

お 報
うくせん

たかた

2015年(平成27年)

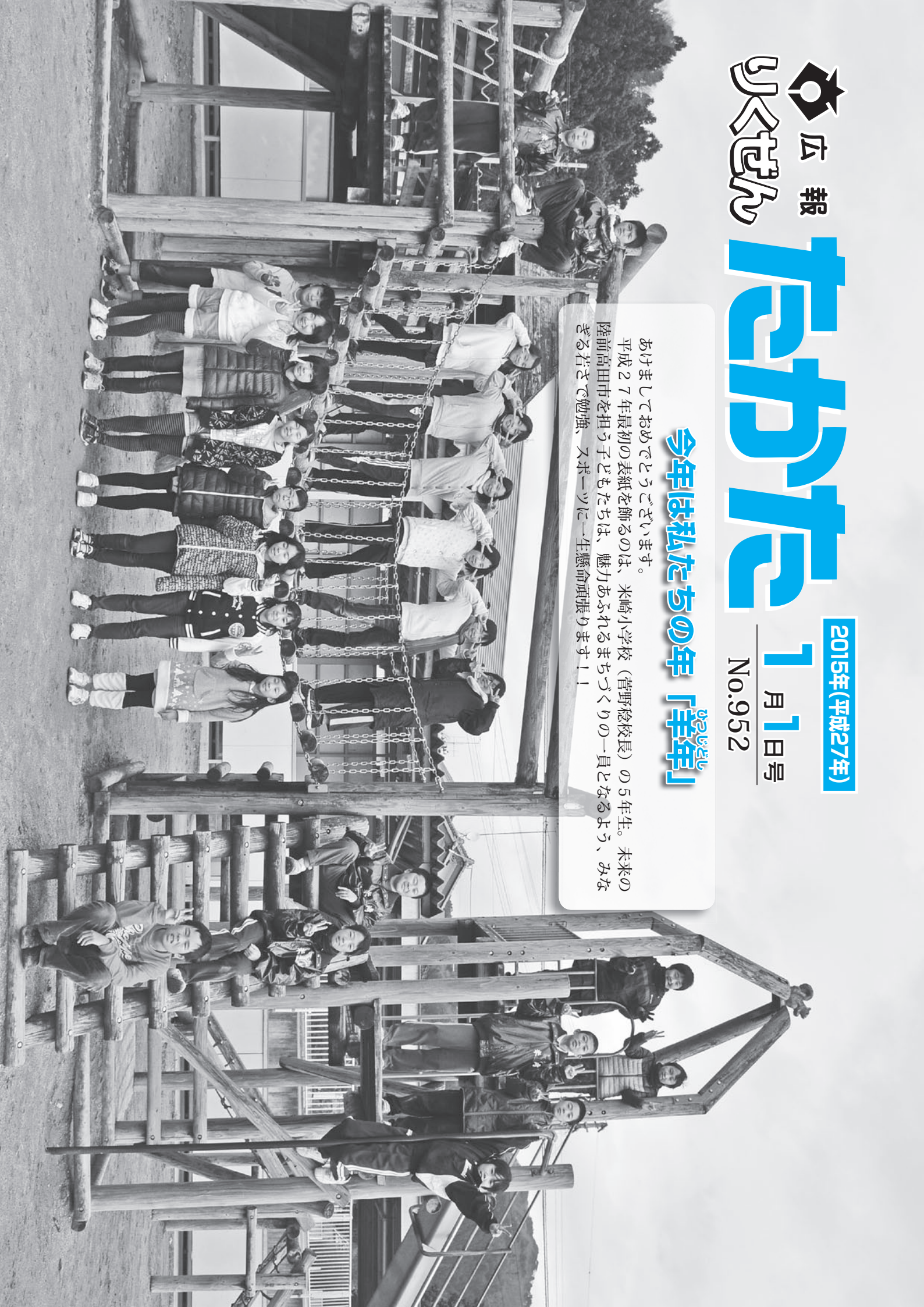
1 月 1 日号

No.952

今年は私たちの年「**辛年**」

あけましておめでとうございます。

平成27年最初の表紙を飾るのは、米崎小学校(菅野稔校長)の5年生。未来の
陸前高田市を担う子どもたちは、魅力あふれるまちづくりの一員となるよう、みな
ぎる若さで勉強、スポーツに一生懸命頑張ります！！



年頭に寄せて

陸前高田市長 戸羽

太

平成27年の年頭に当たり、謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

昨年中は、本市行政に対しまして、多大なご理解とご協力を賜り、心より感謝を申し上げます。

東日本大震災から3年10か月となりました。震災で犠牲となられた方々にあらためて哀悼の誠を捧げるとともに、被災された皆さまに心からお見舞い申し上げます。

昨年は、震災復興計画における「復興展開期」に入ることから、「正念場の一年」として、各種事業を前へ前へと推し進めてまいりました。

復興の最優先課題である被災者の住宅供給として、防災集団移転促進事業は、高田町、気仙町今泉地区を除いた地域で計画されている全28か所中、すでに16団地が完成し、住宅建設が始まっております。今年中に28団地すべての整備が終了する予定であります。

災害公営住宅については、高田町下和野地区および気仙町水上地区において昨年から入居が開始され、小友町柳沢前地区および西下地区についても、入居が始まる予定であります。

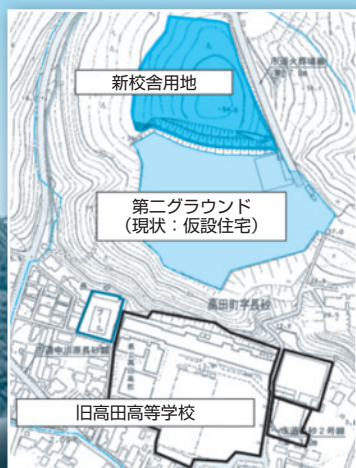
高田・今泉地区土地区画整理事業については、仮換地指定に向け、鋭意作業を進めているとともに、高田地区の中心市街地では今年秋に商業施設の建築が一部可能となるなど、復興が本格化している状況であります。

しかし、今もなお、多くの市民が仮設住宅で暮らしており、依然として厳しい環境にあることは変わりありません。今後においても、市民の皆さまの思いをしっかりと受け止めながら、復興を進めて行かなければならないと強く感じております。

本年においても、被災者の皆さまの気持ちに寄り添いながら、これまで築いてきた全国、世界の人たちの「絆」と「交流」を深め、心豊かに安心して暮らせるまちづくりに全力で取り組んでいくとともに、高齢者や障がいのある方でも、安心安全で生き生きとした生活を送ることができる「ノーマライゼーション」という言葉のいないまちづくりを進めてまいります。

結びに、本年も市政に対するご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、皆さまのご多幸をご祈念申し上げます。まして年頭のごあいさつといたします。

春の完成に向けて建設中 県立高田高等学校新校舎



東日本大震災により校舎が全壊した岩手県立高田高等学校は、平成23年4月末に大船渡東高等学校萱中校舎を仮校舎として再開しています。

現在、仮設住宅が建ち並んでいる高田高校第2グラウンドの北側に建設されている新校舎は、鉄筋コンクリート4階建てで、校舎の延べ床面積は約7,100㎡。安全で快適な教育環境の整備に向けて、着実に工事が進められています。



A 第一体育館外観



B 第一体育館フロア



C 建設中の校舎



D 生徒昇降口付近の交流ホール(仮)



平成26年度

国民健康保険と後期高齢者医療保険の決算状況

国民健康保険・後期高齢者医療保険は、市民の皆さんが病气やけがをしたときに、安心して医療を受けられるための助け合いの制度です。昨年度の国民健康保険と後期高齢者医療保険の決算の概要をお知らせします。

国民健康保険

平成25年度の国民健康保険事業は、保険税収納額が増加しましたが、前期高齢者交付金額の減少等により歳入総額が減少したことから、厳しい財政運営となりました。

歳入

歳入のうち、国保税は4億631万円で、東日本大震災に伴う減免が段階的に縮小されたことなどにより、前年度比33・5%の増額となりました。

また、国庫支出金が12億6172万円で前年度比9・4%の増、県支出金が2億2463万円で前年度比30・8%の増となりました。

歳出

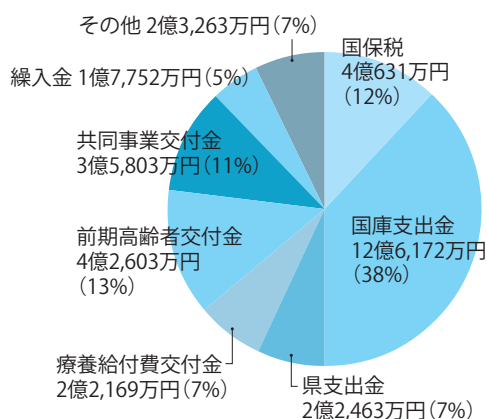
したが、前期高齢者交付金が4億2603万円で前年度比47・5%の減となったことなどから、歳入総額は33億856万円で前年度比5・4%の減となりました。

歳出は、保険給付費が21億6732万円で前年度比4・5%の減となりましたが、一人当たり医療費は前年度と比較して1万193円増加し、33万518円となりました。一人当たり医療費は、これまで増加傾向が続いていましたが、特に平成23年度以降は高い状態が続いています。

また、介護納付金が1億8411万円で前年度比

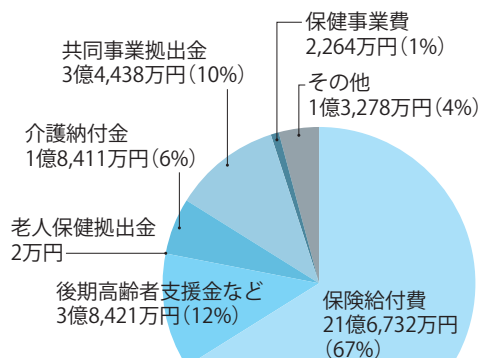
【国民健康保険】

■歳入



33億856万円

■歳出



32億3,546万円

【歳入】

(単位：万円)

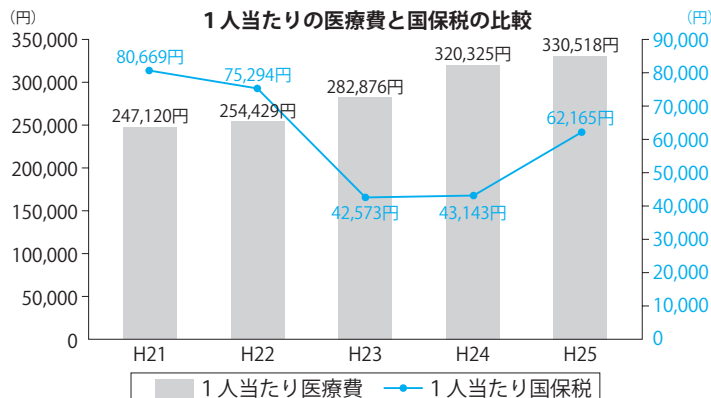
項目	平成25年度	平成24年度	前年度比(%)
国保税	40,631	30,441	33.5
国庫支出金	126,172	115,319	9.4
県支出金	22,463	17,168	30.8
療養給付費交付金	22,169	25,190	-12.0
前期高齢者交付金	42,603	81,202	-47.5
共同事業交付金	35,803	37,428	-4.3
繰入金	17,752	18,006	-1.4
その他	23,263	24,998	-6.9
歳入計	330,856	349,752	-5.4

【歳出】

(単位：万円)

項目	平成25年度	平成24年度	前年度比(%)
保険給付費	216,732	227,051	-4.5
後期高齢者支援金など	38,421	35,970	6.8
老人保健拠出金	2	2	0.0
介護納付金	18,411	16,423	12.1
共同事業拠出金	34,438	36,213	-4.9
保健事業費	2,264	2,409	-6.0
その他	13,278	9,641	37.7
歳出計	323,546	311,694	3.8

1人当たりの医療費と国保税の比較



12・1割の増、歳出その他が前年度国庫支出金返還金などの増により1億3,278万円で前年度比37・7割の増となったことから、歳出総額は32億3,546万円で前年度比3・8割の増となりました。

後期高齢者医療事業

昨年度の後期高齢者医療保険事業は、被保険者数の増加等により保険料が増加しましたが、その増加分に対して広域連合納付金(※1)も増加したことから、歳入歳出の調整を行うための一般会計繰入金も増加しました。

また、広域連合が支払った本市分の医療給付費(※2)についても被保険者数の増加等により増加しました。

歳入

歳入は、後期高齢者医療保険料が1億1,87万円で前年度比6・7割増加したこと、歳入総額は1億8,617万円で前年度比8・4割の増となりました。

また、一般会計繰入金が7,775万円で前年度比15・

8割の増となっています。

歳出

歳出は、広域連合納付金が1億7,575万円で前年度比10・0割増加したことから、歳出総額は1億8,617万円で前年度比8・4割の増となりました。

保険料の通知は必ずご確認ください

後期高齢者医療保険料の納付方法は、原則年金天引きとなつていますが、年金や保険料の金額などにより、納付書による納付に変更される場合があります。

保険料に関するお知らせが届いたら、必ず内容をご確認ください。

保険料の納付については、便利で安心な口座振替を勧めています。保険料を年金から天引き、または納付書で納付している人のどちらでも口座振替の手続きをすることができます。

希望する人は金融機関窓口で手続きをお願いします。

問い合わせ先 健康推進課 国保係(内線140、141)

【後期高齢者医療保険】

【歳出】

(単位: 万円)

項目	平成25年度	平成24年度	前年度比(%)
総務費	1,042	1,202	-13.7
広域連合納付金	17,575	15,971	10.0
歳出計	18,617	17,173	8.4

【歳入】

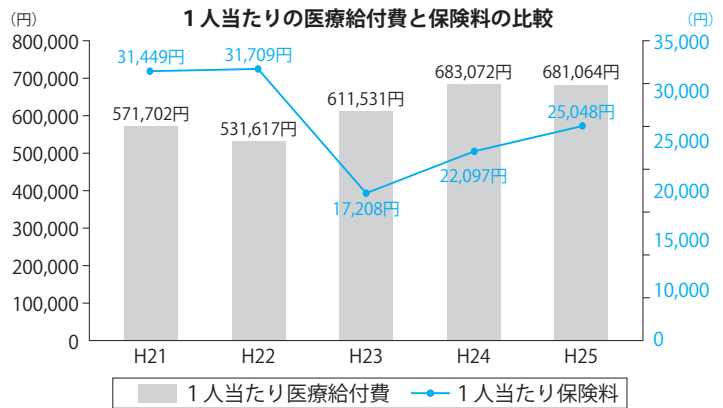
(単位: 万円)

項目	平成25年度	平成24年度	前年度比(%)
保険料	10,187	9,544	6.7
使用料・手数料	3	17	-82.4
繰入金	7,775	6,713	15.8
諸収入	652	899	-27.5
歳入計	18,617	17,173	8.4

【用語説明】

※1 広域連合納付金とは、納付いただいた保険料などを岩手県後期高齢者医療広域連合に納付するお金のことで、後期高齢者医療被保険者の医療費の一部に充てられています。

※2 医療給付費とは、療養給付費(医療費総額から患者一部負担金を引いた保険者負担分)、療養費および高額療養費の合計です。



医療機関の適正受診にご協力をお願いします

一人当たりの医療費が年々増加しています。

このまま増え続けると、医療費の財源となっている保険料の負担などが大きくなり、国保制度の運営が困難になります。

医療費はちよつとした工夫で節約することができ、家計の負担を減らすことができます。節約するポイントは次のとおりです。

ポイント1▽かかりつけ医師を持ちましょう。

ポイント2▽同じ病気で複数の病院にかかる重複受診をやめましょう。

ポイント3▽ジェネリック医薬品を積極的に利用しましょう。

また、薬の飲み残しがたくさんあるときは、医者に相談しましょう。

ポイント4▽急病やけがなどのやむを得ない場合でなければ、診療時間内に受診しましょう。

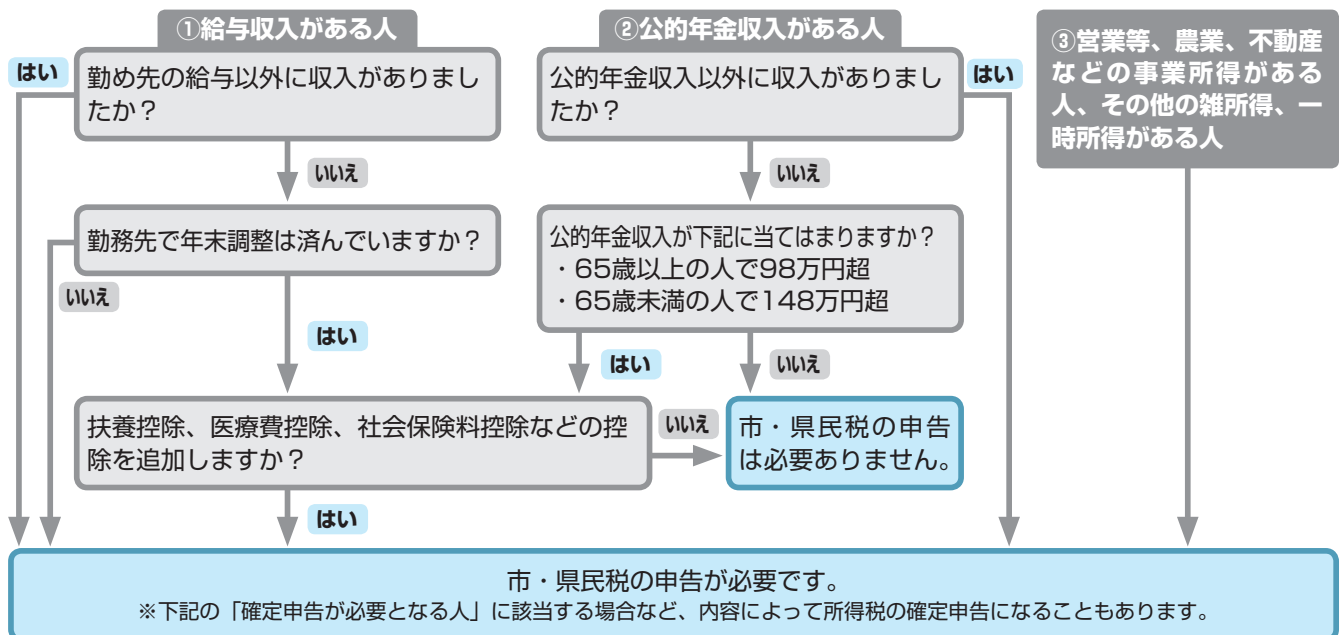
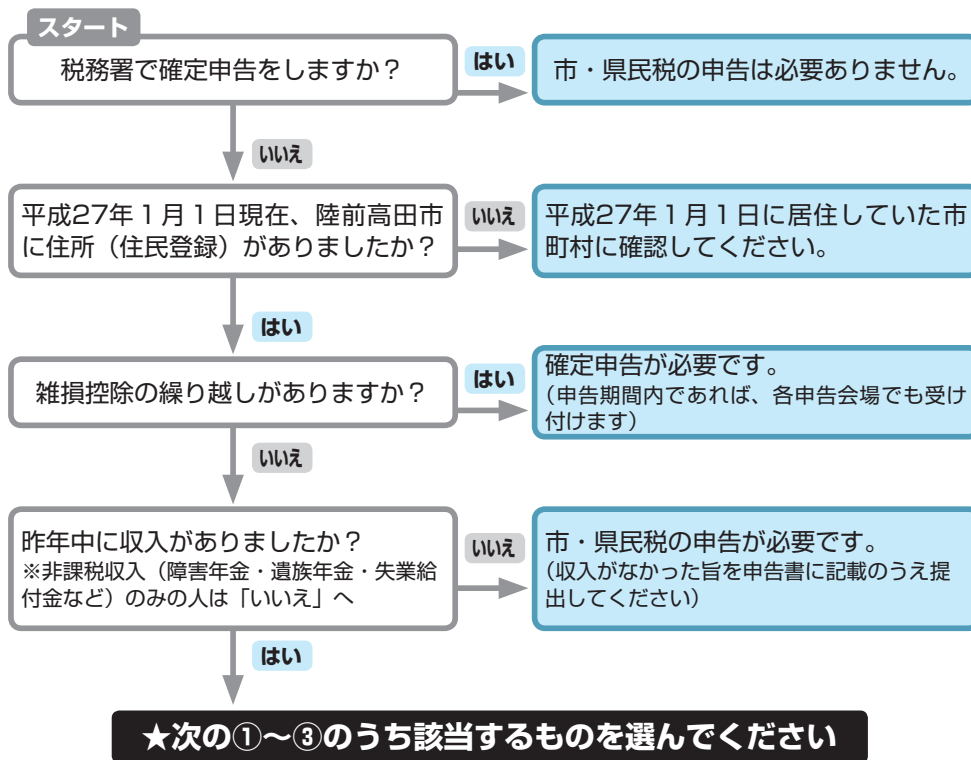
ポイント5▽特定健康診査や各種検診を受診し、病気の早期発見・早期治療に心がけましょう。

問い合わせ先 健康推進課 国保係(内線140、141)

【申告が必要か確認してみましょう】

市県民税・所得税の 申告の準備をしましょう

市県民税・所得税の申告には様々な準備が必要になります。
期限内に正しい申告ができるよう事前に準備しておきましょう。
申告相談の日程などについては、1月15日号でお知らせします。



確定申告が必要となる人

- ◇ 雑損控除の繰越をする人
- ◇ 給与収入が2000万円を超えた人
- ◇ 年末調整した給与以外の所得が20万円を超えた人
- ◇ 2か所以上から給与を支給されていて、年末調整した給与以外の給与収入が20万円を超えた人
- ◇ 年末調整をしていない人
- ◇ 公的年金等の収入が400万円以下で、公的年金等に係る雑所得以外の所得が20万円を超えた人
- ◇ 社会保険料控除、医療費控除や住宅ローン控除などを受けて、所得税の還付申告をする人

事前に資料の整理を！

平成26年1月から記帳・帳簿等の保存制度の対象者が拡大され、事業所得（営業・漁業・農業等）、不動産所得または山林所得を生ずべき業務を行うすべての人（所得税の申告が必要ない人も含みます）は、収入金額や必要経費に関する事項を記帳するとともに、その帳簿や書類の保存が必要となりました。

これに伴い、当該所得を申告する人は、事前に資料整理や集計を行い、確定申告書に添付する収支内訳書または市県民税申告書に添付する附表等を作成したうえで、申告されるようお願いいたします。

事前に資料整理等をしていない人は、会場に設置する「集計コーナー」にて自分で整理していただき、整理後に申告を受けることにしておりますので、ご理解ご協力をお願いいたします。（医療費控除を受ける場合も同様です）

※既定の集計表での集計が難しい人のために、簡易な収支内訳書を税務課窓口に準備しております。

申告に必要なもの

■印鑑（ゴム印不可）

■所得の内訳が分かる書類

◇給与、年金収入のある人

平成26年分源泉徴収票

◇事業所得等のある人

収支内訳書または市県民税申告書の附表・必要な帳簿書類・領収書など

◇公共事業等で土地売却した人

買い取り等の証明書

■控除の内訳が分かる書類

◇社会保険料・国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の領収書

◇国民年金保険料の証明書

◇生命保険料・地震保険料などの控除証明書

◇医療費の領収書（保険金等が補填された場合はその額が分かるもの）

※合計が総所得金額の5割または10万円を超えた場合

◇障害者手帳

◇税額控除に関する書類（寄附金の領収書など）

■預金通帳などの口座番号が分かるもの（所得税の還付を受ける人のみ）

問い合わせ先 税務課市民税係（内線101、102）

税務署から

■確定申告は適正な申告を

税務署では申告内容等を過去に遡って確認しており、誤り等がある場合には修正申告や期限後申告をしていただくことがあります。

所得税の確定申告をする際は、次の申告漏れや誤り等の事例を確認し、適正申告をお願いいたします。

◇復興特別所得税の税額の計算をしていない。

◇みなし仮設住宅や建設会社等の現場事務所、建築資材置き場などの不動産収入が漏れている。

◇扶養対象者に38万円を超える所得がある（例：親に譲渡所得（特別控除前の所得金額が38万円超）がある、または子どものアルバイト（給与）収入が103万円を超えているが扶養控除を適用している）。

■自宅を新築、増改築した人へ

金融機関等から借入れて平成26年中に自宅を新築または増改築をした人は、一定の条件に合えば、住宅借入金等特別控除を受けられます。

この控除の適用を受けるには、住民票や登記簿、契約書などの書類が必要となりますので早めの準備をお願いいたします。

税務署で住宅借入金等特別控除の作成指導を予定している人は2月中に指導を受けてください。

※適用の条件や必要書類等については国税庁ホームページで確認してください。

■譲渡所得の申告・贈与税の申告が必要となる人へ

平成26年中に土地を譲渡した人や財産の贈与を受けた人は確定申告が必要となります。

また、公共事業等により土地等が買い取りとなった人で、震災による特定雑損失の繰越額のある人や居住用財産の譲渡の特例を受ける人などは、確定申告が必要となります。

■確定申告会場

大船渡税務署 1階

■開設期間

2月2日（月）～3月16日（月）午前9時～午後5時

■問い合わせ先 大船渡税務署 ☎（26）3481

償却資産申告について

事業を行っている人は、毎年1月1日現在において、市内に所有している償却資産（構築物、機械および装置、船舶、航空機、車両および運搬具、工具、器具および備品）について、市への申告が必要です。

■前年度申告した人

償却資産の申告書を送付します。

■平成26年中に取得した人

申告書を送付しますので税務課資産税係に連絡してください。

■申告受付開始日

1月5日（月）

■申告締切日

2月2日（月）

■問い合わせ先

税務課資産税係（内線104、105）



陸前高田市消防防災センター完成

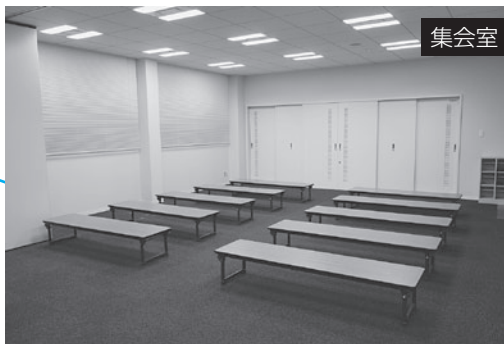
- ・敷地面積 7,004.56㎡
- ・延床面積 2,954.15㎡
- ・規模 庁舎棟 地上2階／体験棟 地上5階
- ・構造 鉄筋コンクリート造（一部鉄骨造）／免震構造
- ・工期 平成25年7月25日～平成26年10月31日
- ・総事業費 約13億円

・住所 陸前高田市高田町字栃ヶ沢47-13
・電話 54-2119／FAX 55-2648



エントランスホール

消防活動に欠かせないハシゴと梯子のデザイン
虎舞の梯子をモチーフにした気仙杉



集会室

救急講習のほか、災害時には派遣消防隊員や避難者の受け入れスペースとして活用



事務室

消防本部と消防署の事務スペースを一体化。各種事案に対し迅速な対応を図ります。

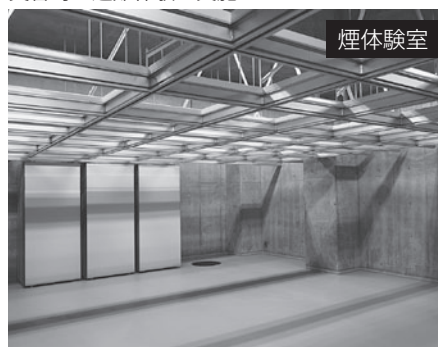


平成25年7月から市役所庁舎西側の津波復興拠点整備区域内で建設を進めていた「陸前高田市消防防災センター」が、昨年10月31日に完成し、12月16日から本格稼働しました。

消防防災センターは、消防署機能を備えた庁舎棟に加え、防災知識を深めるための体験棟や、災害時に備えた備蓄倉庫、消防ポンプ操法などに対応した訓練場、災害対策本部設置時にも活用する防災研修室など様々な防災機能を併せ持った施設となっています。

庁舎棟は免震構造を採用し、非常用発電機や太陽光発電、受水槽の設置などにより災害時にインフラが途絶した場合であっても防災拠点として機能の維持が可能となっています。

室内に迷路状の仕切りを設け、煙を充満させ
災害時の避難体験を実施



煙体験室

訓練を間近で体感できる見学デッキ

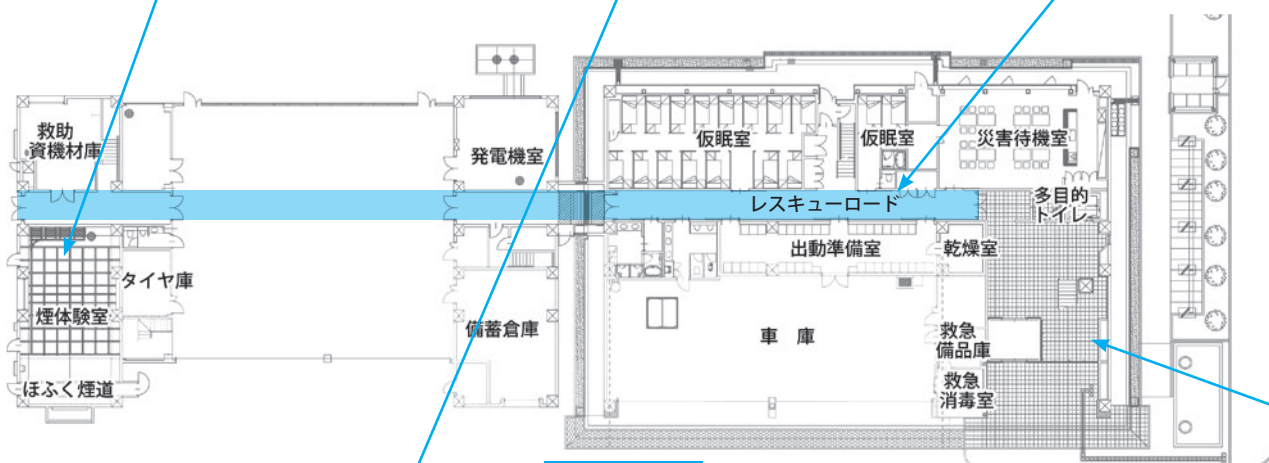


見学デッキ

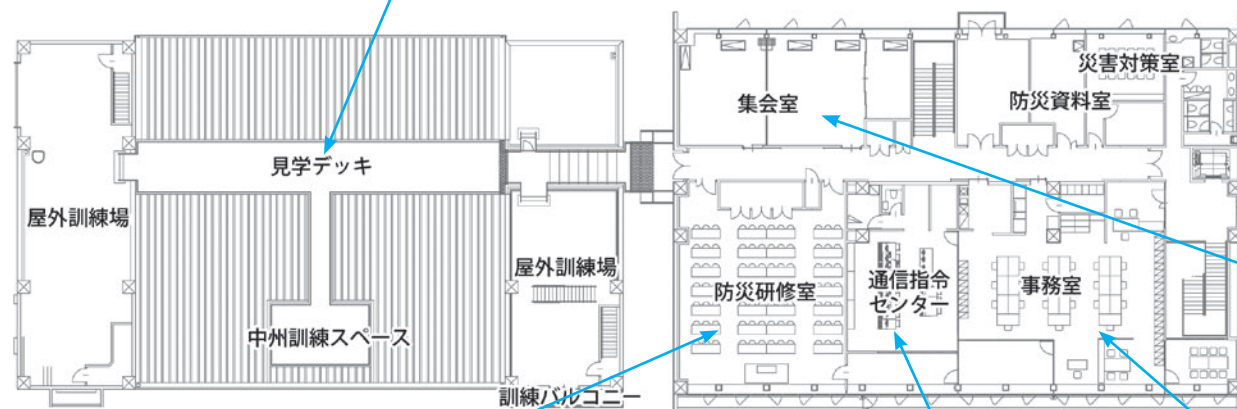
レスキューロードを軸に居室を並べ、最短・
最速出動が可能なゾーニング



レスキューロード



1階平面図



2階平面図



防災研修室

映像・音響設備も備える防災研修室。災害時には各機関が集結できる災害対策室として使用。



通信指令センター

無線通信、車両管理等緊急時における情報を一括管理。電話通報を受けてすぐに場所などを画面上で確認できるなど迅速な初動対応が可能。

はまらっせあ



矢作高齢者教室

12月4日（木）、矢作コミセンで音楽療法士の立花理砂先生を講師に迎え、高齢者教室が開催されました。

「懐メロを歌おう～歌で心と体を若く元気に～」と題して行われた学習会では、昭和の懐メロのイントロクイズに始まり、先生の伴奏に合わせて参加者全員で歌いました。歌詞を目で追いながら声を出し、それに合わせて手を動かすことで、脳を活性化させる効果があります。6月から6回に渡って開催されてきた矢作高齢者教室は、懐かしい曲に笑顔があふれ、無事閉講となりました。



歌いながら手を動かす参加者たち



白熱した試合を展開する選手たち

剣豪千葉周作顕彰少年剣道錬成大会

12月7日（日）、第一中学校体育館で平成26年度復興剣豪千葉周作顕彰少年剣道錬成大会が開催されました。震災後、復興大会と銘打ち、昨年度から開催された本大会には、宮城県、岩手県のベスト8に両県の沿岸地域から24の選抜チームが参加。147人の少年少女剣士が集い、日頃の練習の成果を発揮しました。

陸前高田剣道会の石川拓磨選手の力強い選手宣誓、岩手県剣道連盟および北辰一刀流玄武館の公開演武に続き、予選リーグ、決勝リーグと熱戦が展開され、観戦している人々に感動を与えました。

熱戦の結果、日詰少年剣友会（紫波町）が優勝、晨武館（花巻市）が準優勝、台原体振少年剣道部（仙台市）と宮古尚志館道場（宮古市）が3位となりました。

参加した選手は、「来年もまた来たい」と希望を胸に会場を後にしました。

文化財ニュース

～ 大津波被災文化財保存修復技術連携プロジェクト ～

陸前高田市立博物館では、被災した文化財の再生に取り組み続けています。再生の方法・技術などは世界的にも確立されていませんが、全国の支援を受け、一歩ずつ進められています。

その中間報告という意味を含め、さまざまなイベントが全国各地で開催されます。「展示会」は、宮崎・兵庫・東京の3か所同時で開催され、東京の東京国立博物館では平成27年1月10日～3月15日までの期間で行われます。展示内容は、ほぼ陸前高田市の資料となっていますので、是非足を運んでください。

詳細は、市立博物館（☎58-2203）までお問い合わせください。



介護お茶のみ話

その3



11月30日（日）に「認知症ケア実践塾」の成果発表会として、市役所で実践塾市民講座を開催しました。112人が参加し、アンケートからは「水分摂取の大切さ、高齢者の低栄養について改めて勉強できた」「認知症に対する心構えが楽しく学べた」という感想をいただきました。

今回のお茶のみ話は前回に引き続き、「認知症ケア実践塾」の中で学んだ、認知症の予防や改善の方法についてです。認知症の予防・改善に大切なポイントである、①水分、②栄養、③運動、④排便の4点のうち、今回は③運動です。

●認知症の原因の半分を占めるアルツハイマー型認知症

その予防や改善に、運動が有効であることがわかってきました。

最近の研究から

- ・ウォーキング（3km／日）……認知症の発生率42％低下
 - ・趣味（余暇）活動……………38％低下
- 3つ以上の趣味・余暇活動を行っている人は発症率が80％低下しています。

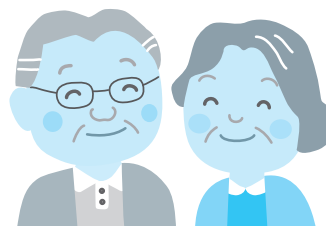
☆まずは、自分の現在の歩数+1000歩を目標に！

●認知症の予防に効果的な運動方法とは？

- ウォーキングや軽いジョギング、サイクリングなどの有酸素運動が効果的。（歩行が難しい人は、立ち上がり運動や、手足を動かすことも効果有）
 - 強い運動を週1回やるよりも、30分程度の運動を週3～4回程度（理想は毎日）行うことが大切。
 - 運動の効果は短期間で現れることもありますが、半年から1年程度は運動を続けることで効果が明らかになります。
 - 義務的に行わず、楽しみながら運動をすることが大切。
 - 運動をしながら、同時に脳に負荷をかける（頭を使う）とより効果的。
- たとえば、
- ・ウォーキングや踏み台昇降をしながら、100から3を引き続ける計算をする。
 - ・2～3人でしりとりをしながら歩く。
 - ・足踏みしながら（座ったまま）動物や花の名前、都道府県名などをできるだけたくさん言う。
- などの変化をつけ、脳に新しい刺激を与える工夫をしましょう。

【ワンポイント】笑いで認知症予防！

笑うと、脳の奥からドーパミンという神経伝達物質が溢れ出てきます。ドーパミンは喜んだときに分泌される物質で脳の覚醒レベルを上げて、記憶や学習機能を高め、認知症を防ぎます。たとえ面白くなくても楽しくなくても大きな笑顔をつくっていると、脳は、「楽しいから笑っている」と受け取り、ドーパミンを分泌します。意識的にニコニコしていると脳は衰えないようです。また、笑顔でいることは全身の免疫力も強くなり、がんの予防にも効果的です。



●次回の介護お茶のみ話は、④排便についてです。お楽しみに！●

問い合わせ先 地域包括支援センター（内線205、206）



(616)

地名と歴史

(113)

―高田かいわい⑩―

東館には千葉安房守がおり、後に浜田へ移り、気仙一帯を支配するようになります。その後には高田耆岐守が配置され、館の整備と共に町の造成工事も行われています。

東館に対し、西館も築かれています。それは本丸の西側にあり、ここには「西館氏」が住んでおりました。西館氏は葛西家の家臣で「気仙三十六騎」に数えられた一人です。その子孫が屋号を「西館」と称していることは地名でもよく知られています。

さて、商店街の中心であった大町には、千葉安房守が東館に居所を置いたとき、商人の市などが開かれました。それ以前は、本宿が中心と言われましたが、大町が中心となつていきます。大町の東方に引き続いて

金野 静一・文
斎藤 多美子・絵

荒町があります。大町から荒町への曲がり角は、直角に曲がっているのを見通しがききません。これは、城下町の一つの特徴と言えます。荒町という地名は、荒物商店が立ち並んでいることによる地名だとされています。

荒物とは、一ぼづき、ざる、ボウルなどの家庭用品、小間物などという―と国語辞典にあります。荒物を売買する商人の町ということから荒町という名が生まれたというのが大方の考えのようです。

いずれ、大町と共に東館の城下町として開発された町で、洞の沢の出入り口に当たり、東館の登り口でもありました。

この荒町の一部を「先陣」と呼んでいます。ここには「先陣屋敷」もあります。そのため、郷社や村社などの

祭礼には、先陣組と称して先導役を務める習わしでした。藩政時代には、神明宮（千福寺）が村の鎮守とされていました。祭礼の正月二十一日には今泉から足軽衆が派遣されて警固することになっていました。このようなときも先陣がその本拠となる習わしとなっておりましたが、この先陣集落も安房守の頃につくられた

ものでしょう。

「洞の沢」は、入口が狭く中ほどの懐が袋状の地形による地名です。この集落は、千葉広綱という地頭の最後の地だと言い伝えられています。ここに「隠れ里屋敷」「隠居屋敷」などの地名が残っているのは、あるいは広綱やその家来などの「隠れ家」の類であったものかもしれません。

洞の沢という地名が戦前において特に著名であったのは、豊臣秀吉の時代、そ



―ありし日の― 大町通り
大町より荒町へ



の家臣であった石田三成の筆頭家老の島左近の墓碑だとされる「香譽浄林八月晦日浜田甚兵衛嶋左近」が、洞の沢にあったからです。

―かつて浜田甚兵衛という人物が米崎村に関ヶ原の戦いの後に移り住む。性豪放にして必ず人の上席を占める。子があつたが悉く女性。その一人が矢作因幡守に嫁す。その席においていわく『我に男の子あらば、豊臣氏の天下の再興をはかりたい。しかし、子はいずれも女性』と言って熱涙下る。この豪放の人物、人に語りて言うは『我は三成の臣、島左近也』と。しかし、この人物も正保五年（1648）没す。年八十六歳。『自分は島左近であるが、この地に亡命し、機を伺うも、縁なくて志はかなわず』と言いつつ残したと言ひ、さらに『わが名を汚すことなかれ』とも言ひ残したという―

右は、明治43年発行の「気仙郡誌」（岩手県教育会気仙部会編さん）の「人物伝記」の中にあります。その墓碑が高田町の洞の沢にある理由は不明です…

● 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

1 月の診療日程

期 日	診療（受付）時間	診 療 科
1 月 2 日（金）	11:00～16:00	小児科
3 日（土）	11:00～16:00	内科系
4 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
10 日（土）	15:00～18:00	内科系、外科系、小児科、心療内科
11 日（日）	11:00～16:00	内科系、外科系、耳鼻咽喉科、眼科、皮膚科、心療内科
12 日（月）	11:00～16:00	外科系
17 日（土）	15:00～18:00	内科系、外科系、小児科、心療内科
18 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
24 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
25 日（日）	11:00～16:00	内科系、外科系、耳鼻咽喉科、眼科、皮膚科、心療内科
31 日（土）	15:00～18:00	内科系、外科系、小児科、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。

※平成27年1月末まで、子ども（6か月児～中学3年生）を対象にしたインフルエンザの予防接種（土・日曜日に実施、市からの補助有）、高齢者を対象にした肺炎球菌ワクチンの接種（予約制、市からの補助有）を行っています。予約が必要ですので、電話等で申し込みください。

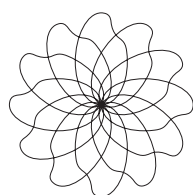
● 岩手医大による皮膚科診療（遠隔診断）日程（場所：岩手県医師会高田診療所） ●

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	予約受付時間
1 月 7 日（水）	15:00～17:00	午前10時から電話予約の受付をします。
14 日（水）		
21 日（水）		
28 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～

問い合わせ先 高田診療所 ☎53-2110



陸前高田のおいしい米

たかたのゆめ

■「たかたのゆめ」とは

JT（日本たばこ産業株式会社）が「いわた13号」という品種名称で開発・保有していた種を復興支援の一環として、権利も含めて市に寄贈した新種米。

陸前高田市でしか作付けされていないオリジナルブランド米であり、津波で甚大な被害を受けた農業の復興のシンボルとして、地域ブランド米としての確立を目指しています。

「たかたのゆめ」は、陸前高田市の新しいオリジナルブランド米です。

このコーナーでは、「たかたのゆめ」について、広く市民の皆さんに知っていただけるようシリーズで紹介します。

■「たかたのゆめ」の提供・販売

「たかたのゆめ」をより身近に食べていただくため、市内を中心に約10店舗（平成26年12月現在）の飲食店等で「たかたのゆめ」を使った様々な料理が提供されています。

また、市内のスーパーマーケットでは、「たかたのゆめ」の新米が販売されており、どなたでも購入することができます。

「たかたのゆめ」を提供・販売する店舗には、目印として「のぼり旗」が設置されていますので、是非「たかたのゆめ」を味わってみてください。

問い合わせ先 農林課農政係（内線473）





鵜浦医院から

皮膚科診療のご案内

診療日 1月から月・火曜日
診療

・1月19日(月)、20(火)
・2月2日(月)、3日(火)、
16日(月)、17日(火)

・3月2日(月)、3日(火)、
16日(月)、17日(火)、30
日(月)、31日(火)

受付時間 午前8時～11時30
分／午後2時～5時30分

医師 亀田叔子先生

問い合わせ先 鵜浦医院 ☎

(55) 2125

あなたの優しきで救われる命があります

献血で協力をお願いします

「はたちの献血」キャンペーン中です。新たに成人した人も献血にご協力ください！

日時 1月18日(日) 午前10時30分～正午、午後1時30分～4時

会場 イオンスーパーセンター 陸前高田店

※医師の判断によりお願いできない場合がありますのでご了承ください。

問い合わせ先 長寿社会課介護保険係(内線204)

参加者募集

市民バレーボールナイターリーグ／ジュニアスキー教室

○市民バレーボールナイターリーグ

日時 2月3日～3月中旬(毎週火曜日) 午後7時～9時

会場 市立第一中学校体育館

参加資格 市内在住者、市内勤務者、市内クラブチームに在籍する者(高校生以下は不可)

申込期間 1月13日(火)～23日(金)

代表者会議 1月27日(火) 午後7時／市役所4号棟第4会議室

○ジュニアスキー教室

日時 1月31日(土) 午前7時～午後5時予定

会場 越路スキー場(奥州市)

講師 陸前高田市スキー協会 会員

定員 20人※先着順

参加料 2000円(保険料) ※スキー一式レンタル料、昼食代、リフト代別

申込期間 1月13日(火)～23日(金) 午後5時まで

申込・問い合わせ先 とともに生涯学習課スポーツ推進係(内線252、253)

受講者募集

保育サービスピー講習会

陸前高田市シルバー人材センターでは、県の連合会と共催し、子育てをしている家族を支える保育サービスピー講習会の受講者を募集しています。

日程 1月26日(月)～29日(木)

会場 陸前高田市シルバー人材センターワークプラザ研修室

対象 市内に居住する55歳以上の者

定員 15人※先着順

受講料 無料※テキスト代2500円は自己負担

申込締切日 1月22日(木)

申込・問い合わせ先 陸前高田市シルバー人材センター ☎

(54) 4888

人権相談などのボランティア

人権擁護委員を委嘱

人権擁護委員は、人権について関心を持ってもらえるような啓発活動や、法務局の人権相談所などで地域の皆さんから人権相談を受けるなどの活動を行っています。

1月1日付けで村上温代さん(再任)、菅野和枝さん(再任)、蒲生由美子さん(再任)が人権擁護委員に委嘱されました。

なお、現在の陸前高田地区の委員は次のとおりで、毎月1回(原則として第2水曜日)行われている市民相談の相談員として活動しています。

委員 古田豊司委員、熊谷光洋委員、菊池政雄委員、菅野幸委員、村上温代委員、菅野和枝委員、蒲生由美子委員

問い合わせ先 市民環境課環境安全係(内線135)

市立第一中学校から

創立50周年記念事業のご案内

市立第一中学校では、平成26年度で創立50年目を迎えました。平成26年6月から準備

委員会や臨時PTA総会、実行委員会、専門部会等の会議を重ね記念事業の準備を進めています。事業内容は、記念式典の開催・記念誌の制作・記念碑の建立を計画しています。

現在、各卒業年度の代表者を確認していますが、その代表者を通して記念事業に係る内容をお知らせします。

式典予定 11月1日(日)

問い合わせ先 市立第一中学校 ☎(55)3921

1月18日は118番の日

海上保安庁緊急通報用電話番号のお知らせ

海上保安庁では、海上の事件、事故等の緊急通報用電話番号として3桁電話番号「118番」を運用しています。

○次のような場合に通報してください

- ・海難人身事故に遭遇または目撃した。
- ・密漁、不法投棄、密航、密輸事犯等の情報を得た。
- ・見慣れない船、不審な船を発見した。
- ・油の排出等を発見したなど。

● 慶弔 (届出日: 11/16~12/15) ●

◇出生 () は字名・保護者・出生日

竹駒 齋 藤 ちとせ (相川・卓・11/11)
 松 野 心 咲 (滝の里・裕・12/3)
 気仙 河 野 心 和 (水上・純一・12/7)
 小友 清 水 涼 央 (小ヶ口前・健太・12/5)

おくやみ () は字名・年齢・死亡日

矢作 伊 藤 サダ子 (山崎・66・11/21)
 横田 泉 田 賢 一 (太田・71・11/19)
 気仙 武 藏 省 悦 (要谷・68・12/10)
 菅 野 フミ子 (双六・81・12/11)
 宮 城 隆 興 (丑沢・83・12/13)
 高田 早 川 キヨヂ (鳴石・94・11/16)
 佐々木 哲 也 (大隅・75・11/27)
 村 上 ヒデヨ (山苗代・88・12/1)
 熊 谷 守 晃 (荒町・67・12/9)
 岡 田 サ ツ (東和野・97・12/9)
 米崎 熊 谷 富 男 (道の上・89・11/18)
 熊 谷 千次郎 (脇の沢・97・12/1)
 小友 村 上 ミノエ (腰廻・92・12/6)
 千 葉 安 (中西・81・12/14)
 広田 白 井 ト ヨ (大久保・96・11/17)
 白 井 茂 (大久保・94・11/21)
 村 上 登久美 (泊・80・11/22)
 小 林 ヨシエ (泊・95・12/10)
 小 西 松 子 (谷地・65・12/15)

問い合わせ先 金石海上保安
 部管理課 ☎0193 (22)
 3820
 確認しましょう

岩手県特定(産業別)最低賃金(別) 最低賃金が改正

岩手県特定(産業別)最低賃金が、平成26年12月18日(木)より改正されました。

岩手県内で働く5産業の労働者に適用されます。賃金額が改正額を下回っている場合は、発効日から改正額以上となるよう賃金額を改定する必要があります。

問い合わせ先 岩手労働局
 労働基準部賃金室 ☎019
 (604) 30008

震災を忘れない・風化させない!
 梅花中学校・高校の生徒
 によるチャリディング

大阪・豊中市の梅花中・高校生60名が陸前高田市を訪問。全国トップクラスのチャリディングなどを披露し、市民に元氣・勇氣・笑顔を届けます。皆さんのご来場をお待ちしています

日時 1月24日(土) 午後2時~3時

会場 市立第一中学校体育館

入場 無料

その他 上履きを持参してください。

問い合わせ先 企画政策課(内線171)

●訂正とお詫び

広報りくぜんたかた12月15日号10ページの「健康生活カレンダー」内の1月14日に「7歳児健康相談」と表記してありますが、正しくは「7か月児健康相談」でした。訂正してお詫びいたします。



394

保健
 だより



減塩で脳卒中予防!

一日にとる食塩量は成人女性7.5g未満、成人男性9.0g未満です。しかし、国民健康栄養調査結果では、岩手県の食塩摂取量が平均11.8gで、全国で最も高い数値となりました。

●塩分のとり過ぎが高血圧を招く!

塩分のとり過ぎは高血圧を招きます。高血圧は脳卒中の原因となるため、食事の塩分を意識して減らすことはとても重要です。塩分を減らすことで血圧は下がり、薬の効き

もよくなりません。

●減塩大作戦

①味噌汁は具たくさんで、1日2杯まで

具たくさん味噌汁は野菜をたくさん食べることができ、汁の量も減り、塩分をカットすることが出来ます。

②漬物は小皿に盛る

食べた量を確認することも大切です。

③麺類の汁は残す

麺類の汁を残すことで塩分を3gも減らせます。

④醤油につけて食べる

醤油を直接かけると塩分がオーバーになりがちです。小皿につけて食べましょう。

⑤食べ過ぎない

いくら薄味の料理でも、たくさん食べれば、塩分の量が多くなります。腹八分目を心がけましょう。

●突撃!隣のお味噌汁

岩手県では、脳卒中死亡率が全国ワースト1となったことを受け、食生活改善推進員協議会員が味噌汁の塩分を測定する活動をしています。希望する人は、近くの会員が、健康推進課保健係栄養士まで連絡してください。

陸前高田市は海の幸、山の幸が豊富です。新鮮な旬の食材を生かして減塩に取り組みましょう。

★「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。

さっぱり白和え

食改 レシピ



材料（2人分）

- ・豆腐……50g（1/8丁）
- ・白すりごま……大さじ2
- ・ニンジン……30g
- ・ホウレンソウ……50g
- ・キュウリ……80g
- ・キャベツ……40g
- ・塩蔵ワカメ……15g
- ・ゆで枝豆……8粒
- A {
 - ごま油……小さじ2
 - 砂糖……小さじ2
 - しょうゆ……小さじ1
 - 酢……小さじ2
- ・紫タマネギスライス } 添え野菜
・ミニトマト } 少々

作り 方

- ①豆腐はふきん等で水気を絞り、すりごまとしっかり混ぜ合わせる。
- ②ニンジンは2cm長さのせん切り、ホウレンソウは2cm長さのざく切りにし、レンジで温めるか、フライパンで蓋をして2～3分くらい加熱し、ザルに取り冷ます。
- ③キュウリは薄切り、キャベツは2cm角に切り、塩をふり、しんなりしたらぎゅっと絞る。
- ④ワカメは水に戻して塩気を抜き、ざく切りにする。
- ⑤①に②、③、④と枝豆のむき身とAを加え、混ぜ合わせる。
- ⑥器に盛り付け、紫タマネギとミニトマトを添える。

【エネルギー 151kcal 食塩相当量 0.6g】

一言メモ

具たくさんで噛む回数もUPする、なめらかな食感の白和えです。
カルシウム不足が気になる人は、カッテージチーズや粉チーズを入れるとカルシウム補給ができます。コクもプラスされて違った味が楽しめますよ♪

問い合わせ先 健康推進課保健係（内線243）

数字で見る陸前高田市

市内の火災救急活動（11月）
（ ）は1月からの累計

- ◆建物 0件（2件）
- ◆林野・その他 0件（0件）
- ◆出動件数 61件（704件）
- ◆搬送人員 60人（681人）

市の人口（11月30日現在）
◎住民登録人口（ ）内は前月比

- 男 9,878人（3）
- 女 10,531人（-3）
- 計 20,409人（増減なし）
- ※前年同月との比較（-156）
- 世帯数 7,622世帯（-1）

市内の交通事故（11月末現在）
大船渡警察署調べ。（ ）は1月からの累計

- ◆人身事故 0件（24件）
- ◆物損事故 29件（392件）
- ◆負傷者 0人（30人）
- ◆死亡者 0人（1人）
- ◆飲酒運転 1人（5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宇鳴石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