

子どもたちに誇れる 笑顔日本一のまち



広報

くじ

1

2019
月1日号

No.308

【今月の表紙】

力を込めて ヨイシヨ!

12月7日、小久慈小学校で5年生を対象に収穫祭が開催されました。児童たちが代かきから脱穀まで行い収穫したもち米を、臼と杵で餅つき。つきたてのお餅をきな粉やしょうゆで味わいました。児童は一連の農作業を通じ、農家への感謝と農業の重要性を学びました。

【特集】

地域で支え合い
健康長寿に

【トピックス】

市内小・中・高生の活躍
市民満足度アンケート



地域で支え合い 健康長寿に

日本は、世界の国々と比べても長寿の国。
日本人の平均寿命は、厚生労働省の資料（平成29年簡易生命表）によると、過去最高を更新して、男性は「81.09歳」、女性は「87.26歳」となりました。
それに伴い、高齢化も進んでいます。
65歳以上人口は約3,515万人、高齢化率も27.7%となっています。
当市も例に漏れず、高齢化が進行しており、高齢化率は29.6%（平成27年国勢調査結果）。
皆さんが共に支え合い、健康長寿で元気に生活するために必要なことを
みんなで一緒に考えてみましょう。

健康長寿に必要な介護予防・日常生活支援について

市では社会福祉課や元気の泉を中心に、さまざまな事業を実施しています。

わんつっこ

訪問サービス

生活機能の低下がみられる高齢者に対して、家事援助などの簡易的な生活支援サービスを提供。要介護状態になることの予防や、地域における自立した生活を支援することを目的としています。訪問する「わんつっこ助けあい活動員」も60歳以上の人が対象。サービスを受ける側だけでなく、サービスをする側の介護予防にもつながっています。活動員の養成にも力を入れており、看護師や地域包括支援センター職員を講師として養成講座を行っています。

いきいき百歳体操の普及啓発

いきいき百歳体操とは、高知県高知市が開発した健康体操。10段階に調節できる重りを手首や足に付けてDVDを見ながら行う簡単なものです。



いきいき百歳体操をする川崎町婦人会の皆さん



大いに盛り上がった忘年会

椅子に座りながら手足を動かす筋力運動が主体になっているので、無理なく楽しみながら健康づくりができます。

当市では、平成28年から取り組み始め、現在では61団体993人が自主的に体操に取り組んでいます。体操に取り組んでいる人たちからは「座ったり歩いたりするのが楽になりました」と喜びの声があがっています。

また、体操参加者らを対象とした「地域でつくるみんなの元気大交流会」や各グループの代表者を対象とした交流会も実施。参加者間の情報共有や取り組み状況を確認しています。

百歳体操は、介護予防・元

気な体作り以外にも、大きな効果をもたらしています。それは人と人とのふれあいの場としての効果です。体操の後のお茶飲みやたぐきり。普段関わることがなかった地域住民とのつながりが、生きがいづくりにつながっています。

長内町の男性約15人で百歳体操を行っている「長内町市民センターで忘年会を開催しました。特製鍋を手作りし、自家製の漬物を持ち寄り、大盛り上がり。参加者は「一年をとったら、楽しいことはないと思っていけれど、今が一番楽しい！」この年になって、友達ができて、遊ぶようになったことがあると思わなかつ

た！」などと健康長寿を満喫していました。会の代表を務める大石純夫さんは「百歳体操は男の人の参加が少ない。女の人がたくさんいる中に新しく参加するのは恥ずかしいので、男だけの団体を作りました。活動を通じて、健康づくりだけでなく、地域の仲間ができた。これからもっと仲間を増やしていきたいです」と今後の抱負を語りました。

ネットワークの強化

支援を必要とする人に、より良いサービスが提供できるように医療・介護・行政・地域などの連携を強化。支援体制について多角的な視点で話し合う「地域個別ケア会議」。効率的な取り組みや成功事例、地域課題などを共有する「地域ケア推進会議」を開催し、制度横断的な連携ネットワークの強化に努めています。

認知症総合支援

65歳以上の15%、85歳以上の約半数が認知症になる可能性があります。認知症の人の意思が尊重され、自分らしく

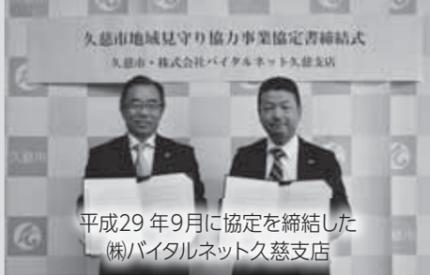


誰もが安心して暮らせる地域を目指したすきをつないだ「RUN伴2018いわて北三陸ルート」

暮らし続けることができるよう「認知症サポーター」の育成、認知症のケアなどを理解できる「認知症ケアパス」の配布、「認知症初期集中支援チーム」の活動などを実施しています。

これからの高齢者支援

今後、さらに進む高齢化。若い世代が減少していく中で、医療や介護などの専門職を増やしていくことは困難です。介護予防に努めるとともに、ホームヘルプやデイサービスなどの専門職だけでなく、住民や商店街、民間サービスなど、住民が実施する取り組みも含めた、支援体制を地域の中に作る必要があります。



地域見守り協力事業に協力 いただける企業を募集します

高齢者や子どもなどが住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、配達や訪問などの仕事の範囲内で見守り活動を行っていただき、何らかの異変を察知した場合には連絡をいただくなどの協力が可能な企業を募集します。

協力可能な企業は申請書を提出し、協定書の締結により協力が開始されます。詳しくは問い合わせください。

▶募集期限… 2月28日(休)
☎社会福祉課 ☎52-2119

災害時要援護者名簿の 共有等に関する協定

高齢者や障がい者のうち自力で避難が困難と思われる人（災害時要援護者）に対して、日ごろからの地域の支援や見守り活動を通じて、災害時にも速やかな避難誘導や避難所での支援を行うために、対象者の名簿の登録を受け付け、協定を締結した町内会や関係機関などと情報を共有しています。

現在の登録者は527名。協定を締結している団体は、市内146カ所の町内会などのうち58団体（39.7%）です。

大災害発生直後には、行政機関の機能が麻痺することが考えられるため、要援護者の支援には地域住民の協力が必要不可欠です。市と町内会などが災害時要援護者の名簿を共有することで、災害時に迅速な対応ができるよう協定締結についてご協力をお願いします。

☎社会福祉課 ☎52-2119



長寿は地域の宝

それでも参加してくれない人はたくさんいます。隣近所に迷惑はかけられないと、遠慮している高齢者にいかに参加してもらうかが課題。交通

手段がないので参加を諦める人もいるので、乗り合いなど足の確保の策も考えています。敬老会や忘年会には97歳の女性や92歳の男性も参加してくれるのですが、みんな負けじと参加してくれるようになりました。はつらつとしたご長寿の姿を見ると、健康で元気に生きることの参考になります。長寿の人からは「楽しいから心も体も元気になる、ありがとう」と言っていたので、本当に地域の宝だと思います。

ふれあい地域を守る
一番重要なことは、こうやって人が集まり、ふれあいが生まれること。人と会う習



慣があれば、何かあったときに誰かが気づくし、守ってあげることが出来ます。すべてを行政に任せるのではなく、地域でも自分たちでできることは自分たちでやる。見守りもその一つだと思っています。地域のことを一番知っているのは地域住民。行政も市民センターを中心いろいろな事業をやってくれてとてもありがたいです。しかし、住民が主体となっている、いきいき百歳体操やサロン、老人クラブの行事などが定期的に行われることが理想的。皆さんからご教授いただき、少しでも参加者が増えるように、今後いろいろなアイデアを出していきたいです。

地域 も活発化しています。

平成29年度に全国老人クラブ連合会会長表彰（100万人会員増強運動特別賞）を受賞した「侍浜松寿会老人クラブ」や「侍浜町老人クラブ連合会」の会長を務める桑田和雄さんに老人クラブの活動について聞きました。

皆さんを楽しませるために

平成27年から、侍浜町老人クラブ連合会の会長を務めています。侍浜の人たちにどうやって楽しんでもらえるかを考えるのが大変です。今までどおりの行事をやっているだけでも、参加者は増えませんが、変化を付けることが必要です。

侍浜では「ワンコイン忘年会」「みちのく潮風トレイルウォーキング」「英会話教室」などを実施しています。侍浜町は教育旅行の受け入れを行っているのですが、海外の人が民泊することも多くあるので、英語を覚えたい人が多いだろうと思いはじめました。来年の受け入れでは少し効果があるのではと楽しみにしています。

桑田 和雄さん

（侍浜町 77歳）

侍浜老人クラブ連合会 会長
侍浜松寿会老人クラブ 会長



さらに大きな企画として、老人クラブで台湾旅行にも行ってきました。海外が初めての人もいて、さまざまな体験ができたのかなと思います。来年以降の行事も予定していて、復興道路の見学会や三陸防災復興プロジェクト、少し先のものだと、大阪万博もみんなで積み立てをして、行きたいと思っています。

高齢者も変化

老人クラブの会員はもちろん高齢者なのですが、みなさんのイメージするおじいさんやおばあさんではありません。若い人たちの間で時代が移り

変わっているように、高齢者の間でも時代は移り変わっていて、若者が使うパソコンやスマホも当たり前のようになっています。

戦争や郷土の歴史など知らない高齢者が増えていきます。地域のことを、今後の世代に伝えるためには、まず自分が学ばなければならなりません。そのために歴史を知るツアーを企画して、鱈ヶ沢町や石巻市にある侍浜地区などを訪問しました。どの行事も定員をオーバーしてしまい参加できない人が出るほどの大盛況。参加した人は楽しみながら、学んでくれています。

企業も見守りに協力

いわて生活協同組合では、共同購入の配達の際に、そのお宅の人の様子などを確認する見守りを行っています。基本的に1週間に1回はご自宅に伺うので、何か異変があれば、市に連絡することになっています。久慈では幸いにも、連絡をしたケースはないのですが、他の市町村では、連絡して無事にすんだケースがあるようです。

いわて生協では夕食の配達サービスも行っているのですが、そちらでは週5日配達するので、ご飯が受け取られず残っているなど、異変に気づきやすいです。

配達時の在宅状況を、離れて暮らすご家族へメールでお知らせする宅配メールサービスも無料で行っています。ぜひご利用ください。

配達スタッフも基本的に、同じ人が何うようになっていますし、変わるときもしっかりと引継ぎしています。毎週のようにご自宅に伺うので、みなさん話しかけてくれたりしますし、ご近所さんのような

付き合いです。

地域にふれ合う企業として、今後も、地域のお役に立てるように頑張ります。何かありましたら、配達スタッフに気軽にお声がけください。



第63回岩手県高等学校新人柔道大会
第41回全国高等学校柔道選手権大会岩手県大会男子66kg級
優勝

さわさとらい
沢里 頼さん
(久慈高等学校)

■県大会で優勝することができて、自信が持てました。中学時代は、結果を出せなかったけれど、基本を大切に地道にコツコツと練習してきた成果がでてよかったです。東北大会や全国大会でも、一戦一戦を大切に戦いたいです。



第14回高校生・高等専修学校生「私のしごと」作文コンクール
陸前高田市市長賞

ほそはた りん
細畑 鈴さん
(久慈東高等学校)

■宮古市の田老地区にボランティアで訪れたときのことを作文にしました。震災のように一人ではどうしようもできないときに、手を差し伸べられるような社会になってほしいという思いを込めました。受賞できてとてもうれしいです。



第22回岩手県中学校新人大会陸上競技大会
共通男子四種競技
優勝

くせ しせい
久世 紫聖さん
(久慈中学校)

■ハードルと四種競技で新人戦に出場。四種競技は新人戦優勝することができて、うれしかったのですが、記録が目標より低かったので、悔しかったです。来年は、110mハードルで14秒台を出して全国大会に出場することが目標です。



第20回全国高等学校女子ウェイトリフティング競技選手権大会
女子63kg級
出場

たかはし りん
高橋 凜さん
(久慈工業高等学校)

■全国大会の会場にはたくさん人がいて、競技人口の多さにびっくり。緊張した割には、自己ベスト近くまで上げられたので、頑張れたかなと思います。今はけがをしているので、早くけがを治して練習を再開し、来年も全国大会に出場したいです。



第42回全国高等学校総合文化祭弁論部門
文化連盟賞

まつさか さらさ
松坂 更紗さん
(久慈東高等学校)

■県大会でも賞をとれるとは思っていません。岩手県の代表として、全国の舞台で話すのはとても緊張しましたが、出場できてうれしかったです。ほかの出場者の弁論も聞いて勉強や刺激にもなりました。



知事杯争奪第40回岩手県少年空手道選手権大会
中学3年女子組手
優勝

おのざわ みはる
女澤 美晴さん
(夏井中学校)

■県大会を優勝できたのはうれしいのですが、全国大会出場を決める大会で負けてしまったので悔しさが強いです。これまで、県・東北では良い成績を残すことができましたが、全国大会では最高でもベスト16までしか進むことができません。



第73回国民体育大会「福井しあわせ元気国体」
女子4×100m R
準決勝進出

そうま かな
相馬 佳奈さん
(久慈高等学校)

■大きな舞台でいつもと全然雰囲気の違いがありました。出場している選手もみんなとても速くてすごかったです。自分の中では気持ちよく走れましたし、バトンをしっかりつなぐことができました。今後は個人でも全国大会に出場できる力をつけたいです。



第41回岩手県高等学校総合文化祭美術・工芸展
特賞
第43回全国高等学校総合文化祭
出品

やまがた ももか
山形 百加さん
(久慈高等学校)

■特賞を受賞するのは初めてでびっくり。全国に行けるのでうれしいです。作品の「幸福の輪廻」は、全体的に暗い色調ですが、作品の中の人は暗い中で少し明るい上を向いています。つらい時でも上を見ていれば幸福は訪れるという意味で描きました。



全国スポーツ写真コンクール2018
全国優秀賞

おのでら りな
小野寺 里奈さん
(久慈東高等学校)

■野球の試合中、ネクストバッターズサークルで待っている選手の写真を撮りました。あえて足元だけを撮影。緊張感が伝わるように気を付けました。受賞の報告を聞いて、とてもびっくりしました。今後も写真を続けていければと思っています。

第4位

なつゐ 夏井 勇輝さん (久慈高等学校)



第73回国民体育大会 ウェイトリフティング競技会

10月6日

6月に開催された「岩手県高等学校総合体育大会」ウェイトリフティング男子69kg級で第2位に輝き、標準記録を突破。10月6日に福井県小浜市で行われた「第73回国民体育大会ウェイトリフティング競技会」でスナッチ104kg、クリーン&ジャークで123kgを記録し、第5位に入賞しました。

慶長さんは「同じ地域の先輩に憧れて工業高校に入学し、ウェイトリフティングを始めました。インターハイでは悔しい思いをしたので、国体で結果を残せてよかったです。ウェイトリフティングは努力をしたら報われるスポーツ。皆さんに興味をもってもらえたらうれしいです。卒業後は市内の企業に就職予定。仕事をしながら競技もできればと思っています」と喜びと今後の目標を話しました。

第5位

けいちよう 慶長 至悟さん (久慈工業高等学校)



第34回U20日本陸上競技選手権大会 男子砲丸投

10月20日

愛知県名古屋市で開催された「U20日本陸上競技選手権大会」男子砲丸投に久慈高校の夏井勇輝さんが出場し第4位に輝きました。

また、10月13日に盛岡市の県営運動公園で開催された「2018年度秋季陸上競技大会」では16m88cmを投げ、岩手県高校新記録を更新しました。

夏井さんは「高校生活最後の大会。17mの記録を狙っていたので、達成できなくて少し残念でした。高校での陸上競技を振り返ると、インターハイで3位になったことが一番印象に残っています。先輩や先生のおかげでここまでこれました。大学に進学しても砲丸投を続け、記録を伸ばしていければと思っています」と大学での活躍を誓いました。

最優秀賞

久慈高校 マンドリン部



第41回岩手県高等学校
総合文化祭 器楽コンクール

10月30日

久慈高校マンドリン部が盛岡市の県民会館で開催された「第41回岩手県高等学校総合文化祭器楽コンクール」で最優秀賞を受賞。来年、佐賀県で開催される全国高等学校総合文化祭への出場を決めました。

同部部長の橋場一咲さんは「部員数も18人と少ないので、不安なところもありましたが、楽しんで演奏できました。最優秀賞を受賞できてとてもうれしいです。全国の舞台上で演奏できるのは、とても光栄なこと。今まで以上に楽しんで、久慈高らしさをしたいです」と受賞の喜びを語りました。

第51回IBC子ども
音楽コンクール

9月17日

久慈中学校マンドリン部が矢巾町の田園ホールで開催された「第51回IBC子ども音楽コンクール」で1位に相当する優秀賞を受賞。10月8日には東北大会に出場しました。

同部部長の石川祐希さんは「東北大会最優秀賞を目指して、自分たちから積極的に創意工夫し、演奏をつくってきました。県大会優勝はうれしかったのですが、東北大会で賞をとることができなくて、悔しかったです。東北大会での演奏は、美しい音色を響かせることができたと思っています。納得いく演奏ができました」と笑顔で応えました。

優秀賞

久慈中学校 マンドリン部



準優勝

さわぐち 澤口 優奈さん(久慈東高等学校) (左)
はたげやま 島山 朋美さん(久慈東高等学校) (右)

第9回全国和菓子甲子園

8月21日



大阪府大阪市で開催された「第9回全国和菓子甲子園」。8月21日に決勝戦が行われ、久慈東高等学校の澤口優奈さんと島山朋美さんが準優勝に輝きました。久慈東高校の作品は「琥珀浪漫～太古の時を越えて～」。当市の特産品である琥珀をイメージした甘納豆やクルミが入った寒天を、ハウレンソウパウダーを混ぜ込んだカステラで包み込んだものです。

島山さんは「わがまち自慢の創作和菓子というテーマだったので、久慈市で有名な琥珀を見立て

て、久慈のPRになるように考えました。最近ではなかなか作れる人がいない『しだみ餡』を材料に使いました。地元の食材を知る勉強にもなりました」と工夫したポイントをコメント。澤口さんは「寒天を担当したのですが、カラメルで琥珀の色を出すのに苦労しました。地域の人に材料を提供いただいたり、和菓子屋さんから技術を教えてもらったりしました。皆さんからの協力があったの準優勝。地域の皆さんに喜んでもらえてよかったです」と準優勝の喜びと、地域への感謝を述べました。

このほかにも、多くの選手が活躍しました(県中学校新人大会、県高校新人大会など)

柔道		ソフトテニス	
男子団体 第3位 久慈高等学校	男子個人 ベスト16 吉田 直樹さん(久慈工業)	男子81kg級 第2位 伊藤 義隆さん(久慈高)	島山 佑介さん(久慈工業)
男子90kg級 第3位 松本 温人さん(久慈高)	陸上競技	女子48kg級 第3位 外館 璃子さん(久慈高)	男子400mH 第4位 仲村 款汰さん(久慈高)
女子63kg級 第3位 須藤 結子さん(久慈高)	男子400mH 第6位 仲道 百花さん(久慈東)	男子60kg級 第3位 及川 隼斗さん(久慈中)	女子400mH 第2位 中村 瑛治さん(長内中)
男子90kg 超級 第3位 壽松木 雄さん(久慈中)	共通男子3000m 第2位 中村 瑛治さん(長内中)	女子70kg級 第3位 西村 幸恵さん(長内中)	共通女子砲丸投 第2位 浅水 心結さん(久慈中)
ウエイトリフティング	空手(岩手県スポーツ少年団空手道大会)	男子69kg級 第2位 樋澤 翼さん(久慈工業)	小学3年生男子形 第2位 中新井田 琳士くん(大慈連)
男子77kg級 第3位 四役 祐人さん(久慈工業)	小学3年生女子形 第3位 女澤 美佑さん(大慈連)	男子85kg級 第2位 四役 航大さん(久慈工業)	美術(岩手県高等学校総合文化祭 美術・工芸展)
男子85kg級 第3位 廣崎 泰希さん(久慈工業)	美術部門 特賞 小室 奏絵さん(久慈高)	男子+105kg級 第2位 佐藤 新乃介さん(久慈工業)	絵画部門 特賞 道下 瑞葵さん(久慈高)
剣道	絵画部門 特賞 山口 怜美さん(久慈高)	女子団体 第3位 三崎中学校	演劇(岩手県高等学校総合文化祭 演劇発表会)
	演劇部門 優秀賞 久慈高等学校		

※3位入賞または、上位大会出場者を掲載。複数の種目で上位入賞の選手は、最上位の種目のみ掲載。(学校やスポーツ少年団などからの報告をもとに掲載しています)

琥珀浪漫～太古の時を越えて～



【琥珀羹】	水(B) …… 50ml	【ハウレンソウのカステラ】
粉寒天 …… 5g	甘納豆 …… 15g	卵 …… 4個
水(A) …… 225ml	クルミ …… 8g	砂糖 …… 70g
グラニュー糖 …… 150g	金箔 …… 適量	薄力粉 …… 26g
水あめ …… 15g	レモン汁 …… 小さじ1/2	もち姫粉 …… 26g
砂糖 …… 12g	しだみ餡 …… 120g	ハウレンソウパウダー …… 8g

- 【琥珀羹】寒天を水(A)で煮溶かす
- 寒天が溶けたら、グラニュー糖と水あめを加え弱火で煮詰める
- 別鍋に砂糖を入れ強火にかけ、溶けて褐色に色づいたら水(B)を加え混ぜ合わせひと煮立ちさせる
- ③を②に入れレモン汁を加え混ぜ粗熱をとる
- 甘納豆とクルミを軽く刻み、クルミは鍋で乾いりする
- ④にとろみが出たら⑤と金箔を加え、型に流し込み冷やす
- ⑥が固まったら、縦2等分に切り、ラップを敷いてしだみ餡を塗る
- 【ハウレンソウのカステラ】粉類とハウレンソウパウダーをふるいにかける
- ボウルに卵を入れ溶きほぐし、砂糖を加える。泡だて器で混ぜながら湯せんをかけ、人肌程度に温め砂糖を溶かす
- 湯せんからはずし、ハンドミキサーの高速でもったりするまで泡立て、低速に切り替え1分ほど混ぜ生地のかきめを整える
- ⑩に⑧を加え、ゴムべらで粉っぽさがなくなるまで混ぜる
- 天板にクッキングシートを敷き、生地を流し入れ平らにならす
- 160℃で予熱したオーブンで16分焼く
- 天板からはずし、ケーキクーラーにのせ冷ます。表面は乾燥しないよう濡れ布巾をかけておく
- ⑬を1枚から2枚とれるように整え、巻きすで⑦の琥珀羹を一本づつ巻く
- 巻きすごとゴムで止め形を四角形に整え、冷蔵庫で冷やす
- ⑬を1本から5切れを均等に切り分け、皿に盛りつける

あっぱれ! 100歳

ご長寿おめでとうございます



家族らと長寿を祝うミヨさん(前列中央)

上森 ミヨさん(侍浜町) 親子げんかも元気の証

11月25日に100歳の誕生日を迎えた上森ミヨさん。22日、遠藤市長が自宅を訪問し、お祝い状と祝い金を手渡しました。

ミヨさんは、仕事をしていないと落ち着かないというほどの働き者。朝起きてその日の仕事の段取りを考え、草取りや薪をとりに行くそうです。

ミヨさんに長寿の秘訣を伺うと「親子げんかしながら楽しく暮らしているからです」と答え、家族みんなの笑いを誘いました。



目録を掲げるチヨさん(前列右)

小坂 チヨさん(大川目) 健康は日常生活が重要

12月18日に100歳の誕生日を迎えた小坂チヨさん。同日、遠藤市長が自宅を訪問し、お祝い状と祝い金を手渡しました。

チヨさんは、今でも、自分一人でお風呂に入れるほど元気。同居する長男の辰巳さんは「手がかららないので助かっています」と話しました。

チヨさんに長寿の秘訣を伺うと「特別なことはなにもしていませんよ」と元気に答え、日常生活の大切さを教えてくださいました。

木炭生産の技術に内閣総理大臣賞

NEWS 農林水産祭 内閣総理大臣賞受賞



賞状を掲げる谷地司さん(中央)

山形町荷軽部在住の谷地司さん(有谷地林業)が「平成30年度農林水産祭内閣総理大臣賞」を受賞しました。谷地さんの高品質な「岩手木炭」を生産する技術、木炭文化の継承・普及に対する取り組みなどが認められたもので、この賞は岩手県では9年ぶりの

受賞。木炭による同賞の受賞は全国初の快挙です。谷地さんは、29歳の頃から炭づくりを始め、現在は有限会社谷地林業の窯長として、スタッフ6名とともに年間約90トを生産しています。生産しているのはナラを用いた黒炭長炭や黒炭切炭。平成28、29年度には岩手県木炭品評会で農林水産大臣賞や岩手県知事賞などを受賞しています。12月4日、谷地司さんと谷地譲社長が市役所を訪れ、遠藤市長に受賞を報告。谷地司さんは「子どもたちが受賞したことを誇りに思っています。今後は、生産を指導する立場になります。業界全体に貢献していきたいです」と木炭への思いを話しました。

もしものときに治療やケアを選択できるために

NEWS 医療と介護を市民と共に考えるシンポジウム



基調講演を行った吉田院長

11月30日、市内催事場で「医療と介護を市民と共に考えるシンポジウム」が開催され、市民ら約200人が参加しました。シンポジウムでは岩手県立病院の吉田徹院長が「最期まで自分らしく生きるために必要なこと」と題し講演。「もしものときを話し合うことは難しい。自分自身をより深く理解してもらい、自分の考えや思いを共有してもらうことが重要です」とACP(アドバンス・ケア・プランニング)の重要性を伝えました。パネルディスカッションも行われ、看取り経験者や看護師、保健師、学生などがパネリストとして参加。それぞれの立場での経験や思いについて話しました。「医療と介護のデザインプロジェクト」参加者の黒澤俊也さん(久慈高校2年)は「普段から家族といろいろなことを話すことが必要。将来久慈に戻ってきて医療か介護の職に就きたいです」と熱い思いを語りました。同プロジェクトは、今年度オリジナルのエンディングノート「こうしたいノート」を作成。将来のために、話し合いを手助けし、書き残しておく冊子です。元気の泉や久慈病院などで配布しています。



発言するのパネリストたち

市長自ら台湾にトップセールス

NEWS 日本東北遊楽日 2018 だいすきとうほく



ステージで久慈市をPRをする遠藤市長ら

12月14日から16日までの3日間、台湾の台北市で開催された「日本東北遊楽日2018だいすきとうほく」に久慈市が参加しました。このイベントは台湾から東北への訪日外国人旅行者の拡大を目的としたもの。会場は大盛況で、3日間で約

13万5千人の来場者が訪れました。久慈市は、遠藤市長自ら加し久慈をPR。ブースでは海女のかすり衣装の体験やフォトスポット、琥珀・自然体験の紹介など久慈の魅力満載で好評の様子でした。ステージイベントでは、遠藤市長や北三陸観光大使の藤織ジュンさんらが久慈市をPR。来場者は、日本、東北、そして久慈の魅力を堪能しました。



台湾の旅行者に観光資源をPR

久慈地域の特産品をコロッケに

NEWS 新モデル物産商品公开发表会



北三陸コロッケをPRするポスターのぼり

久慈地域雇用創造協議会が、地域雇用の創出を目的として取り組んできた新モデル物産商品開発。12月10日、市内催事場で開催された商品発表会で、4種類の「北三陸コロッケ」を発表しました。久慈地域の食材を手軽に食べてもらうこと、冷凍食品や飲食店のメニューとしても展開しやすいことを考慮し、地産地消コロッケを開発。市内事業者からレシピ作成に協力いただき「短角牛コロッケ」「うにコロッケ」「鮭とすき昆布のコロッケ」「うにとほたてのクリームコロッケ」とバリエーション豊富なレシピが完成しました。レシピを考案した事業者からは「久慈地域の食材を生かし、素材の味を引き立たせるようにさま



うにとほたてのクリームコロッケ

ざまな工夫をしています」と開発のポイントが伝えられました。同協議会の坊良綾子実践支援員は「今回開発した4種類をはじめ、その他の地域食材を活用した北三陸コロッケを増やし、久慈地域に広めていければ」と今後の事業展開に期待を寄せました。北三陸コロッケのレシピ利用は、同協議会に申請が必要となります。製作した商品が承認されると北三陸コロッケの名称の使用やPR用品も提供されます。☎75・3032

プロバスケットボールの試合が開催

NEWS

岩手ビックブルズ公式戦



豪快なダンクを放つマーカス選手

12月15、16日の両日、市民体育館でB3・LEAGUEに所属するプロバスケットボールチームの岩手ビックブルズと大塚商会越谷アルファーズの試合が行われました。試合は、両日とも一進一退の展開。藤江建典選手や鈴木友貴選手らが得点を重ねましたが、勝負所でアルファーズの好プレーが続く、ビックブルズの連敗となりました。試合後、チームを率いる岡田修ヘッドコーチは「久慈ではたくさんファンが来てくれて、応援はまさにホームの雰囲気そのものでした。試合は終盤にミスが続く、このような結果になりましたが、勝つことが一番のファンサービス。みなさんに勝利を見せられように全力を尽くします」とコメントしました。



ビックブルズチアと共演する久慈高校応援委員会チアリーダー

また、試合の合間やハーフタイムには、久慈高校応援委員会チアリーダー、久慈東高校チアリーダー、久慈東高校キッズチアダンスグループShinyesも登場。ビックブルズチアの皆さんと一緒に踊りで会場を盛り上げました。久慈高校でチア長を務める繁名菜月さんは「普段踊らないジャンルの曲で、難しかったけれど、みんなで練習して上達することができました。大きな舞台でプロのチアの人たちと踊れて楽しかったです」と満面の笑みを浮かべました。

環境への配慮が認められ表彰

NEWS

「第1回エコプロアワード」農林水産大臣賞受賞



賞状を掲げる日富代表取締役(左)

久慈バイオマスエネルギー株式会社「第1回エコプロアワード」において最優秀賞のひとつにあたる農林水産大臣賞を受賞しました。この賞は、製品、サービス、技術、ソリューション、人物などですぐれた「環境への配慮」が要素として含まれるも

のに贈られます。同社の、地域の製材所で発生するバーク(樹皮)などを燃料とする木質バイオマス熱供給事業が評価され受賞となりました。12月18日、同社の日富和孝代表取締役らが受賞の報告に市役所を訪問。日富代表取締役は「久慈市やさまざまな人たちの支援・協力のおかげで受賞できました。これからもこの賞を糧に、より一層努力し、環境に配慮した事業の輪を広げていきたいです」と受賞の喜びを述べました。遠藤市長は「各所で高い評価を受けている事業。市にとっても今回の受賞はありがたいことです。地球環境を考えることはとても重要なこと。クリーンなまちづくりに取り組みしていきます」と述べました。

4年連続の学校賞受賞

NEWS

第32回いわて・秋さけ料理コンクール



角地 優羅 さん

岩手県立久慈東高等学校の生徒が「第32回いわて・秋さけ料理コンクール」で優秀な成績を収めました。この料理コンクールは、秋サケの消費拡大を目的に開催されているもので、今回は県内の8つの高校から251点

パニーノの生地を一から作るのに一苦労。食べやすくなるように心がけました。5人で居残りして練習しました。この優秀賞は自分だけでなく、みんなでとった賞です。



の応募がありました。コンクールでは、角地優羅さんが優秀賞、宅石七瀬さん、松葉みゆさん、上小路風太さん、清水川優海さんが優良賞、その他13人の生徒が努力賞を受賞。東高校は4年連続の学校賞に輝きました。



宅石 七瀬 さん

遅くまで残って練習を頑張った成果が出てとてもうれいです。仲間や先生などお世話になったみんなに感謝したいです。



松葉 みゆ さん

レシピを考えていくうちに良いアイデアが浮かんでそれを形にしました。自分で料理を作る楽しみを改めて感じました。



上小路 風太 さん

遅くまで残って、自分の作る精度を高めていきました。アドバイスもたくさんいただき、しっかり本番に望めてよかったです。



清水川 優海 さん

レシピを作るのに苦戦。ギリギリまで考えていました。本番に向けて、遅くまで練習を、一緒に頑張ったみんなに感謝します。

情報発信にLINE@を活用

INFO

岡地域づくり振興課 ☎52-2116

当市では、生活に密着した情報発信のため「LINE@」(ラインアット)の運用を12月14日から開始しました。LINE@を活用し、休日常番医や市民バス時刻表、求人情報、子育て情報などの情報を発信します。LINE@とは、ビジネス向けのLINEアカウントで、一般のLINEユーザーへの情報発信やコミュニケーションをとることができます。企業だけでなく、全国の多くの自治体がLINE@を活用し、防災や福祉などさまざまな情報を発信しています。LINE@はLINEアプリの「友達追加」から「QRコード」「ID検索」で追加することで利用ができます。ぜひご利用ください。

久慈市 LINE@ はじめました。

QRコード

ID検索

@kujicity

友だち追加方法

LINEアプリの「友だち追加」から「QRコード」or「ID検索」で追加してください。

久慈市役所 地域づくり振興課

【自動返信機能について】
IDの数字を入力すると、お届の情報を自動返信します。
ぜひご利用ください。

登録すると市から情報が届きます。



市役所に無料Wi-Fiを設置

当市では、災害時における複数の通信手段確保のため、市役所本庁舎に公衆Wi-Fiを設置しました。平常時も、無料の公衆Wi-Fiとして利用できます。

スマートフォンやタブレットなど、Wi-Fi利用可能な端末を持っていれば、どなたでも利用できますので、市役所を訪れた際はご利用ください。

▶設置場所…久慈市役所本庁舎 1階、2階、3階、車庫棟3階、議会棟2階

▶ネットワークID(SSID)… kuj-city

※パスワードは市役所1階ロビーに掲示しています。

岡地域づくり振興課 ☎52-2116

二戸★トピックス

似鳥のサイトギ

400年から500年もの歴史を持ち、国の選択無形文化財にも指定されているお祭り「サイトギ」。冬の風物詩でもあるこの祭典では「オコモリ」「水ごり」「裸参り」「火祭り」が順に行われ、オコモリの崩れ具合と火の粉の舞う方向でその年の作柄を占います。

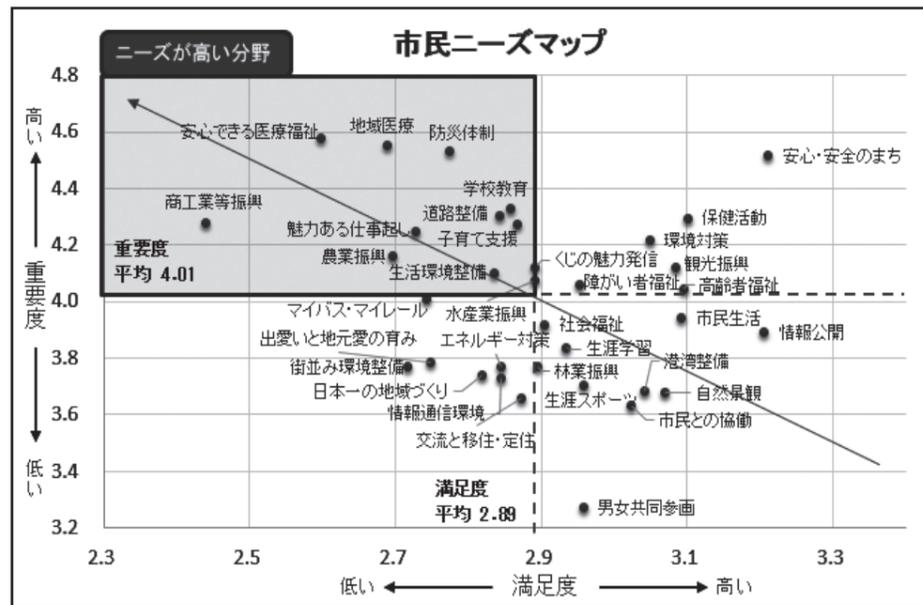
二戸市独特のお祭りということもあり、関東圏から見に来るお客さんもいるほど年々人気が高まってきています。一度ご覧になってはいかがでしょうか。

▶日時…2月10日(日)19時~21時

▶会場…似鳥八幡宮 (二戸市似鳥字林ノ下37番)
岡二戸市観光協会 ☎0195-23-3641

火の粉が天高く舞い、大迫力の火祭り

市民満足度アンケート



ニーズマップの見方

重要改善分野	重要維持分野
重要度が高く 満足度は低い ⇒優先的解決 が必要な分野	重要度が高く 満足度も高い ⇒重点的に維 持する分野
改善分野	維持分野
重要度が低く 満足度も低い ⇒改善が必要 な分野	重要度が低く 満足度は高い ⇒維持する分 野

10月に市民2,000人を対象に、久慈市が行っている施策・取組について市民の皆さんが満足しているか、何を重要施策としているかをアンケート調査しました。調査にご協力いただき、ありがとうございます。

調査結果は、久慈市総合計画の進捗確認や市民ニーズに基づき今後の施策に活用していきます。

調査結果のポイントは下記のとおりです。詳しくは市HPをご覧ください。

◆重要度

- ▲高い
- 安心できる医療福祉
- 地域医療
- 防災体制
- ↓
- 交流と移住・定住
- 市民との協働
- 男女共同参画
- ▼低い

重要度が高い分野は「医療福祉」「地域医療」「防災体制」などで、前年と同様の結果となりました。

周産期医療などの医師不足や高齢者福祉の充実を求める声のほか、近年多発する大規模な自然災害に対する防災意識の高まりが背景にあり、生活に深く関係する分野であることから重要な施策となります。

◆満足度

- ▲高い
- 安心・安全のまち
- 情報公開
- 保健活動
- ↓
- 地域医療
- 安心できる医療福祉
- 商工業等振興
- ▼低い

満足度が高い分野は「安心・安全のまち」「情報公開」「保健活動」など。「安心・安全のまち」は前年に比べて0.3ポイント満足度が向上しました。一方、商工業振興、地域医療分野は前年のアンケート調査から向上していますが、全体で見ると依然として満足度は低く、引き続き、重点的な取り組みが必要となっています。

◆ニーズ度

- ▲高い
- 商工業等振興
- 安心できる医療福祉
- 地域医療
- ↓
- 港湾整備
- 自然景観
- 情報公開
- ▼低い

重要度と満足度で表したニーズマップを見ると、ニーズの高い分野は「商工業振興」「医療福祉」「地域医療」などで、前年と同様の結果でした。

しかし、前年のアンケート調査と比較すると、満足度は向上していることから改善傾向となっており、引き続き満足度向上に向けて取り組んでいきます。

公共交通コラム vol. 2



12月15日から運転を開始した「こたつ列車」



鈴木 文彦氏
交通ジャーナリストとして、バス・鉄道に関する著書・論文、記事を多数執筆。近年は全国の自治体や交通事業者などのアドバイザーや講演を行っている。

利用することで公共交通を次の世代に

今や地方のバスや鉄道はほとんど赤字経営ですが、多くの人々が利用し、収入が増えれば赤字は解消されます。それには、観光客の誘致など、よそから来てもらうことも大切ですが、まずは沿線住民の利用が基礎になります。そうはいつても、マイカーの普及は人々の行動範囲を拡大させましたから、その移動ニーズを時間やルートが決まったバスや鉄道ですべてカバーすることは無理でしょう。ですから毎日の行動を、マイカーをやめてバスや鉄道に変えるべきというわけではありません。一方、今の移動の全てがマイカーでなければ不可能かという、そんなことはないはずなのです。

三陸鉄道が平成26年春に震災から全線復旧しましたが、震災前、三鉄は毎年約1億円の赤字を出していました。でも、南北リアス線の沿線市町村の人口の合計は約20万人。広い行政区域ですから沿線といえる地域だけではないので、半分とみて沿線人口はざっと10万人。その10万人が年に1回、最寄駅から久慈、久慈から宮古などへ往復すれば、平均往復運賃額は多分千円前後になるでしょうから、それだけで1億円の赤字は解消できてしまうのです。計算上の数字ですが、年に1回か2回、旅行や仕事で遠出するときには三鉄などの公共交通で…これならできない話ではないと思いませんか。

冬のお出かけ「バス」も利用を！

雪が積もったり、道路が凍結する日もある冬。普段はマイカーで出かけている人でも運転をするのが不安になるときがあるのではないのでしょうか？

そんなときは公共交通の利用がおすすめです！プロのドライバーの運転で、安心・安全にゆったりと移動。三陸鉄道やJR八戸線はもちろん、盛岡・二戸方面など、冬のお出かけに路線バス・高速バスもぜひご利用ください！

岩手県北バス久慈営業所 ☎ 53-5200
JRバス東北二戸営業所 ☎ 0195-23-5229

行先	バス名称	久慈駅出発時刻	間
東京	岩手きずな号	①20:05 ◎要予約	県北バス
盛岡	久慈こはく号 ◎食事買物券付など お得な切符あり	①7:25 ②9:25 ★週末便18:25 (3月までの金曜日限定)	
二戸	白樺号 ◎1日5往復!	①6:55 ②9:00 ③12:30 ④14:30 ⑤17:30	JRバス
	スワロー号 ◎1日7往復!	①6:40 ②7:35 ③9:35 ④11:35 ⑤13:35 ⑥15:35 ⑦16:40	

※詳しい運行内容は各社ホームページをご覧ください

3/23 三鉄「リアス線」開通！

JR山田線の宮古～釜石間が三陸鉄道に移管され、久慈駅から盛岡（大船渡市）までを一本につなぐ三陸鉄道「リアス線」が3月23日(土)に開通します！23日は宮古～釜石間で記念列車を運行。通常運行は翌日24日(日)から開始されます。

24日からは、久慈から釜石、盛岡までの直通便も運行。久慈～宮古間は増便され、お出かけなどに利用しやすくなります。この機会にぜひご乗車ください。

区間	本数
久慈～宮古	久慈発着/各12本(各1本増)
うち久慈～釜石直通	久慈発1本/久慈着2本
うち久慈～盛岡直通	久慈発3本/久慈着2本

11月～3月までの連載コラムです。皆さんも一緒に考えてみませんか？

幅広い年代が歌や踊りを披露

歳末たすけあいチャリティ演芸会 12月16日



竹太鼓の千本桜を披露する幸町保育園の園児たち

年末の恒例行事「歳末たすけあいチャリティ演芸会」が、おらほーで開催され、22団体234人が出演。子どもからシニアまで幅広い年代の出演者が歌や演奏、踊りを披露しました。このイベントの収益金は、義援金として独り暮らしや介護の必要なお年寄りなどに送られます。(写真:大須賀)

親子で楽しく小久慈焼体験

第3回町民小久慈焼(親子)教室 11月23日



母親と楽しそうに小久慈焼体験をする子どもたち

小久慈ふるさと未来づくり事業「小久慈焼チーム」が親子陶芸教室を開催しました。チームで清掃など環境整備を行った後、小久慈焼8代目下嶽智美さんの指導で、親子が楽しそうにカップや皿などの小久慈焼づくりを体験。作品は2月の市民生涯学習のつどいに展示されます。(大久保)

うーん、これはうまい!

夏井で「おいしいコーヒー講座」開催 12月11日



正しい保存・抽出方法でおいしいコーヒーが飲めるようになります

夏井市民センター事業のコーヒー講座に町民約10人が参加しました。軽食喫茶店主の日沢葉月氏を講師に招き、コーヒー豆の種類や保存方法などを学び、参加者全員で豆を挽きハンドドリッパーで抽出。淹れたてコーヒーとケーキをいただきながらリッチな気分を味わったひとときでした。(梅沢)



梅沢 政隆
リポーター



大久保 勝男
リポーター



森 岩 航
リポーター

創作・調理・スポーツと内容充実

山根町巡回公民館 12月12日



卓球パレーで心境勝負も思わぬ珍プレーに大笑い(馬越公民館)

11月末~12月上旬にかけて、山根町7つの地区公民館を回って、生涯学習活動を実施。軽スポーツの「卓球パレー」では、普段もの静かなお父さん、お母さんたちも、この時ばかりは目つきが変わり真剣勝負を繰り広げました。久しぶりに大笑いしたと皆さんに好評でした。(大久保)

地域への感謝を歌で表現

和光苑クリスマスコンサート 12月11日



全校生徒で「あなたへ」を合唱しました

三崎中学校の全校生徒46人が特別養護老人ホーム「和光苑」でクリスマスコンサートを実施。生徒たちが合唱を披露すると、会場の利用者から自然と手拍子がおこりました。生徒会長の廣崎奈央さんは「来年も来てね!とわれてうれしかったです」と笑顔で感想を述べました。

はがきの大切さを伝える

年賀はがきプレゼント 11月27日



プレゼントされた年賀はがきを持って記念撮影

岩手県北部地区郵便局長会久慈市部が、小久慈学童たんぽぽクラブの児童に年賀はがきをプレゼント。はがきを通じた人と人、心と心のつながりの大切さを伝えました。児童は「はがきをくれてありがとうございます!家族に送りたいと思います」とお礼の気持ちを伝えました。



大須賀 匡
リポーター



櫛桁 允法
リポーター



まちのわだい

地元の食材を学び味わう

地産地消ふれあい給食 11月29日、12月10日

市内の小中学校で「地産地消ふれあい給食」が実施され、短角牛やホウレンソウを使ったメニューが提供されました。11月29日、小袖小学校では5、6年生の児童が、生産者から短角牛の特徴や飼育方法などについて学習。5年生の大久保佳璃さんは「短角牛は柔らかくておいしいです!」と山形村短角牛の牛丼を頬張りました。

12月10日には、宇部小学校3年生の児童が遠藤市長らと一緒にホウレンソウの菊花和えなどの給食を味わいました。給食後には「緑のダイヤちゃん」も登場し、教室は大盛り上がり。食育やホウレンソウについての勉強会も行われ、児童たちは地元の食材を学び味わいました。



1

1/遠藤市長、後教育長、緑のダイヤちゃんと記念撮影する宇部小学校児童のみなさん
2/いわて山形村短角牛を使った牛丼を頬張る児童
3/短角牛生産者の中屋敷稔さんが短角牛について授業。PRキャラクターのタンくんも登場しました



3



2

建設当時の手法で屋根ふき替え

桂の水車広場「市屋台」屋根の吹き替え 12月8日



クリの木板を一枚一枚丁寧に釘で固定する職人たち

端神部落会が、桂の水車広場「市屋台」の屋根をふき替えました。この施設は平成4年に同会を中心に建設したものです。建設当時と同じ「こけらふき」の手法を用い、昔ながらの景観を残しました。同会会長の畠山鉄雄さんは「今後も広場利用を続けていきたいです」と決意を述べました。

綱引きでチームワークを強化

少年防犯ふれあい綱引き大会 11月23日



抜群のチームワークをみせた山形ジュニアベースボールクラブ

久慈広域の児童を対象とした「少年防犯ふれあい綱引き大会」が開催され、12チーム169人が参加。児童たちは綱引きを通じてチームワークの大切さを学びました。大会結果は洋野町の「帯島スポーツ少年団A」が優勝。久慈地区では「山形ジュニアベースボールクラブ」が準優勝に輝きました。

利用者の安全を願う

平庭高原スキー場安全祈願祭 12月5日



スキー場の安全を願う神事を行う関係者ら

平庭高原スキー場で安全祈願祭が行われ、関係者など約25人が今シーズンの無事故を祈りました。平庭観光開発の下館満吉社長は「みなさんが安全に利用できるように努めたいです」とあいさつ。同スキー場は12月15日から平成31年3月末まで営業予定です。

地元の海を守る活動に表彰

久喜小学校「小さな親切実行章」受章 12月4日



賞状を掲げ全校児童で記念撮影

久喜小学校が小さな親切実行章を受章。この受章は、同校が20年以上継続している「久喜海づくり少年団」の海岸清掃活動が推薦されたものです。賞状をうけとった児童会長の泉川拓斗さんは「これからもこの活動を続けていきます」と決意を述べました。

My life in Kuji



トーマス・マックスウェル さん
インディアナ州・23歳 / 久慈湊小、小久慈小、大川目小、久慈中、長内中、夏井中を担当

Merry Christmas & Happy New Year

クリスマスや新年の準備を始める12月1日は、多くのアメリカ人にとって「ホリデーシーズン」の始まりです。この季節は、アメリカ人にとって色々な意味を持つ季節です。クリスマスにプレゼントを渡すことが大きな目玉となっていますが、1年を振り返り、友人や家族などと時間を過ごす時期でもあります。家にクリスマスツリーを飾ったり、庭に電飾や飾りつけをしたりします。そして、クリスマス当日の朝には、プレゼントを交換し、家族みんなで手作りの料理を食べてお祝いします。日本でも、このアメリカの文化を取り入れて恋人同士や家族でお祝いをしていると聞いてうれしくなりました。大晦日も友人や家族とともに、1年の終わりと新年を祝って乾杯をし、盛大にお祝いします。真夜中まで寝ずに待ち、午前0時になった瞬間に恋人たちはキスをします。また、カウントダウンに合わせてあがる花火を見てお祝いをする街もあります。それでは最後に、私たちALTからみなさんへ、メリークリスマス！そして、ハッピーニューイヤー！

市民

センターだより

長内市民センター
☎ 52-7400



市民センターの紹介

「人が集う」ということ

長内市民センターでは、生涯学習の場としてさまざまな事業を開催しています。今はインターネットなどで、なんでも簡単に調べることができ、講座に参加しなくても学習できる時代です。けれども、人が集まると自然と会話が弾んだり、エネルギーをいただいて一緒に頑張れることもあります。参加者の中には仕事をしていて、地域のことはよくわからない、地域の事業に初めて参加したという人もいますが、自然と参加者間で会話が生まれます。人が集う場所として、ひとりでも、初めての人でも参加しやすい場になるように努めていきますので、気軽に市民センターに立ち寄ってくださいね。12月15日に行われたそば打ち教室では、山形地区の成谷自然食の会の人たちを講師に、男女14人がそば打ちを体験しました。会話も弾み、とても楽しかったと大好評。1月には、ふれあいユニカール大会や小正月行事、包丁とき教室も開催される予定です。皆さんぜひご参加ください！

みんなの広場

三崎中から八戸学院光星高校、明治大学へ大学3大駅伝出場を目指す長距離ランナー

きらり人輝く

夢の箱根路へ

久慈出身で明治大学体育会競走部に所属する小袖英人さん。全日本大学駅伝対校選手権大会や箱根駅伝予選会に出場し好成績を残しました。陸上を始めるきっかけや駅伝への思いを聞きました。



写真提供：明大スポーツ

Name

小袖 英人 さん
こそで・ひでと（宇部町・20歳）

Profile

久慈市立三崎中学校 卒業
八戸学院光星高等学校 卒業
明治大学 体育会競走部 所属

第50回全日本大学駅伝対校選手権大会4区 9位
第95回東京箱根間往復大学駅伝競走予選会 46位

■陸上を始めるきっかけ

中学のときは、野球部に所属していて高校でも野球を続けようと思っていました。しかし、掛け持ちでやっていた駅伝で結果が出始め、高校でも続けたら全国に通用するのではないかと思い、本格的に陸上を始めました。

■高校での陸上の思い出

中学校の先輩の中村拳梧さんに憧れて、その背中を追って八戸学院光星高等学校に入学しました。5000m走ではインターハイや国体に出場。駅伝では都道府県対抗駅伝競走大会に出場しました。

■明治大学に進学した理由

さまざまな大学から声をかけていただいたのですが、明治大学は、自分で練習を決めることができ自由度が高いことが特徴。縛られ

て陸上競技をするのは嫌でしたし、目標とする選手もいたので、明治大学への進学を決めました。

■箱根駅伝への思い

去年は箱根駅伝予選会を突破できず、すごく悔しかった。今年の予選会ではチーム内で2位の記録。予選突破に貢献し、去年の悔しさを晴らすことができました。箱根駅伝は大学で陸上を続けるなら絶対に出場したかった夢の大会。自分が出場できるかは決まっていますが、チームの目標であるシード権獲得、自分の目標である区間8位以内を目指して頑張りたいです。

■久慈の皆さんへ

レースのきついときに、地元からの応援を思い出します。走り地元で恩返しができると思います。応援よろしくをお願いします。

協力隊 とうしん

渡邊 晋也 さん

(わたなべ しんや・25歳)
2017年着任。東京都江東区出身。夏井市民センターに所属し、農事文化の保存・普及に取り組む。



久慈地方産業まつりで手作り野菜を販売

伝統を若い世代に伝えるために

早いもので、久慈に移住をして1年が経ちました。当初わからなかった方言も少しはわかるようになりました。今年、初体験の農業、鍬や管理機の使い方から先輩たちに教えてもらい、野菜作りをしました。できた野菜を食べた人から「おいしかったよ!」の声をいただき、とてもうれしい気持ちになりました。夏の暑い日、汗をかきながらやった種まきや草取りが大変だったけれど、野菜を作ってよかったです。農業の楽しさが改めてわかった気がします。また、夏井大梵天神楽や大芦しゃくし舞といった郷土芸能の体験教室にも携わりました。自分が住んでいた町にも伝統文化がありましたが、舞いなどは見たことがなかったので、初めて見たときは、ビックリしました。しかしながら、活動の中で農業・郷土芸能ともに、高齢化や後継者不足の課題が改めて見えてきました。この課題を解決していくために、伝統を若い世代に伝えながら試行錯誤したいです。

●地域おこし協力隊…移住定住促進を目的に、都市部からの移住者に対して市が委嘱。地域おこしの支援（地域行事やイベントの応援、地域ブランドや地場産品の開発・販売・PR、情報発信など）や農林水産業への従事、住民の生活支援など「地域協力活動」を行います。

集まれ！ 元気の輪

日本空手協会大野久慈北支部

代表：三上 貴敬さん ☎ 52-1893
活動日：毎週火・水曜日：18時～、土曜日：9時30分～
活動場所：道場（十八日町）、夏井市民センター



型の稽古に力が入ります



練習に参加したメンバーで記念撮影

空手の流派のひとつ松濤館流を学ぶことができる道場です。久慈市や洋野町大野の6歳～中学生までの32人が参加しています。平成19年から活動を開始し、日本空手協会の大会では、団体で全国ベスト4、個人でもベスト8。各流派が参加する空手道連盟の大会では、個人で全国大会に出場したこともあります。空手の魅力は真剣勝負。そこからさまざまなことを学ぶことができます。家族のみなさんにも各種サポートをしていただきとても感謝しています。メンバーは常に募集中。みなさんも空手を始めてみませんか？

くらしの情報

本庁舎 Tel 52-2111
山形総合支所 Tel 72-2111
宇部支所 Tel 56-2111
侍浜支所 Tel 58-2111
山根支所 Tel 57-2111

※市役所の各課の番号は直通電話です。また、上記の代表電話からも掛けられます
久慈市市外局番【0194】

募集

市営住宅空きあります

住宅名	戸数	家賃(月額・円)
うべ団地	3	19,100~28,400円
新川井団地	1	19,100~28,400円

※うべ団地は、バリアフリー対応住宅です

▶申込期限…1月17日(木)
 園建築住宅課 ☎52-2120
 園山形総合支所産業建設課 ☎72-2129

就職支援セミナーを開催

求職活動の進め方や心構えなどを分かりやすく解説します。

▶日時…1月30日(水)、2月4日(月)、8日(金) 各13時30分~16時30分

▶会場…やませ土風館
 ▶定員・対象者…20人・久慈地域在住の求職者、転職希望者

▶参加料…無料
 ▶申込期限…1月28日(月)

園久慈地域雇用創造協議会 ☎75-3032

べっぴんの湯臨時休館



べっぴんの湯が、チップボイラーの工事により、臨時休館します。宿泊・入浴ともに利用できませんので、ご理解ご協力をお願いします。

▶休館期間…1月17日(木)終日
 園べっぴんの湯 ☎57-2222

平成31年書き初め教室

新年にめでたい文言を書いて、文字の上達を願いましょう。

▶日時…1月14日(月)

①10時30分~12時②13時30分~15時

▶会場…やませ土風館

▶参加費…500円(資料代など)

▶申込期限…1月9日(水)

園晴山書道教室 ☎53-3808

新農業人フェアinいわて

就農希望者やUターン希望者などを対象に就農相談会を開催します。

▶日時…1月12日(土)10時30分~15時30分

▶会場…アイーナ8階会議室(盛岡市盛岡駅前西通1-7-1)

▶料金…無料

園岩手県農業公社就農支援課

☎019-623-9390

認知症市民公開講座

こはくのまちの保健室が開催する市民公開講座。寄り添いの場を広げるために、皆さんで学びましょう。

▶日時…2月2日(土)13時~14時30分

▶会場…元気の泉 多目的ホール

▶講師…岩手県立大学社会福祉学部准教授 柏葉 英美 先生

▶料金…無料(要予約)

園地域包括支援センター ☎61-1557

岩手県学生会館入寮生募集

岩手県出身者専用の学生寮「岩手県学生会館」の平成31年度入寮生を募集します。詳しくはホームページを確認ください。

▶募集人員…男子・女子各15人程度

▶応募資格…岩手県出身者で大学、大学院、短期大学などに通学する人

▶面接日…①平成31年2月16日(土)13時15分~16時②3月8日(金)9時15分~16時

▶面接会場…アイーナ8階会議室(盛岡市盛岡駅前西通1-7-1)

▶申込期間…①平成31年1月21日(月)~2月12日(水)②2月18日(月)~3月4日(月)

▶HP…http://www.gakuseikaikan-iwate.or.jp

園岩手県学生会館 ☎03-3972-4783

お知らせ

市役所本庁舎等敷地内全面禁煙

市では受動喫煙被害を防止し、市民や職員の健康を守るため、2月1日より、市役所本庁舎、分庁舎、山形総合支所、元気の泉の4施設の敷地内(建物、駐車場、車両内(来庁者車両を含む)、緑地帯)を全面禁煙とします。

職員、来庁者を含め全ての人が対象となります。ご理解、ご協力をお願いします。

園財政課 ☎52-2113

都市計画道路住民説明会

久慈都市計画道路の都市計画変更に向け、住民説明会を開催します。

▶日時…1月16日(水)①14時~②18時~

▶会場…市役所車庫棟3階会議室

園都市計画課 ☎52-2151

ネットで差押財産を公売

市税滞納処分による差押財産をインターネットオークションで公売します。詳細は市ホームページやYahoo! 官公庁オークションのページをご覧ください。

▶申込期間…1月8日(水)13時~22日(水)23時

▶入札期間…1月29日(水)13時~31日(金)23時

▶HP…https://koubai.auctions.yahoo.co.jp

http://www.city.kuji.iwate.jp/syunouka/taisaku-g/koubai.html

園収納対策課 ☎52-2368

償却資産の申告忘れずに

1月1日現在で、市内に事業用の償却資産を所有している人は申告が必要です。電子申告システム[eLTAX]での申告も受け付けます。

▶申告期限…1月31日(木)

園税務課 ☎52-2114

身体障害者補装具巡回相談

▶日時…1月25日(金)11時~14時

▶会場…元気の泉

▶内容…義肢・装具など補装具の交付・修理の要否判定・適合判定

▶申込期限…1月16日(水)

園社会福祉課 ☎52-2119

ミツバチの飼育届を忘れずに

仕事や趣味を問わず、ミツバチを飼育している人は届け出が義務付けられています。詳しくは問い合わせください。

園県北広域振興局農政部 ☎53-4983

障がい者控除認定書を交付

65歳以上で要介護1以上の人は、障がい者手帳が無くても税の障がい者控除を受けられる場合があります。

控除を受ける場合は「障害者控除対象者認定書」が必要です。申請から交付までは10日程度かかります。詳しくは問い合わせください。

園社会福祉課 ☎52-2119

i・サポの入会登録料を補助

市内在住の未婚者の結婚を支援するため、いきいき岩手結婚サポートセンター(i・サポ)の入会登録料の半額を補助します。

※市内ではこれまでに3人が成婚しています

▶補助額…5,000円

▶申込期限…入会から6カ月以内

園子育て支援課 ☎52-2169

国民年金保険料免除等の申請

保険料が納め忘れの状態、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。

経済的な理由などで国民年金保険料の納付が困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる制度があります。申請時点の2年1カ月前の月分までさかのぼって申請することができますので、市民課年金窓口で手続きをしてください。未納付で申請を忘れていた期間がある人は、市民課か年金事務所にご相談ください。

園二戸年金事務所 ☎0195-23-4111

いきいきキッチン 園久慈市食生活改善推進員協議会 ☎61-3315
 今月の担当：宇部地区食生活改善推進員



胃腸に優しいキャベツのトマト煮込み

■材料(2人分) 【1人分…288kcal/食塩相当量1.6g】
 キャベツ…1/4個 ニンニク…1/2片 塩…少々
 ジャガイモ 1/2個 カレー粉 小さじ1/4 コショウ…少々
 タマネギ…1/4個 トマトジュース…100cc オリオイル 大さじ2/3
 ニンジン…1/6本A 水…50cc パセリ…適量
 ベーコン…1枚 固形ブイヨン 1/4個

- 1 キャベツはくし形に半分に切る。その他の野菜とベーコンは1センチ角に切る。ニンニクは軽くつぶす。
- 2 鍋にオリブ油を入れ、つぶしたニンニクを加えて火にかける。香りがしてきたらキャベツ以外の野菜とベーコンを入れさっと炒め合わせてカレー粉をふる。
- 3 2を香りがたつまで炒め、鍋の周りに野菜を寄せる。真ん中にキャベツを置き、Aを加える。
- 4 ふたをしてキャベツがやわらかくなるまで煮込み、塩、コショウで味を調える。器に盛りつけ、パセリのみじん切りを散らす。

アンバーホールのイチ押し
 園アンバーホール ☎52-2700

音楽の絵本~フリランテ~



日時/3月2日(土)13時30分開演(13時開場)
 会場/アンバーホール 大ホール
 料金/
 【全席指定】一般2,000円
 高校生以下1,000円
 3歳未満無料
 (座席が必要な場合は有料)
 出演/ズーラシアンプラス
 弦うさぎ(バス)
 サキソフォックス

チケット好評発売中!
 友の会500円割引

DRUM TAO RHYTHM of TRIBE 時空旅行記



日時/3月21日(木・祝)
 16時開演(15時30分開場)
 会場/アンバーホール大ホール
 料金/【全席指定】
 S S席6,000円(A~G列)
 S席5,000円(S S席除1階席)
 A席4,000円(2階席)

※未就学児は入場できないため、託児所を設置します。(定員8人) 事前に申し込み願います。



11月のデータ

■人口と世帯数(11月30日現在)
 ○人 □… 35,227人 (+11)
 男 … 17,019人 (+2)
 女 … 18,208人 (+9)
 ○世帯… 15,686世帯 (+20)
 ※()内は前月比

■市内の火災
 ○発生件数… 0件 (10 / +1)
 ○死傷者数… 0人 (0 / -3)

■救急活動
 ○出動件数… 116件 (1,172 / +97)
 交通事故… 5件 (82 / +18)
 急病… 79件 (783 / +54)
 その他… 32件 (307 / +25)

■市内の交通事故など
 ○発生件数… 51件 (625 / -64)
 人身事故… 1件 (31 / +8)
 物損事故… 50件 (594 / -72)
 ○死亡者… 0人 (5 / +5)
 ○負傷者… 1人 (42 / +18)
 ○飲酒運転
 検挙者数… 1人 (7 / +1)

◇地域別… 久慈分会1人
 ※()内は、1月からの累計/前年同期との比較

■市内の犯罪状況など
 ○総数… 101件(うち空き巣被害11件)

■ごみの状況 (単位ト)

	11月の排出量	4月からの累計
ごみ総量	1,079(+40)	9,242(-32)
うち可燃ごみ	921(+38)	7,886(+14)
うち不燃ごみ	61(±0)	493(-53)
うち資源物	97(+2)	863(+7)
一人一日当たり	1,021 ² (+50 ²)	

※()内は、前年比
 ■放射線量率(12月3日測定)
 測定場所…市役所・山形総合支所

測定位置	平均値	
	12月測定	11月測定
地上高1m	0.045	0.050
地上高50cm	0.045	0.050
地上高5cm	0.055	0.055

※測定単位はマイクロシーベルト毎時
 ◆国の定める基準…0.23マイクロシーベルト毎時

■企画展「冬休みおすすめ図書展」
 ▶期間…～1月22日(火)
 ■企画展「干支の図書展」
 ▶期間…4日(金)～31日(木)
 ■企画展「ハッピーバレンタイン」
 ▶期間…25日(金)～2月19日(火)

……おすすめ図書……

久慈「ぼくのジユウな字」

著者/春間 美幸
 出版/講談社
 字のきれいなぼくの街にとつぜんあらわれたふしぎな書道教室で、背中に大きな筆を背ったカクミチコ先生の指導をうけたら… 読んだらいやでも自分の書く「字」が気になるようになるかもしれないですよ。この季節、書初めをしてみませんか。



山形「つかのまのこと」

著者/柴崎 友香
 出版/KADOKAWA
 「わたしのほうが幽霊である、と気づいたのは、早い時期であったように思う」俳優・東出昌大をイメージして作品を執筆、さらに写真家・市橋織江がその文学世界を撮影した“新しい純文学”ラスト、あなたはその<結末>に、きっと涙する。



図書館だより

《市立図書館》 ☎53-4605
 ▶開館時間…9時～19時(土日は17時まで)
 ▶1月の休館日…1日(火)～3日(木)、7日(月)、15日(火)、21日(月)、28日(月)、31日(木)

■企画展「冬休みおすすめ本展」
 冬におすすめの本や冬休みの課題に役立つ本を展示・貸出します。
 ▶期間…～1月20日(日)

■図書館映画会
 「おこんじょうり」ほか
 ▶日時…12日(土)①10時②14時30分
 「うかれバイオリン」ほか
 ▶日時…26日(土)①10時②14時30分

■読み聞かせ会「チビッコの部屋」
 ボランティアグループ「ピノキオ」による絵本や紙芝居の読み聞かせ
 ▶日時…①12日(土)11時～11時30分②26日(土)14時～14時30分

■ブックスタート
 市保健推進課の「4・5カ月児相談・6カ月児健診」会場で、ボランティアとスタッフが絵本の配布と読み聞かせをします。
 ▶日時…17日(木)①4・5カ月児…10時10分～②6カ月児…13時30分～
 ▶会場…元気の泉

《山形図書館》 ☎72-3711
 ▶開館時間…10時～18時
 ▶1月の休館日…1日(火)～3日(木)、7日(月)、14日(月)、15日(火)、21日(月)、28日(月)

出前講座のご案内

東北財務局盛岡財務事務所では、地域のコミュニティ活動や各種団体の会合などに伺い、金融犯罪未然防止のための出前講座を行っています。振り込み詐欺の手口や対策などについて分かりやすく説明します。お気軽にお問い合わせください。
 盛岡財務事務所 ☎019-625-3353

編集後記

▶あけましておめでとうございます？ 毎年1月1日号のあいさつは困ります(笑)▶瞬間に1年が過ぎ去り亥年に。ついに健康診断でメタボ健診やバリウムを飲まなければならない年齢に…▶正月の楽しみは「箱根駅伝」。今回は久慈出身のランナーが2人メンバー登録されています。箱根路を駆け抜けてくれることを願っています。

生活環境だより

「ノロウイルス」にご注意を！
 冬は「ノロウイルス」による食中毒が多発する時期です。ノロウイルスは生ものを食べたり、人から感染したりします。次のポイントに注意して家庭での感染を予防しましょう。
 ①せっけんで手をよく洗う
 ②ドアノブやトイレの消毒を行う
 ③タオルは共用せず、感染の恐れがある場合は入浴の順番を変える
 ④感染時は、水をこまめに補給する
 盛岡生活環境課 ☎54-8003

最低賃金が改正されました

岩手県特定(産業別)最低賃金が平成30年12月28日に改正されました。なお、県の最低賃金は平成30年10月1日から時間額762円に改正されています。詳しくはHPをご覧ください。

業種	賃金額
鉄鋼業、金属線製品 その他の金属製品製造業	829円
光学機械器具・レンズ、 時計・同部分品製造業	809円
電子部品・デバイス・電子回路、 電気機械器具、情報通信機械 器具製造業	796円
百貨店、総合スーパー	800円
自動車小売業	838円
各種商品小売業	767円

盛岡労働局労働基準部賃金室
 ☎019-604-3008

ひとり親家庭等無料法律相談

離婚や養育費など、日常生活で困っていること・悩みについて弁護士が相談に応じます。
 ▶日時…1月23日(水)10時～15時
 ▶会場…久慈地区合同庁舎2階相談室
 ▶対象…ひとり親家庭、寡婦など
 盛岡北広域振興局保健福祉環境部
 ☎53-4982

多重債務相談窓口

東北財務局盛岡財務事務所では、自らの収入で返済しきれないほどの借金を抱え、お悩みの人からの相談に無料で応じています。
 ▶日時…月～金曜日(祝日、年末年始除く)8時30分～16時30分
 ▶会場…盛岡合同庁舎4階
 ▶相談専用電話…019-622-1637
 盛岡財務事務所 ☎019-625-3353

Let's 男女共同参画

「マイ・インターン」上映会

会社経営で過労状態の妻、「専業主夫」の夫、シニア労働者。「マイ・インターン」では多くの問題が取り上げられますが、最後には前向きになれるハートフル・コメディです。映画を楽しみながらワークライフバランス(仕事と生活の調和)について考えてみませんか。
 ▶日時…3月16日(土)14時開演
 ▶会場…アンバーホール 小ホール
 ▶料金…無料(整理券配布中)
 ▶整理券配布場所…地域づくり振興課、アンバーホール
 ※託児所(無料・要予約)の利用は問い合わせください
 盛岡地域づくり振興課 ☎52-2116



©2015 Warner Bros Entertainment Inc. All Rights Reserved.

1月のお知らせ

- 1/5(土) 15:00～17:00 (インフルエンザワクチンのみ受付)
※インフルエンザ予防接種の方のみ受付いたします。処方箋の発行等はありません。
 ※診察券、母子手帳、予約票等、お忘れ物のごきせません様、よろしくお願ひ致します。
- 1/19(土) 11:00までの診療
- 1/27(日) 休日当番医
※受付17:00まで

小児科・内科
アレルギー科 **ちだ医院**
 久慈市門前37-56-26 ☎61-3366

謹賀新年

デイサービスセンター **おらホーム** ☎52-2600
 デイサービスセンター **なごみ** ☎53-5225
久慈市小久慈町 久慈市長内町

利用者数は1日10名の小規模施設で一人ひとりに声掛けをし、きめ細やかなサービスと家庭的で温かい介護を行っています。

1日無料体験を承っております
 ▶▶ご利用日はご相談下さい▶▶

バランスの良い食食です入浴もご利用できます

修理専門店

旧年中は大変お世話になりありがとうございました。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます

ストーブ、ボイラー等修理のことなら何でもおまかせ下さい。かならず直ります

見積り料・出張料サービス中!!
 まずは、お電話下さい。

宇部機器サービス 久慈市中央1-30(宇部龍一) TEL53-6630

久慈ひまわり基金 法律事務所

謹賀新年

相続 遺言 離婚(債務整理) 破産 成年後見 不動産登記
 など何でもご相談下さい

TEL0194-61-1818

※要予約
 営業時間 平日9:00～17:30
 久慈市川崎町12-18 YKビル1階

仏壇、神仏具、花環、葬儀一式

くじセレモニーホール

メモワール・ノヴァ

長内館・川貫館・野田館

24時間体制で受付しております

(有)野場造花仏具店
 久慈市十八日町 ☎52-2010

新年のお慶びを申し上げます
 真心をこめた料理をお届け致します。

《各種仕出し料理承ります》
 祝膳・仏膳・折詰・弁当・オードブル・寿司(御予算に合わせてご用意させていただきます。)

安心安全の目印「Sマーク」登録店

おおみ屋

久慈市長内町34-26-1
 TEL 0194-52-1155

●広告掲載に関する問い合わせは(株)レーベル・ホールディングス(☎52-0041)まで



1 / 即興演奏でバンドメンバーにソロ回しの合図をおくる大友さん 2 / ビッグバンドによるあまちゃん劇中歌の演奏 3 / ちびっこあまちゃん隊やあまちゃんファンたちがビッグバンドと共演 4 / 大友さんと峯田さんの共演作、映画「ピース オブ ケイク」の劇中歌「風よ吹け」をセッション 5 / 「いだてん」の撮影の裏話で会場の笑いを誘う大友さん（右）と峯田さん

大河ドラマ「いだてん」 劇中歌を初披露！

NHK連続テレビ小説「あまちゃん」の音楽を演奏した「大友良英スペシャルビッグバンド」が、12月2日アンバーホールでコンサートを開催し、約800人が来場しました。

「あまちゃん」のオープニングテーマや初公開となった大河ドラマ「いだてん」のオープニングテーマが演奏された会場は大盛況。コンサート中盤には観客とビッグバンドが共演するコーナーも行われ、参加者は思い思いの楽器を持ってステージに上がり、演奏を楽しみました。

また、「いだてん」に出演する「銀杏BOYZ」のボーカル峯田和伸さんがトークゲストとして登場。撮影のさまざまな裏話を告白すると会場は笑いに包まれました。峯田さんは、自身が出演し大友さんが音楽を担当した映画の劇中歌をセッションし熱唱。予想外の展開に観客からは大きな歓声が上がりました。

INTERVIEW



あまちゃんは人生を変えた

年に最低1回は久慈に来ています。「いだてん」の曲は、聞いただけでTVで流れている映像が想像できました。放送が楽しみです。あまちゃんを通じてたくさん仲間ができました。良い意味で人生が変わったと思います。

かたやま たかゆき
片山 崇之 さん
(東京都)



峯田さんの歌に感動

銀杏BOYZのファンで、200回以上ライブにいっています。あまちゃんも大好きで、今回のために久慈に初めて来ました。峯田さんの歌はシチュエーションも相まってすごく良かったです。また久慈に来ます！

ふじの たくや
藤野 拓也 さん
(茨城県)



トークリレーも楽しみ

あまちゃんファンで、歌舞伎も好きなので「いだてん」はとても楽しみです。あまちゃんの曲を聞くと、当時を思い出します。いだてん「トークリレー」も応募しているので、当選して観覧できたらうれしいです。

しもさわ としのり まさよ
下沢 利則 さん(右)・雅代さん
(八戸市)

