



大盛況！陸前高田市の 2大七夕まつり

8月7日、本市の夏を鮮やかに彩る「気仙町けんか七夕祭り」「うごく七夕まつり」が開催され、多くの人々を魅了しました。

八日町通りけんか会場では、祭りのハイライトとなる「けんか」が行われ、激しくぶつかり合う山車の迫力に会場は大きな歓声に包まれました。



広報

うくせん

たかた

◆紹介
陸前高田市派遣職員紹介
◆巻末
食改レシピ

2013年(平成25年)

9月1日号

No.920

はまらっせあ



■ 劇団四季『キャッツ』仙台公演に特別招待

8月8日（木）、仙台市の東京エレクトロンホール宮城（宮城県民会館）で開催された劇団四季ミュージカル「キャッツ」の公演を、市内の13名の小中学生が鑑賞してきました。

昨年度、劇団四季が復興支援の一環で「ユタと不思議な仲間たち」を本市で公演したのをきっかけに、東北特別招待として、今回の公演に招待されたものです。

参加した小中学生はキャッツの物語だけでなく、ゴミ捨て場をモチーフにした会場の装飾に魅了されていました。

また、公演終了後には、記念品贈呈のセレモニーが行われ、出演者からの「強さと誇りをもって生きてほしい」という言葉とともに、子どもたちと握手をしました。



劇団四季のミュージカルを鑑賞した小中学生

■ 中高生のボランティア活動

7月29日（月）から8月10日（土）にかけて、市内の中高生たちが、保育園や保育所など市内の各事業所でボランティア活動をする毎年恒例の「中高生ボランティア」が実施されました。

今年度は、花の苗植え、草取りをする花畑の整備や幼児の保育など、計10か所の事業所で、延べ77人が活動しました。（下記の文化財ニュースのボランティアもこの事業の一環です。）

中高生たちは、子どもをあやしたり絵本の読み聞かせといった慣れない作業にとまどいながらも「かわいい子どもたちと接することができて嬉しかった」「来年もやってみたい」といった声が多く聞かれ、充実した一日を過ごした様子でした。



絵本の読み聞かせをする様子

■ 文化財ニュース

8月6日（火）、米崎町の堂の前貝塚で中高生のボランティアが遺跡の発掘調査に参加しました。

参加した4名は縄文土器を次々と発掘し、未来の考古学者の片鱗をみせ、発掘を楽しんでいました。

発掘調査をしている様子を見かけたら、いつでもお声がけください。担当者が説明し、調査現場をご案内します。



次々と縄文土器を発掘！

【受付業務開始時間】

午前の受付業務開始時間 8:30～（ただし、診療申込書、診察券は午前7時から出すことができます）

午後の受付業務開始時間 13:00～（専門外来、小児科、眼科、耳鼻咽喉科、婦人科など）

●＝診療 ▲＝再来のみ診療

（平成25年9月1日現在）

診療科目	時間帯	月	火	水	木	金	受付時間	常勤医師	応援医師・備考
内科	午前	●	●	●	●	●	11:00まで	田畑 潔 石木 幹人 溝部 宏毅 高橋 祥 上野 正博 高橋 宗康 島 貴政昭	胆沢病院：毎週月、木曜日 金沢医大：毎週月、火曜日 東北大：毎週金曜日 遠野病院：毎月第4木曜日午後
（胃カメラ）	午前	● 健診				● 健診	予約制 緊急検査 対応可能	高橋 祥 上野 正博	石木愛子医師
（大腸カメラ）	午後			第1、3、5	第2、4				※大腸カメラは、毎月第1、3、5水曜日、第2、4木曜日に行います。
専門外来	COPD外来 （慢性閉塞性肺疾患）	午後	●				予約制	石木 幹人 上野 正博	
	さわやか外来 （認知症外来）	午後			●		予約制	石木 幹人 島 貴政昭	
	糖尿病外来	午前			第2、4		予約制	—	東北大：毎月第2・4木曜日
	健康増進外来	午後	●				予約制	—	石木愛子医師
	ほほえみ外来 （寝たきり患者様）	午後	●			●	予約制	島 貴政昭	
	禁煙外来	午前 午後	● ●	● ●	● ●	● ●	予約制	石木 幹人 島 貴政昭	
ストレス外来	午前				第1、3、5		予約制	—	大船渡病院：毎月第1・3・5木曜日
呼吸器科	午前	●	●	●	●	●	11:00まで	石木 幹人 上野 正博	胆沢病院：毎週月曜日
小児科	午前	●	●	●	●	●	11:00まで	大木 智春 森山 秀徳	中部病院：月2日
	午後	●	乳児 健診	予 防 接 種	予 防 接 種	●	15:00まで		
外科	午前	●					11:00まで	第1・3・5月曜日 田畑 潔	胆沢病院：毎月第2・4月曜日
整形外科	午前	● 新患再来	▲ 再来くすり	▲ 再来くすり	● 新患再来	▲ 再来くすり	11:00まで	火、水、金 内科医師対応	大船渡病院：毎週月、木曜日
皮膚科	午前			●			11:30まで	—	岩手医大：毎週水曜日 ※9月11日休診
眼科	午前	●	●	●	●	●	11:00まで	菅野 俊雄	
	午後	●	●	検 査	●	●	15:00まで		
耳鼻咽喉科	午後		第1、3	第2			15:00まで	—	東北大：毎月第2水曜日 気仙沼市立病院：毎月第1・3火曜日 ※9月17日休診
婦人科	午前				●		11:00まで	—	岩手医大：毎週木曜日 ※9月5日休診
	午後				●		15:00まで		

※夜間や土日祝日などは救急診療体制となり、医師および看護師が待機しています。お問い合わせの上、ご来院ください。

【お知らせ】

- ・都合により、休診または時間などが変更となる場合があります。お問い合わせのうえ、ご来院ください。
- ・ストレス外来の診療は、9月から毎月第1・3・5木曜日です。
- ・耳鼻咽喉科の診療は、毎月第1・3火曜日および第2水曜日です。
- ・毎月第4木曜日午後、内科外来にて神経内科の診療をしています。
- ・眼科の水曜日午後は検査日となります。急患の場合はお問い合わせのうえ、ご来院ください。
- ・小児科の火曜日～木曜日の午後の診療は、乳児健診・予防接種終了後となります。
- ・健康診断は全て予約制になりますので、お問い合わせください。

【問い合わせ先】 県立高田病院 ☎54-3221（代表電話番号）

光ケーブル通信網の整備工事に着手

矢作町（生出地区・二又地区）と横田町の皆さまへ

矢作町の生出地区、二又地区および横田町の全域において、高速インターネット通信用の光ケーブルの整備工事を開始します。

工事期間中は、安全確保のために各道路で通行止めや交通整理を実施する場合がありますので、道路を利用する皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、工事へのご理解とご協力をお願いします。

なお、工事に伴い、各世帯の皆さまに直接代金を請求することはありません。身に覚えのない請求や疑わしい工事の勧誘を受けた場合には、すぐに支払わずに警察署または市役所へ連絡してください。

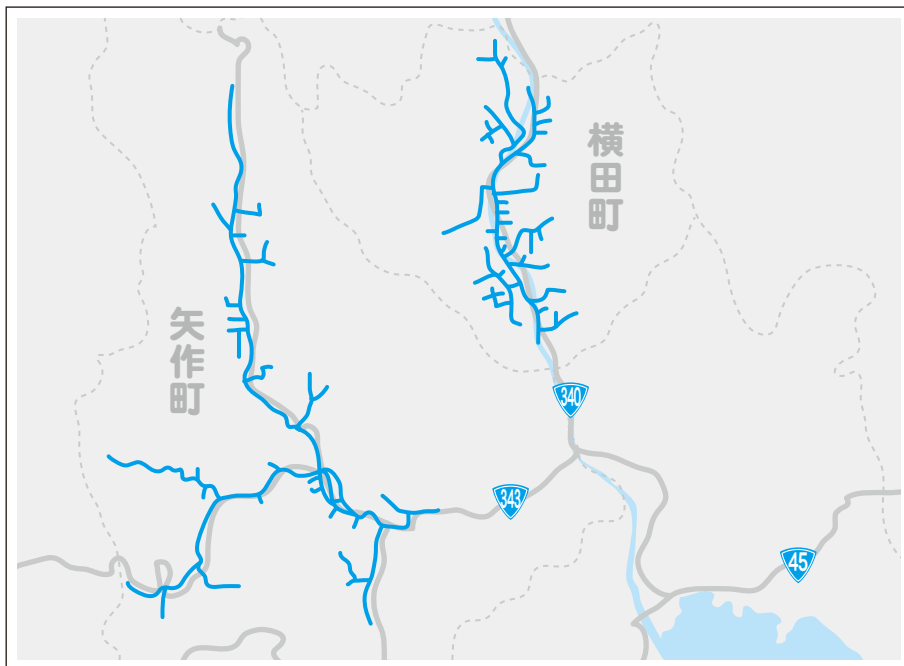
▽工事場所 矢作町（生出地区、二又地区）および横田町の全域

▽契約期間 平成25年7月～平成26年2月（9月下旬から工事が始まる予定です。）

▽施工業者 東日本電信電話株式会社岩手支店（NTT東日本岩手支店）

▽サービス開始予定時期 決定次第お知らせします。

詳しくは、まちづくり戦略室（内線173）まで。



NTT東日本 岩手支店からのお知らせ

～陸前高田通信ビルの高台移設に伴う切替工事について～

NTT東日本岩手支店では、東日本大震災の津波により損傷が著しかった通信ビルについて、高台へ移設するなど、通信の信頼性向上対策に取り組んでおり、この度、高台に移設した陸前高田通信ビルへの電話回線切替工事を行います。

お客様へのご迷惑を最小限にするために、電話利用の少ない時間帯（深夜帯）に工事を行うことから、下記局番の電話およびフレッツADSL/フレッツISDNサービスが、一定時間（約30分間程度）利用できなくなりますので、ご協力をお願いします。

▽切替日 10月18日（金）

▽利用できない時間帯 午前0時10分～3時00分の間
（上記時間内に約30分程度利用できない時間が生じます。）

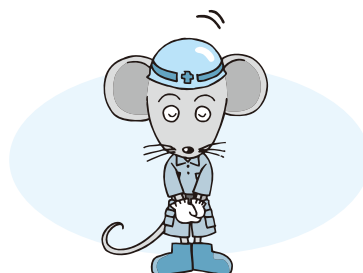
▽対象の電話番号

市外局番	電話番号
0192	53-1000～2999
	54-2000～5999
	55-1000～7999

▽問い合わせ先

NTT東日本 東北復興推進室

☎ 0120（269）996（平日 午前9時～午後5時）



● 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

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。9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
9月 1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
9月 7日（土）	15:00～18:00	外科系、小児科、心療内科
9月 8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
9月14日（土）	15:00～18:00	外科系、小児科、心療内科、子どもの心
9月15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
9月16日（月）	11:00～16:00	小児科
9月21日（土）	15:00～18:00	内科系、小児科、心療内科
9月22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
9月23日（月）	11:00～16:00	外科系
9月28日（土）	15:00～18:00	内科系、小児科、泌尿器科、心療内科、子どもの心
9月29日（日）	11:00～16:00	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。また、都合により変更になる場合があります。

※本年8月から原則として水・木曜日の診療を見合わせ、土・日曜日に診療を行っています。

また、祝日（元日を除く）、12月29日～30日、1月2日～3日も診療を行います。

● 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。

なお、受診には予約が必要となります。高田診療所の診療日、もしくは毎週水曜日の午前10時から電話による予約受付を行っていますので、受診する際に申し込みください。

期 日	診療（受付）時間	診 療 科
9月 4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。
9月18日（水）		
9月25日（水）		

詳しくは、高田診療所 ☎（53）2110まで。

■ 9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
9月 2日（月）	10:00～11:30	広田コミセン
	13:30～15:00	高田東中学校仮設団地談話室
9月10日（火）	10:00～11:30	二日市仮設団地談話室
	13:30～15:00	高田高校仮設団地集会所
9月18日（水）	10:00～11:30	矢作小学校仮設団地談話室
	13:30～15:00	米崎小学校仮設団地集会所

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。



すずき はるき
ちゃん



やまざき あず
ちゃん



かとう まさや
ちゃん

3歳6か月児健診から
◆平成25年8月健診分①



計量計測技術センターから 第31回「けいりょう」 強調月間標語を募集

11月1日の計量記念日と計量管理強調月間に関連して計量に関する知識の一層の普及啓発を図るため、製造および流通上の品質管理の推進、地球環境保護にかかわる環境保全対策などに関して考えていることをまとめた標語を募集します。

▽応募要領

- ・作品は、未発表のもので計量および計測、環境保全に係るもの
- ・応募資格 岩手県在住であること。
- ・応募方法 官製ハガキ、封書、FAXまたはEメールで送ってください。何点併記しても構いません。
- ・応募作品には、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を必ず明記してください。
- ・作品は返却しません。作品の著作権は一般財団法人計量計測技術センターに帰属します。

▽各賞

- 岩手県知事賞 ○盛岡市長賞 ○岩手県商工会連合会会長賞 ○岩手日報社社長賞 ○岩手県商工会議所連合会会長賞 ○岩手県生コンクリー

ト工業組合理事長賞 ○一般社団法人計量計測技術センター会長賞 各1名 ○佳作若干名

▽募集締切日 9月20日(金)

▽送付および問い合わせ先

一般社団法人計量計測技術センター 〒0200-0846 盛岡市流通センター北一丁目8番10号 ☎019(639)0909 FAX019(639)0910 Eメール info@kryo.jp

自立への一歩をサポートします

いちのせき若者サポートステーションによる巡回相談を開催

「離職の繰り返し」「人間関係がうまくいかない」など、さまざまな悩みを抱える人の相談に応じます。お気軽に相談してください。※プライバシーは厳守します。

▽日時 9月19日(木) 午前10時から午後3時※毎月第3木曜日

▽会場 市役所東棟第7会議室

▽対象 15歳から39歳までの就業や自立に困っている人または家族

▽相談料 無料

▽申込先 いちのせき若者サポートステーション ☎

0191(48)4467※事務

前に申し込んだ人の相談を優先します。

We are one 心はひとつ

JOINT CONCERT
in 岩手を開催

大船渡市、陸前高田市、住田町の中学生、高校生約140名と東京ディズニースーツ®・パーク内で演奏するバンドメンバーが、吹奏楽のバンドを結成して演奏会を行います。

▽日時 9月29日(日) 開場午後1時15分 開園 午後2時(予定)

▽場所 リアスホール(大船渡市民文化会館)

▽料金 無料(入場者多数の場合、先着順で入場していただきますのでご了承ください。)

▽参加校

・大船渡市 大船渡中学校、大船渡東高等学校、大船渡高等学校

・陸前高田市 陸前高田中学校、陸前高田第一中学校、高田高等学校

・住田町 住田高等学校

▽主催 株式会社オリエンタルランド

▽後援 岩手県吹奏楽連盟

大船渡市、陸前高田市、住田町

▽問い合わせ先 株式会社オリエンタルランド社会活動推

進部 鐘ヶ江、猪瀬 047(305)3053

陸前高田こども図書館から

スキップ!スキップ! 絵本のせかいを開催

子どもたちの年齢に合わせた絵本や今の季節におすすめしたい絵本を紹介する絵本講座です。

▽日時 9月19日(木) 午後1時半～3時半

▽場所 陸前高田こども図書館ちいさいおうち(竹駒コミセン隣)

▽定員 20人

▽申込締切日 9月18日(水)

▽参加料 無料

▽申込先 陸前高田こども図書館ちいさいおうち ☎(54)3227 FAX(54)3485※託児を希望する場合は、併せて申し込みにく

い。

岩手県から

津付ダム建設事業への意見を募集します

岩手県では、条例に基づき津付ダム建設事業についての再評価を行い、評価内容について県民の皆さまの意見を募集しています。

寄せられた意見は、評価内容を審議する岩手県大規模事

● 慶弔 (届出日: 7/16~8/15) ●

◇出生 () は字名・筆頭者・誕生日

矢作 細 川 実 矩 (諏訪・敦博・7/18)
 竹駒 太 坂 琉 晴 (仲の沢・純一・7/27)
 熊 金 濱 楓 也 (細根沢・郁也・7/19)
 気仙 後 藤 柚 萌 (細根沢・和也・8/1)
 菅 野 彩 歩 (中井・道治・7/14)
 高田 高 橋 未 帆 (上長部・雅人・8/5)
 高 橋 璃 帆 (太田・伸行・7/12)
 小野寺 陽 希 (中和野・裕貴・8/5)
 米崎 佐 藤 結 全 (西和野・秀吉・8/4)
 広田 鈴 木 結 媛 (神田・和幸・7/14)
 黄川田 大 輔 (六ヶ浦・航太・7/22)
 (平畑・英児・7/26)

◇おくやみ () は字名・年齢・死亡日

矢作 杉 山 晴 子 (片地家・78・8/6)
 横田 遠 藤 コギヨ (久連坪・92・7/29)
 竹駒 菊 池 求 (滝の里・77・7/16)
 菅 野 八チ子 (上細根・73・8/14)
 気仙 菊 池 謙 (町・103・7/16)
 菅 野 圭 子 (古谷・52・7/31)
 小 松 サヨ子 (丑沢・66・8/2)
 菅 野 朋 也 (二日市・55・8/12)
 高田 大 坂 俊 夫 (東和野・85・7/16)
 後 藤 ミツノ (東和野・92・7/17)
 石 川 梶 雄 (中和野・95・7/17)
 白 井 キミノ (東和野・100・7/19)
 吉 田 イサヲ (東和野・100・7/29)
 村 上 公 雄 (鳴石・76・7/31)
 柳 下 秀 子 (西和野・42・8/9)
 藤 井 保 吉 (東和野・87・8/14)
 米崎 金 野 フ ミ (川内・96・7/29)
 津 田 清 (糠塚沢・88・8/10)
 小友 佐 藤 サトシ (瀬沢・100・7/17)
 丹 羽 春 男 (上新田・78・7/23)
 千 葉 美枝子 (茗荷・59・7/26)
 黄川田 次 男 (衣地・48・8/10)
 畠 山 吉 光 (上新田・64・8/14)
 広田 吉 田 ナヲ工 (黒崎・95・7/26)
 熊 谷 哲 男 (田端・78・8/5)
 佐々木 義 (田端・80・8/7)
 村 上 ヨ リ (小屋敷・89・8/8)

業評価専門委員会に参考資料として提出されます。
 ▽募集期間 8月30日(金) 9月30日(月)
 ▽資料閲覧場所 県庁行政情報センターおよび県民室、大船渡行政情報センター(大船渡地区合同庁舎内)、県立図書館、県公式ホームページなど※詳しくは、県公式ホームページサイト内検索で「意見募集と実施結果」と入力して検索してください。
 ▽問い合わせ先 県政策地域部政策推進室評価担当 019(629)5181
 津付ダム建設事務所から説明会を開催します
 岩手県では、津付ダム建設を中止する方針で事業再評価を行っています。

このことについて、次のとおり説明会を開催します。
 ▽日程
 ・9月26日(木) 午後6時30分〜横田コミセン
 ・9月27日(金) 午後6時30分〜市役所4号棟第6会議室
 ▽問い合わせ先 沿岸広域振興局土木部大船渡土木センター 津付ダム建設事務所 019(818)2
 有効に活用しましょう
 中小企業等グループ補助金8次公募
 震災で被災した中小企業者などがグループを形成し、一体となって進める施設・設備の復旧・整備などを支援する中小企業等グループ補助金の8次公募を実施しています。
 ▽公募期間 9月2日(月) 9月27日(金)

▽問い合わせ先 岩手県商工労働観光部経営支援課 019(629)5546
 被災求職者を雇い入れた事業者へ事業復興型雇用創出助成金個別相談会を開催
 国や県、市から公的な補助金を受けた事業所が、被災した求職者を雇用した場合、1人あたり3年間で最大225万円を助成する「事業復興型雇用創出助成金」の個別相談会を開催します。
 ▽日時 9月12日(木) 午後1時30分
 ▽会場 市役所東棟第8会議室
 ▽申込先 事業復興型雇用創出助成金事務センター 019(601)5263

	平均寿命	健康寿命	差
男性	79.55	70.42	9.13
女性	86.30	73.62	12.68

必要となる期間であり、この期間を短くすることが、「自分のことは自分で、元

378 保健 だより
 「健康寿命」を存じて
 健康寿命とは、心身ともに自立して、健康的に生活できる期間のことです。
 平均寿命から健康寿命を差し引いた差が、介護や医療が必要となる期間であり、この期間を短くすることが、「自分のことは自分で、元



気「長生き」につながります。
 ●健診は、生活習慣改善のチャンス
 健診で体の状態を確認して、生活習慣を見直すことが健康管理の第一歩です。
 「運動」「食生活」「休養や心の健康」「飲酒」「喫煙」などの生活習慣を改善するだけで、多くの生活習慣病の発症リスクを減らすことができます。

●生活習慣改善のポイント
 ★一に運動
 毎日の生活活動量を増やすことが大切です。こまめに体を動かしましょう。
 ★二に食事
 主食、主菜、副菜のバランスがとれた食事を3食きちんと食べましょう。※腹8分目に。

★タバコを吸う習慣をやめる
 喫煙は、がん発症率を高め、動脈硬化を促進させます。喫煙者は「禁煙」を考えてみましょう。
 ★服薬には医師からの指導を
 服薬中で治療が必要な人は、医師の指導により服薬の継続をしましょう。

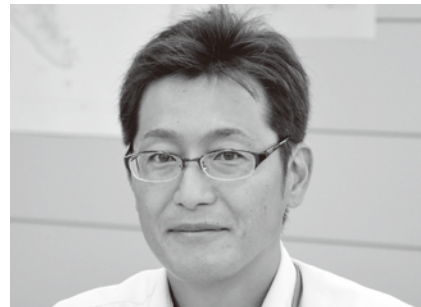
●健診を活用しよう

特定健診(各種がん検診)が10月から始まります。健診を上手に活用して自分の「生活の質」を高めましょう。



復興対策局事業推進室
武田 康敬
■派遣元 愛知県名古屋市

派遣前は、名古屋市で主に土地区画整理事業と都市計画に関する業務を行っていました。
今年の4月に復興対策局勤務となり、防災集団移転事業に伴う計画の検討や関係機関との協議、造成工事の監督などを担当しています。業務が多岐にわたるため、勉強しながら仕事を進めているような状況ですが、団地の早期完成を待っている人々のために、一日も早い事業の完了と、陸前高田市の復興に少しでも貢献できるよう全力で取り組んでいきたいと思っています。

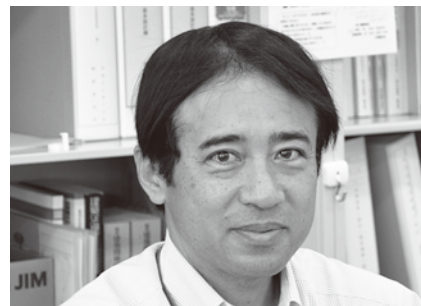


建設部都市計画課
伊藤 徹哉
■派遣元 岩手県八幡平市

八幡平市では、入札契約に関する事務を担当していました。
4月からは、建設部都市計画課に勤務しています。
現在、仮設住宅で生活しており、仕事以外にも市民の皆さんと接する機会が多く、ことあるたびに陸前高田市の強さと優しさを実感しているところです。
着任から半年が経過し、ようやくですが、一つでも市民の皆さんの期待に応えられるような仕事ができたいと思っています。

5 市 職員紹介

復興のため、
ただいている
紹介します。



建設部都市計画課
福田 香
■派遣元 岩手県庁

今年の4月から岩手県任期付職員として、都市計画課で用地関係の事務を担当しています。
用地折衝では、津波の被害により関東圏に避難して生活している人もおり、東京都、神奈川県、千葉県へ足を運びました。この折衝に合わせるべく、多くのまちを見ることができて勉強になっています。
用地買収が遅れることで、事業そのものが遅れることから、少しでも早く、市民がもとの生活を取り戻せるように努力していきたいと思っています。



建設部建設課
赤澤 政文
■派遣元 山梨県甲斐市

甲斐市では水道事務所で簡易水道の業務を担当していました。
今年の4月から建設課で勤務しており、道路占用許可や復興作業にあたる特殊車両の通行許可業務などに従事しています。
日本全国から集まった派遣職員の皆さんは強い使命感を持っており、その熱い気持ちに触れるたび、「私も負けてはいられない、被災者のために全力を尽くしたい」と決意を新たにしています。どうぞよろしくお願いします。



会計課
小島 裕恵
■派遣元 岩手県一関市

派遣前は大東支所地域振興課で、主に職員に関する業務を担当していました。
現在は会計課の伝票審査を担当しています。明るい職場に恵まれ、毎日充実した日々を送っています。
陸前高田市には毎年のように海水浴に訪れ、また子どもたちの野球大会や合宿などで、大変お世話になり、本当に思い出深い大切なところです。
あの美しい高田松原は一生忘れることはないと思います。
一日も早い復興を心からお祈りしております。

総務部税務課
平尾 健ひらお たけし

■派遣元 京都府京都市



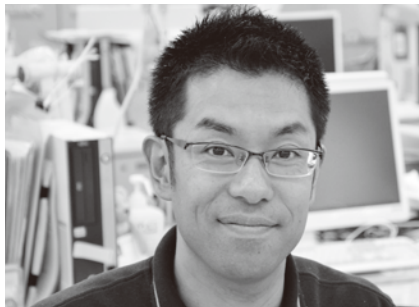
今年の4月から税務課で市県民税や固定資産税の事務を担当しています。

京都でもこれまで20年以上、税金関係の仕事をしておりましたので、より公正・公平な課税を目指して、役に立てるよう頑張りたいと思います。

また、陸前高田市のたくさんの方が京都観光に訪れていただけるよう、一日も早く、安心して生活できる毎日が戻ってくることを心よりお祈りしております。

民生部社会福祉課
伊藤 睦哲いとう むつ あき

■派遣元 岩手県一関市



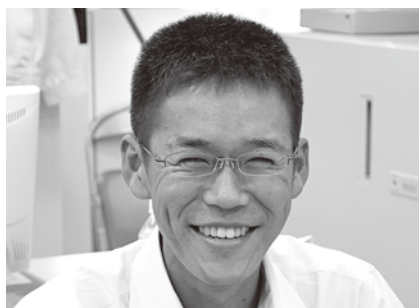
一関市では、保健師として、こころの健康づくりや精神保健に関することを主に担当していました。

現在は、障がいを持つ人や家族の支援が主な業務です。福祉分野は初めてですが、本人や家族の笑顔のために、保健・医療・福祉・介護のチームプレイを心がけ、包括的に支援していくことを心がけています。

「できることをできるだけ」ひとつひとつ前に進めていきたいと思っています。よろしくお願いします。

民生部被災者支援室
尾崎 次朗おさき じろう

■派遣元 京都府京都市



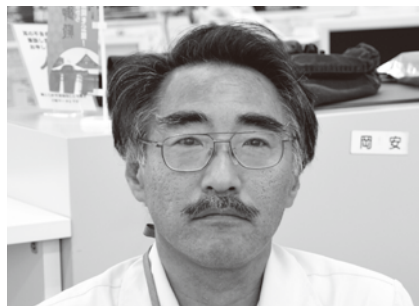
東日本大震災のときは京都でも大きく揺れ、あわてて職場のテレビをつけた後、そのまま流れる映像を見つめたことを覚えています。

復興支援に携わる日々の中で、窓口に来る市民の皆さまや同僚の優しさに甘えながら5か月が過ぎました。ようやく肩の力を抜いて仕事ができるようになったところです。

年度後半は、これまでの経験を生かして、少しでも役に立てるように頑張ろうと思っています。

教育委員会学校教育課
岡安 秋弘おか やす あき ひろ

■派遣元 愛知県名古屋市長古屋市



名古屋市長古屋市では、電線共同溝を含めた道路拡幅や改良事業の設計、監督を担当していました。

これまで東北地方に来たことはありませんでしたが、テレビに映る津波の映像を見て、自分にできることがあればと思い、派遣の募集に手を挙げました。

実家は稲田と大豆畑が広がる町ですが、陸前高田市は沿岸にもかかわらず山が多くて驚きました。初心を忘れずに励みたいと思っていますので、よろしくお願いします。

教育委員会生涯学習課
阿部 泰之あべ やす ゆき

■派遣元 福岡県福岡市



今年の4月から、遺跡の発掘調査など文化財にかかわる仕事に携わっています。

発掘調査の現場では、直接作業していただいている方々をはじめ、地元の方々には非常に多くの協力をいただき、改めてお礼を申し上げます。

遺跡は復興の妨げとみられがちですが、発掘調査はふるさとの歴史を明らかにします。今後も陸前高田市の未来に資する調査に努めたいと思います。

さんまのつみれ汁

食改
レシピ



材 料（2人分）

〈つみれ〉

- ・さんまのつみれ 100g
- ・塩 少々
- ・みそ 大さじ1/4
- ・たまご 1/4個
- ・片栗粉 大さじ1/4
- ・おろし生姜 小さじ1

〈つみれ汁〉

- ・大根 100g
- ・人参 30g
- ・豆腐 1/8丁
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・酒 25cc
- ・水 300cc
- ・ねぎ 1/3本

■ 作り方

- ① サンマのつみれをすり鉢に入れ、調味料と一緒にする。（するほどになめらかになる）
- ② 鍋に水を入れ、いちよう切りにした大根、人参を入れ茹でる。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、三角に切った豆腐を入れ①のつみれをスプーンですくって入れる。
- ④ 酒、醤油を入れる。
- ⑤ 斜めに切ったねぎをはなす。

一言メモ

さんまにはDHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）が豊富に含まれています。これらは不飽和脂肪酸といわれ、血中の中性脂肪やコレステロールを下げる効果があります。また、DHAは脳細胞を活発にし、学習能力アップや認知症などの防止効果が期待できます。

＝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（7月） （ ）は1月からの累計

- ◆建物 0件（0件）
- ◆林野・その他 1件（5件）
- ◆出動件数 64人（446件）
- ◆搬送人員 60人（432人）

市の人口（7月31日現在） ◎住民登録人口（ ）内は前月比

- 男 9,927人（-15）
- 女 10,693人（-27）
- 計 20,620人（-42）
- ※前年同月との比較（-211）
- 世帯数 7,540世帯（-2）

市内の交通事故（7月）

大船渡警察署調べ。（ ）は1月からの累計

- ◆人身事故 2件（31件）
- ◆物損事故 33件（284件）
- ◆負傷者 2人（44人）
- ◆死亡者 0人（0人）
- ◆飲酒運転 0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