

Front

Topics

つむぐ実行委員会の皆さんと、この日作業の応援 にかけつけた東北大学「陸前高田応援サークル ぽかぽか」の皆さん

(前列左から3番目が代表の松村幸祈さん)

界中から届いた支援への感謝、決して忘れては Ш

イルミネ ションでつむぐ

たくさんのおも

いけない震災の記憶。

たくさんの思いを後世へ

つなごうと市内で活動する人達を紹介します。

アップしました。 犠牲となった同級生を思い、そのによる活動は、平成24年に震災で 鎮魂と本市の未来を明るく照らそ 友人らが中心となり始めました。 つむぐ実行委員会(前身:高田 ルやイルミネ ひかり ・イルミネーションでライトかつての駅前通りをキャン の花を咲かせよう)

田の姿を発信していきたい。」ともったイベントを実施することでもったイベントを実施することでています。そういった、たくさんています。そういった、たくさんています。そういった

熱い思いを話してくれました。

市内の中学生が制作したキャンドルホルダー

中学校の全生徒もキャンドがら今年で9回目をむかえ、 ルダーを制作するなど、 この活動は、 するなど、活動の輪に徒もキャンドルホ回目をむかえ、市内回目をおかえ、市内

のつまったイルミネーションをご催されます。ひとつひとつに思い本年は、次の通りイベントが開

までたくさんの支援や協力があっ代表の松村幸祈さんは、「これ 代表の松村幸祈さんは、広がりを見せています。

◆開催日時::3月1日金

13日(日)

日没~1

午後8時

覧ください

いのちの道をつなげたい

震災の記憶を語り継ぐ

二度と同じ過ちを

繰り返さないために

写真提供:kanako noda(野田香菜子)

という自らの思いを伝えるため絵 じ悲しみを繰り返してほしくない 男・健さんへの思いや、 の出版を実現。同年に団体を設立 作家の協力もあり平成25年に絵本 本の制作を思い立ち、 の会の代表を務める、 木の植樹やモニュメントの建立の たいとの思いから、 するハナミズキのみちを実現させ 会の代表を務める、淺沼ミキ子陸前高田「ハナミズキのみち」 震災で犠牲となった長 その後は、 4本のハ 市のシンボル 著名な絵本 ナミズキの 絵本に登場 二度と同

の「一度言い 涙を浮かべながらも、 がたくさんあるんです。」と目に きました。 えられ活動を続けて来ることがで 方々の協力や素敵なメンバ 続けていきます。これまで多くの ミズキのみちの力を借りて活動を すため絵本、 うな思いをする人を1 てきました。 まっすぐで強い思いを話してくれ 全国各地での講演活動を行っ モニュメント、 淺沼さんは「同じよ 出したらきかない」 人でも減ら

まだまだやりたいこと 健さん公認 ーに支

まりで、

月には同部会の会長に就任し、これまで約3万人

(※ガイド部会としては約15万人) の人へ震災の

きることはないか」とガイドに応募したのがはじ として活動しています。震災後「自分にも何かで を未来へ語り継ぐため観光ガイド、震災の語り部

活動を始めてもうすぐ10年。平成31年4

会陸前高田観光ガイド部会に所属し、

震災の記憶

河野正義さんは、平成4年10月から観光物産協

陸前高田「ハナミズキのみち」の会の皆さん (左から)小山祐樹さん、柴田見さん、淺沼ミキ子さん

きたい」と話してくれました。 もちろん、

あるモニュメントシンボルロードに建立されて

陸前高田観光ガイド部会長 こうの まさよし 河野正義さん

3 Takata

河野さんが案内の際に立ち寄る今泉地区高台からの眺望

止を余儀なくされているが、今後は震災の伝承は 訓を伝えていきたい。コロナ禍で現在はガイド中

復興した新しいまちの魅力も伝えてい

繰り返さないよう、

人でも多くの人に震災の教

恐ろしさを知ってもらい、もう二度と同じ過ちを

記憶を伝えてきました。河野さんは

「自然災害の

引越しの際は住所の異動手続きを忘れずに!



入学や就職、転勤などで引越しをされた人は、原則として引越し先の場所が住所地となります。 住民票の異動の届け出は、国民健康保険や国民年金、選挙人名簿への登録など日常生活と密接な関 係がある大切な手続きです。

届け出をしないことで、必要な公的サービスを受けられなかったり、新住所地での選挙の投票が できないといったデメリットがありますので、忘れずに住民票を移しましょう。

転入・転出の手続きは簡単です!

引越し前の 市区町村



引越し後の 市区町村

転出前

住民異動届を提出し、転出 証明書を受け取る

転入した日から 14 日以内

転出証明書を添えて、住民 異動届を提出

※マイナンバーカードは、本人確認書類としても利用できるほか、引越し前後の市町村窓口で、 マイナンバーカードにより転出・転入の処理ができるなどとても便利です。そのほかにマイナポ イントの取得や健康保険証利用など様々な活用方法が進められています。未取得の人は、マイナ ンバーカードを取得しましょう。なお、マイナンバーカードを既に取得している人は、転入の際 に券面記載事項を新しい住所へ変更する必要がありますので、忘れずに手続きをしてください。 市では、3月13日(日)、27日(日)にもマイナンバーカードの申請・交付・更新の休日受付を行い ますので、ご利用ください。

問い合わせ先

市役所市民課登録係(内線133、134)

被災者生活再建支援金(加算支援金)の申請期限にご注意ください



東日本大震災で居住する住宅が全壊・解体または大規模半壊被害を受けた世帯が、住宅の建設・ 購入・補修・賃貸(公営住宅を除く)により住宅再建した場合には被災者生活再建支援金(加算支 援金)の申請ができます。未申請の人は申請期限にお気をつけください。

- ◆申請期限…4月10日回 ※今後延長はありません。
- ◆申請受付…市役所開庁日のほか、4月9日出、10日回は申請を受け付けますので、ご利用ください。
- ◆金額…●建設購入:複数世帯 200 万円、単身世帯 150 万円

❷補修:複数世帯 100 万円、単身世帯 75 万円

❸賃貸:複数世帯50万円、単身世帯37.5万円

問い合わせ先 市役所復興支援室(内線447)

大船渡線BRTダイヤ・市内公共交通のダイヤが改正されます



大船渡線 BRT と市内公共交通のダイヤ改正が行われます。主な変更点は表のとおりです。なお、市内 公共交通の改正後のダイヤについては、3月中旬の区長文書により配布します。

- ※道路工事などの影響により迂回や遅れが発生する場合があります。ご了承ください。
- ※乗り降りは原則としてバス停のある場所でしかできませんのでご注意ください。
- ◆大船渡線BRTダイヤ改正日…3月12日出

路線	主な変更点
	普通便の経路を高田米崎間道路経由に変更します。4分短縮となります。
	気仙沼15:09発→陸前高田15:45着 (快速便) 陸前高田12:43発→気仙沼13:24着 (普通便)の2便を設定します。
大船渡線BRT	照ノ沢〜高田病院間の経路を、国道 45号等から高田米崎間道路に変更 ※快速便は国道45号等経由のまま 変わらない を前今泉 ・ 大船渡線BRT普通便 ・ 既存のルート ・ 新しいルート ・ 新しいルート ・ 孫止するルート ・ 八支 ・ ・ 大船渡線BRT快速便

◆市内公共交通ダイヤ改正日…4月1日金

路線	主 な 変 更 点
小黒山経由生出線	二又~小黒山間を廃止し、的場~二又~イオン陸前高田に経路変更します。
長部今泉線(名称変更)	今泉団地から済生会診療所・嶋部を経由して今泉大橋を通る経路に変更します。
たかた	従来の今泉・米崎・中央の3循環線から、米崎方面を通る東部線および高田・今泉 方面を通る西部線の2路線に再編します。
コミュニティバス 	陸前高田郵便局前バス停を県交通と同じ場所に設置します。
广田始	只出漁港バス停を新設します。(広田半島線も同様)
上 広田線 上	始発を広田泊から集に変更し、平日の集~小友駅前間は4往復に増便します。
	椿島入口〜黒崎入口〜矢の浦〜アバッセを直線で結ぶ経路に変更します。
広田半島線 (名称変更)	矢の浦バス停を現行より南側の県道沿いに移設します。
(石彻及丈)	平日の椿島入口~小友駅前間は4往復に増便します。
デマンド交通	矢作町第 15・16 区にデマンド交通を導入します。
ノマンド文理	新たなバス停として「農協高田支店」を追加します。

問い合わせ先 市役所まちづくり推進課生活環境課(内線124)



「たかたのゆめ」が著名人からも絶賛!!





「たかたのゆめ」は、東日本大震災からの農業の復興のシンボルとして日本たばこ産業株式会社 から寄贈され、現在も本市ブランド米として、市内でのみ大切に生産されています。 このストーリーと魅力に共感し、市外の著名な人からも好評をいただいています。

東京の予約困難な鮨店職人がシャリに選んだ「たかたのゆめ」



「たかたのゆめ」が東京都内にある予約困難な鮨 店で使われています。店主は、過去にニューヨーク でミシュラン1つ星を獲得した鮨店で修業し、満足 するシャリを求めてきました。様々なお米に目を向 け、味比べをしていった中で選んだものが、どんな ネタにも対応できるバランスの良さがある「たかた のゆめ」でした。

詳しくは、おにぎり Japan 公式ホームページを、

ご覧ください。本市の ブランド米の魅力を再 認識してみませんか。





写真提供 おにぎり協会

D Tokata

URL:https://www.onigiri-japan.com/archives/7646

川崎フロンターレ谷口彰悟選手より「たかたのゆめ」の感想が届きました

「たかたのゆめ」が昨年10月より、川崎フロン ターレクラブハウス内の選手食堂で使われていま す。この度、川崎フロンターレキャプテンの谷口 彰悟選手から『毎日食べてパワーをもらっている。 もっちりした食感で食べやすく、選手のみんなが 良く食べている』と感想をいただきました。

谷口選手による「たかたのゆめ」の感想は、 Youtube 動画で公開されていますので、ご覧いた だき、皆さんの毎日の食卓にもご検討ください。



URL:https://www.youtube.com/watch?v=BCWgJPXJGyQ



問い合わせ先 市役所商政課ブランド推進係(内線423)

ふるさと納税寄附金の使い道を紹介する動画を公開







全国のたくさんの人からふるさと納税でいただいた寄附は、本市の多くの事業に活用されています。市 では、ふるさと納税の寄附金による事業について、関係者へのインタビューを行いその取り組みを紹介す る動画を制作しました。

寄附者の皆さんの思いが、ふるさと納税を通じて、市民の皆さんの笑顔に繋がっている様子をまとめて いますので、ぜひご覧ください。

学童クラブ施設修繕・高田高校洗缶機整備









たかたのゆめちゃん活躍・コミュニティ活動





URL: https://www.youtube.com/watch?v=BFvGeQSDMX0

URL: https://www.youtube.com/watch?v=uNnqB28MaLs

問い合わせ先 市役所商政課ブランド推進係(内線423)

Web版気仙管内企業ガイド「じょぶ☆なび☆ケセン」開設



これでわかるケセンの企業

じょぶ☆なび☆ケセン

じょぶなびケセンは、気仙管内の様々 な業種の企業を紹介しています。



気仙管内(本市、大船渡市、住田町)104 社の企業情報や、紹 介動画、各社で活躍する先輩社員からのメッセージ、また就職活 動に役立つ情報、働くうえで知っておくべき情報や気仙の魅力情

報など様々な内容を掲載してい ます。以下の二次元バーコード からアクセスのうえ、就職の情 報ツールとして、ぜひご活用く ださい。







問い合わせ先

大船渡商工会議所☎0192(26)2141







ンディングノー

ト」とも言います

◆何を書けば良いの?



介護お茶のみ話

たものが「終活ノート」です。「エ の情報や希望をあらかじめまとめ

●基本情報

が多いです。

が、主に次の項目を書き残すこと

記載内容に決まりはありません

保険の被保険者番号、 氏名、 電話番号、 生年月日、 血液型、現住所

❷財産について の保管場所 年金情報(基礎年金番号、 健康保険や介護 保険証など 種類、

報(保険会社名、種類、 関、名義人、□座番号など)、保険情 受給金額など)、□座情報 (金融機 証券番号、







「終活ノート」の 活用を

無など)

名義人、

所在地、

抵当権の有

❸医療・介護について

病名や余命の告知の希望、

じですか。 もの時が訪れたとき、自分自身や 測できません。思いがけないもし 皆さんは「終活ノート」をご存 いつ災害や事故に巻き込まれた 病気を発症するかは誰にも予

Φ葬儀・お墓について

介護サービスの利用希望

葬儀の実施の希望、規模、

会場

治療の希望、

臓器提供や献体の希

希望 ◆様式はあるの?

喪主をお願いしたい

お墓の

です。

そのもしもの時に備えて、自身

家族を助けるためには準備が必要

軽に市地域包括支援センター が、記入しやすい専用の様式もあ 連絡ください。 りますので、希望する人は、 決まった様式はなく、 トや手紙形式でも構いません 普通の ここご お気

援センタ (内線2 市地域包括支

えることで体調が整い、こころ起床・就寝時間や食生活を整 のリズムも安定します。 規則正しい生活を一

脳の休養を妨げますので、

ます。 浴びると夜の寝つきが良くなり しょう。 る前にスマホを見るのは控えま 朝、 20~30分太陽光を 寝

◆食事で免疫力UP

しょう。

うコミュニケーションを取りま

染対策を励行し、

孤立しないよ

発酵食品を食事に多く摂り 物繊維が含まれる野菜や海藻、 力を高めることができます。 腸内環境を整えることで免疫 入れ 食

ましょう。 →体を動かしリフレッシュ! 家の中でも適度な運動をした 人の密集しない時間帯や場

こともおすすめです。

お酒はほどほどにし

『With コロナの こころの健康

染への不安から、 新型コロナウイルス感染症 日常生活に大きな変化をも しま 行動の制限や感

たら-

を乗り越えるためのポイントをやすくなります。こころの不調染への不安から、こころが疲れ んます。 つます。

◆情報にご用心-

日を設けましょう。 病や依存症の危険性を高め レスを和らげますが、生活習慣大量の飲酒は一時的にはスト 適量を守り、 週2日は休肝 ま

しょう。 こともあります。 マホやテレビなどメディアに接 が落ち込むことがあります。 メディアに触れることで気持ち しない時間を意識的につくり した情報やデマが含まれて 感染症の情報などには、 また何時間も いる

感染対策は大切ですが、☆◆はまってけらいん 康に欠かせません。基本的な感 的に支え合うことはこころの健 心理

ことは不安を和らげます。 をためらっていませんか。 もできますので、 「みんな大変だから」 不安や悩みなどを聴くこと ご相談ください ひとりで抱え と相談 市で 話す

植樹イベントの参加者を募集します



市では、産学官の連携による農業の再生と地方創生を実現するため、ピーカンナッツ・プロジェ クトを推進しています。市民の皆さんを対象に、ピーカンナッツの植樹会を実施しますので、ぜひ ご参加ください

- ◆対象…市内に在住または勤務、通学している人
- ◆**日時**… 3 月 20 日(日) 午前 9 時 30 分受付開始
- ◆場所…ピーカンナッツ産業振興施設南側の平地部 (詳しくは下の図のとおり)
- **◆定員…**50 人程度

◆持ち物…軍手、長靴

- ◆受付期間··· 3 月 7 円 月 ~ 13 円 日
- ◆申込方法…以下の申込専用フォーム、または FAX【0192(22)8108】にて申 し込み願います。

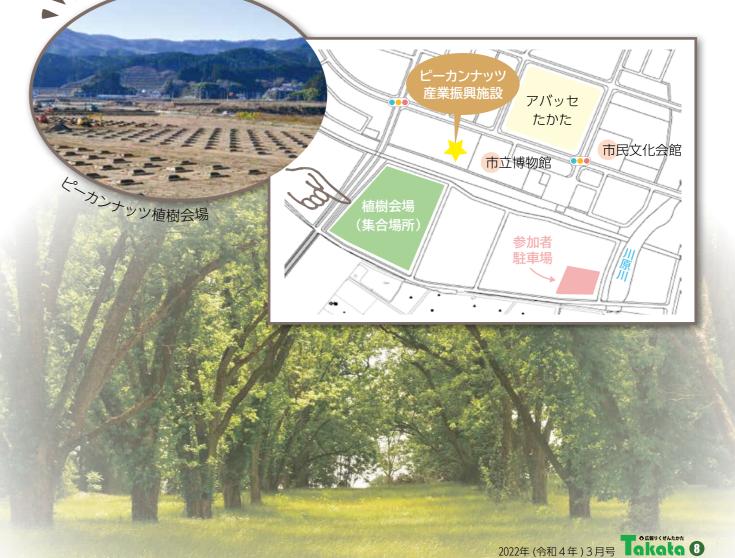
※ FAX の場合は氏名、住所、年齢、連絡先を記載してください。



問い合わせ先

市役所農林課農政係(内線476)

または ピーカン農業未来研究所 (obayashi@japan-pecan.net)





所を選んでウォ

キングをする

課保健係

(内線234)

★3歳6カ月児健診で虫歯のなかった子を紹介





金野月姫 5ゃん (米崎町)



3 PATERET

上 部 衣 渡 ちゃん (米崎町)



菅野茉衣 ちゃん (竹駒町)



山家 あやめ ちゃん (米崎町)



かいり 佐々木 海 鯉 くん



佐々木 織 海 ちゃん (広田町)



すずき 鈴木 ひより ちゃん (田劍米)



こばやし かずと 小林和登<~~ (気仙町)



はまだ 濱田倖希 5ゃん (高田町)



仕田町世田米生まれ

故・勝雄さんと結婚後、3人の子どもをもうけ、孫 6人、ひ孫7人に恵まれています。

農業を生業にし、市産業まつりの農産物展示品評会 で金賞を受賞したこともある岩淵さんは、テレビで野 球や相撲の観戦をすることを趣味としています。長生 きの秘訣は、好き嫌いせず何でも食べ、大いに笑うこ とだそうです。

故・巍さんと結婚後、6人の子どもをもうけ、孫11人、 ひ孫16人、玄孫1人に恵まれています。

民謡を聴いたり歌ったりすることが大好きな和野さ ん。今でも朝食時間の前には必ず起床するなど、自分 で出来ることはなるべく自分で行っているとのこと で、長生きの秘訣は、好き嫌いをせずに何でも食べる ことだそうです。

市ではめでたく満百歳を迎えた人に記念品を贈り、長寿を祝いました。 ※対象期間=1月16日~2月15日(希望した人のみ)

協力隊

移住定住促進

出身地…千葉県野田市 さん(24才)

東京の人材会社で約1年半働いた後、2020年9月末に 恋人と

I ターン移住してきました。旅や非日常体験が趣味 なので、自然豊かでイベントごとも多く、一緒に楽しめ る人が沢山いる陸前高田市が大好きです。もっと魅力を 発信していきたいと思っています!

☑ 協力隊に応募したきっかけ

転職を考えていた際に、恋人から「地方移住しないか」と提案され、移住先を探す中で「地域おこし協力隊」 という働き方があると知り、興味を持ちました。

陸前高田市に来たことは一度もなかったのですが、お互いが希望する仕事内容や 時期、条件面がすべて合致したのが陸前高田市だったので、応募させていただきま した。

☑ 活動内容について

移住定住促進に取り組み、移住コンシェルジュとして活動しています。移住検討 者・移住者それぞれの人に対する相談や案内対応、イベントの企画・運営などがメ インです。昨年は、地域の人の力を借りながら、移住パンフレット『高田暮らしの 手引き』も作成しました。

陸前高田市の良いところも大変なところも知った上で決断し、移住して良かった と思ってくれる移住者を増やせるよう、「圧倒的に寄り添う移住コンシェルジュ」を 目指して日々取り組んでいます。



このコーナーでは日ごろ、大会などでの好成績 を目指し練習に励んでいる[りくぜんたかた]の 子ども達を紹介します。



チーム名(学校名)

高田フットボールクラブ【市内小学校(団員45人)】

★監督… デ羽元 紀さん ★キャプテン … 芦 羽 碧 波 さん

★代 表 ··· 小 林 邦 前 さん

写真は4~6年生の皆さん

★チームスローガン・・・明るく・楽しく・元気よく

キャプテンからのコメント

市内の小学校から団員が集まり楽しく活動 しています。みんなで声を出し合うことを大 切に、チームワークを高め、1試合1試合楽 しくサッカーができるよう取り組んでいます。

文・キャプテン 戸羽碧波さん

★団員募集中です!

体験・見学も可能ですので、興味がある人はぜ ひご連絡ください。

メール:takatafc@gmail.com(事務局:小松)

次回は高田野球スポーツ少年団を紹介します。





大正11年2月

米崎町生まれ

ったえる、っなぐ、っくる IKUZENTAKATA

岩手大学·立教大学 共同運営 交流活動拠点

VOL. 23



伊勢勤子さん 岩手大学大学院地域創生専攻修了

陸前高田市で役立大学院での学びを 7 た

理科教員として働いてい さんは東日本大震災当時、 勤子さんに寄稿いただきました。伊勢 ちづくりプログラムを修了された伊勢。今回は、岩手大学大学院の防災・ま まし 高田高校で

どのものが流出

学校にい

た生徒

私にとって、 産高校でも教えてい ました。高田高校に転勤する前には広田水 の教員として、 東日本大震災当時、 お祭りに参加 陸前高田市は食べ物はお 化学と生物などを教えてい ました。 私は高田高校の理科 内陸生まれの い経験をさせ

ましたが、 者 は 91 生徒を確認に行っ 地震発生時に学校に は校長先生の的確な指示により、 人と報告されて 人となりました その後、 高等学校、 そのうち、 平成26年に大船渡高校に転勤 日に卒業した3年生を含む)と 東日本大震災での児童 います)。 支援学校の児童生徒の犠牲 (県内では、 難を逃れま いなかった22人の生 市内での犠牲者は41 人の先生が、 小学校、 ·生徒、 第2グラ 帰らぬ

が確認-

し合い共有

しなければならないの

路などを学校、

生徒、

保護者、

政 ぐ

育に加え、

地域を知る学習も必要だと思

通学は広域なため、

学校での防災

はないかと考えます。

また、

特に高校生の

をしていたり、自宅にいたり、帰宅中であっ 震発生時は放課後であり、 や自然堤防という低い場所に立地してい 東日本大震災における高田高校の検証を行 2年度に岩手大学大学院に入学しました。 てはならないという思いが強くなり、 後起こる地震・ 教職員の犠牲を無駄に 「災害に強い学校づくり」 3 月 11 様々な場所にいたことがわ 震災前の高田高校は :日は午前授業でしたので、 津波で同じことを繰り返-してはいけない、 をテーマとして 生徒は、 後背湿地 部活動 令和 今

ことが、

世界中から支援を受けたことへ 教育の分野も含めて発信して

となり

高田市は、

東日本大震災で大きな被害を受けた陸前

防災・減災の世界的なセンター

恩返しになるのではないかと思います。

幸 \mathcal{O}

ル

キャンパスがあるので、

そこで市民の皆さ

なことに、

陸前高田市にはグロ

んが学び、

色々な人とつながり、

交流する

無彼らの 高田高校では校舎、 ように ほとん



山形県での 防災ワークショップ発表の様子

問い合わせ先

イスタ

こてがんばりたい高田市防災マン

陸前高田グローバルキャンパス事務室 ☎0192(47)3901

第17回 お家の管理の

ポイント!

知っておきたい空き家のこと



先月号で空き家の管理が大事だという お話をしました。そこで、今回は具体的

にどんなことをすると良いのか、チェックするポイン トは何かをお伝えします。空き家に限らず今お住まい の家のチェックにもなるのでぜひご覧ください。

チェックポイント!

★建物の外観、修繕の箇所 屋根が変形していないか、瓦 がズレたり、割れていないか確 認する。また、雨漏りや床のゆ

がみ、壁の亀裂など修繕箇所はないか確認する。

月に1度、1時間程度家の中に風を通します。閉 め切っていると湿気がたまりカビが発生します。

★水道のチェック

月に1度、家中の蛇□を開けて水を流します。長 い間水を流さないでいると、水道管が錆びつき、破 損しやすくなったり、悪臭が発生することがあり ます。また、漏水していないかも確認します。

★ポストの郵便物

郵便物がたまらないよう、回収や廃棄をする。 郵便物がたまっていると人が住んでいないと判断 され不法侵入など犯罪を助長する恐れがあります。

★清掃・整理整とん

ホコリ、クモの巣など簡単に掃除をする。あわ せて家財や不用品の整理をするのもおすすめです。

★庭木・雑草チェック

庭木や雑草が隣の 敷地や道路などには み出していないか確 認し伸びていたら剪 定や草刈りをする。 近隣トラブルを未然 に防ぐことができ ます。



空き家は元々は誰かの幸せな記憶が詰まった大切なお家です。空き家について正しく学んで、 負債や負担でなくこれからの資源に変えていきましょう

問い合わせ先

高田暮舎☎070(2432)1649 または市役所観光交流課定住交流係(内線413)

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GALS

★SDGsとは…

本市は、令和元年(2019年)7月に[SDGs未来都市]に県内で初めて選定されました。

「陸前高田市環境基本計画編」までは「SDGsとはなにか」を皆さんに理解してもらえるよう、市の取 り組みなどを交え紹介してきました。「その先の笑顔のため、いまできること」編では、本市でSDGsの 達成に向け積極的に取り組んでいる人・団体を紹介していきます。

あなたもぜひ







伊東 亜希子 さん





普段の仕事の内容を教えてください

文房具、事務用品、学用品、書籍、CDなどの販売を行っています。

SDGsに関する主な取り組みを教えてください

本屋はメディアとしての役割も担っていると思っており、SDGs に関する書籍の取り扱いやSDGs コーナーを設置するなど普及啓 発を心がけています。その他、廃棄野菜を活用し作られたクレヨン

など地球にやさしい商品の取り扱い や、プラスチックゴミを活用したアク セサリー作りのワークショップを実 施するなど、環境に配慮した取り組み も行っています。



これからの高田をどんなまちにしていきたいですか

昔からある習慣や環境など良いところは残しつつ、新しいことも みんなが応援してくれてチャレンジできるまち。居心地が良く、一 度は訪れてみたくなる、住んでみたくなるようなまちになればいい なと思っています。

伊東文具店スタッフの皆さん (前列右側が伊東さん)

2022年 (令和 4 年) 3 月号 **Takaka ⑫**



高田市で楽しく元気に暮らしたいです。

私は、

あの日、

生かされた市民として陸前

ことができることは大きな力となります。



■ べじたべるマーケット

地元の食材を買って地域を元気に







久しぶりのイベントを楽しむ皆さん

2月12日出、13日田、地産地消促進のイベントとし て「べじたべるマーケット」が夢アリーナたかたで開催 されました。

このイベントは、本市が実施した調査で、食の地産地 消が地域活性化の大事なポイントであるということが明 らかとなったことから実施されました。

当日は、市内産直や生産団体など6店が出店。野菜や 手作りおやつなどの販売の他、廃棄野菜でエコバックに スタンプを押すワークショップや、ケールなど珍しい野 菜の詰め放題なども実施され会場を訪れた皆さんは思い 思いにイベントを楽しんでいました。



■ ハワイを感じ癒しのひととき

介護予防教室で『ハワイアンフラ』体験





1月26日(水)、2月18日(金の2日間、『ハワイ アンフラ』を体験する介護予防教室が市コミュニ ティホールで開催されました。

教室には延べ30人が参加し、基本のステップ や動作を学んだ後、曲に合わせて、ハワイの美し い自然や恋する女性の想いを表現しながら踊りま した。会場内は、外の寒さを感じさせないまるで 南国のような雰囲気に包まれ、参加者はフラなら ではの高い運動効果と癒しの効果を体感していま した。



流れるような動作でフラダンスを楽しむ参加者の皆さん



■ 地域で受講 交流深め

食生活改善で健康な体作り



食生活改善推進員による紙芝居の様子

2月21日(月)、生活習慣病予防や高齢者の健康維持 を目的に、健康体操や食生活改善に関する講演会が行 われました。この講座は、市の実施する生涯学習出前 講座を活用したもので、生出地区では毎年演題を変え て実施しており、生活に役立つことを勉強するほか地 域内での交流を深めています。講座に参加した佐藤利 恵子さん(矢作町)は「減塩の調味料を使うなど普段 の食事を工夫したい」と食生活への意識を高めていま した。



■ アバッセたかたで写真展

たかたのゆめちゃん 10th アニバーサリー





1月23日 日から30日 日 にかけて、たかたのゆめちゃ んの誕生 10 年を祝う写真展がアバッセたかたパブリッ クスペースで行われました。

写真展では、これまで全国を飛びまわり活動してきた 写真約200枚などが展示。30日田には、たかたのゆめちゃ んも登場し 10 周年イベントに集まったファンの皆さん を喜ばせていました。福岡県から訪れた川原麻絵さんは、 「ゆるキャラのイベントがきっかけで一目惚れ。わざわ ざ来た甲斐がありました」と笑顔を見せていました。



イベントに集まったファンの皆さんとたかたのゆめちゃん

■ スポーツ少年団交流スポーツフェスティバル

綱引きと長縄跳びで熱戦を展開







歯を食いしばり綱を引く高田東Jrスポ少の皆さん

1月23日(日)、スポーツ少年団交流スポーツフェ スティバルが夢アリーナたかたで開催されました。 市内のスポーツ少年団員約160人が参加し、綱引 きと長縄跳び競技で練習の成果を競い合いました。

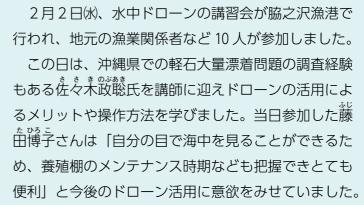
綱引き競技で優勝した長部野球スポーツ少年団 A の菅野友翔くん(気仙小 5 年)は「野球のシー ズンも終わり6年生と一緒の最後の大会だったの で、優勝できてうれしい」と満面の笑みを浮かべ ていました。

■ 漁業における業務の効率化にも

水中ドローン講習会



ドローンの操作方法を説明する講師の佐々木さん



高田

米崎

小友

広田

きた荒

くま が谷

お尾 がた形

刻

lifia 泉 だ田

佐

なか

佐

ほそ細 ゃ谷

は藤

が鈴

がら村

岩吉 だ田

岩吉 Ĥ

岩吉 だ田

とう藤 佐

とう藤

°.≢ Щ ょう庸

とう藤

とう藤 佐

かみ 上

^ъд <u>Е</u> ゆき幸

木

※届け出人が希望した人のみ掲載 ※氏名は通常字体で掲載

(78歳・要谷)

(1月16日~2月15日届け出分)

おめでた…() は保護者·字名

★男の子

lifa 泉 ぬう (秀一・堂の沢) た田 音 横田

★女の子

高田

気仙

が及 き紗 (光平・鳴石) 高田 が結 ぬま沼 克 (航平・太田) とう藤 お音 李 (雅紀・神田) 米崎

お幸せに…()は字名

さとし 智 ・関口真弓 (鳴石) しゅう 柊・ノートーティセー (西和野) にのむらり く ささきひとみ 篠村璃来・佐々木瞳 (大隅)

村上純輝・村上望美 広田 (田端)

おくやみ…() は年齢・字名

佐克木 矢作 (70歳・二又) 佐 とう藤 手 (62歳・二又) ででき 佐々木 イ (98歳・坂下) 計出口 郎 (75歳・三日市) が松 Ĥ チヨヘ (97歳・砂子田) が対 恵 L L 治 (57歳・久連坪) が坂 なな かず 支

なか中 野野 トサ予 (98歳・福伏) おい 及 賛 (80歳・鳴石) 村村 £ Ě (82歳・鳴石)

マ

が澄 池

まだ定

きき幸

ぎ公

かっ克 木

ひき

ヲノエ

雄

ま男

子

清

次

雄

フミヨ

(67歳・鳴石) 丰

(87歳・下和野)

(83歳・下和野)

(88歳・中田)

(99歳・大石)

(91歳・野沢)

トミ子

(63歳・川西)

(88歳・地竹沢)

(66歳・松峰)

(89歳・西下)

(69歳・後谷地)

(95歳・新田前)

(92歳・小ヶ口前)

(90歳・六ヶ浦)

(74歳・久保)

(82歳・後花貝)

(93歳・長船崎)

(90歳・泊)

数字で見る陸前高田市(令和4年1月31日現在)

市内の火災救急活動

2件(2件) 建物 ◆ 林野・その他 1件(1件)

() は1月からの累計

105件(105件) ◆ 出動件数

◆ 搬送人員 102人(102人) 市の人口(住民登録人口)

(88歳・月山)

()は前月比 出生・死亡数は1月分

男 性 8,817人(-17人) 女 9,485人(-18人)

> 18,302人(-35人) (出生6 死亡34)

世帯数 7,621 世帯 (-6世帯)

() は1月からの累計

0人(0人) ◆ 人身事故

22件(22件)

0人(0人) ◆ 負傷者 ◆ 死亡者 0人(0人)

◆ 飲酒運転 0人(0人)

PPON MATSU

- 人材センター 開催します

INFORMATION

関する個別相談、スキルアップ人や、その家族を対象に就職にこれから働きたい49歳までの 支援を行 関する個別相談 います。

16 ⊟ ◆場所…シーパル大船渡1階会16日:履歴書セミナー ◆日時…3月2日水、 ◆内容…2日:職業興味テスト、 時~正午 16 ※ 要予約

議室B ◆**予約受付**…平日午前10時~午

会員登録強化中で

9日冰、15日以午※予約不要

◆消費税および地方消費税…4月21日休 ◆申告所得税および復興特別所の振替日は次のとおりです。 また、令和3年分確定申告分

税務署 機関の預貯金口座から自動的に残高を確認しておくだけで金融月26日巛(振替納税は、預貯金 簡単な手続で利用できますので、納税ができる大変便利な制度です。 談くださ (管理運営担当) にご相

本の192 (26) 3481 ◆問い合わせ先…大船渡税務署 ◆問い合わせ先…大船渡税務署 ・問い合わせ先…大船渡税務署 を残高をご確認ください。 金残高をご確認ください。

東日本大震災 3月11日に黙とうを行います

2 (54) 4888 ◆申し込み・問い合わせ先…ホ ◆場所…シルバー人材センター☎019 分~

月14日休

28 日 (木)

午後1時休

· 時 30 4

ら1分間の黙とうを行います。ため、3月11日午後2時4分かため、3月11日午後2時4分か東日本大震災により犠牲となら東日本大震災により犠牲となら来の3年3月11日に発生した

❷就職相談会

で健康で働く意欲のある人で頂ける市内に住む概ねの歳以上頂ける市内に住む概ねの歳以上です。入会条件は、事業に賛同です。入公条件は、事業に賛同がる市内に全員登録強化中

◆日時::3月9日(水、15日)公午 ◆場所::ハローワーク大船渡1 ●場所::ハローワーク大船渡1 階会議室 1000 ●申し込み・問い合わせ先::い 今申し込み・問い合わせ先::い ちのせき若者サポートステー ちのせき若者サポートステー ションおおふなとルーム (今野) ションおおふなとルーム (今野)

◆**日時**…3月10日休・24日休4 ◆**日時**…3月10日休・24日休4 す。まずは、入会説明会に参加 してみませんか。なお、人数制 います。

◆問い合わせ先…市役所福祉課黙とうをお願いいたします。 らしますので、市民の皆さんはらいますので、市民の皆さんは

国家公務員採用試験 総合職試験・一般職試験

計画概要…本計画は、円ントを実施しています。

人事院では、

国家公務員採用

いちサポ

おおふなとル

ا ا ا

働きたいを応援!

令和3年分 福祉係(内線21 確定申告期限と納期限

(大卒程度試験)を実施します。程度試験)および一般職試験総合職試験(院卒者試験・大卒

【総合職試験(院卒者試験・

大

◆計画概要…本計画は、男女共の基本的な考え方や関連する施の基本的な考え方や関連する施い。 ・閲覧場所…各地区コミュニティセンター、図書館、市役所ティセンター、図書館、市役所まちづくり推進課窓口で閲覧できるほか、市ホームページでもきるほか、市ホームページでもで認できます。

ば、継続して利用できます。)い。一度手続をしていただけれ実な振替納税をご利用くださ月31日休(納税には、便利で確 令税・贈与税…3月15日巛◆申告所得税および復興特別所 納期限は次のとおり ◆消費税および地方消費税…3 令和3年分の確定申告期限と となります。

月 4 24 月 日 日 月

◆申込受付期間…3月18日金

第 1

次試験日:

4

【一般職試験】

6

住所、氏名、連絡先を明記して *様式は任意ですが、案件名、 課窓口に直接提出。 課窓口に直接提出。

URL:https://www.jinji. ど詳しくは、人事院ホームページをご覧ください。 **◆申込受付期間**…3月18日金(4月4日月(第1次試験日:6

住所、氏名 ください。 メール:machi@city.rikuzen メール:machi@city.rikuzen

go.jp/saiyo/saiyo.html ↑ J 惟 世 課 コミュニティ係 (内◆ 提出期限…3月2日 ※ 提出 期限…3月2日 ※ 提出 期限…3月2日 ※

事

市男女共同参画計画 21)2022 務局第二課試験係☎022(2 (2) の意見

を募集してい 市民の皆さんから ます

計画案を公表し、パブリックコの意見を広くお伺いするため、の策定にあたり、市民の皆さんを定める「男女共同参画計画」社会を推進する施策の基本方針 市では、本市の男女共同参画

D School

2022年 (令和 4 年) 3 月号 **Takata (**6

市内の交通事故



-w/₹



歯ごたえのある"くきわかめ"

くきわかめは、みそ汁などに使う葉の部分に 比べてカルシウムや食物繊維が多く含まれてい ます。また、歯ごたえがあるので、よくかんで 食べることにもつながる食材です。

きんぴらにくきわかめを加えることで、ごぼ うとは違ったシャキシャキとした食感が味わえ ます。ご家庭でもぜひ試してみてください。

作り方

- **●**くきわかめは細切りにする。
- ②豚肉、ごぼう、にんじんも細切りにする。 しらたきは食べやすい長さに切る。
- ❸フライパンを熱して油をひき、
 ②を入 れてごぼうがしんなりするまで炒める。
- 40のくきわかめと★を加えて汁気がな くなるまで炒める。
- **⑤**いりごまを入れて、さっと炒め合わ せる。

★材料(4人前)

くきわかめ(塩抜き) 40g 豚肉………40g ごぼう…… 80g にんじん…… 40g しらたき…… 40g サラダ油……… 小さじ 1

酒……… 小さじ 1 砂糖……… 小さじ 1 みりん……… 小さじ 1 こいくちしょうゆ 小さじ2 いりごま……… 小さじ 2

問い合わせ先

市学校給食センター☎0192(55)2073

た「魚生」料理 h

o Than Gyoul

③中国系シンガポール人が祝う

「チャイニーズ・ニューイ

出身国のシンガポール共和国の様々な 情報を紹介します。



わせる様子 Wikimedia Commonsより んなで食材を混ぜ合



「チャイニーズ・ニューイヤー」(別名:旧正月、春節)は、日本人のお正月 のような行事で、中国系シンガポール人にとって大切な行事です。毎年日付は 変わりますが、1月下旬~2月中旬の間の約15日間です。今年の旧暦の元日は 2月1日(火)。シンガポールでは元日と2日目だけが祝日になります。

旧暦の大晦日の夜になると、実家に帰り、家族全員で集まり食事をします。 これを「團(トゥアン)圓(ユエン)飯(ファン)」と言います。料理は「魚生 (ユー シェン)」と鍋が定番。魚生とは、シンガポール・マレーシアならではの旧正月 の食文化で、刺身と細切りした野菜を混ぜ合わせる料理です。食材にはそれぞ

れ意味があって、1 つずつ皿に盛り付ける時に関連する四字熟語を言います。全部の食材を入れたら、みんなで箸を使っ て食材を高く持ち上げて混ぜ合わせます。例えば、にんじんを入れたら、「幸運が訪れるように」という意味を込めて 「鴻(ホン)運(ユン)當(ダン)頭(トウ)」と言います。

元日を含めた数日間は新しく買った服を着て親戚や友達の家を訪れ、シンガポールでは定番のパイナップルタルト などを食べて、結婚している人は子どもや若い独身の人にお年玉を渡します。



