

【表紙】

今日はなにをして あそぼかな♪

（7月16日 乳幼児学級の様子）

【主な内容】

- P 2 市役所からのHOTLINE
- P 6 新型コロナウイルス特集
- P 8 地域の話
- P 13 健康だより

たかたのゆめちゃん
頂点目指しゆるキャラグランプリ参戦

問い合わせ先
A i d T A K A T A
たかたのゆめちゃん事務局 ☎03(5319)2124



yurugp.jp

ゆるキャラグランプリ
2020にたかたのゆめちゃん
が6年ぶりに参戦しています。
今回のテーマは「ゆるキャラ
グランプリエピソード未来へ
つなぐいわて幸せ大作戦！」
グランプリの決戦は10月3日
(土)、4日(日)に若手産業文化セン
ターアピオ特設会場で開催され
ます。
◆投票期間：9月25日(金)まで
◆スマホやパソコンの1メール
アドレス毎に登録・投票ができ
ます。投票は1日1回です。
左のQRコードから登録・投
票ができます。



広田半島の県道改良工事区間
「全区間供用開始」

問い合わせ先
大船渡土木センター道路整備課
☎0192(27)9919



県では東日本大震災津波以降、三陸沿岸地域の復興
と安全・安心が図られるよう、広田半島においては4
工区の道路改良工事（広田、花貝、大陽、久保・泊）
を進めてきました。この度「久保・泊」工区が次のと
おり完成し、全区間が供用となりますのでお知らせし
ます。
また、地域の皆さんをはじめ、関係各位のこれまで
のご理解とご協力に、この場を借りて改めて御礼申し
あげます。
◆供用区間：御城林地区～久保地区
◆供用開始日時：8月7日(金) 午後4時(予定)
※天候により供用時期が変更になる場合があります。

未納のままにせず早めに相談を
国民年金保険料免除のお知らせ

問い合わせ先
市役所市民課登録係(内線134)
または 一関年金事務所 ☎0191(23)4246

免除や猶予の手続き
経済的な理由などで国民年金
保険料を納付するのが難しい場
合には、保険料の納付が免除・
猶予となる「保険料免除制度」
や「納付猶予制度」があります。
申請は市民課または年金事務所
で手続きができます。令和2年
度の免除や猶予の受け付けは
7月1日から開始しています。
対象期間は令和2年7月から3
年6月までです。
未納のままにすると
老齢基礎年金の受給資格期間
に入らず年金額に反映されませ
ん。また、障がいや死亡など不
慮の事故が起きても障害基礎年
金や遺族基礎年金が受けられな
くなる場合があります。
過去の未納について
免除は2年1カ月前までさか
のぼって申請できます。未納期
間がある人は相談してください。

～新規漁業者を応援します～

市と広田湾漁業協同組合では、本年5月より新規漁業就業を支援する「陸前高田市がんばる海の担い手
支援事業」を大幅に拡充しました。

◆新規漁業就業者への支援

支援の区分	対象就業区分	支援の概要
○資格取得支援 小型船舶操縦免許など漁業経営に必要な 資格取得への支援	新規就業型(※1) 後継ぎ就業型(※2)	【補助率】 50/100 【上 限】 5万円
○資機材整備支援 養殖筏など漁業経営に必要な資機材の 整備への支援	新規就業型 後継ぎ就業型	【補助率】 50/100 【上 限】 1年目：120万円 2年目：72万円 3年目：48万円 【補助率】 50/100 【上 限】 60万円
○生活支援	新規就業型 後継ぎ就業型	150万円/年(2年間) 66.8万円/年(2年間)
○合計(最大)	新規就業型 後継ぎ就業型	545万円(通算) 198.6万円(通算)

※1：新たに漁船および漁具など資機材を整備し、漁業経営を開始する場合。
※2：他者から資機材を継承し、漁業経営を継続する場合。
◆支援の対象となる新規漁業就業者の条件
○就業開始時に市内に住所を有する満60歳未満の人
○将来にわたり専業(年間従事日数が概ね150日以上)として漁業を続ける意志のある人
○常勤の雇用契約を締結していない人
○国または他の地方公共団体から漁業者育成に関する補助金の交付を受けていない人
○市税を滞納していない人
◆その他
支援を受けようとする人は、事業計画の策定が必要ですので、広田湾漁業協同組合にも併せてご相談く
ださい。

～新規漁業者の受け入れ漁師を募集しています～

新規漁業者の支援制度拡充後、新たに漁業を希望する人からの相談が増えているため、漁業希望者を
受け入れ、育てていただく漁業者を募集しています。受け入れ後、新規漁業経営にいった場合、指導
漁業者へ次の支援金を交付します。

◆指導漁業者への支援

支援の区分	支援の概要
○指導漁業者支援	3万円/月(36万円/年)(2年間)
○合計(最大)	72万円(通算)

◆支援の対象となる指導漁業者の条件

- 市内に住所を有する広田湾漁業協同組合の組合員
- 新規就業型の人に対し、1ヶ月に15日以上技術指導を行う人
- 市税を滞納していない人

問い合わせ先 市役所水産課水産係(内線342)または 広田湾漁業協同組合 ☎0192(56)3111

◆実施期間

地域活動の実施期間は、10月1日(木)から令和3年3月31日(水)までとします。
(応募内容によっては、翌年度へ継続することがあります。)

◆実績報告

対象となる地域活動が終了した際は、地域活動の成果を記載した実績報告書、収支決算書および活動写真などの書類を提出してください。

◆応募方法

「地域の活動応援プロジェクト応募用紙」を、以下の提出先あてメールにて提出してください。
※事業計画、企画書を添付いただいても構いません。

◆決定および通知

応募内容を適正に審査したうえで決定し、採択結果については応募者に対して通知します。

◆その他

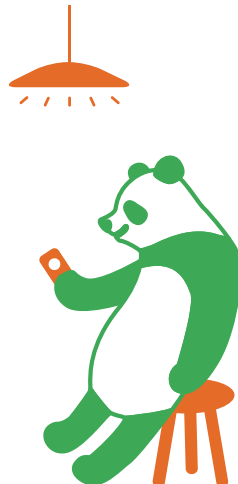
応募に関する詳細は、下記までお問い合わせください。

問い合わせ先

〒029-2203
陸前高田市竹駒町相川158-5
陸前高田しみんエネルギー株式会社 (担当：小出)
☎080 (3510) 0240
メール：k_koide@watami.net

陸 前 高 田

しみん
エネルギー



陸 前 高 田

しみんエネルギー



地域の活動応援プロジェクト募集開始
～そのやりたいこと、私たちが応援します！！～

「陸前高田しみんエネルギー(株)」は、地球環境に優しく、持続可能な地域の実現、活力ある地域づくりに貢献する会社を目指し、昨年6月に設立しました。

電気などのエネルギーを各施設、企業や家庭に供給し、得られた収益の一部で、市民の皆さんによる地域の活動を応援します。市民の皆さんからの多くの応募をお待ちしております。

◆募集期間

8月17日(月)から9月18日(金)午後5時まで

◆対象者

市内に住所を有する個人および団体

◆応援する地域活動の条件

上記の対象者による、市内の活力ある地域づくりを目指した継続的な活動とし、次のいずれかの分野に該当する活動とします。

- ① 資源循環分野【例 生ごみ削減、プラスチックごみ削減、廃油再利用 など】
- ② 再生可能エネルギー分野【例 太陽光発電や木質バイオマス発電の導入促進 など】
- ③ 自然環境分野【例 街路樹対策、公園整備、海岸清掃 など】
- ④ 農業分野【例 田植え体験、耕作放棄地対策 など】
- ⑤ 漁業分野【例 加工品開発、漁業廃棄物対策 など】
- ⑥ 子ども・教育分野【例 地域の学校、各種体験学習の実施 など】
- ⑦ 福祉・高齢者分野【例 一人暮らし高齢者の見守り活動 など】
- ⑧ 交通分野【例 交通安全活動、新しい交通対策の実施 など】
- ⑨ 観光分野【例 新商品開発、体験学習プログラム開発 など】
- ⑩ その他、まちづくりに関するもの

◆応援する内容

地域活動内容により原則として最大200万円まで活動費用の一部を負担します。

◆採択件数

第1回となる今年度は、数件の採択を予定しています。
なお、支払い、契約などについては、採択後に個別で協議することとします。



定期連載 教えて！SDGs

7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに

7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに

目標7は、すべての人が、電気やガスなどクリーンなエネルギーを使えるようにするという目標です。電気を使えない地域では料理や暖房のために家の中で薪や炭を使用するので、室内の空気が汚れ、人々の健康が損なわれています。目標達成のためには、省エネ技術を用いてエネルギーを効率よく使うこと、そして化石燃料(石炭、石油)ではなく再生可能エネルギーの使用を増やしていくことが大切です。

◎すぐにでも私たちが出来ることは…

- ①誰もいない部屋の電気は消す。
- ②電化製品のコンセントをつなぎっぱなしにしない。
- ③古い電化製品は、環境に配慮された製品に買い換える。

昨年市内を試験運行した電気バス

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

○世界では12億人以上の人が電気を使えない暮らしをしています。

○世界の再生エネルギー発電の割合はまだ24.5%

水力発電・・・16.6%

風力発電・・・4.0%

バイオマス発電・・・2.0%

太陽光発電・・・1.5%

その他 地熱発電など・・・0.4%

化石燃料および原子力発電・・・75.5%

国民健康保険税の減免

◆対象

- ①感染症により、主たる生計維持者が死亡、または重篤な傷病を負った世帯の人
- ②感染症の影響により、主たる生計維持者の収入減少（※）が見込まれる世帯の人
※(1)事業収入や給与収入など、収入の種類ごとにみた収入のいずれかが、前年に比べて10分の3以上減少する見込みであること
(2)前年の所得合計が1,000万円以下であること
(3)収入減少が見込まれる種類の所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下であること

◆その他、詳しくは市ホームページでご確認ください。

問い合わせ先 市役所税務課市民税係 (内線101・102)

事業者向け

第一次産業支援金

- ◆支給対象…「前年の事業収入が100万円以上」または「過去3年間の平均事業収入が100万円以上」の市内第一次産業事業者
- ◆内容…常時雇用する従業員の数
 - ①10人未満 10万円
 - ②10人以上 20万円

問い合わせ先

【農林業者】市役所農林課農政係 (内線 474)
【漁業者】市役所水産課水産係 (内線 341・342)

中小企業持続化支援金

- ◆支給対象…令和2年7月1日時点において市内に事業所を有する中小企業者のうち、前年の事業収入金額が100万円以上で、事業収入の前年同月比が10%以上減少している人
- ◆内容…常時雇用する従業員の数
 - ①正社員10人未満 20万円
 - ②正社員10人以上 30万円

問い合わせ先

市役所商政課商工係 (内線435)

傷病給付金

- ◆支給対象…以下の①～③の条件をすべて満たす人
 - ①事業を営む国保被保険者
 - ②感染症に感染、または感染が疑われるため事業を休んだ人
 - ③②の状態が4日以上続いている人
- ◆内容…3,000円×休んだ日数

問い合わせ先 市役所保健福祉課国保介護係 (内線249)



※詳細については省略していますので、市ホームページまたは各問い合わせ先にてご確認いただくをお願いします。

新型コロナウイルス感染症の支援策 ～もう一度ご確認ください～

個人・世帯向け

学生を持つひとり親家庭支援給付金

- ◆対象…令和2年4月1日を基準日として、18歳以上で親元から離れて生活している学生（専門学校以上）を持つひとり親
 - ◆内容…学生1人あたり 30,000円
- 問い合わせ先
市役所子ども未来課
子ども家庭係 (内線202)

ひとり親世帯臨時特別給付金

- ◆対象…令和2年6月分の児童扶養手当が支給される人、感染症の影響で家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている人など
- ◆内容…子育てと仕事を一人で担うひとり親世帯に、1世帯あたり50,000円、第2子以降は1人につき30,000円（感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が減少した人には50,000円の追加給付有り）

問い合わせ先 市役所子ども未来課子ども家庭係 (内線202)

傷病手当金

- ◆対象…以下の①～④の条件をすべて満たす人
 - ①勤め先から給与の支払いを受けている人
 - ②感染症に感染または感染の疑いがあり仕事を休んだ人
 - ③②の状態が4日以上続いた人
 - ④休んだ間の給与が支払われない人または一部のみ支払われる人
 - ◆内容…給与日額（上限46,330円）×2/3×休んだ日数
- 問い合わせ先 市役所保健福祉課国保介護係 (内線249)

市内飲食事業者等と連携した高齢者世帯の見守り事業

- ◆対象…70歳以上の単身世帯かつ市県民税非課税世帯
 - ◆内容…週に1回1食200円の自己負担で市内飲食店が作った夕食の配達と高齢者世帯の見守り
- 問い合わせ先
市地域包括支援センター ☎0192 (22) 8671

子育て世帯への臨時特別給付金

- ◆対象…次のいずれかに該当する人
 - ①令和2年4月分の児童手当の受給者
 - ②令和2年3月分の児童手当の受給者であって、当該受給者に係る支給要件児童または中学校修了前の施設入所など児童が15歳に達する日以後の最初の3月31日を経過し、または死亡したことにより、児童手当を受給すべき事由が消滅した人
 - ③その他要綱に掲げる人
 - ◆内容…対象児童1人あたり 10,000円
- 問い合わせ先 市役所子ども未来課子ども家庭係 (内線202)

第67回気仙地区中学校総合体育大会

練習の成果を発揮、躍動！

新型コロナウイルス感染症の影響で、県中総体夏季大会は中止となりましたが、気仙地区では十分な感染症の対策を講じ、無観客での開催となりました。

7月11日～14日にかけて柔道を除く8競技が行われました。バスケットボール競技では、男子が高田東中学校、女子が高田第一中学校がそれぞれ優勝を果たすなど、各競技で熱戦が繰り広げられました。

真剣な表情で頑張っている姿や、試合に勝利し涙を流している姿がとても印象的でした。



バスケットボール競技の様子(7月11日)



私たち“はまって、かだて”ます♪

高齢者の交流サロン『姉歯会』の活動

市営住宅今泉団地の集会所において活動をしている『姉歯会』。毎週金曜日の午後1時半から2時間程度、団地や高台に再建した住民が集まり交流を深めています。

新型コロナウイルス感染症の影響により、一時活動を休止していましたが、参加者から「人恋しい」「閉じこもっていないで集まりたい」との声があがり、6月末から活動を再開することになりました。

換気、人と人との距離の確保、消毒など感染予防に留意しながら、参加者が楽しめるように工夫を凝らしています。



いきいき百歳体操の様子

活動内容は、筋力アップに効果のある『いきいき百歳体操』や手先を使う手芸や創作など。手作りのお菓子や漬物を持ち寄って、お茶飲みをするのも楽しみの一つです。

会の代表者である佐藤智子さんは、自宅に眠っていた生地を利用して『いきいき百歳体操』のバンドを自作しました。キルト生地で作られたバンドは肌馴染みが良く、見た目も可愛らしく仕上がりました。佐藤さんは「いずれは皆で手作りのバンドをつけて体操をしたい」と今後の活動への意気込みを話されていました。

佐藤さんからバンドの型紙をご提供いただきましたので、興味のある人は下記までお問合せください。



自作のバンドを手にもつ佐藤智子さん

問い合わせ先 市地域包括支援センター ☎ 0192 (22) 8671



地域の美しい海を守ろう

大野海岸清掃活動、避難訓練

広田海水浴場(大野海岸)で7月7日、広田小学校と高田高校海洋システム科の児童生徒、地元住民など約250名が参加し、砂浜のごみや海藻、流木などを集める清掃活動が実施されました。

今年の夏は新型コロナウイルス感染症の影響で海開きは中止となりましたが、地元のきれいな海を守ろうと地域一丸となり清掃活動が行われました。



高台を目指す子ども達



海岸のごみを集める広田小学校の子ども達

清掃活動終了後には、震度6弱の地震が起き、大津波警報が発令されたとの想定で、避難訓練が実施されました。今年の夏から導入されている赤と白の旗「津波フラッグ」を使用した初めての訓練となり、警報発令の発表のあと、参加者は高台の広田地区コミュニティセンターまで避難し防災意識を高めました。

問い合わせ先 市役所観光交流課観光係(内線 424) または市役所防災課(内線 603)



第2回乳幼児学級受講生を募集します！

「ベビーダンスでリフレッシュ」

乳幼児期は、心情や基本的な生活習慣など生涯にわたる人格形成の基礎となる重要な時期と言われています。そこで、市内在住の未就学児を子育て中の人や、子育てに関わる人を対象に学習会を開催します。

ベビーダンスとは、大人が抱っこ紐やスリングを使ってお子さんを抱っこしながらリズムに合わせて踊る簡単なエクササイズです。大人は日頃の運動不足を解消しつつ、抱っこされたお子さんはリラックス効果でスヤスヤと眠ってしまうことも♪大きいお子さんは、スキンシップしながら一緒に踊って楽しみましょう♪

- ◆日時…9月4日(金)10時から11時30分まで(受付9時30分から)
- ◆会場…市民文化会館 ◆受講料…無料 ◆定員…10組(先着順)
- ◆申し込み締切り…9月1日(火)
- ◆申し込み方法…電話またはメール
- ◆持ち物…飲み物、体温計、抱っこ紐またはスリング(大きい子は必要なし)

問い合わせ先 陸前高田市民文化会館 ☎ 0192 (22) 9666
メール: rt50072 @ city.rikuzentakata.iwate.jp



第1回乳幼児学級の様子(7月16日)





家庭教育出前講座



市では、家庭における教育力の向上を図ることを目的として、市民の皆さんが自主的に開催する講座や集会に、市で登録している講師を派遣します。利用できる講座は下の表のとおりです。受講料は無料ですのでぜひご利用ください。

- ◆**対象**…乳幼児から中学生までの子育て中の保護者や親子で、おおむね5人以上の団体やグループ。
(保育所（園）・小学校・中学校・高校が主催の場合は対象外)
 - ◆**開催時間**…原則午前9時から午後9時までのうち2時間以内
 - ◆**開催場所**…会場は市内に限ります。会場の手配や催しの周知などにつきましては、主催する皆さんでお願いします。
 - ◆**申し込み方法**…開催希望日の2か月前までに市民文化会館に申請してください。（申込書は市民文化会館の窓口のほか、市ホームページからもダウンロードできます）
- ※新型コロナウイルス感染症対策（3密（密閉・密集・密接）の回避、人と人との距離の確保（できるだけ2m（最低1m））、マスクの着用、手洗いなどの手指衛生など）を講じたうえで開催してください。

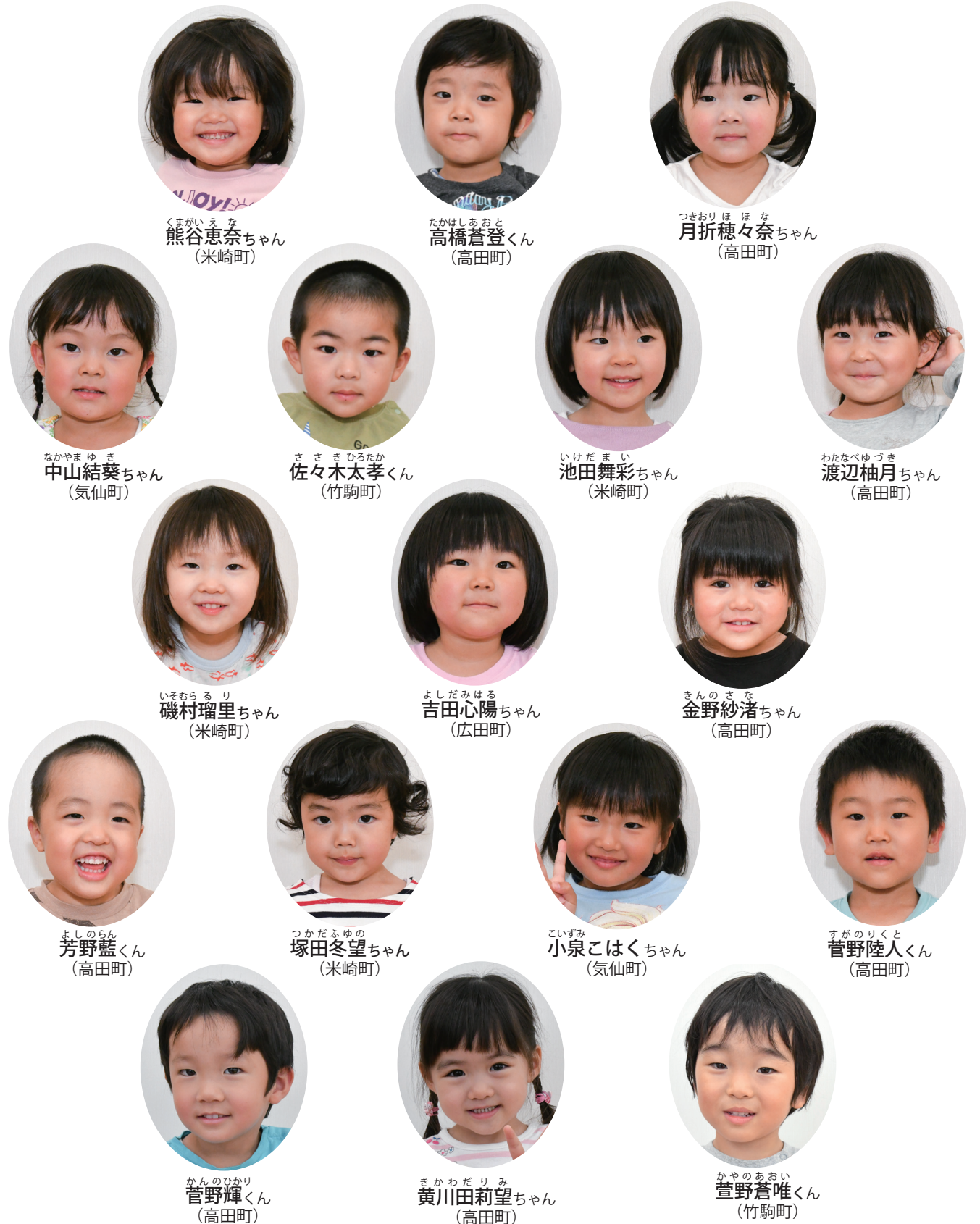
分野	No.	講 座 名
子育て講座	1	ことばの教室（言語障がいについて指導および実技指導）
	2	手遊び・わらべうた
	3	おはなし会（紙芝居・パネルシアター・ブックシアターなど）
	4	子どもの読書に関する講話（大人向け）
安全講座	5	インターネットの危険性
健康講座	6	虫歯予防について
	7	食育について
	8	コミュニケーションのコツ
	9	ストレスとの付き合い方
	10	思春期への関わり方
	11	メンタルトレーニング
	12	リラクゼーション
スポーツ講座	13	新型コロナウイルス感染症から子どもたちの心を守るために
	14	スポーツウェルネス吹矢（腹式呼吸を取り入れた吹矢体験）
	15	ミニボウリング（小型化されたボウリング）
	16	シャッフルボード（細長いコートの上でディスクを押し出し、得点を競う）
	17	リバーシーゲーム（オセロの碁盤のようなシートを敷いて、2チームに分かれて競う）
	18	ミニ運動会（台車リレー・デカパンツ・三角コーンなど）
	19	モルック（屋外、12本のスキttl（木製のピン）に対して、モルック（木製の棒）を投げて目標点数を競う）
	20	卓球バレー（1チームに6名分かれ、バレーのように競う）※卓球台が必要
	21	ボッチャ（室内、やわらかい球を、目標とする玉に投げて得点を競う）
	22	3B体操（ボール、ベル、ベルターを使用する健康体操）
	23	レクリエーション
	24	ニュースポーツ（ゲームや歌、集団あそび）
	25	親子でリトミック（親子でリズム体操）※土曜日の午前中のみ対応可。学習時間は1時間以内
	26	カーリンコン（丸い円盤状の機材を使い、2チームに分かれて競う）※午前9時から午後3時まで対応可
	27	ヨガ（初心者向け）
	28	バランスボール（大・小）

問い合わせ先 陸前高田市民文化会館 ☎ 0192 (22) 9666



むしばのない子あつまれ！

（6月6日・3歳6カ月児健診で虫歯のなかった子を紹介）



問い合わせ先

市地域包括支援センター

☎0192 (22) 8671

介護お茶のみ話 その69

介護予防にもつながる！
ラジオ体操の健康効果

皆さんお馴染みのラジオ体操。その歴史は古く、「国民保健体操」として約90年もの間親しまれてきました。その健康効果の高さから、注目され続けています。

◆期待できる効果

①歪み改善・痛みの予防

ラジオ体操は、必ず左右均等に動かすよう構成されているため、行うほどに体の歪みがとれ、姿勢や体形が整うだけでなく、痛みの予防も期待できます。

②筋力と関節の機能維持

加齢に伴い生じる筋力低下や関節のこわばり。ラジオ体操は、普段動かさない全身の筋肉と関節をまんべんなく動かすことができます。

③内臓の働きの活性化

横曲げや回旋、ねじる運動などの腹部体幹の筋肉を刺激する動きがふんだんに盛り込まれており、内臓諸器官の動きを促進します。深呼吸や胸を反らす運動では、心肺機能の向上も期待できます。

④認知症の予防

ラジオ体操に限られたことで

保健福祉総合センターでの
ラジオ体操の様子

今回は「大学生が絶え間なく訪れる交流のまち・陸前高田への貢献」という方針に沿って行われている取り組みの中から2つの事例を紹介します。

「陸前高田アートクラブ」
やっています！

グローバルキャンパスでは障がいのある人たちと特別支援教育を学ぶ学生たちが共に創作活動を行う「陸前高田アートクラブ」という取り組みを行っています。あすなるホームの利用者さんと岩手大学の学生、そして最近では「りあんのか」の親子の皆さんも参加しています。2017年に開始し、昨年度は学生の提案と進行に基づく創作活動を展開。石ころを使った水族館づくりなど、毎回楽しい実践が行われました。

参加者の皆さんの豊かな個性と感性が表現される場であると同時に、学生たちが実践を通して学ぶ場にもなっています。



モデル役の学生をデッサンする参加者

アートクラブで
思い描いた環境が実現このアートクラブでは、岩手大学の学生さんがサポーターになり、障がいのある人たちのすばらしい感性を引き出してあげています。（田崎 實）
あすなるホームの利用者さん、そしてりあんの会のご家族へと横のつながりもできました。思い描いた環境が実現し、とても嬉しく思っています。（田崎 實）学生がつくる
陸前高田まちなかガイド2017年、震災後初めての大型商業施設アバッセたかたができたときから、岩手大学や県立大学の学生たちが施設内のお店を訪問して取材をし、お店の紹介と震災からの歩みをブログで発信してきました。
2018年からは、アバッセたかた周辺に開業したお店などにも取材先を広げ、陸前高田市のにぎわいを記事にしています。
今年も、左記の日程で岩手大学と県立大学の学生が取材させていただきますので、よろしくお願ひします。

◆日時：9月22日(火)～24日(木)

まちなかガイドづくりで
まちの人々の魅力にふれられた！いしはしななこ
石橋奈那子さん
(岩手大学・人文社会科学部)陸前高田で暮らしながら、この町をより良くしていこうと力を尽くす皆さんのお話を聞き、とても魅力にあふれた場所だと思いました。
この活動に参加しなければ知らなかった陸前高田の良さがあるので参加してよかったです。たくさんの人に、この場所とここに暮らす人を好きになってもらいたいと思いました。保健
だより◆食中毒予防三原則
①「つけなご」

夏期は温度、湿度も高くなり、食品の取り扱いによっては食中毒を起しやすい季節となります。多くの食中毒菌は36℃前後が最も増殖しやすい温度のため、夏期の室温は細菌が増殖するのに最適な環境となります。暑い日が続くこの時期に食中毒を起こさないよう気を付けましょう。

②「増やさない」

食中毒菌は温度（気温）が高いところに置かれていると、急激に菌の数が増え、食中毒の原因となります。特に食肉や魚介類などの冷蔵庫保管が必要な食材を購入した際は、保冷バッグを利用したり、できるだけ早めに冷蔵庫へ入れましょう。

③「やっつけろ」

食中毒菌の多くは75℃以上・1分以上の加熱で死滅します（ノロウイルスは85℃以上・1分半以上の加熱が必要）。食材の中心部までしっかりと加熱して食べましょう。

問い合わせ先 市役所保健福祉課保健係（内線241）



※届け出人が希望した人のみ掲載
※氏名は通常字体で掲載

◇おめでた()は保護者・字名

◎男の子

高田 永山 緑 (悟・鳴石)
伊藤 颯来 (謙吾・鳴石)

◎女の子

高田 佐藤 緋真 (宏樹・砂畑)
岩渕 仁奈 (直輝・西和野)
前田 莉緒 (政彦・中和野)

◇お幸せに()は字名

矢作 佐々木翼・及川未来 (木戸口)
竹駒 岩渕由将・藤森麻里 (相川)
気仙 近江拓士・菅原悠理 (町)
高田 黄川田聡太・佐々木宏子 (洞の沢)
吉田翔太・柴田涼香 (中田)
米崎 金野靖彦・久保文子 (樋の口)

◇おくやみ()は年齢・字名

矢作 林 モリヨ (88歳・二又)
佐藤 トキヲ (103歳・的場)
横田 泉田 昌男 (64歳・本宿)
佐藤 隆子 (89歳・久連坪)
村上 良子 (93歳・宇南沢)
竹駒 三浦 マツ (104歳・上壺)
気仙 小松 庄市 (78歳・丑沢)
佐々木 ハマ (86歳・水上)
高田 及川 兵而 (83歳・栃ヶ沢)
今野 榮子 (88歳・大隅)
藤倉 ミサ子 (84歳・東和野)
菅野 裕一 (64歳・中田)
小友 及川 勝見 (93歳・財当)
村上 イハ子 (93歳・谷地館)
佐藤 定雄 (88歳・茂里花)
広田 村上 りよこ (72歳・岩倉)
前川 フクエ (96歳・長洞)

数字で見る陸前高田市(令和2年6月30日現在)

市内の火災救急活動(6月)
()は1月からの累計

◆建物 0件 (0件)
◆林野など 1件 (1件)
◆出動件数 76件 (400件)
◆搬送人員 74人 (392人)

市の人口(住民登録人口)
()は前月比 出生・死亡数は5月分

男性 9,057人 (－ 8人)
女性 9,669人 (－ 16人)
18,726人 (－ 24人)
(出生 5 死亡 18)
世帯数 7,620世帯 (－ 5世帯)

市内の交通事故(6月)
()は1月からの累計

◆人身事故 1件 (8件)
◆物損事故 22件 (122件)
◆負傷者 1人 (9人)
◆死亡者 0人 (0人)
◆飲酒運転 0人 (2人)



(683)

斎 金
藤 野
多美子・挿絵

― 気仙郡の設置(2) ―

弘仁元年(八一〇)の十月二十七日の条「日本後紀」に気仙郡に多くの「渡りの島(北海道)」の住民が訪れた。

彼らはしばらくの間、気仙に滞在することを許してくれたというわけである。その間の事情を「日本後紀」では、次のように記している。

― 陸奥国言フ。渡島ノ狄二百余人、陸奥国郡下ノ気仙郡ニ来着ス。当国ハ其ノ所管に非ザルヲ以テ直チニ帰去セシメントス。

狄等ハ言フ。時コレ寒節ニシテ海路越エ難シ。願ハクハ来春ニ候リテ本部ニ帰ランコトヲ欲ムト。

コレヲ許ス。留住ノ間ハ宜シク衣・糧ヲ給スベシ。

以上のことから弘仁元年には、すでに気仙郡が建郡されていたことが分かる。

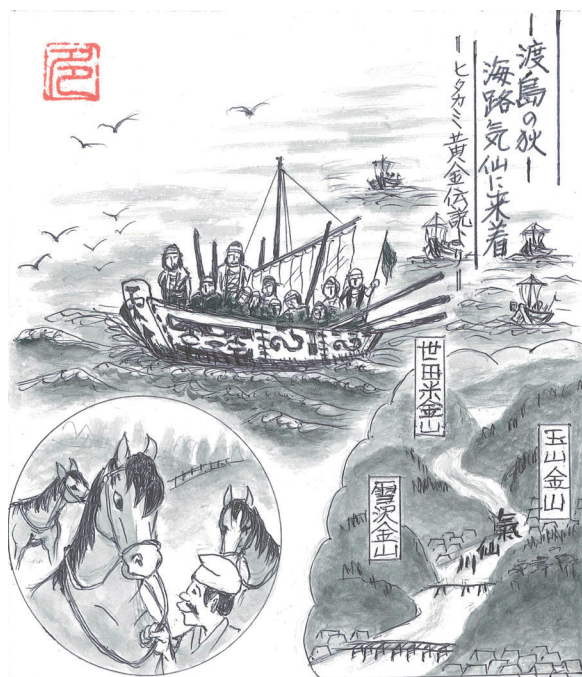
そして弘仁二年には和我・稗縫、斯波の三郡が設置されたことからすると気仙郡はおそらく大同年間(八〇五―八一〇)の建郡と考えられる。

この気仙郡は当時気仙郷、大島郷、気前郷の三郷をもって建郡されたものと思われる。この頃の郷は原則として、五十戸の郷戸をもって構成された戸籍簿に登録された。田、庸、調の租税を負担するのが公民で「課役の民」であって、口分田を与えられた。

ところで郡として気仙が比較的他に比べて早かったことは確かである。なぜであったものであろうか。

それは早くから関東のあたりから、海に関する人々が海岸沿いに北上したり、漂着などによってやって来た人々が少なくなかったからだ。

漁労や農耕を営むうち自然に原住民と和合も出来たものであろう。



次にあげられる理由はなんと言っても鉱山。特に「金」の産出地であったことだろう。奈良時代(七四九年)、陸奥国の小田郡(現在の宮城県遠田郡涌谷町)から時の朝廷に黄金が献上された。

「わが国から黄金が発見された。しかしその場所はみち

のくの地からである」奈良を中心になが国は、大変な祝事に大騒ぎであった。以後天平勝宝四年(七五二)からは、多賀城以北の諸郡は庸、調として黄金を納めることになったのである。

そのため本吉郡(宮城)気仙郡(岩手)の土地は産金地として重要視されたことは言うまでもあるまい。

次に気仙郡で昔から特色のあることは馬の飼育が盛んであったこと、すなわち「産馬」の地であったこと。東北の馬は昔から「陸奥馬」として騎馬戦はもちろん駄送用として

重要視され、その飼育のために「牧」が設置され、郡内の要地には「野馬」と呼ぶ「私牧」が営まれていたのである。中央部においては陸奥国の馬は大変に価値のある「良馬」としての名が高かった。

そのため、中央から派遣された貴族や国司らは官物である綿や帛を持って馬や奴婢を買いあさる者が少なくなかった。

よって朝廷では前後三回にわたって右の物資の交換の「禁止令」を出したほどである。東北地方に住む原住民(蝦夷)は陰に陽に大和の中央勢力に対抗していたが延暦十三年(七九四)桓武天皇は都を平安京に移し、新都の造営と出羽、陸奥の征夷開拓を二大政策としてこれを実行のため、延暦二十年(八〇一)坂上田村麻呂は四年の歳月を費やし大がかりな蝦夷征伐を実施した。

その結果胆沢城(奥州市)志波城(盛岡市)を造営、蝦夷の奥地に大きく侵入し、東北の統一に成功したのである。



開催します

企業PR & 個別面談

就職相談会 ふるさと気仙就職フェア

県内にお住まいで、現在休職中の人、U・ターン希望者および令和3年3月31日卒業予定の大学生などを対象に就職相談会を開催します。参加無料で履歴書不要です。

◆日時：8月12日(水)午後1時～3時

- ◆場所：リアスホール
- ◆参加企業：岩手労働局ホームページをご確認ください。
- ◆問い合わせ先：ハローワーク大船渡 ☎0192(27)4165

高校再編計画(後期計画)

意見交換会 気仙ブロック

県教育委員会では、各地域における高校や学科の配置のあり方などについて、幅広く県民の皆さまから意見を伺う意見交換会を県内9ブロックで開催します。

【気仙ブロック】

- ◆日時：8月31日(月)午後6時～午後7時30分
- ◆場所：大船渡東高校
- ◆対象：どなたでも参加可。ただし、申込が必要です。
- ◆申込方法、申込先、申込締切および他ブロック情報については、県ホームページをご覧ください。
- ◆問い合わせ先：県教育委員会学校調整課高校改革担当 ☎019(629)6206



意見交換会の情報
(県HPにアクセス)

新規就農相談会

新農業人フェアinいわて

新たな就農希望者に、県内の就農に関する情報を提供し、定着を図ることを目的に左記のとおり相談会を開催します。

- ◆日時：①8月22日(土)午前10時30分～午後3時 ②令和3年1月9日(土)午前10時30分～午後3時
- ◆場所：岩手県民情報交流センター「アイーナ」
- ◆対象：独立・自営就農を希望している人、農業法人へ就業・研修を希望している人、農業体験を希望している人、U・ターンを希望している人など
- ◆問い合わせ先：県農業公社 ☎019(623)9390

地域女性団体協議会

第28回女性のつどい

今回は新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から定員は30名での開催とし、故やなせたかし先生作詞作曲の「陸前高田の松の木」の踊りをお伝えします。

詳しくは電話にてご確認ください。

募集します

高田松原を守る会

草刈りボランティア募集

高田松原を守る会では、高田松原の草刈りボランティアを募集しています。

美しい松林となるように皆さまのご協力をお願いします。

参加の際は事前に左記へご連絡ください。

- ◆日時：10月までの毎週日曜 日午前9時～正午
- ◆場所：高田松原松苗植栽地 ※午前8時30分までに高田松原を守る会事務所(米崎町字地竹沢62)へ集合してください。
- ◆用意する物：汚れても良い服装、帽子、タオル、軍手、長靴、飲み物

- ◆問い合わせ先：高田松原を守る会 ☎0192(22)7992

自主企画講座受講者募集

パソコン講座 (1T普及講座) 開催

初心者を対象に、パソコン講座を開催します。

- ◆日時：8月22日(土)～26日(水) 午前9時～午後3時
- ◆会場：コミュニティホール
- ◆内容：①Wi-Fiからの接続とインターネットの基礎知識 ②Excelの基礎知識と家計簿の日常入力 ③Wordの基礎知識と文書作成
- ◆受講費用：資料代として千円
- ◆申込方法：8月19日(水)までにシニアネットリアス・高田事務局へ連絡 ☎0192(54)3820
- ◆問い合わせ先：市役所まちづくり推進課(内線282) シルバー人材センター

入会説明会随時開催中

生涯現役を促進するため新規会員を募集しています。入会条件は市内に住む概ね

お知らせ

毎日を健やかに過ごすために 一日人間ドックの受診を

60歳以上で健康で働く意欲のある人です。

◆説明会：平日午前9時～午後5時(うち1時間程度)
※事前に希望する日時のご連絡をお願いします。

◆問い合わせ先：陸前高田市シルバー人材センター ☎0192(54)4888

本年度の一日人間ドックの受診申し込みが始まります。

◆対象者：市内に住所がある人(令和3年4月1日までに40歳以上になる人は、対象となる助成金があります)

◆受診日：①JA岩手県厚生連県南センター(10月14日(水)～16日(金)、19日(月)、20日(火)) ②JA岩手県厚生連人間ドックセンター(10月26日(月)～30日(金))

※送迎バスが運行されます。

◆申込受付日時(場所)：

【集合受付】9月2日(水)午前9時30分～午後2時30分(コミュニティホール)

【通常受付】9月3日(木)～15

8月は電気使用安全月間

電気の安全に心掛けを

で、ご注意ください。

◆問い合わせ先：①JAおお

ふなと生活経済課(大船渡購買センター) ☎0192(26)4044 ②市役所保健福祉課保健係(内線241)

夏場は高温多湿による注意力の低下や、肌の露出が多く汗もかくことから、体に電気が流れやすくなり、感電事故が起きやすい傾向にあります。経済産業省では8月を「電気使用安全月間」と定め、電気事故防止を呼び掛けています。

◆問い合わせ先：東北電気保安協会大船渡事業所 ☎0192(27)9057

一関年金事務所

手続きや相談の際には ご予約を

一関年金事務所または社会保険相談会での手続きや相談の際には、予約者を優先して対応しますので、必ず予約をしてください。予約せずに訪問した場合、長時間待つことになったり、手続きが出来ない場合があります。

社会保険相談会の日程や予約開始時期については、市ホームページをご覧ください。か、左記までお問い合わせください。

- ◆予約先：一関年金事務所 ☎0191(23)4246
- ◆問い合わせ先：市役所市民課登録係(内線133・134)
- 県高齢者総合支援センター
シルバー110番特別相談デー

県高齢者総合支援センター(運営：いきいき岩手支援財団)では、9月の老人週間に先駆けて9月12日(土)に「シルバー110番特別相談デー」を開催します。



取得に向けた支援をします

市では、総務省が7月1日から開始したマイナポイントの予約・申し込みの支援をします。

なお、選択するキャッシュレス決済事業者によっては、その場で申し込みが完了しない場合があります。

- ◆支援窓口…市役所市民課
- ◆持ち物…①マイナンバーカード②選択するキャッシュレス決済サービス事業者が申込みの際に必要なもの(カードやスマホなど)

問い合わせ先 市役所政策推進室
政策広報係(内線172、174)

二又診療所・広田診療所 8月休診のお知らせ

- ◆休診日
【二又診療所】8月13日(木)～18日(火)
【広田診療所】8月13日(木)～17日(月)
- ◆問い合わせ先
二又診療所 ☎0192(58)2220
広田診療所 ☎0192(56)2515

～ 保育園・保育所 ～
今月のおすすめレシピ

さば缶のドライカレー



(1人分) エネルギー 121kcal
食塩相当量 0.9g

作り方

- ①野菜はみじん切りに、しめじは石づきをとって小房に分ける。
- ②鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎと人参、にんにくを炒め、しんなりしたら、しめじとトマトを加えて軽く炒める。
- ③さば缶を汁ごと加え、大きいものはへらなどでつぶし、中火で5分程度煮る。
- ④野菜が煮えたら調味料を加えて味を調え、みじん切りにしたパセリを散らす。

材料(4人分)

さば缶水煮……………120g
トマトまたはカットトマト……………120g
玉ねぎ……………大1/2個
しめじ……………1/3袋
人参……………1/3本
パセリ……………小さじ1
ニンニク……………小さじ1
サラダ油……………適量
カレー粉……………小さじ2
トマトケチャップ……………大さじ2
中濃ソース……………大さじ1/2
しょう油……………小さじ1
塩・こしょう……………適量

野菜と組み合わせて栄養価アップ!

さば缶は、生のさばよりもカルシウムや鉄分が豊富です。しかし、ビタミンCや食物繊維などの栄養素はほとんど含まれていないため、野菜類や海藻類、豆類などと組み合わせることで栄養価がアップします。季節に合わせていろいろな野菜を入れたり、お子さんにはカレールウを使用したりして自分好みにアレンジしてみてください。

問い合わせ先 市役所子ども未来課子育て支援係 (内線 205)

サラの
Thankyou! SINGAPORE ～⑫ウニむき体験～



シンガポール出身で市の国際交流員のサラ・チュウさんが、陸前高田で“見て”“体験して”感じたことを伝えます。

楽しみにしていたウニの季節になりました。ウニを見慣れていない私が5月30日に人生初のウニむき体験をしました。ウニが開口する日に、友達の誘いで、広田町の漁港に行きました。私は漁業権を持っていないので、船には乗れませんが、漁港の岸壁からウニを採る景色を見

を食べる場合、全てが輸入であり、値段も高価なので、高級レストランでしか食べられません。そのため、ウニを食べたことがないシンガポール人が多いことはもちろん、ウニむき体験もありません。

不思議に感じたのは、普段は漁業を仕事としていない人でも、開口の日は、船に乗りウニを採って自らむいて食べることです。大都会であるシンガポールは、食材を採る場所がとても少なく、店舗に行けばどんな食材でも手に入るため、シンガポール人は自分の手で食材を採って食べるという考え方がありません。

今回のウニむきはまさに新鮮な体験でした。



ウニむきをするサラ シンガポールでウニ

東京オリンピック・パラリンピックのホストタウンとしてシンガポールを応援します!



※市内医療機関および金融機関等の事業所で、広報くぜんたかたを購読希望の場合は左記発行元へご連絡ください。
※広報くぜんたかた8月号(No.1081)の印刷経費は1部42.3円(税抜き)、発行部数は7,550部です。