

子どもたちに誇れる 笑顔日本一のまち



広報

くじ

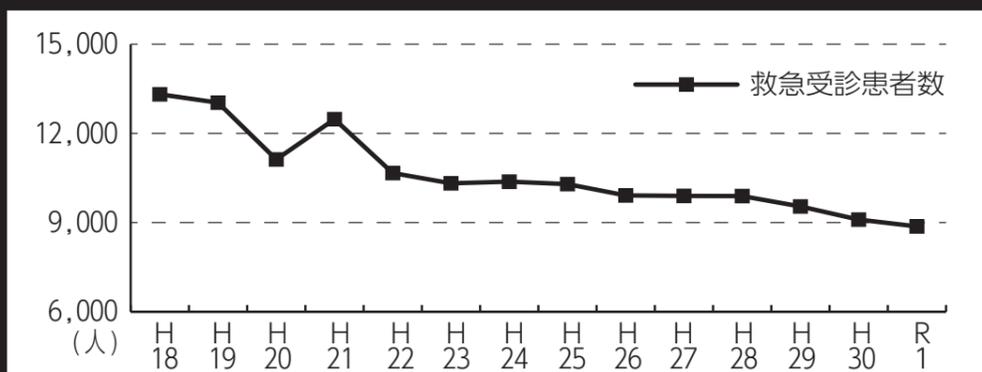
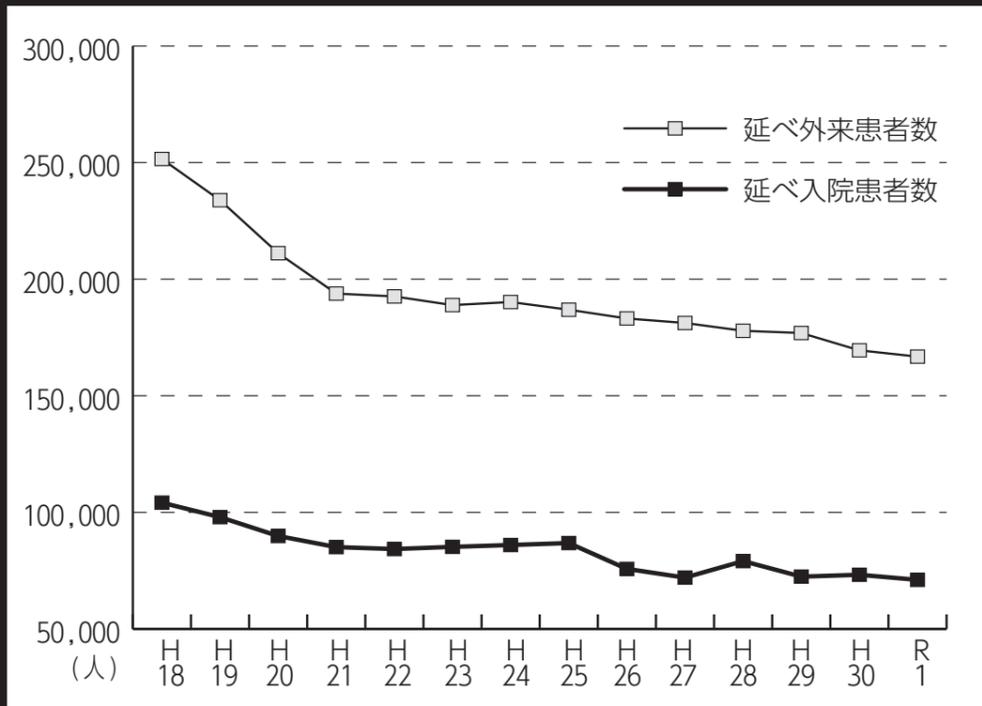
12 2020
月1日号
No.354

【特集】

地域医療を
守るために



【トピックス】
令和2年秋の叙勲
大切なあなた



地域医療を守るために

久慈病院の患者数は、大きく減少しています。岩手県立久慈病院は、手術や入院など、高度な医療を提供する、久慈医療圏で唯一の総合病院。毎日の大勢の患者が来院し、院内は診療を待つ患者で混雑しています。

久慈病院の患者数は大きく減少

※出典：地域医療情報システム（平成30年11月現在、人口は平成27年国勢調査）

久慈医療圏の医療状況

久慈医療圏（久慈市、洋野町、野田村、普代村）の状況をみると、人口10万人当たりの一般診療所数は35・4施設（岩手県53・8施設、全国68・9施設）。病院病床数は1123・5床（岩手県1290・6床、全国1199・8床）、医師数は124・8人（岩手県179・5人、全国240・9人）となっております。全国の中で診療所・医師が少ない岩手県の中でも、さらに少ない状況となっております。

患者数減少の原因は、人口減少や他地域への通院などといわれています。患者数の減少に伴い、医療従事者の減少や病棟の削減など、医療体制の縮小化が進んでいます。

常に混雑しているイメージの久慈病院ですが、患者数は上記グラフの通り毎年減少しています。平成18年度には25万1500人いた外来患者は、令和元年度には16万6700人となり、約8万5千人減少。入院患者は約3万3千人、救急受診患者は約4400人減少しており、どの患者数も13年間で約3分の2の人数となっております。

※出典：総務省地方公営企業決算の概要

全国的な地域医療の危機

全国的に地域医療の危機が問題視されています。多くの公立病院は赤字を抱えている状況であったため、国は自治体に対し、病院の統合・再編や民間譲渡、地方独立行政法人化を求め、多くの病院が閉院。平成22年度には全国に883施設あった公立病院は、平成30年度には776施設に減少。病床数は、約20万6500床から17万5千床に減少しました。

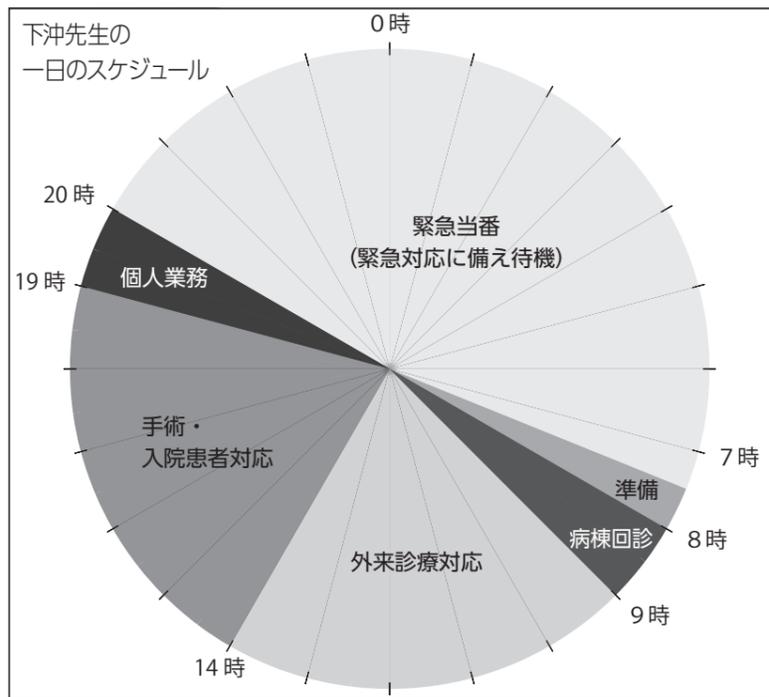


地域医療を支える 最前線の現状

少子高齢化が深刻化する中で、医師の不足や高齢化が問題視される一方、医療に求められるものは多様化し、地域医療を取り巻く環境はとてつもない状況です。その中で、地域医療を最前線で支え、懸命に私たちの命を守っている医療従事者の皆さんに、医療現場の実情や変化、思いなどを聞きました。



手術室での様子



患者さんを診察する下沖先生

近年、働き方改革が提唱され、時間外労働の上限時間が「月45時間、年360時間」に規定。特別な事情の場合も「年720時間」複数月平均80時間以内・単月100時間未満」に上限が設定されました。

その中で、適用猶予・除外とされた業務のひとつが医師。一般医師は、残業時間の上限を年960時間までに規制されました。その上で、地域医療を担う病院の医師や研修医については「年1860時間」まで容認。このことから、医療現場の厳しい労働状況がうかがえます。

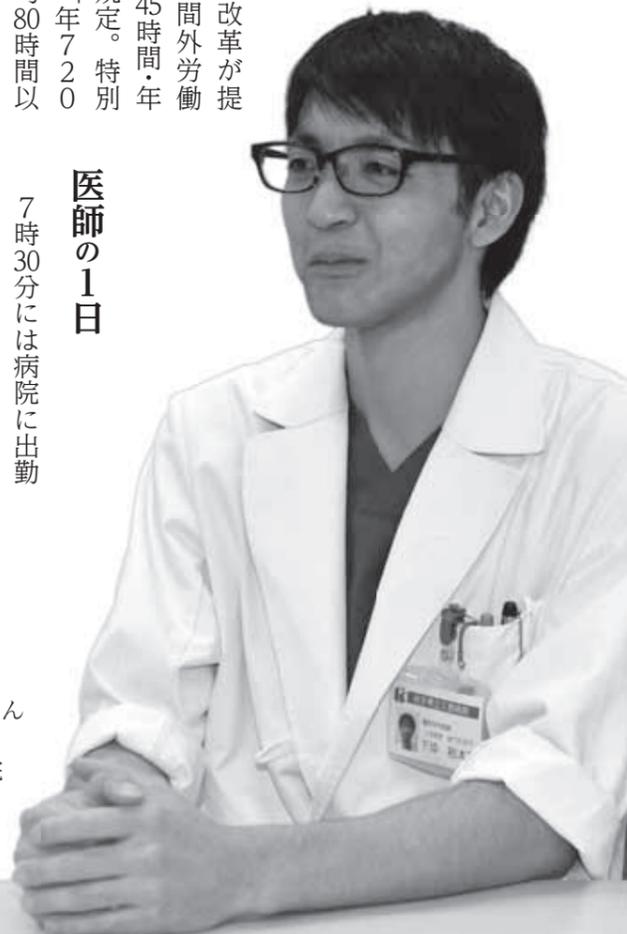
全国の医師の、約1割が年1900時間以上残業しているという実態。今も昔も医療現場は、医療スタッフの粉骨砕身の働きによって成り立っています。

医師の1日

7時30分には病院に出勤し、仕事の準備やカルテを確認。整形外科の場合は8時に集合し、病棟を回診して患者さんの容体を診ます。9時に外来が始まり、日によって人数は異なりますが、診察が終わるのは大体14時くらいになることが多いです。午後は手術があるので、人によっては外来を抜けて対応します。手術は毎日2〜3件。長時間のものは少ないので、長くても1件は2〜4時間くらいで終了します。手術が終わると、午後の病棟業務を行い、その後デスクワークなど各々の業務がある場合は、それを終わらせ帰宅となります。

下沖 裕太郎さん

・岩手県立久慈病院
整形外科医師



他医療圏との違い

以前勤務していた胆沢病院は、近くに奥州病院、水沢病院といった総合病院があり、個人病院も整形外科だけで奥州市内に6施設ほどあります。アクセスも良いので、一関市や中部病院にも移動できるので、選択肢が多く、後方支援が充実しています。胆沢病院では主に手術を担当し、個人病院では診察やリハビリなどを担当してもらう、分業ができました。

久慈医療圏は、大きな医療機関が当院しかなく、個人病院も少ない地域です。外来や自宅・施設退院まで当院で診る必要があるため、患者さんも医療スタッフも負担が掛かってきてしまうのかなと思います。

病院の使い分け

皆さんの医療への理解も高まり、以前と比べると、コンビニ受診といわれるような受診は減ってきていると聞いています。予防接種や湿布をもらうなど、開業

医さんで完結するようなものは、待ち時間も短縮できるので、うまく使い分けてもらえるとありがたいです。当院に来る場合も、診療時間内に来ていただければ、お互いスムーズに診察できるので、ご協力をお願いします。

医師としての心掛け

患者さんの検査結果や画像、病気の症状を診るだけでなく、環境や状況など背景を含めて、その人全体を診るように心掛け、一人一人に寄り添うように努力しています。どの医師も、医師不足という現状を踏まえ、自分の科以外は診ませんという対応ではなく、患者さんに不利益がない範囲で、総合的に診察できるように努め、やれることはやるようにしています。

毎日お待たせする時間が長くなってしまい、大変申し訳ありません。なにか困ったことがあれば、出来る限り対応しますので、遠慮なさらず、来院してください。



吉田 弘之さん
・久慈市国民健康保険
山形診療所 所長

関係者のつながりがバランスの良い 地域医療の提供につながる

平成 27 年 5 月から当診療所の所長を務めています。患者さんはほぼ山形町の人たちで、高齢化が進んでいます。年間の患者数も 10 年前と比べ約半分の 7,000 人ほど。今は皆さん車を所有しているので、自分で行く病院を決められるため、田舎の民間病院の存続は全国的に難しくなっています。

以前は大きな病院に勤務していたので、他院から頼まれることが多かったのですが、今は入院するような患者さんは設備がないので、頼むしかない。久慈病院がなければ続けていくことはできません。その中でも診療所で診れる患者さんは、なるべくここで完結させたいという思いはあります。依頼があれば、できる範囲で在宅や看取りも対応しているので、少しは地域の皆さんの役に立っているかなと思っています。

情報共有技術も進歩し、患者さんの情報は北三陸ネットで連携できるようになりました。福祉施設や保健師の皆さんからも協力をいただき、たくさんの人に支えられて診療所は成り立っています。地域の限られた医療従事者の中でも、関係者の人と人のつながりが上手くできて、やり取りができる環境や関係性を作ることが、バランスの良い地域医療の提供につながると信じています。

「診てもらって良かった」と 思われる病院を一緒につくる

久慈病院には、通算で 26 年程勤務しています。看護科の基本理念は「『住みなれた地域で自分らしく生きる』を共に考え、看護の力で『想い』を支えます」。この理念を基に、すべての看護師が、患者さんの意思を尊重し、一人一人に寄り添う看護に努めています。

以前は高齢者の周りには、働く世代や子どもがいて、お互いに支え合うことが多かったと思いますが、今は老々介護や独居の高齢者が増えてきています。近所の付き合いも減ってきているせいなのか、患者さんたちも個人の空間を好むようになり、個人の意見が強くなっているように感じます。

患者さんに寄り添う時間を増やす取り組みをしますが、記録や書類の作成が昔と比べ増えていて、事務作業に時間をとられてしまうので、看護師の思いとのギャップがあると感じています。スタッフは足りているとは思いますが、今いる人員で効率よくできるよう頑張ってもらっています。

自分がもし病気になった場合「この病院で診てもらって良かった」という思いができるように、医療を受ける側も提供する側も寄り添って、病院を一緒に良くしていかなければならないと思っています。



林崎 エイ子さん
・岩手県立久慈病院看護師長



山田 友紀さん
・岩手県立久慈病院
リハビリテーション技術科
主任理学療法士

20 年前はスタッフも 5 人だけで、院内の仕事を回すのが精一杯でしたが、今は 20 人弱の科になり、百歳体操の指導や講演など、院外での活動も増えていきます。民間の高齢者・福祉施設も増加し、役割分担もできるようになってきました。

患者さんは高齢化・多様化し、昔よりさまざまな知識が必要となりましたが、状態を回復・改善させ、元の生活に戻してあげる私たちの役割は変わりません。少子高齢化がさらに進む中で、関係機関や地域との連携をより強化し、健康づくりや在宅医療など、地域のニーズに応えていくことが重要になっています。



谷地 優紀さん
・岩手県立久慈病院
放射線技術科
診療放射線技師

診療放射線技師は、レントゲンや CT、MRI などの撮影をするのが主な仕事です。

医療技術もデジタル化が進み、撮影時間も早くなったので、患者さんを待たせる時間は短くなっています。撮影をされていて感じるのは、患者さんの高齢化。皆さんは撮影に不安を感じている人が多いので、痛みや苦しみがある時間を少しでも減らせるよう、患者さんに寄り添った作業を心掛けています。

一番の問題は人材の確保。技師になるための学校は県外にしかないの、岩手に戻ってきやすくなるような取り組み、地域の魅力が重要だと思います。



小向 毅さん
・久慈薬剤師会 会長
・サンケア薬局長内店
管理薬剤師

薬剤師は処方箋に基づき調剤するほか、薬の説明や一般薬の相談などを行っています。

近年、利用者は人口減少や処方日数が増えたことにより、緩やかに減少しています。薬剤師も高齢化が進んでおり、調剤薬局はよりその傾向が顕著。人材確保が課題となっています。

在宅医療を行う医師と協力し、福祉施設や自宅に、薬を届ける仕組みも進んでいます。薬を渡すだけでなく、その後のフォローや状況の確認など、患者さんとより近い関係で寄り添うことが、地域医療に関与する薬剤師には重要なことです。



荒谷 宗充さん
・普代村国民健康保険
診療所 所長

令和 2 年 4 月から所長を務めています。その前は種市病院に 16 年ほど勤務していました。普代村を無医村にはできないという思いがあり、洋野町は医師が育成されている状況でしたので、当診療所にいくことを決断。住民もねざらってくれるので、本当にありがたいです。地域で連携し、慢性疾患や軽症の患者さんは診療所、急性期の患者さんは久慈病院で診療しています。

診療所は人口が減っても絶対に必要な施設。医師がいなくなると、健診や産科など地域が困ってしまいます。人口減少が進む中、より大きな医療圏で従事者の確保を含めた連携が必要になってくると思います。

命のバトンをつなぐ

久慈医療圏4市町村の救急患者を24時間体制で受け入れ、治療を行う救命救急センター。1分1秒を争う現場で命を守るために、私たちにもできることがあります。



運転手を含め3人で救急対応します



佐々木 裕之さん
久慈消防署 消防司令

久慈消防本部には、48人の救急救命士がおり、緊急時には迅速に現場に向かいますが、すぐ現場に到着するわけではありません。命を救えるかどうかは、近くにいる人の処置が重要です。まずは落ち着いて助けを呼ぶこと。消防団や福祉関係者など救命講習会を受ける人も増えているので、協力して心肺蘇生法を行ってください。近年はドクターヘリにより、県内や八戸市の病院への搬送時間も短縮されています。感染症拡大防止のため、救命講習会は開催していませんが、WEB講習で心肺蘇生法やAEDの使い方を学ぶことができます。一つでも多く命を守るため、皆さんのご協力をお願いします。

久慈広域の救急体制

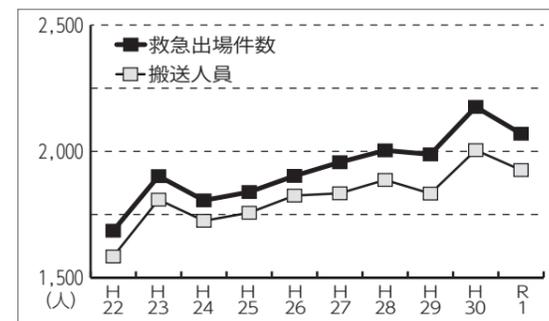
県立久慈病院の救命救急センターは、久慈医療圏の1次〜3次救急を担っています。夜間や休日のスタッフは、医師2人、看護師2人、薬剤師1人、診療放射線技師1人、臨床検査技師1人、事務・受付3人の計10人。限られたスタッフで、大切な命を守るため懸命に対応しています。

増加する救急出場

久慈広域連合消防本部が、令和元年に救急出場した件数は2070件。過去の件数と比較すると、緩やかな増加傾向にあります。搬送された人数は1926人で、1660人(86.2%)が久慈病院の救命救急センターに送られています。傷病程度別にみると、入院加療を必要としない軽傷が920人で、全体の約48%。入院加療を必要とし重症に至らない中等傷が614人で約32%。重症が約15%、死亡が5%の割合となっています。

救急車の適正利用

全国的な問題となっている、救急車をタクシー代わりに使うといった例は、多くありませんが、救急車の適正利用は重要です。緊急に搬送が必要な人への救急車到着を遅らせないために、119番通報する前に、家用車やタクシーなど一般の交通機関を利用できないか、もう一度考えましょう。大きなけがや病気の場合は、我慢は禁物です。迷わず119番通報し、場所・症状・名前・連絡先などを伝えてください。



命を救う心肺蘇生法

119番通報から、救急車が到着するまでの時間は、平均で11分(久慈広域全体)。心臓・呼吸が停止すると、4〜5分で脳がダメージを受けてしまいます。救急車が到着するまで待つのではなく、心肺蘇生法を行うことで、命を救える可能性が高まります。心肺蘇生法は、呼吸や循環を補助し、脳や心臓に血液を送ることが目的です。AEDがない場合は、胸骨圧迫や人工呼吸を繰り返し行ってください。

救命は予防が第一

万が一の場合に、早期措置を行うことは大切ですが、何より重要なのは予防です。けがの防止や定期的な通院、心筋梗塞・脳卒中の原因となる急激な温度変化に気をつけるなど、簡単な予防を実践することが、命を守ることに繋がります。自分やまわりの人が、命の危険にさらされることは、いつ起きても不思議ではありません。予防に努め、適切な対応をすることで、大切な命のバトンをつなぐ。救急隊員や医師につなぎましょう。

心肺蘇生法の手順



電気ショック

電気ショックが必要な場合は音声指示があります。ショックボタンを押す人は、みんなに離れるよう指示。電気ショック後は胸骨圧迫を再開します(パットは剥がさない)。



AEDの使用

AEDが到着したら電源を入れます。音声の指示に従い、電極パットを心臓を挟むように右胸上部と左の脇腹に直接貼り付けます(体がぬれている場合は体を拭く)。



人工呼吸

鼻を手でつまみ、自分の口で相手の口を覆い、胸が軽く持ち上がる程度の量を約1秒かけて吹き込みます。胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせを繰り返します。



気道を確保

倒れている人の額を片手で押さえ、もう一方の手であごの先端を持ち上げて喉の奥を広げ、空気を通りやすくします。※人工呼吸ができない場合は胸骨圧迫のみ行う



胸骨圧迫

手首と手のひらの付け根を胸の中心部を当て、肘をまっすぐ伸ばし、体全体で圧迫します。約5センチ沈むまで、1分で100回以上の早さで、絶え間なく押し続けます。



呼吸の確認

胸とお腹の動きを観察して、呼吸を確認します。呼吸がない場合や正常の呼吸でない場合は、胸骨圧迫を開始。正常の呼吸が分からない場合も、胸骨圧迫を開始します。



119番通報とAEDの手配

倒れている人の反応がなければ「誰か来てください!」と大声で応援を求めます。119番通報を依頼して、AEDをもって来るように手配をお願いします。



反応の確認

誰かが倒れるところを目撃したり、倒れている人を発見したら、自分自身の安全を確認した上で、肩をたたきながら大声で呼び掛け、反応があるか確認します。

医師確保は 地域力が重要 住民の 意識が地域医療を救う



中村 樹里さん
弘前大学 医学部3年
(野田村・久慈高校出身)

地域医療に携わる医師に

東日本大震災のときに、人を助けている医師を見て、医療に興味を持ちました。その後、野田村で働いている医師と話をさせていただく中で、地方で働いている医師がかっこいいと思い、医師を志すようになりました。

地域医療は、大学病院のような専門的な病院より、地域とのつながりが強く温かい関係があるイメージ。病気を治すだけでなく、患者さんの悩みを聞く役割もあると思っています。

大学の授業も通常に戻り、いろいろな医学を学んでいます。専門はまだ決まっていますが、地域医療を念頭に入ると内科系に興味があります。最終的には地域に戻ってきて、地域医療に携わっていきたくと思っています。

医学生としては、大きい病院に務めている医師との連携が取れば、もっと人材が地域に流れると考えています。地方の魅力をみんなが分かってくれたら、地域医療の問題も少しは解決するのかなと思います。

地域の魅力が 医師を呼ぶ

都会と地方を比べると、都会に医師が集中するのは、企業と同様に、当然で仕方のないことです。人口も多く、設備も整っている医療施設で働きたいと思う医師は多いと思います。

しかし、すべての地方で、医師不足になっているわけではありません。若い医師が地元に戻ってきているところや他地域から医師が移り住み開業する地域も少なくありません。

久慈の開業医は、もともと

と久慈で生まれ育った人ではなく、昔の久慈市民病院と県立病院が合併したときに開業した医師や現在の県立久慈病院に赴任し、そこから開業した医師が多いです。いわゆる「よそ者」が久慈の地域医療を長年支えてくれています。

幸いにも久慈病院には、毎年多くの研修医が配属されます。もしかしたら、その研修医が20・30年後に久慈で開業し、多くの人たちを助けてくれることになるかもしれません。

ここで重要になるのが地域力です。久慈は魅力がた

くさんありますが、地域医療への危機感は、医師がいなくなったことがある地域と比べると、まだまだ低いと思います。行政も市民一人一人も地域医療に関心を持ち、思いやりのある行動、良い医療の掛かり方を実践することが、長い目で見て地域医療を守ることにつながります。医師も人なので、同じ地方なら住みやすく、働きがいのある地域を選ばずです。UターンやIターンする人が多い地域力のあるところは、すなわち医師も確保できる地域になっていくはずですよ。

医師を目指す人を支援

県や市町村では、大学で医学を学ぶ皆さんの負担を軽減し、一人でも多く岩手で医師として活躍してもらうために、奨学金制度を実施しています。3種類の奨学金があり、いずれも医師になった後、県内の公的病院（県や市町村の医療機関）などに一定期間勤務していただくことで、奨学金の返還が免除となります。詳しくは県ホームページからパンフレットをご覧ください。

▼HP: <https://www.pref.iwate.jp/iryoukyoku/iwate.jp/iryoukyoku/ishiboshuu/1031006.html>

危機的状況な 久慈の医師不足

人口減少による患者数の減は、全国的な問題。当院の状況をみても、小児科は少子化により、昔と比べると単純に患者数は、大きく減っています。

しかし、何よりも問題なのは医師不足。人口が減っていく早さ以上に、医師が減っていきまます。久慈医療圏は開業医の数が、北海

道・東北の中で、とても少ない部類です。当院は19年ほど前に開院したのですが、その前後数年に同じように何件か開院して以来、十数年新しい開院はありません。開業医の高齢化も進んでいきますので、新たに開業する医師がいなければ、さらに急激に地域の医師数は減っていくと思います。

総合病院と個人病院は、上下の関係ではなく、共に支え合っているので、個人

病院が閉院すると、手術や専門的な診療、入院を行うはずの総合病院が外来で手が回らなくなり、共倒れになってしまいます。この地域は医師不足のため、一人の医師がいなくなるだけで、地域から一つの科が無くなることになりまます。そうなると、週に数日しか診療できない、または他地域に行くしかない状況になってしまいます。まさに危機的な状況です。



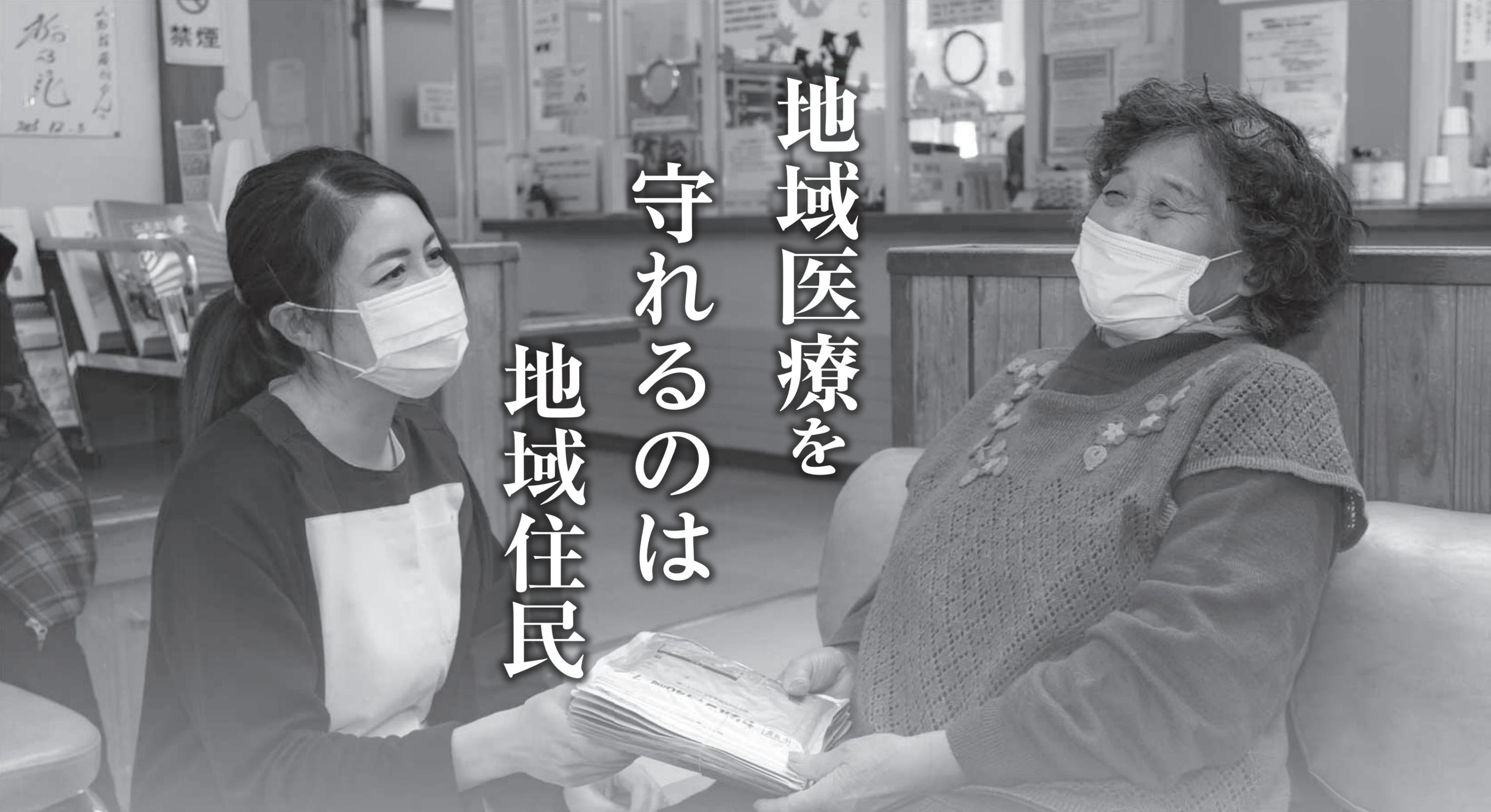
千田 修さん
・久慈医師会 会長
・ちだ医院 院長

医療への関心を高める

市民一人一人が医療に関心をもってもらうため、さまざまな活動が行われています。「医療と介護のデザインプロジェクト」では、医療・福祉関係者や高校生、市民、市職員などが参加し、医療と介護の連携を推進するために何ができるかをみんなで考えました。メンバーは診療時の問診票の記入が難しいという意見から、医師や看護師に伝えたいこと、教えてほしいことなどを、あらかじめ記録しておくための「どうしましたカード」私と医療をつなぐメモ」を平成29年度に制



平成29年度のプロジェクトメンバー



地域医療を

守れるのは

地域住民

医療機関を

正しく使い分ける

地域医療を守るために、私たちができることの一つに、医療機関の正しい使い分けがあります。働く医療従事者の負担を少しでも減らすため、打撲や風邪、慢性疾患で薬が欲しいときや予防接種など、高度な医療を必要としない場合は個人病院を活用しましょう。患者側も医療機関側も時間や労力の削減につながります。専門医がいない場合やより高度な医療が必要な場合は、県内や八戸の医療機関との連携が重要ですが、地域内で対応可能なものは、地域内で治療することで、医療費の地域外流出を防ぐことができます。人口減少が進む中で、それ以上に患者数が減ることは、長い目でみると、医療機関の規模縮小につながり、最終的に地域住民が困ることになるかもしれません。私たちが医療機関を正しく使い分けることが、地域医療を守ることにつながるのです。

医療の現状を

理解・共有する

地域医療を守るためには、医療の現状を理解することも必要です。行政や病院も情報発信に努め、医療を受ける側と提供する側の距離を縮め、お互いに現状を把握し、納得しなければ、行動に移せません。医療の最前線の大変さや苦労を知ることが、私たちに何ができるのか考えるきっかけの一つになるかもしれません。

一人一人の思いが

地域医療を救う

病気を治す特效薬はありませんが、地域医療を救う特效薬はありません。地域医療は誰かが守ってくれるのではなく、医療従事者を含む地域住民にしか守ることができないものです。

私たちの健康と命をずっと守ってくれている地域の医療機関。今度は私たちが地域住民一人一人が、地域医療を守るために、できることを考え、行動していきましょう。

大切なあなた

こころのストレスはありませんか？

ストレスを過度にためず、うまく付き合っていくには、ストレスの状態を知ることが大切です。最近よく眠れない、食事がおいしく食べられない、気分が落ち込む、何をすることも面倒など…。そんなときは、右記のサイトに掲載されている、ストレス対処方法を参考にしてください。

【みんなのメンタルヘルス総合サイト】
(厚生労働省)

▶HP…<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/>



聴かせてください あなたの気持ちとかかえる悩み

■市内のからだやこころの相談窓口(電話や面談による相談)

相談窓口	電話番号	受付時間など
保健推進課保健係(元気の泉内)	61-3316	平日 8時30分～17時
久慈市こころとからだの相談センター	53-3652	平日 9時～12時
サロンたぐきり	75-3790	平日 9時～16時 金曜日13時30分～15時30分(対面相談)
久慈保健所	53-4987	平日 9時～16時30分

■さまざまな相談機関

相談機関	電話番号	受付時間など
よりそいホットライン 	0120-279-226	年中無休・24時間 電話、FAX、チャット、SNSによる相談に対応
こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	相談対応の曜日・時間は 都道府県によって異なります 
法テラス・サポートダイヤル 	0570-078-374	平日9～21時、土曜日9～17時 メールは24時間受付 (法的トラブルの解決に役立つ法制度や相談窓口を案内)
金融サービス利用者相談室	0570-016-811	平日10時～17時 電話、FAX、Web、郵便による相談に対応 
子どものSOSの相談窓口 	—	受付時間や相談日などは、実施団体によって異なります
DV相談+	0120-279-889	電話・メール：24時間受付、チャット：12時～22時 
厚生労働省SNS相談 	—	受付時間や相談日などは、実施団体によって異なります
厚生労働省支援情報検索サイト	—	悩み別、方法別、地域別に相談窓口を検索できます 

このほど令和2年秋の叙勲が発表されました。
市内の受章者の皆さんを紹介します。

秋の叙勲



消防功労
瑞宝単光章
ふじもり まさよし
藤森 正芳さん
(大川目町・73歳)

昭和40年に東京消防庁に採用。昭和47年に久慈地区広域行政事務組合消防本部消防士を拝命以来、通算40年間の長きにわたり、地域の安全のため消防行政の発展に努めました。平成10年からは消防指令として、消防組織の運営強化確立に尽力しました。

「長い消防生活の中で、思い出されるのは昭和58年の久慈大火。お昼にサイレンが鳴り、班の責任者として消火作業に向かいました。駆け付けたときは、風もなく火も小さかったので、消火できると思っていたのですが、大急ぎで近くの井戸から水源を確保し、放水しようとした瞬間、とてつもない突風が吹き荒れ、瞬間に火が燃え広がりました。自然の力には勝てないのですが、くやしい思いでいっぱいでした。火災の素早い消火はもちろん重要ですが、火災予防に勝るものはありません。一人一人の心掛けがなにより重要です」と思い出と教訓を語る藤森さん。受章にあたり「自分には縁のないものだと思っていたので、とても驚いています。同僚や家族、地域の人に支えてもらったおかげでやってこれました。感謝の気持ちでいっぱいです」と言葉を述べました。



地方自治功労
旭日小綬章
たかやしき ひでのり
高屋敷 英則さん
(山形町・70歳)

昭和62年に山形村議会議員に初当選。以来令和元年まで8期32年にわたり市・村議会議員を務め、教育民生常任委員会委員長などを歴任し、市政の発展に貢献しました。平成12年10月から平成15年4月までは、久慈広域連合議会副議長を務め、広域議会の円滑な運営に努めました。

議員生活を振り返り「議員は議論するだけでなく、形にして提案・実行しなければならないということを信念に活動してきました。たくさん思い出はありますが、一番先に思い出されるのは山形村議会議員時代に始まった教育旅行。学校を招致するための仕組み・マニュアル・パンフレットづくり、営業、現場のガイドも担当しました。完全に形になり軌道に乗るまでは10年かかりましたが、現在も市の観光・交流の柱として事業が継続しているので、その種まきができたのかなと思っています」と信念と思い出を話す高屋敷さん。受章にあたり「今回の受章は、私一人でいただいたものではありません。大勢の皆さんから長年応援頂きました。本当に市民の皆さんの力のおかげです。深く感謝申し上げます」と市民への気持ちを述べました。

長年にわたる活動の功績・功労により、次の皆さんが大臣表彰を受けました。

■総務大臣表彰

大沢 リツ子さん(行政相談委員)

■厚生労働大臣表彰

竹花 美奈子さん(社会福祉功労者)

間 健倫さん(社会福祉功労者)

■経済産業大臣表彰

小倉 憲一さん(統計調査功績者)

■農林水産大臣表彰

石渡 高雄さん(農林業センサス功績者)



遠藤市長に表彰を報告する大沢さん(右)

日本海溝・千島海溝沿いの巨大地震モデルにおける津波推計

閩消防防災課 ☎52-2173

日本海溝・千島海溝沿いの巨大地震による津波浸水の想定が、内閣府から公表されました。公表された推計は、防波堤や防潮堤が津波により全壊される場合と、破壊されない場合の2種類。これらで津波による被害が想定されていないなかった市中心部など、広範囲で浸水想定区域となる可能性が示されています。

浸水想定域マップ

内閣府ホームページでは、マップを公表しています。



今後の取り組み

岩手県では、内閣府による推計を基に、県内の状況に合わせた津波シミュレーションを行っています。市はこの結果を基に、津波ハザードマップ、地域防災計画などの更新、新たな津波避難場所の指定などを進めていきます。

住民説明会の開催

地区住民を対象に、内閣府の津波浸水想定について、下表の通り説明会を開催します。

【住民説明会日程・会場】

日程	時間	対象地域（対象地域外の人も参加可）	会場
12月15日(火)	18時～	夏井町(野中、大崎、田沢、大湊、駅前、鼻館、住吉町、閉伊口、半崎、板橋、田中、宇津目)、湊町(湊町上・中・下、久慈湊小学校前)源道、新井田	市防災センター(久慈消防署)
17日(木)		長内町(新築町、田高、上・中・下・新長内、広美町、東広美町、元木沢、玉の脇、二子、大尻)、小久慈町(幸町)	市役所大会議室
21日(月)		寺里、栄町、天神堂、門前、新中の橋、旭町、京の森、田屋町	
22日(火)	18時～	川貫、西の沢、荒町、八日町、十八日町、二十八日町、中町、新町、巽町、柏崎、本町、川崎町、駅前、表町、中の橋、大川目町(生出町)	宇部市民センター
23日(水)		宇部町(中田、山屋敷、谷地中、川原屋敷、山田、大沢、久喜、小袖)	

※来場の際は、感染症対策にご協力願います。当日、体調がすぐれない人は、来場をご遠慮ください

津波から命を守るために

津波から命を守るために最も大切なことは、できるだけ早く高台に避難することです。津波による浸水が想定される地域では、日頃から家族や職場などで、避難経路や避難場所について確認しましょう。

水道検針票が変わります

INFO

閩経営企画課 ☎52-2189

水道使用量等のお知らせ

川崎町8-2

苗字 名前 様
水栓番号 000000-01 □ 径 13mm
検針日 1月15日
使用期間 2年11月16日～3年1月15日

今回指針	75m ³
前回指針	30m ³
今回の使用水量	45m ³
(参考：前年同期間使用水量)	45m ³

請求月	2月	3月
水道使用水量	23m ³	22m ³
水道料金	4,900円	4,650円
口座振替割引	0円	-50円
下水道使用水量	23m ³	22m ³
下水道使用料	3,140円	3,010円
請求予定金額	8,040円	7,610円
(内消費税)	730円	691円
口座振替予定日	2月26日	3月26日

新しい検針票(下部は省略しています)

令和2年12月検針時から、検針票(水道使用量等のお知らせ)の様式を変更します。水道の検針作業は、原則として2カ月に一度実施しています。検針日は地区によって異なります。偶数月検針・毎月検針の地区では12月から、奇数月検針の地区では1月から、新しい検針票に変わります。

新しい検針票では、使用期間や水量を従来よりも詳細に表示し、文字の大きさや書体を変更しました。検針票の住所欄には、水道メーターがある場所を表示しています。詳しくはホームページをご覧ください。



あっぱれ! 100歳

ご長寿おめでとうございます



田村 タキ さん (八日町) 皆さんに感謝を伝える

11月4日、100歳の誕生日を迎えた田村タキさん。同日、遠藤市長が施設を訪問し、お祝い状と祝い金を贈呈。家族や施設関係者と長寿を祝いました。

タキさんは街中で酒店を営み、若い頃にはリヤカーで、山根や枝成沢まで配達していたそうです。入所者から祝福されたタキさんは「お祝いしていただき、ありがたい。これからもよろしくお祈りします」としっかりと声で感謝を述べました。

ごみの分別ワンポイント!

ファンヒーターなどの捨て方

- ファンヒーターや反射式ストーブをごみに出す際は、次のポイントに気を付けてください。
- ・火災の原因になるため、電池は取り除き、灯油は完全に抜き取ってください
 - ・指定ごみ袋に入れて、地域のごみ集積場に出してください
 - ・指定ごみ袋(大)に入らない大きさのものは、袋に入れずにごみ集積場に出してください
 - ・100^{cm}×60^{cm}、20^{kg}を超えるものは、ごみ集積場に出しても回収しません。直接、粗大ごみ処理場に搬入してください
- 閩生活環境課 ☎54-8003



高齢者らの支援に向け協定締結

NEWS

新しい生活支援の仕組みづくりに係る包括連携協定



連携を誓う湊会長、遠藤市長、桑畑会長(左から)

市、岩手県生活衛生同業組合中央会、久慈地区生活衛生同業組合連絡協議会は、10月29日「新しい生活支援の仕組みづくりに係る包括連携協定」を締結。3者が協力し、地域包括ケアシステムを推進するため、社会福祉施設で飲食や理美容などのサービスを提供します。

同日、市内催事場で開かれた締結式には、遠藤市長、県中央会の湊正美会長、久慈地区連絡協議会の桑畑博会長ら約15人が参加。遠藤市長と両会長が協定書に署名し、共に手を取り協力を誓いました。湊会長は「継続したサービスの提供には、関係機関との連携が必須。協定を機に、取り組みが地域全体に波及してほしい」と願いを込めました。県中央会と自治体の協定締結は県内初。同会は平成29年度から、社会福祉施設で出張サービスを行う「岩手セイエイ百貨店」を開始し、市内でモデル事業を実施してきました。今後は市内で運営協議会を立ち上げ、連携を強化。パンフレット発行も予定し、広報にも力を入れていきます。

こたつ列車が運行開始

INFO

閩三陸鉄道旅客営業部 ☎0193-62-7000



車内には「なもみ」も登場!

三陸鉄道の冬の名物列車「こたつ列車」が運行を開始します。ほりごたつに畳、ふかふか座布団は、そのまま眠ってしまいそうなほどの心地良さです。登場する「なもみ」は、皆さんにお菓子をプレゼント。車内では特製弁当を味わうことができます。(乗車2日前の13時までに要予約)

▼期間：12月19日(土)～3月28日(日)のうちの土日祝日

▼時間：①久慈駅12:06発、宮古駅13:57着 ②宮古駅14:40発、久慈駅16:32着

温かい支援に感謝

NEWS

東日本大震災・新型コロナへの支援

新型コロナウイルス感染症や東日本大震災への支援として、個人や企業から多くの寄付が寄せられています。11月5日、ミドリ久慈衣料(株)は医療用ガウンを公共施設に寄贈。翌6日、(有)栄光商会は、市内全ての認定こども園・保育園に衛生用品を寄贈しました。豊田合成(株)は、LED防犯灯を、復興支援として60灯設置。11月9日に市役所で寄贈式が開かれ、宮崎直樹取締役会長が遠藤市長に目録を贈呈。宮崎会長は「平成24年



(有)栄光商会



豊田合成(株)

から岩手・宮城県内の自治体に寄贈している。今後も支援を続けていきます」と継続を誓いました。他にも匿名で個人から寄付がありました。遠藤市長は「支援品は、市民の生活のために活用していきます」と感謝を述べました。

久慈ギンザケ海面養殖が事業化に向け最終試験

NEWS

久慈湾ギンザケ養殖試験3季目試験開始



船上からいけすにギンザケを投入する漁業関係者

市漁業協同組合が、久慈湾口防波堤整備による静穏域活用を見据え取り組む、ギンザケの養殖試験が、最終年度となる3季目を迎えました。今季はいけすを2基に増設し、前季の6.5倍となる約12万匹を養殖。生存率90%以上、約200トの出荷を目指しています。

11月2日から6日にかけて、久慈湾内に設置した直径25センチ・深さ10メートルのいけすに、船上から1匹250グラム前後の稚魚を投入。前季と比較し、いけす内の密度を約3倍に高めることで、生存率向上や生育の標準化を図ります。



勢いよくいけすに飛び込むギンザケの稚魚

今季からは、水揚げしたギンザケを同漁協の食品工場を中心に1次加工。東北地方の量販店などを中心に販売される見込みです。久慈沖は、ギンザケの養殖に取り組んでいる他県の海域より水温が低い。ため、数週間遅い出荷が可能。鮮魚が少なく、お盆時期で魚価が上がる8月上旬～中旬の出荷を見込んでいます。

同漁協の巨健一郎組合長は「今季は本格的な養殖に向けた最終試験の年なので、なるべく多く水揚げしたい。来季の事業化に向けて、関係機関と連携し、協議を進めていきます。今後、販路開拓にも力を入れ、久慈のギンザケを広めていきたい」と期待を語りました。

新卒3年・6年目に奨励金を交付

NEWS

新卒者雇用支援奨励金



遠藤市長から目録を受け取る下館さん

市では市内事業所に勤務して3年・6年を経過した新卒者に奨励金を交付しています。10月27日、今年度の交付対象となる、事業所に遠藤市長が訪問し、奨励金を贈呈。遠藤市長は「若い世代には市内で働いて家庭を築き、地域づくりに積極的に関わってほしい」とエールを送りました。奨励金を受け取った、市内建

設業で生コンクリートの品質管理を担当する下館凌太さんは「自分が3年間頑張ってきたことが認められたようでうれしい。まちづくりにつながるよう、久慈は良いところだと情報発信していきたい」と決意を述べました。

この奨励金制度は平成22年度に開始。平成27年度から新卒者本人への交付に変更し、新卒から3年経過時に10万円を交付しています。平成30年度からは対象を拡大し、6年経過時にも5万円を交付。新卒者の定住をより一層促進しています。

本年度の奨励金の対象者は3年定着が19事業所・29人(前年度比3人増)、6年定着が10事業所・16人(前年度比10人減)となっています。

6施設が再生エネルギー地産地消に認証

NEWS

「再生エネルギー地産地消」認証書交付式

滝発電所の電気を使用する、アンバーホールや長内・小久慈・山根市民センターなど、6カ所の市公共施設が、岩手県「再生可能エネルギー地産地消」の認証を受けました。10月21日、県庁で交付式が行われ、遠藤市長が県企業局の石田知子局長から認証書を受け取りました。遠藤市長は「環境を守りながら、まちづくりを進めていきたい」とあいさつ。石田局長は「今後とも模範となる取り組みをしてほしい」と期待を込めました。



久慈地域エネルギー(株)の若林治男代表取締役、遠藤市長、石田局長が記念撮影(左から)

地元企業の魅力学ぶ

NEWS

キャリアオーケストラミニ

11月10日から19日にかけて、市内の中学2年生を対象に、オンラインで職業講演会を実施する「キャリアオーケストラミニ」が開催されました。市内企業12社・市内6校154人の生徒が参加し、1校につき、3社が講師として講演。生徒たちは会社の説明を受けると、やりがいや進路選択について質問。対話を通じて、地元企業の魅力や社会で必要な能力を学びました。同事業は、昨年度から始まった合同職業講演会「キャ



オンラインで講師に質問する生徒

リアオーケストラ」の代替として実施。地域の産業や職業を知り、地元就職に向けた意識醸成を目的としています。

除雪作業に協力願います

INFO

町下記の除雪担当

冬季間の安全で円滑な道路交通確保のため、道路の除雪を行います。早朝や夜間の限られた時間で作業するため、除雪が遅れる場合や騒音・振動が発生することがあります。ご理解ご協力をお願いします。※除雪を行う業者が不足しています。協力いただける業者・個人は連絡願います

▼除雪作業でのお願い：

- 1 私有地の除雪は、ご家庭や地域でお願いします
- 2 路上駐車は、除雪の妨げになるのでやめましょう
- 3 道路への雪出しは、事故原因となるのでやめましょう
- 4 作業中の除雪車は危険です。近付かないでください
- 5 市道への凍結抑制剤散布に協力できる人は、区長を通じて連絡願います



〔除雪の担当〕

- 国道45号
国三陸国道事務所久慈維持出張所
☎53・2790
- 国道281号・395号・県道
国県北広域振興局土木部
☎53・4990
- 市道(久慈地区)
国道路河川維持課
☎52・2151
- 市道(山形地区)
国産業建設課 ☎72・2129

Information

ぬぐるみのおとまり会 in 久慈市立図書館

ぬいぐるみがあなたの代わりに、図書館を探検・お泊りします。1月16日はおはなし会の後、ぬいぐるみを寝かしつけて解散。1月21日以降ぬいぐるみを返却し、写真をプレゼントします。

▶日時…1月16日(土)11時～
▶会場…YOMUNOSU1階多目的室
▶対象…3歳～小学生・10人
※ぬいぐるみは1人1体

▶申込期間…12月1日(火)～27日(日)
▶申込方法…カウンターか電話で市立図書館に申し込み
※応募多数の場合は抽選。当選者のみ1月10日までに連絡
国市立図書館 ☎53-4605



ハル★トピックス

はっちのクリスマス2020

はっちとマチニワにクリスマスシーズンが到来。はっちでは、中庭をキャンドルライトで彩り、クリスマスツリーや外壁をライトアップ。マチニワでは、クリスマス飾りやトナカイのフォトスポットが登場します。

冬やクリスマスをより楽しむためのくらし学を学んだり、冬雑貨作りを体験できる講座も開催します。講座は予約が必要です。今年のクリスマスもはっちやマチニワでお楽しみください。

▶期間…12月1日(火)～25日(金)
国ハルポータルミュージアムはっち ☎0178-22-8228



梅沢 政隆
リポーター



大久保勝男
リポーター



遠藤 千春
リポーター

ハイカー向けの休憩所が完成

「侍浜いっぶく亭」完成 11月10日



海を一望できる野
営場に完成した
「侍浜いっぶく亭」

北侍浜野営場内に休憩所「侍浜いっぶく亭」が完成。キャンプ場利用者やみちのく潮風トレイルのハイカーなどが無料で利用できます。この休憩所は環境省がみちのく潮風トレイルの利用促進のために整備。11月10日から利用開始となりました。

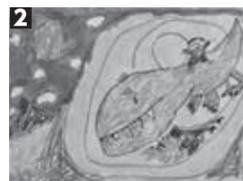
親子で昼食作りやゲームを楽しむ

親子(誂子平)ウオーキング 11月1日



もう少しで誂子平。参加した13人の子どもたちも元気に歩きました

親子ウオーキングに子どもや保護者スタッフなど35人が参加。岩瀬張地区の中里公園を出発し、約4^{キロ}の道のりを歩きました。道中ではミニ森林教室も行い、1時間45分程で誂子平に到着。親子で豚汁作りやドッジボールなどのゲームを楽しみ交流を深めました。(大久保)



1 / 金賞の賞状を掲げる佐々木大和さん、中村桜さん(左から) 2 / 佐々木大和さんの作品「きょうりゅうとリレー」 3 / 中村桜さんの作品「わたしのきょうりゅう」 4 / 永瀬花凜さんの作品「恐竜いっばいわたしたちの久慈」
※作品は市のHPから見るができます

まちのわだい

十人十色の恐竜絵画

夏休み恐竜・地質課題コンテスト表彰 11月13日

「夏休み恐竜・地質課題コンテスト」の表彰式が、小久慈小学校で開かれ、絵画の部で金賞を受賞した児童2人に、賞状が贈呈されました。

同コンテストは、小学1～3年から絵画、4～6年生からは自由研究を募集。合計66点の応募があり、入賞作品は、令和3年3月まで、久慈琥珀博物館などで展示されます。入賞者は次の通りです(敬称略)

【絵画の部】▶金賞…永瀬花凜(久慈小3年)、中村桜(小久慈小2年)、佐々木大和(小久慈小1年) ▶銀賞…大下葉奈(小久慈小2年)、水上侑瞳(小久慈小1年) ▶銅賞…清水煌生(小久慈小1年)、岡本凜(小久慈小1年)

【自由研究の部】▶金賞…谷崎諒哉(久慈小6年)、中村和太(久慈小5年) ▶銀賞…亀田聖也(久慈小6年)

新しい働き方を体験

ワーケーションモニターツアー 11月4、5日



自然に囲まれた環境で仕事を行う参加者

観光地で働きながら休暇をとる「ワーケーション」のツアーが侍浜町で実施され、盛岡市内の会社から5人が参加しました。早朝ウオーキングや自然体験などで心と体をリフレッシュし、仕事も普段より効率化。新しい働き方の一つとして注目されています。

認知症の症状を疑似体験

V R 認知症体験会 10月31日



ゴーグルとヘッドホンを付け認知症の症状を疑似体験

久慈地域の福祉関係者ら約30人が、V R 技術を使って認知症の症状を疑似体験しました。参加者は、本人と介助者の感じ方に違いがあることを実感。講師を務めた(株)シルバーウッドの黒田麻衣さんは「患者さんに共感し、対応を考えるきっかけにしてほしい」と訴えました。

コスモスの村を清めて十三夜

コスモス園でお月見会を開催 10月29日

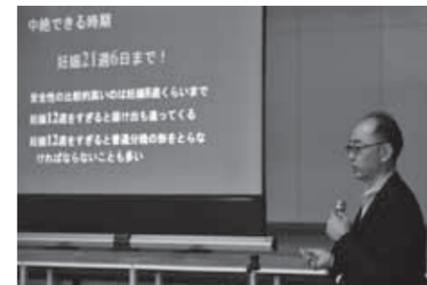


写真コンクールで、91点の中から最優秀賞に輝いた澤山関さん(右)

夏井川堤の景観を創る会が開催した「お月見会」に、地域住民ら約30人が参集。県俳句協会理事による今年的一句の披露や児童が描いたコスモスの絵の審査、夏井の景観写真入選作品の表彰式、25周年記念講話などが行われ、参加者は夏井の良き里を再認識しました。(梅沢)

自己決定の重要性を伝える

夏井中学校思春期講演会 9月28日



産婦人科医としての経験を踏まえ、生と命について語る秋元先生

岩手県立中部病院の秋元義弘第1産婦人科長が、夏井中学校の全校生徒43人を対象に「中学生の君たちへ」と題し講演。秋元先生は「大人になるということは責任を取ることで」とSNSの使い方や性教育を例に、自己決定できる力を身に付けることが必要と訴えました。

活動通じ故郷への理解を深める

大川目中学校久慈城清掃ボランティア 10月30日



落ち葉で埋め尽くされた散策路を清掃する生徒たち

大川目中学校の全校生徒39人が、今年で4年目となる久慈城跡の清掃を実施。生徒たちが落ち葉をほうきで払うと、散策路の埋もれていた石畳が現れました。同校1年の野崎瑠さんは「清掃活動を通じて、大川目町への誇りや理解が深まりました」と成果を述べました。

税を学ぶきっかけづくりを支援

久慈間税会クリアファイル寄贈 11月10日



桑畑会長(前列右)らからクリアファイルを受け取る生徒たち

久慈間税会が、税を考える週間(11月11日～17日)の活動の一環として、長内中学校に世界の消費税率などが描かれたクリアファイルを寄贈。ファイルを受け取った同校3年生の千原柚芭さんは「これを機会に税についてしっかり学びたいです」と意欲を語りました。

オンラインで消費者と産地をつなぐ

オンラインベゴツアー 10月31日



ネットを通じて縄ないを県外の参加者に伝える

首都圏の消費者と産地をリモートでつなぐ、オンラインベゴツアーに「オイシックス・ラ・大地」の会員31人が参加しました。この取り組みは、昭和58年から続く、会員が産地を訪れるツアーの代替で初開催。牛舎の様子やべご汁作り、縄ない体験などを生中継し交流を深めました。

隔週日曜日にお囃子を披露

久慈秋まつりお囃子実演 11月1日



お囃子や音頭上げを披露する巽町山車組の皆さん

久慈秋まつり「巽町山車組」が、やませ土風館でお囃子を実演。同組の中新井田強組頭は「観光客へのPRと来年に向けての機運醸成につなげたい」と意気込みを語りました。実演は令和3年3月まで、第1・3・5日曜日の11時30分と13時30分から、やませ土風館で行われます。



小渡 正利
リポーター



櫛桁 允法
リポーター

市内の小・中学校で英語を教えているA.L.T. (外国語指導助手)の皆さんが、久慈で生活して感じてきたことなどを紹介するコーナーです。

My life in Kuji



ダコタ・ディベイツ さん
インディアナ州・24歳 / 夏井小、久喜小、小袖小、宇部中、山形地区の小中学校を担当

DeBaets Family Christmas Traditions

クリスマスの時期が近づいてきましたね。今日は、我が家のクリスマスの伝統について話します。
私の一番のお気に入りには「糖蜜クッキー」を作ることです。このクッキーはディベイツ家独自のもので、他にはなかなかありません。たっぷりの黒砂糖と、フロスティンがかかったクッキーは私の好物です。
クリスマスの2週間程前には、祖父母や親戚、友人も一緒に集まり、ピザとフライドチキンを食べながら、クッキーを作り、飾り付けをします。おばあちゃんは生地作り、子どもたちは型抜き、大人は焼く係です。焼きあがったら、みんなでデコレーションします。ここでの一番の楽しみは、壊れてしまったクッキーをつまみ食い出来ることです！ 私もよく「間違えて」クッキーを壊して食べていました。
コロナ禍で大変な時期ですが、皆さんが家族と一緒に、素敵なクリスマスを過ごせることを祈っています。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



山根市民センター
☎57-2055

バードカービング教室・アメリカンフラワー教室

感染症対策を徹底し事業を開催

新型コロナウイルスの影響で、事業を縮小せざるを得ない状況の中、山根市民センターでは「バードカービング教室」「アメリカンフラワー教室」を実施しました。
一般・高齢者事業として実施したバードカービングは、その名のとおり木材から小鳥を削り出し、彩色し作り上げるというもので、6月～9月、全6回で実施しました。今年の作品は「ルリビタキ」という鮮やかな青色が特徴の美しい鳥です。受講者はそれぞれ生き生きとした作品に仕上げました。
11月には一般・女性事業として「アメリカンフラワー教室」を実施。針金の枠に溶剤で膜を作り、花や葉などを作り上げていくもので、今回はマスカットを製作。和気あいあいと作品を完成させました。
残念ながら、今年度の作品の発表機会は、新型コロナウイルス感染症の影響で中止となりましたが、感染予防策を徹底しながら、今後の事業を進めていきたいと考えています。

安心安全な小久慈朝市を開催

集落支援コーディネーターに着任して9カ月目となります。小久慈・夏井地区の担当として、地域で行われる催しや会議などの手伝いをしながら、地域の皆さまから学びを得る日々を送っています。
今回は10月、11月の第2日曜日に小久慈町で開催された「小久慈朝市（主催：小久慈まちづくり協議会朝市チーム）」を紹介します。小久慈朝市は今年で3年目の開催となりますが、現状を踏まえ「どうすれば運営側もお客さまも安心安全に開催できるか」を話し合ってきました。幾度となく開催を諦めかけたときもありましたが、感染症対策を徹底し、お客さまの安全を最優先しながら、今年度も無事に開催することができました。会場に集まった町民の皆さんが楽しそうに笑っていたことが印象に残っています。
来年も小久慈朝市は開催する予定です。日曜にちょっとだけ早起きをして、小久慈で素敵な時間を過ごされてはいかがでしょうか。

集落支援コーディネーター つうしん

大向 昌彦 さん
(おおむかい・まさひこ 40歳)
2020年着任。十八日町出身。小久慈・夏井地区を中心に、地域づくりの支援を行う。



11月8日に開催された小久慈朝市

●集落支援コーディネーター…ふるさと未来づくり事業を通じ、住民が地域の現状と問題を自らの課題として捉えることや課題解決に向けた地域の取組みを支援。幅広い住民の声を市に届けることで、市の地域活性化策を推進し、住民と行政の協働のもと集落の維持や活性化を図っています。



Name
吹上 幹 さん
ふきあげ・めぐ (門前・13歳)

Profile
・久慈市立久慈中学校 在学
・FCゼブラレディーズ岩手 所属



東北大会で優賞メンバーと記念撮影

きらり人輝く

盛岡のサッカーチームに所属し
フットサル全国大会に出場する中学生

全国優勝目指し切磋琢磨

女子サッカーチーム「FCゼブラレディーズ岩手」に所属する吹上幹さん。全日本U-15女子フットサル選手権大会東北大会で優勝し、全国大会に出場します。大会への意気込みを聞きました。

■サッカーを始めるきっかけ
幼いころはテニスを習っていました。練習が終わる時間に、サッカーチームの練習が始まるので、見ていたら楽しそうだなっと思いいつ年上の兄と一緒に、小学1年生のときに、サッカーチームの久慈FCに入団しました。中学校でもサッカー部に所属しています。

■盛岡のチームに入団
久慈FCに所属していた2つ年上の先輩が、盛岡に引っ越し、FCゼブラレディーズ岩手に所属。その先輩に誘われたのが、入団のきっかけです。親に協力してもらい、土日にはチームの練習に参加。宮古や釜石から参加する人もいます。女子ばかりなので、練習の内容も違いますし、みんなで楽しく、切磋琢磨し合っています。

■チームでの役割
チームではキーパーを務めています。キーパーを始めたのは小学4年生。全てのポジションの中で、一番選手の姿が見えるので、後ろから大きな声を掛けるようにしています。シュートを止めて「ナイスセーブ！」とチームメイトから言われると、とてもうれしいです。

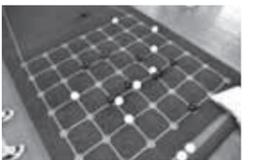
■全国大会への意気込み
東北大会決勝の相手は、昨年決勝戦で敗れたチーム。みんな緊張したままの状態、先制点をとられてしまいました。みんなで声を掛け合って、落ち着きを取り戻し、自分たちのプレイができるようになり逆転勝ち。全国大会では優勝を目標に、自分も練習をしっかりと、シュートをたくさん止められるように、頑張ります！

集まれ！元気の輪

囲碁ボール愛好会

代 表：生平 幸夫 さん
活動場所：夏井市民センター ☎53-2581
活 動 日：土曜日 14時30分～16時

10球を1球ずつ交互に打ち合い、ラインの数や穴に入った球の数で勝敗が決定



球の行方をみんなが注目

囲碁ボール愛好会は、平成29年から活動を開始した夏井町の団体。主に百歳体操を行うメンバーで構成され、65歳から92歳までの男女が、囲碁ボールやユニカールを楽しんでいます。
囲碁ボールは、碁盤に見立てた人工芝の専用マットと白黒のボール、ゲートボール用のものと同じ形状の木製スティックを用いて五目並べを行うニュースポーツ。体だけでなく頭も使うので、戦略を考えるとところが魅力の一つです。3年間継続し、皆さんの技術力も向上。みんなで大笑いできる、地域の良い交流の場になっています。

くらしの情報

本庁舎 ☎52-2111
山形総合支所 ☎72-2111

※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】

お知らせ 脳卒中をテーマに健康講演会を開催

発症すると身体機能や言語機能を失ったり、場合によっては死に至ることもある脳卒中について、県立久慈病院の医師などがわかりやすく説明します。

- ▶日時…12月22日(火)17時30分～18時30分
- ▶会場・参加費…元気の泉・無料
- ▶講師…県立久慈病院医師、看護師、薬剤師など

久慈医学談話会(久慈病院内) ☎53-6131

お知らせ 非常用発電装置を貸与します

市では、災害発生など停電時の緊急対応の一環のため、発電機などの無料貸与を行います。詳しくは問い合わせください。

- ▶申請期限…12月23日(水)
- ▶対象…市内に住所を有し、医師の指示により在宅で電源が必要な医療機器を使用する人(65歳以上の人は障がい福祉サービスなどの利用者に限る)

社会福祉課 ☎52-2119

お知らせ お出かけi-サポを開設します

結婚を希望する人に出会いの機会づくりを支援する結婚サポートセンター「お出かけi-サポ」を開設します。利用の際は電話予約をお願いします。

- ▶開催日…12月12日(土)、20日(日)、令和3年1月9日(土)、24日(日)、2月6日(土)、21日(日)、3月6日(土)、21日(日)12時～15時
- ▶会場…中央市民センター3階小会議室
- ▶利用方法…入会登録料1万円が必要です※登録料に市の助成(5千円)があります

i-サポ宮古 ☎0193-65-7222

お知らせ 住民健診(出稼ぎ者健診)のお知らせ

健診を希望する人で、まだ申し込みしていない人は、連絡をお願いします。

- ▶日時…令和3年1月4日(月)、5日(火)7時～11時
- ▶会場…元気の泉多目的ホール
- ▶対象…出稼ぎ者、特定健診対象者、後期高齢健診対象者など

健診・検診名	料金
特定健診(出稼ぎ者)	※2,700円
肝炎ウイルス検診(希望者)	800円
大腸がん検診(希望者)	400円
胃がん検診(希望者)	1,400円
前立腺がん検診(50歳以上の男性で希望者)	450円

※加入している保険の種類と年齢によって受診料は変わります
※新型コロナウイルスに感染の疑い、発熱などある場合は受診を控えるようお願いします

企業立地港湾課 ☎52-2369

保健推進課 ☎61-3315

お知らせ ひとり親家庭等無料法律相談

離婚、養育費など日常生活で困っていることに弁護士が相談に応じます。

- ▶日時…12月17日(木)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

県北広域振興局保健福祉環境部 ☎53-4982

募集 住宅マスタープラン(案)の意見募集

市は、住宅マスタープランの策定を進めています。この案に市民の皆さんから意見を募集します。

- ▶募集期間…12月1日(火)～21日(月)
- ▶応募方法…意見書様式に記入し、郵送、ファクス、メール、持参により提出ください。様式は、市HP、閲覧場所にあります
- ▶閲覧場所…市HP、市役所建設企画課、山形総合支所、各市民センター

建設企画課 ☎52-2120

お知らせ 教育委員会議の予定

- ▶日時…12月17日(木)15時30分～
- ▶会場…市役所3階車庫棟会議室2 ※傍聴できます

教育総務課 ☎52-2154

募集 市営住宅空きあります

住宅名	戸数	家賃(月額)
みなと団地①	1	20,700～30,800円
みなと団地②	1	20,200～30,100円
萩ヶ丘地区住宅①	1	3,600～5,400円
萩ヶ丘地区住宅②	1	4,200～6,300円
定住促進住宅	3	10,180円

- ▶申込期限…12月15日(火)
- 建設企画課 ☎52-2120
- 山形総合支所産業建設課 ☎72-2129

募集 みんなで知ろう考えよう認知症のミニ講演会

「認知症の取り組みを知り、自分たちにできることを考えよう」をテーマに、ボランティア団体「こはくのまちの保健室」がミニ講演会を開催。

- ▶日時…12月12日(土)13時～14時30分
- ▶会場…元気の泉 多目的ホール
- ▶定員・参加費…30人・無料
- ▶講師…NPO法人元気でらす縁
- ▶申込期限…12月8日(火)

地域包括支援センター ☎61-1557

募集 マタニティサロンゆるりクリスマスイベント参加者募集

楽しいマタニティライフのためにみんなでお話しませんか?

- ▶日時…12月21日(月)13時30分～15時
- ▶対象…母子健康手帳を持つ妊婦
- ▶会場・定員…元気の泉・12人

※オンラインに変更する場合があります
子育て世代包括支援センター ☎66-8288

お知らせ 12月4日～10日は人権週間です

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、感染者や医療従事者への偏見や差別などの人権侵害問題も発生しています。人権に配慮した行動ができるよう改めて考えましょう。

- ▶人権相談ダイヤル…法務局では、相談ダイヤルを設けています
- ☎みんなの人権110番 ☎0570-003-110
- ☎こどもの人権110番 ☎0120-007-110
- ☎女性の人権ホットライン ☎0570-070-810

お知らせ 高齢者の元気健康維持わんつっこアドバイス

認知症を防ぐため、脳力アップの生活術を紹介します。

- ①生活リズムを整える
朝日を浴び、食事や睡眠の時間を決めて生活しましょう
- ②適度な運動を心掛ける
運動習慣のある人は、認知症を発症しにくいことがわかっています。ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめ
- ③日ごろの健康管理を大切に
高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は脳の血管に悪影響を及ぼします

◆やってみよう!脳トレ
☐一日前のことを日記に書く
☐100から7ずつ引いた数を言う
地域包括支援センター ☎61-1557

募集 市社会福祉事業団の正職員募集

募集は随時受け付けています。申込用紙は、ざんたらすで配布しています。詳しくは問い合わせください。

- ▶試験日・採用日…随時
- ▶募集職種・人数…生活相談員兼事務員・1人
- ▶受験資格…①令和3年4月1日現在で60歳未満②社会福祉主事任用資格を有する人・取得見込の人(三科目主事を除く)③採用までに普通自動車運転免許を有する人
- ▶申込受付…平日の8:30～17:30
市社会福祉事業団 ☎61-3313

いいきキッチン 久慈市食生活改善推進員協議会 ☎61-3316
今月の担当: 大川目地区食生活改善推進員

根菜と大豆の炒り煮



■材料(2人分) 【1人分…100kcal / 食塩相当量1.0g】

大根……………100g	ごま油……………小さじ1
ニンジン……………1/2本	しょうゆ……………大さじ1/2
こんにゃく……………60g	砂糖……………大さじ1
大豆(水煮)……………60g	顆粒だし……………小さじ1/2
タカの爪……………1本	水……………120ml

- 1 大根、ニンジン、こんにゃくは1.5センチ角に切る。タカの爪は種を取り除き、小口切りにする。
- 2 フライパンにごま油とタカの爪を入れて弱火にかける。香りが立ったら、大根、ニンジン、こんにゃくを入れて3～4分炒める。
- 3 2に大豆とAを入れて落し蓋をして10分煮る。

POINT こんにゃくや根菜には食物繊維がたっぷり。辛みが苦手な人は、タカの爪を減らすといいでしょう

アンバーホールからのイチ押し 市制施行15周年記念 演劇公演 岬のマヨイガ 閩アンバーホール ☎52-2700



岩手在住の児童文学作家・柏葉幸子が震災をテーマに描き、野間児童文学賞を受賞した作品「岬のマヨイガ」を東日本大震災から10年目の2021年に舞台化! 俳優・竹下景子を迎え、岩手から制作・発信します。ぜひご覧ください。

- 日時/令和3年2月13日(土)14時開演(13時開場)
- 会場/アンバーホール大ホール
- 原作/柏葉幸子「岬のマヨイガ」(講談社)
- 出演/竹下景子、栗田桃子 ほか
- 脚本・演出/詩森ろば 人形造形・操演指導/沢則行
- チケット販売/電話、メール、FAXでの予約販売
- 料金/S席3,500円、A席2,500円、2階席1,500円
- ※友の会500円割引、高校生以下500円割引(併用可) 未就学児入場不可
- 【演劇ワークショップ】
脚本・演出の詩森ろば氏を迎え、久慈高等学校演劇部への指導の様子を見学できます!
- 日時/12月13日(土)14時30分～16時30分
- 会場/アンバーホール大ホール
- 対象・料金/久慈市民100人(先着)・無料
- 応募方法/参加申込書(HPからダウンロード・アンバーホールで配布)を記入し、アンバーホールに提出またはメール送付

【チケット発売(予定)】
友の会先行発売 12/13日
一般発売 12/19日

お知らせ 障がい者アート作品展示の開催

県北広域振興局では、障害者週間に合わせ、障がい福祉事業者などの皆さんが、日ごろの活動で制作した作品展を開催します。

- ▶期間…12月3日(木)～9日(水)
- ▶会場…アンバーホールエントランス 園県北広域振興局保健福祉環境部 ☎53-4982

お知らせ 12月1日は世界エイズデー

エイズの正しい知識を身につけましょう。久慈保健所では毎月第2火曜日にエイズ検査を行っています。検査は予約制、匿名可、無料です。

- ▶次回検査日…12月8日(火)
- ▶会場…久慈保健所 園久慈保健所 ☎53-4987

募集 福祉のまちづくりを支援します

地域の福祉向上を目的に活動するボランティア、自治会などの事業を支援します。詳しくはHPを確認するか、問い合わせください。

- ▶申請期限…12月15日(火)
- ▶対象…地域の福祉活動に使用する機器などの購入経費
- ▶助成額…1～20万円(千円単位)
- ▶申込方法…申請書を久慈市社会福祉協議会へ提出 園若手県共同募金会 ☎019-637-8889

お知らせ 市民生涯学習のつどいを中止します

新型コロナウイルス感染防止の観点から、市民生涯学習のつどいは中止します。ご理解くださるようお願いいたします。 園生涯学習課 ☎52-2156

募集 二戸高等技術専門校冬の体験入校参加者募集

自動車整備士、建築大工の未来の匠を養成する二戸高等技術専門校では、冬の体験入校を開催します。

- ▶日時…12月19日(土)9:30～15:30
- ▶対象…高校1・2年生
- ▶定員・参加費…自動車システム科・建築科各10人・無料
- ▶申込期限…12月7日(月)17時 園二戸高等技術専門校 ☎0195-23-2227

編集後記

▶インフルエンザ予防接種を受けました。安心しながらも、気を引き締めて体調管理に努めます。(澤口)
▶地域医療の現場の声を聞き、診療してもらえぬありがたさを実感。万全な予防に努めます。(中野)

生活環境だより

久慈駅東口・北駐輪場放置自転車2月中旬までに引き取りを!



駐輪場で警告札が付けられている自転車は、至急引き取りください。令和3年2月中旬までに引き取れない場合は、放置自転車と判断します。ご理解・ご協力をお願いします。 園生活環境課 ☎54-8003

図書館だより

《市立図書館》 ☎53-4605

▶開館時間…9時～19時
▶12月の休館日…7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)～31日(木)

■企画展「科学道100冊ジュニア」

▶期間…～1月31日(日)

■企画展「科学道100冊」

▶期間…2日(水)～25日(金)

■企画展「クリスマス本展」

▶期間…2日(水)～1月24日(日)

■企画展「冬の一冊展」

▶期間…23日(水)～1月31日(日)

■企画展「沢村栄一の足跡」

▶期間…26日(土)～1月31日(日)

■図書館えいが会

【キャスト】楽しいクリスマス、食いしん坊の七面鳥ほか

▶日時…12日(土)①10時②14時30分

ミッキーの芝居見物ほか

▶日時…26日(土)①10時②14時30分

▶会場…よむのす1階多目的室

■ブックスタート

「4・5カ月児相談・6カ月児健診」

会場で、絵本の配布をします。

▶日時…17日(木)①4・5カ月児…9時②6カ月児…13時

▶会場…元気の泉

■手づくりしおり教室

押し花やコラージュ素材を使って

オリジナルのしおりを作ります。

▶日時…19日(土)10時～12時

《山形図書館》 ☎72-3711

▶開館時間…10時～18時

▶12月の休館日…7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)～31日(木)

■企画展「クリスマスの夜に」

▶期間…1日(火)～25日(金)

■企画展「冬休みおすすめ図書展」

▶期間…18日(金)～1月26日(火)

……おすすめ図書……

久慈 「小さな手のひら事典 魔女」

著/ドミニク フッフェル 出版/グラフィック社

「魔女」といえば、古くから、さまざまな形で描かれてきました。

本書は、そんな「魔女」に関する疑問を、網羅的かつ、わかりやすく、“手のひらサイズ”にまとめたものです。読書体験のスパイスに、ぜひこの一冊を!

山形 「子どもの本の世界を変えた ニューベリーの物語」

文/ミシェル・マーケル 絵/ナンシー・カーペンター

訳/金原瑞人 発行/西村書店

子どものための本といえ、算数や規則に決まりを教えるものが一般的だった時代に、「子どもが読んで楽しい本」を世界で初めて出版し大成功しました。“子どもの本の父”と呼ばれるジョン・ニューベリーの生涯をつづった伝記絵本です。

10月のデータ

■人口と世帯数(10月31日現在)
○人 □… 34,144人 (-70)
男 … 16,531人 (-46)
女 … 17,613人 (-24)
○世 帯…15,650世帯 (-46)
※()内は前月比

■市内の火災
○発生件数… 0件 (7/-4)
○死傷者数… 0人 (3/+1)

■救急活動
○出動件数… 92件 (904/-111)
交通事故… 10件 (49/-12)
急病… 63件 (626/-56)
その他… 19件 (229/-43)

■市内の交通事故など
○発生件数… 48件 (498/-61)
人身事故… 1件 (29/+13)
物損事故… 47件 (469/-74)

○死亡者… 0人 (0/-1)
○負傷者… 1人 (36/+11)
○飲酒運転
検挙者数… 3人 (12/+4)

◇地域別…久慈分会2人、久慈漢夏井分会1人

■市内の犯罪状況など
○総数…7件(うち空き巣被害0件)
(74/+9)

※()内は、1月からの累計/前年同期との比較

■ごみの状況(単位ト)

	10月の排出量	4月からの累計
ごみ総量	1,068(-42)	7,538(-556)
うち可燃ごみ	909(-53)	6,364(-546)
うち不燃ごみ	56(+7)	425(+10)
うち資源物	103(+4)	749(-20)
一人一日当たり	1,009g ²⁾ (-22g ²⁾)	

※()内は、前年比

■放射線量率(11月6日測定)

測定場所…市役所・山形総合支所

測定位置	平均値	
	11月測定	10月測定
地上高1m	0.050	0.050
地上高50cm	0.055	0.050
地上高5cm	0.060	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

12月のお知らせ

休日当番医 12/20(日)
休診日 12/3(木)・21(月)・29(火)～1/4(月)
・インフルエンザワクチンのみ受付
ちだ医院のホームページをご覧ください。
・乳幼児の定期接種ワクチン
12/8(火)・22(火) 午後
※インフルエンザワクチンの在庫状況によっては、新規受付の停止、またはワクチン日の変更・中止があります。ご理解の程、お願い申し上げます。
その他、詳細についてはWEBにてご確認ください。
小児科・内科 ちだ医院
アレルギー科
久慈市門前37-56-26 ☎61-3366

修理専門店

お気軽に
お電話下さい
ストーブ、ボイラー
エアコン、各種機器
修理、取付、販売
ストーブ分解掃除
エアコンクリーニング
宇部機器サービス 久慈市中央1-30
(宇部龍一) TEL53-6630

2019年5月1日より事務所名が変わりました

あなたの明日に青空を
そらうみ法律事務所
(旧久慈ひまわり基金法律事務所)
www.soraumi-law.com
相続 遺言 離婚 債務整理
破産 成年後見 不動産登記
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

診療案内
小児科・アレルギー科・内科

関上こども
クリニック
休診日：水曜・祝日
(病児保育室
そらまめを併設。)
12/5(土)
臨時休診
12/6(日)
当番医
久慈市長内町24-98-2
☎0194-75-3722

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
安心葬儀事前相談承っております。
※24時間受付可能。
(有)野場造花仏具店
久慈市十八日町 ☎52-2010

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
園レーベル・ホールディングス(☎52-0041)まで

■12月3～9日は 障がいがある人への虐待が疑われるときは社会福祉課へご相談ください。 園社会福祉課 ☎52-2119

林退共は、事業主が従業員の働いた日数に応じて掛け金となる共済証紙を共済手帳に貼り、事業者が林業界をやめたときに林退共から退職金を払う退職金制度です。事業主は共済手帳を持つ従業員が引退するときは、忘れずに退職金を請求するよう指導してください。 園勤労者退職金共済機構 ☎03-6731-2889



思い思いの仮装で 市街地を練り歩く

市 内商店街やYOMUNO S+Uなどで10月31日、ま

ちなかハロウィン2020が開かれ、仮装した子どもたちで会場は大いにぎわいました。

お菓子ラリー&コンテストには約70人が参加。アニメ・ゲームのキャラクターや猫、魔女などの衣装を身にまとった参加者が市街地を練り歩きました。商店街に設置されたお菓子スポットでは「トリック・オア・トリート」とお菓子をおねだり。飴玉やチョコレートをもらうと、子どもたちは満面の笑みを浮かべました。

こだわりの仮装を表彰するコンテストは、3密を避けるためよむのすの屋上で開催。審査員が、衣装の出来栄や独創性などを採点し、上位3組を選定しました。第1位に輝いた溝江みぞえ奏心かなでさん（青森県三沢市立木崎野小学校1年）は「衣装はお母さんが手作りで作ってくれました。イベントに参加できてうれしいです」と賞品の特産品を抱え、喜びを語りました。

1/100円ショップの材料で手作りした、第1位に輝いた溝江さんの仮装 2/第2位となった恐竜とお肉の仮装 3/風船を使った巨峰とマスカットの衣装をまとい第3位に入賞 4/ゲームキャラクターの仮装でポーズをとる親子 5/商店街に設置されたスポットでお菓子を受け取る参加者 6/アニメキャラクターの仮装も大人気



園児がクリスマスバスを飾り付け

11月16日、くじあさひ認定こども園の年長児15人が、路線バスをシールや小物でクリスマス仕様に飾り付けました。同園の小向爽月さんは「ツリーを飾るのが楽しかった。きれいにできてよかったです」とにっこり笑顔。クリスマスバスは12月25日まで久慈大野線や久慈海岸線を運行します。

久慈百景

あなたの写真や動画で久慈をPRしませんか？

Instagramで久慈の風景や魅力を撮影した写真や動画に、ハッシュタグ「#久慈百景」をつけて投稿するだけ！

現在、2,550件を超える投稿がされています。皆さんの素敵な写真や動画で、一緒に久慈を全国、そして世界にPRしませんか。

