るためには皆さんの早期通報などの協力が必要です。通報者の秘密は守られます。

◆問い合わせ先…社会福祉課家庭相談室 ☎④4830

平成27年9月30日で終了

「10年の後納制度」 保険料を納付する

「10年の後納制度」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ができる制度です。国民年金保険料は2年経過する時効により納付することができません。

「10年の後納制度」は平成27年9月30日で終了します。終了後には10月1日から3年間に限り、過去5年間に納め忘れた国民年金保険料を納付することができ「5年の後納制度」が始まりますが、10年の後納制度

よりも納付できる期間が短く、保険料の加算額が高くなります。老齢基礎年金などを受給している人などは後納制度を利用できません。

後納制度を利用するためには申し込みが必要です。詳しくは国民年金保険料専用ダイヤルまたは一関年金事務所まで問い合わせてください。

◆問い合わせ先：国民年金保険料専用ダイヤル ☎0570・011・050 または一関年金事務所 ☎0191・23・4246

所得の低い人の負担を緩和

9月から臨時福祉給付金の受付開始

消費税率の引き上げによる低所得者の負担を緩和するため臨時福祉給付金を支給します。

支給を受けるためには、

平成27年1月1日時点で居

住地がある自治体での手続

が必要になります。詳しく

は社会福祉課まで問い合わせ

てください。

◆**給付対象者**：次の要件を

二つとも満たす人①平成27

年度市民税（均等割）が課

税されていない人②生活保

護などを受けていない人

※課税者の扶養になっている人や生活保護制度の被保護者になっている人は対象外です

◆**給付額**：1人6千円

◆**申請受付**：9月1日(火)～

平成28年2月29日(月) ※対

象者には8月末日に申請書

類などを送付します

◆**問い合わせ先**：「制度に

ついて」厚生労働省専用ダ

イヤル ☎0570・037・

192 「申請方法について」

社会福祉課児童福祉係（内

線234）

運動の秋！ 食欲の秋！ 芸術の秋！
そして介護予防の秋！

シニア幸せ教室

一本松クラブで楽しもう

暑い日が続きましたが、少しづつ秋の風を感じるようになってきました。皆さんは“秋”と聞いて何をイメージするでしょうか？ 運動の秋、食欲の秋、芸術の秋、読書の秋、紅葉の秋とさまざまですが、季節を楽しみながら何かに取り組むことは心を生きてとさせてくれます。ぜひ、自分の秋を思う存分楽しみましょう。

旬を食べて元気に

“○○の秋”と聞かれたら、食欲の秋と思いつく人が多いと思います。秋にはサンマやリンゴ、米など、おいしい食べ物がたくさん収穫されます。そこで食欲の秋を健康的に送る方法をご紹介します。

旬の食材は「美味しい」

「体にいい」と言われますが、その理由は最も栄養価が高まる時期に収穫されるからです。旬に収穫した食材は味も良く、栄養分が最も高い状態にあります。季節外れの食材と比べて栄養価は倍以上です。野菜の栄養は、人の健康を維持するために非常に大切ですが、ほとんどの人が不足しています。良質な栄養分を効率的に摂取できる旬の野菜は、老若男女を問わず皆さんにお勧めの食材です。

さらに、気温が徐々に下がり始める秋の野菜は体の中に養分を蓄えて冬に備えます。作物が越冬するために体を作りますから、その養分を取ることで私たちの体の中にも蓄積型養分を作ります。体にやさしく、辛みや塩味の効いた夏の料理



【秋の野菜】サツマ芋、里芋、ジャガ芋、長芋、ゴボウ、春菊、チンゲン菜、シイタケ、シメジ、マイタケ、ブロッコリー、玉ネギ、ニンジン、レンコン、エリンギなど

で疲れ気味となる胃や腸の調子を整えてくれます。涼しくなってきたら、体を冷やす夏野菜の多食は控えましょう。

また、「よくかむこと」で栄養の吸収率も高まります。同じものを食べても栄養の吸収率が異なります。さらに、かむことは老化予防や美容にも効果があります。

「旬の食材を食べること」「よくかむこと」で、効果的に栄養を取り入れ、自分の体をいたわることができず。毎日の食事に一品旬の野菜を取り入れたり、食事のときに5回多くかんでみたりするなど、生活の中でできることから始めてみましょう。

仲間と一緒に始めよう

一本松クラブでは、さまざまな教室を開催しています。「運動を始めてみたい」「なにかを始めたい」という人もいます。一人で何かを始めることや続けることは難しいものです。仲間と一緒に取り組むことで楽しみが広がります。一本松クラブで楽しみながらみんなで健康づくりに取り組みましょう。

※詳しくはチラシを確認してください

【日時・会場・内容】

月	日	時間	会場	内容
9	1(火)	10:00~11:30	米崎地区コミュニティセンター	膝痛と腰痛を防ごう
	2(水)	10:00~12:30	矢作地区コミュニティセンター	健康講話と食事会
	10(木)	10:00~11:30	竹駒地区コミュニティセンター	膝痛と腰痛を防ごう
	11(金)		広田町喜多公民館	薬の正しい飲み方
	15(火)		米崎地区コミュニティセンター	膝痛と腰痛を防ごう
	16(水)		矢作地区コミュニティセンター	認知症を予防しよう
	24(木)		竹駒地区コミュニティセンター	膝痛と腰痛を防ごう
	29(火)		生出地区コミュニティセンター	認知症を予防しよう
	30(水)		市コミュニティホール	懐メロで認知症を予防しよう

問い合わせ先：長寿社会
課介護予防担当（内線2
05）



毎日の食事でロコモ対策！

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）、通称ロコモは、骨や関節、筋肉・神経系などの運動に関する機能が衰えることで、立つ、歩くなどの日常生活動作に支障が出ることをいいます。

ロコモの予防には、運動に加えて、骨や筋肉の元となる食事をきちんと取ることが重要です。

前回の運動に引き続き、今回は栄養について紹介します。

「骨」を強くする食事

骨は古くなると壊され新しい骨が作られます。骨は常に生まれ変わっています。そのときに骨をつくる材料が不足していると、骨がスカスカ（骨粗しょう症）になり、骨折しやすくなります。骨をつくる材料で最も重要な栄養素はカルシウムですが、日本人は不足が

ちです。骨粗しょう症の予防には、1日700~800^{ミリグラム}のカルシウムを取ることが勧められています。

さらに、カルシウムの吸収を高めるタンパク質やビタミンD、骨を形成するマグネシウムをいっしょにとると効果的です。

カルシウムの豊富な食品 ※食品名（一回あたりの使用目安量）⇒カルシウム量（^{ミリグラム}）

カルシウムは新しい骨や歯の細胞をつくり、精神を安定させる神経やホルモンの働きにも作用します。

◆牛乳（コップ一杯200^{ミリグラム}）⇒230^{ミリグラム} ◆プロセスチーズ（2切れ30^{グラム}）⇒190^{ミリグラム}

◆木綿豆腐（半丁130^{グラム}）⇒180^{ミリグラム} ◆高野豆腐（1個20^{グラム}）⇒130^{ミリグラム}

◆ひじき（1鉢10^{グラム}）⇒180^{ミリグラム} ◆こまつな（1鉢80^{グラム}）⇒140^{ミリグラム}

カルシウムの摂取を助ける食品

◆タンパク質…さかな類、肉類、卵、豆・大豆製品、乳製品

◆マグネシウム…ひじき、納豆、木綿豆腐、アーモンド、サツマイモ

◆ビタミンK…ひきわり納豆、パセリ、シソ、モロヘイヤ、春菊、カブ、大根

◆ビタミンD…シラス、サケ、サンマ、アジ、シメジ、干しシイタケ



「筋肉」を強くする食事

せっかく運動しても、食事をきちんと取らなければ、やせて筋肉が減ってしまいます。筋肉の量を増やし、筋力を高めるためには骨と同様に材料が必要です。

最も重要なのは、タンパク質です。さらに、エネルギー源となる炭水化物や脂質もしっかり取ることが大切です。エネルギーが不足していると、体は筋肉を構

成するタンパク質を使ってエネルギーを生み出そうとするからです。

さらに、タンパク質の効果をより高めてくれるのがビタミンB₆です。ビタミンB₆はマグロの赤身やカツオ、赤ピーマン、キウイ、バナナに多く含まれています。

きちんと食べて「ロコモに負けない身体」を

体は「食べたもの」だけでできています。今の自分は、これまで食べてきたものの結果と言えます。そして、未来の自分は、これから食べるもので選択できま

す。運動と合わせて、食事にも気を使ってロコモに負けない健康な体を作りましょう。

◆問い合わせ先…市地域包括支援センター（内線205・206）



荻原ミノへさん

横田町槻沢
大正4年7月18日生まれ

農林業に励み家族を支える

横田町生まれで子9人、孫4人、ひ孫4人に恵まれました。家業の農林業に励みながら家庭を支え、昔から何事にも手を抜かず一生懸命に取り組む真面目な性格でした。大好きな食べ物は芋類。近所の

人とお茶を飲みながら会話を楽しんでいたそうです。

孫の英明ひであきさんは「100歳までは生きたいと話していました。これからも元気で長生きしてほしい」と祝いの日に感激していました。

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5人の皆さんを紹介します。



及川ミサオさん

小友町瀬沢
大正4年7月20日生まれ

特製「長寿もち」で100歳を祝う

19歳で菊三郎さんと結婚。子4人、孫12人、ひ孫10人、玄孫2人がいます。農作業に励み、現在は長男の輝光てるみつさん夫婦と仮設住宅団地に暮らしています。これまで大きな病気もなく日課の散歩を楽しん

でいます。長寿の秘けつは規則正しい生活と良く食べて笑うこと。

ミサオさんは「長寿のもち」にともされたろうそくの火を吹き消し「どうもありがとうございます」とほほ笑みました。



熊谷ナツヨさん

小友町松山前
大正4年7月22日生まれ

自らできることは進んで取り組む

ナツヨさんは今でもタオルをたたむなど、自分でできることは進んで取り組みます。大好きな食べ物はチョコレートや砂糖あめなどの甘い物で、毎日の食事を楽しんでいます。手先がとても器用で、

そろばんや裁縫が得意。綿入れや着物をたくさん作り、親戚や近所の人に配ったそうです。

家族や友人に祝福を受けたナツヨさんは、うれしそうに笑顔で応えていました。



残間テル子さん

竹駒町相川
大正4年8月3日生まれ

大好きな野菜づくりで交流を楽しむ

22歳で秀治ひでじさんと結婚。子4人、孫9人、ひ孫6人に恵まれました。昔から農作業が大好きで、収穫した野菜を近所に配るなど交流を楽しんでいました。手先が器用で針仕事など手芸が得意と話し、特

に編み物が大好きで、ひ孫に手編みの襟巻を贈ったりしたそうです。

娘の紺野てつ子つづこさんは「元気でいてくれて感謝しています。これからも長生きしてほしい」と喜んでいました。



熊谷タヨリさん

竹駒町下壺
大正4年8月11日生まれ

家族や友人からの祝福に涙で感謝

タヨリさんは手先が器用で、糸取りの仕事では表彰を受けたことがあるそうです。地元では長年、製材所に勤めました。

食事は好き嫌いがなく何でも食べると話します。編み物

や算数の問題に取り組むことが長寿の秘けつ。今でも物忘れが少ないそうです。

お祝いの花束を受け取ると「誕生会を開いていただき本当にありがとうございます」と涙を浮かべ感謝しました。

● 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

9月の診療日程

期 日	診療(受付)時間	診 療 科
9月5日(土)	15:00~18:00	内科系、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	内科系、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、眼科、皮膚科、心療内科
19日(土)	15:00~18:00	内科系、外科系、小児科、心療内科
20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
21日(月祝)		外科系
22日(火祝)		内科系
23日(水祝)		外科系
26日(土)	15:00~18:00	内科系、外科系、小児科、泌尿器科、心療内科、子どもの心
27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

- ・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。
- ・毎週土曜日と日曜日に心療内科を開設しています。子どもの精神的なサポートを目的に、県内外の専門医による「子どもの心のケア」の診療科も開設しています。両診療科とも受診するときは原則として予約が必要です。詳しくは問い合わせてください。
- ・高田診療所は、平成28年3月で診療を終了します。

済生会陸前高田仮設診療所が開院

- ◆場所…竹駒町字滝の里(薬王堂滝の里店となり)
- ◆開院期日…10月1日(土)~
- ◆診療時間…9:00~17:00
- ◆診療科…内科、整形外科
- ◆休診日…日曜日、祝日
- ◆その他…水曜日、土曜日の診療時間は12:30まで。整形外科の診療は金曜日だけ。希望により訪問診療も行います
- ◆問い合わせ先…済生会陸前高田診療所 ☎227515

● 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
9月 2日(土)	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。
9日(土)		
16日(土)		
30日(土)		

◆問い合わせ先…高田診療所 ☎32110 ※診療日だけ通話可

● 鶴浦医院の皮膚科診療日程 ●

期 日	診療(受付)時間
9月 7日(日)	8:00~11:30、14:00~17:30
8日(火)	
28日(日)	
29日(火)	

◆問い合わせ先…鶴浦医院 ☎52125

402

保健
だより



9月は健康増進普及
月間です!

● 「健康寿命」を知っていますか?

健康寿命とは健康上の問題がなく、日常生活が送れる状態のことをいいます。日本人の平均寿命と健康寿命には、男性で9年、女性で12年の差があります。健康寿命を延ばし、平均寿命と健康寿命の差を小さくすることが大切です。

合言葉は「1に運動 2に食事 しっかりと禁煙 最後

● プラス10分間今より多く体を動かす

健康づくりには日々の適度な身体活動が大切です。ウォーキングや家事、庭いじりなど、今より10分間多く体を動かすだけで健康寿命は伸ばせます。乗り物を使わずに歩く、テレビを見

ながらストレッチをするなど、普段の生活を工夫しましょう。

● プラス一皿野菜を増やす

大人が1日に必要とする野菜の摂取量は、三五〇g。これは、日本人の平均摂取量に、もう一皿加えた量に相当します。野菜は体の調子を整え、生活習慣病の予防にも効果的です。健康のために野菜をしっかりと摂る食生活を始めましょう。

● そして、禁煙

タバコはがんや脳卒中、心臓病など多くの病気を引き起こす要因です。また、喫煙は吸っている本人だけでなく周りの人の健康にも悪影響を与えます。この機会に禁煙に取り組んでみませんか?

● 健診を受けましょう

十月から特定健診、がん検診が始まります。自分の健康状態を知り、日々の生活習慣を見直すため、ぜひ受診しましょう。

◆問い合わせ先: 健康推進課保健係(内線241)

土曜子ども教室 「たかた子どもキャンパス」で体験・交流

市内児童を対象にした土曜子ども教室「たかた子どもキャンパス」は、7月から市コミュニティホールでスタートしています。原則土曜日の開催ですが夏休み期間中は平日にも開催しました。その活動の様子を紹介します。

「夏休みがもっと楽しくなる本」と題したブックトークが7月30日、子ども図書館ちいさいおうちの協力で開かれました。楽しく分かりやすく数種類の本を魅力的に紹介し、子どもたちは自分のお気に入りの1冊を見つけました。

「浴衣着付け体験と七夕遊び」は8月6日に行われ、金野ヨシ子先生（米崎町）に普段着ることのない浴衣の着付けを教わりました。浴衣姿を前に参加した子どもたちは満足気な様子でした。最後は七夕飾りや短冊をつるした笹を市コミュニティホールに飾りました。

市内在住の外国人の皆さんを先生に迎え「英語であそぼう」を8月8日に開催。体や顔の呼び方を英語で覚えたり、上下や左右を英語で表現したりして、楽しく英語を話しながら「福笑い」に挑戦しました。

「たかた子どもキャンパス」では参加を希望する小学生や教室の運営に協力してくれる大人を募集しています。詳しくは、生涯学習課までお問い合わせください。



博物館だより

—陸前高田からの視点— 被災文化財を守る

日本文化財科学会主催の講演会は9月20日、市コミュニティホールで開催されます。本市を始めとする沿岸被災地域での被災文化財レスキューの活動や、救出した文化財の保護を通して「どのようなことが行われ」「どのようなことが分かったのか」を県内外の人たちがさまざまな立場から発表します。

発表のキーワードは「文化遺産」「継承」「自然科学」などで、本市の被災文化財レスキュー活動を交えた分かりやすい内容です。参加費は無料で申し込みは不要です。どなたでも参加できますので、この機会に「ふるさとの宝」を再認識してみたいはいかがでしょうか。



文化財ニュース

歴史に思いをはせる「中沢浜貝塚」現地説明

広田町にある本市唯一の国指定史跡の中沢浜貝塚で8月1日、発掘調査の現地説明会が行われました。猛暑の中、約40人が参加。これまで行われた発掘調査の状況や、平成28年度を目前に整備される歴史防災公園の内容について、現地を回りながら説明しました。

説明会では、市指定文化財の中沢浜貝塚から出土した骨角器や史跡周辺の2カ所で実施したボーリング調査（地下約10m）の実物標本を展示しました。

参加者からは、昔の遺跡周辺の様子などの情報提供や遺跡に関するさまざまな質問があり、有意義な説明会となりました。

これからも歴史や文化を“感じる”ことができる催しを企画します。皆さんの参加をお待ちしています。



はまらっせあ



GO! GO! キャンプin生出で自然体験

「生き物と出会い、陸前高田にあるものに気づく」をテーマにした「GO! GO! キャンプin生出」は7月28日～29日の両日、生出地区の「ホロタイの郷炭の家」で行われました。

市内から20人の児童が参加。1泊2日でキャンプや川遊び、火起こしなどを楽しみながら体験しました。生出川では生き物を観察したり、ネイチャービンゴをしたりして、身の回りのさまざまな自然に気付く貴重な機会となりました。

最後はネイチャービンゴで見つけたものを班ごとに発表。思い出なども感想文にまとめ、充実した2日間になりました。



中高生ボランティアが地域で活躍

夏休み期間を利用した中高生によるボランティア活動が市内の事業所で行われました。

本年度は保育施設や介護老人施設の手伝いや祭りのイベントスタッフ、花壇整備など、20カ所以上の事業所などと協力し、延べ200人以上の生徒がボランティア活動に参加しました。活動は生徒一人一人が選んだ事業所で行われ、どの生徒も意欲的にさまざまな業務に取り組んでいました。

一部のボランティア活動は、夏休み期間以降も継続して予定されています。今後、生徒の社会参画の意識が一層高まることで、地域行事などでの活躍が期待されます。

みんなて教振 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。

成人教室「ヨーガ教室」が7月25日、小友地区コミュニティセンターで開催されました。教室には親子や地域の子もたちなど37人が参加して楽しみながらヨーガを体験しました。

講師に神谷立子さん（盛岡市）を迎え、ヨーガの基本的なポーズや動きをはじめ、「他人と比べない事」「愛情と執着は別物」などのヨーガの考え方について学びました。

教室では「子ども学習会」も行われ、夏休みの勉強などを地域ぐるみでサポートしました。



米崎シェルズが2連覇達成

高田自動車学校杯気仙地区ちびっ子野球大会

高田自動車学校杯気仙地区ちびっ子野球大会は8月1日から3日間、小友グラウンドと小友小グラウンドで行われ熱戦が繰り広げられました。野球を通じて子どもたちの健全育成を願い35回目を迎えた同大会には、気仙2市1町と遠野市、一関市から22チームが出場。子どもたちは日差しが照りつけるグラウンドで懸命にプレーし、父母らも大きな声援を送っていました。

決勝では、米崎シェルズとさかり野球スポ少が対戦。逆転につぐ逆転となり、最終7回でも決着がつかず試合は延長戦となりました。8回裏に米崎シェルズが連打で劇的なサヨナラ勝ちを決め、5－4で2連覇を成し遂げました。



「祈り」を絵画で表現

田崎飛鳥さんと水沼久直さんの「二人展」

田崎飛鳥さん（横田町）と水沼久直さん（矢巾町）の「二人展」が8月11日から31日、竹駒町のひまわりハウスで開かれました。

市内で初開催となる絵画展は、田崎さんと水沼さんの長年の親交で実現したものです。「二人展」のテーマは「祈り」。会場には田崎さんがアクリル絵具で描いた作品5点と、水沼さんが油絵やフェルトペンで描いた作品8点が展示されました。来場者は被災した陸前高田市の風景などを描いた作品を真剣な表情で見つめ、力強いメッセージに感動していました。

飛鳥さんの父、實さんは「被災地を忘れず、絵画に込められた物語を感じてほしい」と願っていました。



絵本「希望の木」出版記念イベント

新井満さんと山本二三さんが思いを伝える



奇跡の一本松を擬人化したDVD付き絵本「希望の木」の出版記念イベント（東京法令出版企画・運営）は8月13日、市コミュニティホールで開かれ、文を担当した作家の新井満さんと、絵を担当した美術家の山本二三さんが作品に込めた思いを伝えました。

新井さんは「生き残った人が果たすべき役割は命のバトンを次世代に手渡すこと。力強く生き抜くことが大切」と作品に込めた思いを説明。山本さんは絵の表現点などを話し「絵を描くことで陸前高田市を支援していきたい」と力強く話しました。

絵本「希望の木」は全国の書店で販売され、売上金の一部は東日本大震災復興支援に役立てられます。

夢の大舞台で健闘

全国中学校柔道大会に初出場



第46回全国中学校柔道大会は8月17日から19日、北海道で行われ、伊藤江梨花さん（第一中3年）が個人48キ級に出場し健闘しました。

7月に行われた県中総体では5試合を勝ち抜き、全国大会への初出場を決めました。江梨花さんは小学1年から柔道を始め、毎日の練習で技を磨いてきました。得意技は背負い投げと話します。

全国大会では強い気持ちで1回戦に臨みましたが、会場の雰囲気や圧迫され緊張したと話し、惜しくも優勢負けで涙をのみました。江梨花さんは「全国の経験を生かし、今後も諦めない気持ちを大切に目標に向かってがんばりたい」と活躍を誓いました。



(624)

地名と歴史

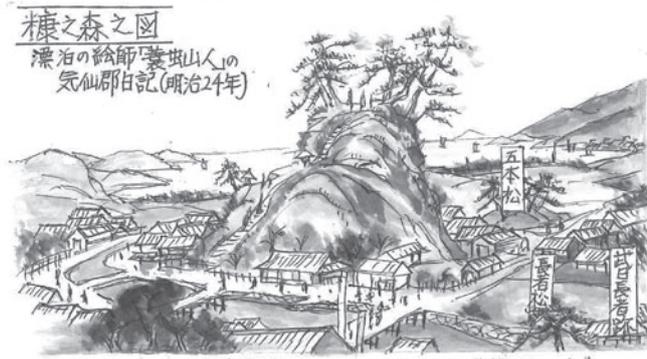
—高田かいわい⑱—

(121)

齋 金きん
野 静 一・文
藤 多美子・絵

高田町大石の北部に鳴石という所があります。清流があり、そこに横たわる巨岩があつて流れが激すると沸々と美しい音が出ます。これが鳴石の名の起つた原因といわれます。もつともその巨岩はすでになくなりました。言い伝えによれば、旧村社を造営する時に、この鳴石を砕いて石材として使つたということ。そのため今は独りその名称だけが残つていふことになりまふ。

地に流れに沿つて一つの丘がありました。その高さは百尺ほどあり、この辺一帯を「糠の森」と呼んでいました。倭松や、しの竹などがその上に生じ、大変に眺めの良い所でした。また、溪流をさかのぼること十余丁の地に、畳石と名付けられている大きな石があります。高さ十尺、方四歩を下らぬ大巨岩です。言い伝えによれば、武日長者の愛娘が日常はここで遊んだ所だということ。この長者の先祖は、今より一千有余年の昔、都から東征に見られた日本武命の副将であつたとされています。武日長者の關係する次のような伝説もあります。「高田に五郎という貧しいお百姓がおりました。そこかしこ日雇い働きを



—東海新報「ふるさと再発見」地域史ドキュメント—
昭和62年11月3日・8801号参照



平成6年10月より...
再度掲載

して暮らしておりました。根が正直で信心の志も厚く、貧しい身ではありましたが、伊勢参宮をぜひ行きたいものと念願しておりました。その費用にしたいと毎日銭三文ずつを家の後ろに建てた小さな祠に捧げて三年の間貯めました。かくてようやく三貫二百文余りになつたので、内心ホツ

としておりました。こうして貯めたお金を路用として参宮しようと、吉日を選びひそかに門出をして町々を通り感謝の念を捧げながらお伊勢さまを目指して上つて行きました。こうして桃生郡(宮城県)の郎ヶ沼の辺りを通つたときのことです。どこからともなく、年の頃一八、九歳ばかりの美しい娘が現れて五郎に向かつて『そなた様は、お参宮に登られるとお見受けする。これを幸いと、

この文を上方の母のもとへお届けしたい。どうぞ東海道のうち五郎ヶ沼の辺りに向かつてほしいもの。』と言ひ、『奥州の八郎沼の娘より文の音信あり』とお呼び下さらば、たちまち母の方、立ち出さずべしと言うのです。その時(母が姿を現わした時)、この文を届け賜わらば、母はおそらく定めし『ここへお立ち寄り下さい』とお留め申すこと。そして更に御饞別として黄金をも差し出すでしょう。これらは決して受納されずに、龍宮の宝物である万年礎と申すものを所望なさるべしと教えるのです。そしてこれを受け取りますと、その後は米の無い所に宿つても、この礎を立てて置けば、いかほどでも米に不自由なく得られる重宝なものです。五郎はびつくり仰天したことは言うまでもありません。八郎沼にいるこの娘の母に文を頼まれ、その上、途方もない大変な御礼が得られるというので



募 集

たかた子どもキャンパス ボードゲームで遊ぼう!

◆日時：9月5日①、12日②
 9時～16時 ◆会場：市コミニティホール ◆対象：小学生以上 ◆その他：9月5日②13時30分から同会場
 で保護者を対象にした家庭教育講演会が行われます
 ◆問い合わせ先：生涯学習課生涯学習係（内線254）

◆日時：9月29日②10時30分～正午 ◆会場：小友グラ

楽しみながら健康づくり ノルディックウォーキング

◆日時：9月29日②10時30分～正午 ◆会場：小友グラ

◆定員：15人 ◆費用：500円 ※協会員は無料 ◆申し込み：前日までに電話またはファクスで ※電話は10時～17時 ◆その他：①運動できる服装で参加してください ②用具は貸し出します ③飲み物やタオルなどを持参してください ④雨天時や津波警報、注意報が発令されたときは教室を中止します

◆問い合わせ先：総合型りくぜんたかた ☎4720 / FAX 2892

**NPO法人などの活動助成
復興支援の担い手の運
営力強化実践事業**

地域の課題解決に取り組むNPO法人などの活動費を助成します。詳しくは県公式ホームページをご覧ください。

◆応募資格：①NPO法人などおよび県、市町村を構成員とする協議体 ②県内に事務所を有するNPO法人など ◆助成対象期間：補助金交付決定日～平成28年3月31日 ◆申込期限：9月10日②

催 し

高田地区市民会議

◆日時：9月18日①19時～20時30分 ◆会場：市コミュニティホール ◆対象：高田地区に住んでいる人または住みたいと考えている人 ◆費用：無料

◆問い合わせ先：陸前高田まちづくり協働センター ☎474776

認知症カフェ 「アップルカフェ」

認知症の人やその家族・知人、認知症のことが気になる地域の人、医療やケアの専門職などが気軽に集まり、お茶を飲みながら語り交流の場です。どなたでも参加できます。

◆日時：9月5日①、15日

本の読み聞かせを体験 朗読教室

読み聞かせに興味のある人を対象に朗読の基礎を学びます。

◆日時：10月9日①13時30分～15時30分 ◆会場：竹駒地区コミュニティセンター ◆講師：IBCアナウンス学院・河辺邦博学長 ◆定員：先着10人 ◆募集期間：9月8日①～15日② ◆申し込み：市図書館へ電話またはファックスで

◆問い合わせ先：市図書館 ☎3227 / FAX 3485

ぶったまげマジカル ショー

シンガー&ヴォイスアーティストのおおたか静流さんのヴォーカルにミュージ

講 座

ほっとできる交流を こころの見守り継続学習会

気づきや声かけ、話を聴く、見守る―ことの大切さについて学びます。

◆日時：9月14日①14時～15時30分 ◆会場：市役所東棟第7会議室 ◆内容：簡単にラックス運動、市傾聴ボランティア「こころのもしり」活動紹介 ◆対象：こころの見守り研修会を受講した人、地域で見守り活動や健康づくりなどを行う個人

● 慶弔 (届出日：7/16~8/15) ●

◇出生 () は字名・保護者・誕生日

矢作 村上 陽菜乃 (元屋敷・英将・7/16)
 横田 荻原 唯瑞 (槻沢・祥希・7/12)
 島山 晃四郎 (狩集・晃男・7/15)
 竹駒 佐々木 咲陽 (相川・昌寿・7/13)
 高田 齊藤 菜々香 (馬場前・正人・7/18)
 熊谷 優里 (鳴石・忠行・7/22)
 熊谷 和佳 (鳴石・章・7/21)
 佐々木 蒼良 (下和野・正也・7/22)

◇結婚 () は字名・婚姻日

高田 前田政彦・阿部友紀 (中和野・7/20)
 米崎 森拓也・菅野春菜 (高畑・8/9)
 小友 佐藤光政・畑田美幸 (中西・7/19)
 広田 黄川田恭平・齋藤まい (平畑・7/21)
 熊谷孝之・小松恵 (大久保・7/27)

◇おくやみ () は字名・年齢・死亡日

矢作 佐藤 武彦 (袖野・87・8/3)
 佐々木 英與 (二又・95・8/9)
 村上 ミマサ (大嶋部・94・8/10)
 横田 三木 昌江 (釘の子・73・8/6)
 気仙 濱 二三 (中ヶ谷・80・7/22)
 高田 村上 三三 (曲松・97・7/16)
 佐藤 哲也 (下和野・78・7/24)
 大友 テイ (西和野・78・7/29)
 米崎 細谷 眞澄 (糠塚沢・87・7/17)
 熊谷 野秋子 (川内・82・7/23)
 熊谷 英一 (堂の前・63・7/29)
 大和田 奈世子 (松峰・84・8/1)
 嶋村 道泰 (高畑・59・8/7)
 菅原 益永 (堂の前・84・8/12)
 広田 佐藤 イチヨ (羽根穴・98・7/29)
 長野 マキ子 (大久保・76・7/29)
 吉田 ノブ (中沢・97・8/1)
 吉田 エミ子 (中沢・89・8/5)
 米谷 直人 (泊・82・8/12)
 中澤 博幸 (天王前・43・8/13)

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。

または団体◆申し込み：9
 月11日(金)までに電話で
 ◆問い合わせ先：社会福祉課
 障がい福祉係(内線231)

「伊勢物語」を学びます

古典文学講座

◆日時：①10月3日②10
 日③31日④11月21日⑤
 12月5日⑥10時~11時30
 分◆会場：竹駒地区コミュ
 ニティセンター◆講師：元
 市立博物館・後川隆一館長
 ◆定員：先着20人◆申込期
 間：9月15日(火)~25日(金)
 ◆申し込み：市図書館へ電話
 またはフアクスで

相 談

◆問い合わせ先：市図書館
 ☎3227 / FAX 3485

子育てを支援します
 すくすくルームなど

【ママサロンこそだてシッ
 プ】
 助産師や抱っこポランテ
 イアが、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。9月は歯
 科衛生士が常駐します。
 ◆日時：9月18日(金)10時~
 15時◆会場：米崎地区コミ
 ユニティセンター◆対象：5
 695

気仙管内の1歳未満の乳児
 と妊婦◆参加料：200円
 (軽食、保険料など)

【すくすくルーム】

9月からスタップが不在
 になります。11時~16時ま
 で遊びや授乳、オムツ交換
 などで自由に利用できます。
 ◆会場：盛町サンリア2階
 【赤ちゃん訪問こそだてシッ
 プ】
 助産師の訪問は9月から
 休止します。電話相談は今
 までどおり受け付けます。
 詳しくは☎080・472
 9・3911(渡邊)まで。
 ◆問い合わせ先：すくすく
 ルーム☎5689 / FAX 47

お知らせ

第一中と気仙中の統合
 学校適正規模化懇談会

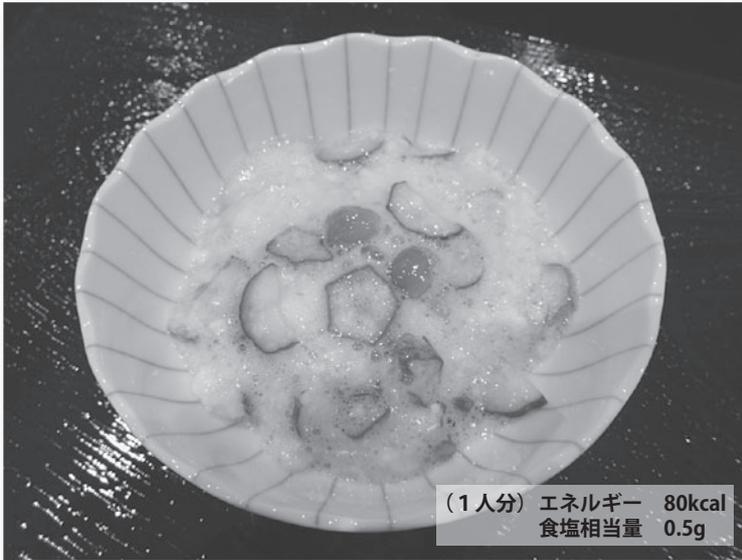
中学校の適正規模化を進
 めるため、平成30年以降に
 計画している第一中学校と
 気仙中学校の統合を話し合
 う懇談会を開催します。
 ◆日時：9月15日(火)19時~
 20時30分◆会場：市役所4
 号棟第6会議室◆対象：気
 仙中学校区の保護者および
 地域住民
 ◆問い合わせ先：学校教育
 課学務係(内線281)

HIV抗体検査など
 保健所の無料定期検査

検査は事前予約が必要で
 す。プライバシーは厳守し
 ます。

◆受付：毎月第4(火)10時~
 11時 ※9月、12月、平成
 28年3月は第2(水)◆会場：
 大船渡保健所◆検査内容：
 HIV抗体検査、肝炎ウイ
 ルス検査、性器クラミジア
 検査◆その他：HIV検査を
 希望する人は感染の危険があ
 ったときから3カ月以上経過
 後に受検してください
 ◆問い合わせ先：大船渡保
 健所☎9913

野菜のねばねばあえ



(1人分) エネルギー 80kcal
食塩相当量 0.5g

材 料 (4人分)

- キュウリ…………… 1/2本
- おくら…………… 1本
- 長芋…………… 200g
- ナメコ…………… 1/4パック
- 麵つゆ…………… 大さじ2

作 り 方

- ①キュウリは半月切りにする。
- ②オクラは、ゆでて小口切りにする。
- ③長芋は叩いてつぶす。
- ④ナメコはさっとゆでる。
- ⑤①～④を麵つゆであえる。

疲れてしまった胃をサポート ねばねば・ぬるぬる成分のムチン

オクラ、長芋、ナメコなど特有の「ねばねば・ぬるぬる」には、ムチンという成分が含まれています。

ムチンはタンパク質の消化吸収を助けたり胃の粘膜を保護したりする働きがあり、冷たい物の食べ過ぎや飲み過ぎで疲れた胃

をサポートしてくれます。

納豆やモロヘイヤなどのさまざまな食材をアレンジすることで、料理をいっそう楽しむことができます。

◆問い合わせ先…健康推進課保健係（内線243）

9月28日(月)発売 オータムジャンボ宝くじ

27年度オータムジャンボ宝くじは、9月28日(月)に発売開始です。今年のオータムジャンボ宝くじは、1等前後賞合わせて5億円です。収益金は各市町村に配分され、明るいまち

づくりや環境対策、高齢化対策など、地域住民の福祉向上のために役立てられます。

◆問い合わせ先…（公財）岩手県市町村振興協会 ☎019・651・3461

数字で見る陸前高田市 (7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 (3件)
- ◆林野・その他 0件 (1件)
- ◆出動件数 68件 (481件)
- ◆搬送人員 66人 (475人)

市の人口 (住民登録人口)

() 内は前月比

- 男 9,811人 (+ 14)
- 女 10,426人 (- 1)
- 計 20,237人 (+ 13)
- ※前年同月との比較 (-237)
- 世帯数 7,613世帯(+ 20)

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 1件 (12件)
- ◆物損事故 26件 (223件)
- ◆負 傷 者 1人 (19人)
- ◆死 亡 者 0人 (0人)
- ◆飲酒運転 2人 (4人)