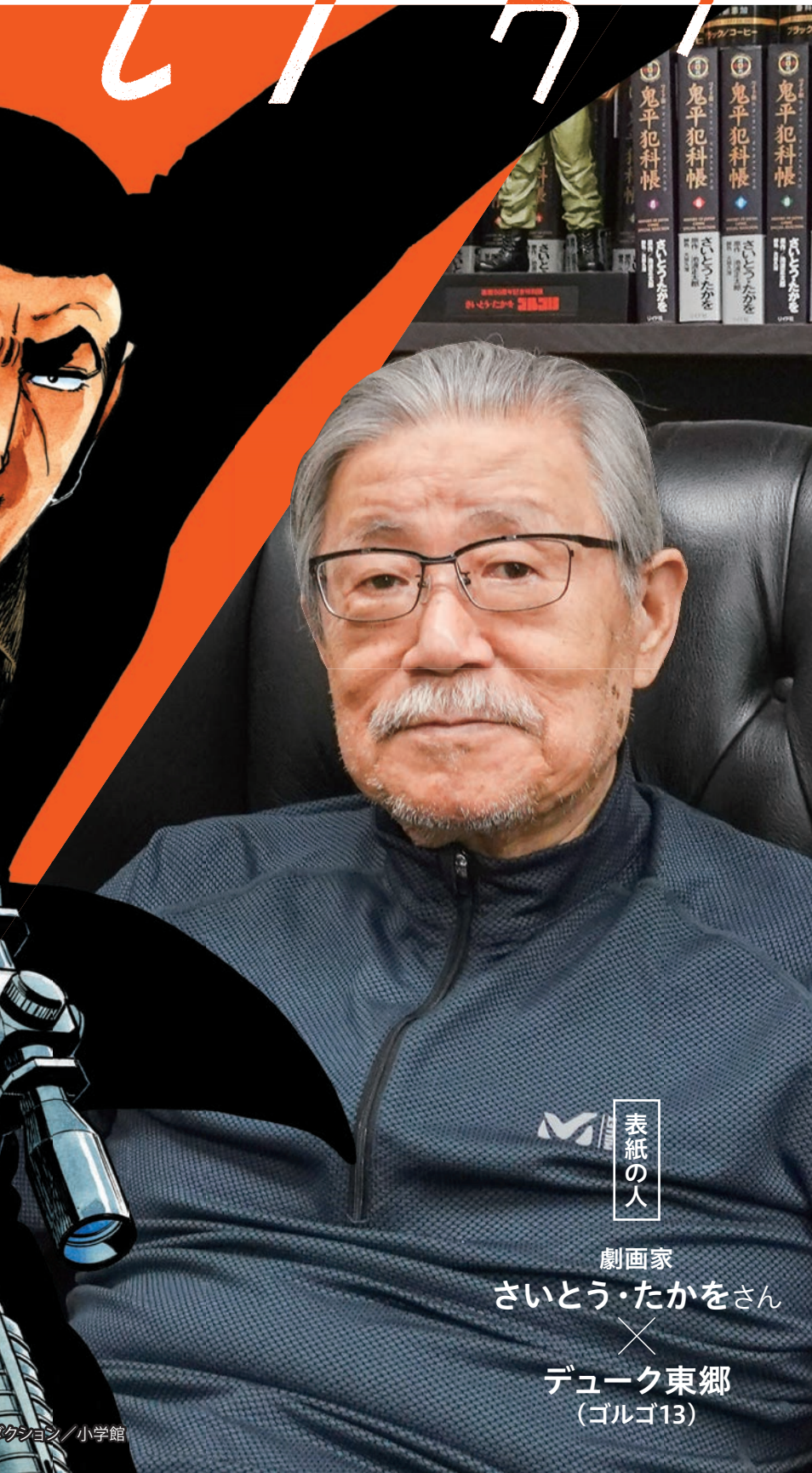


# て わて ら が ら

特集①

新型コロナウイルス感染症対策

「いのちと健康を守る」



表紙の人

劇画家

さいとう・たかをさん

デューク東郷  
(ゴルゴ13)

2020.09  
AUTUMN  
IWATE GRAPH



# いのちと健康を守る

国内外で感染が拡大している新型コロナウイルス感染症。7月29日には県内初の感染者が確認されました。  
県は、感染拡大を防ぐため、検査体制と医療提供体制のさらなる強化を進めています。



PCR検査を受けるには、まず帰国者・接触者相談センターなどに電話を

検査を希望する場合、まずは帰国者・接触者相談センターや、かかりつけ医に電話で相談。検査対象の場合は、地域外来・検査センターから連絡がありますので、指定された場所で検体採取します。検査結果が出るまでは、自宅など所定の場所で待機します。なお、医師の判断で診療の一端として行われるPCR検査で、かつ保険適用対象の場合、患者負担分は県が負担しますので、無料でPCR検査を受けることができます。

また、妊婦の方がPCR検査を希望する場合、検査費用を補助する制度を創設しました。詳しくは、かかりつけの産婦人科医にご相談ください。

## 【特集①】 新型コロナウイルス感染症対策

「いのちと健康を守る」— p01

【表紙の人】  
— 支え合う関係・ベストパートナー

劇画家  
さいとう・たかをさん  
×デューク東郷(ゴルゴ13) — p05

【健やかで幸せあふれる 健幸レシピ】  
二子さといも×チーズ



秋の味覚「さといも」と岩手のチーズを使った、おつまみにもなる簡単レシピをご紹介します!

p06

【特集②】  
新しい生活様式のもとで動き出す  
文化・芸術の創造と継承

p07

【特集③】  
4広域振興局からの  
お知らせ

p09

【いわて県民計画PICKUP】  
生活習慣病予防に、  
運動と食事で内臓脂肪を減らしましょう。 — p11

【未来へつなげ!復興のバトン】  
かまいしDMC 小松野麻実さん — p12

岩手県からのお知らせ — p13

クロスわんこ  
読者アンケート・プレゼント — 裏表紙

県内の検査体制は十分?  
「地域外来・検査センター」を  
県内10箇所設置  
PCR検査能力を強化

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐには、感染者の早期発見が肝心です。そこで、市町村や医師会と連携し、県内10箇所「地域外来・検査センター」を設置。より身近な場所です、PCR検査の検体採取できるようにしました。

地域外来・検査センターなどで採取した検体は、県や民間検査機関が手分けをしてPCR検査を実施。これまでの検査件数は1,700件以上にのぼります。(8月5日現在)

県は、ピーク時の1日あたりの検査件数を444件と見込み、PCR検査能力をその約2倍の1日あたり864件まで強化(8月末現在)。今後は、より素早く結果が出る抗原検査などを普及させ、さらに多くの検査を可能にする予定です。

もし感染してしまったら…  
県内の医療体制は大丈夫?



感染症に対応できる、十分な医療提供体制を整備しています。

県民の皆さんに必要な医療を提供するには、新型コロナウイルス感染症に対応する医療と一般医療とを両立させることが不可欠です。

県は、大規模な集団感染にも対応できるように、常に感染症対応病床を150床、軽症者などの宿泊療養施設を85室確保しました。今後は感染状況に応じて病床数などを変動させ、一般医療との両立を図っていきます。感染

が拡大した場合、病床を350床、宿泊療養施設を300室確保する計画です。また、重症度に応じた適切な医療を受けられるよう、県が設置した「入院等搬送調整班」などが、受け入れ医療機関を調整。小児、妊産婦、透析患者など、特別な配慮が必要な方についても、専門医が受け入れ先を調整する仕組みを整えています。

これからも県民の「いのちと健康」を守る取り組みを進めていきます。

### 新型コロナウイルス感染症かも…?と思ったら

- 発熱
- 強いだるさ・息苦しさ
- 風邪のような症状
- 味覚・嗅覚障害がある

●帰国者・接触者相談センター

☎019-651-3175 FAX.019-626-0837  
24時間対応・土日祝も実施

●一般的な相談窓口 ☎019-629-6085 (午前9時~午後9時/土日祝を含む)

新型コロナウイルス感染症関連情報は  
ホームページからご確認いただけます

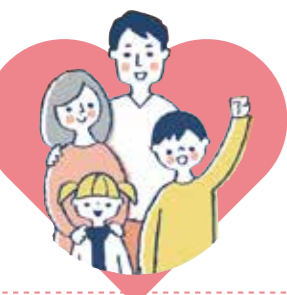
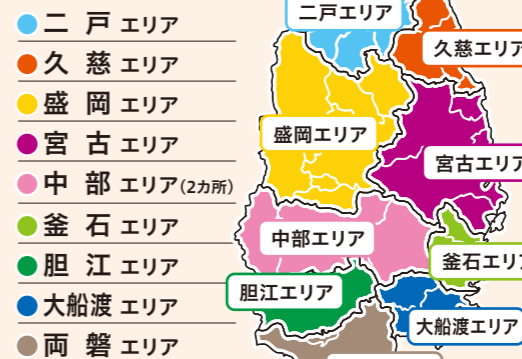
岩手県 コロナウイルス 検索

### 検査体制の状況および医療提供体制の計画

検査体制	864件/日
医療提供体制	確保病床 350床
	軽症者向け宿泊施設 300室

※ピーク時の推計療養者数(379人)に基づき体制を整備

### 県内の地域外来・検査センター設置状況 (2020.8末現在)



### 感染された方や

### その関係者・医療従事者に

### 思いやりの気持ちを

新型コロナウイルス感染症は、誰もが感染する可能性があります。感染者やその関係者・医療従事者などへの差別、偏見、誹謗中傷は決して許されません。相手を思いやる気持ちを持ち、冷静に行動しましょう。



## 県内の医療への影響は？

新型コロナウイルス感染症は、県内の医療にどのような影響を及ぼしているのでしょうか。県立中央病院の宮田剛院長にお話を伺いました。



### 院内での感染症対策は？

国内の流行状況・県内の発生状況に応じた対策をしています。

例えば、外来患者さんには、マスクの着用や手指の消毒をお願いしています。

入院患者さんへの面会は当初、禁止していましたが、現在はご家族に配慮し、一部の例外を除き、ご家族との面会を認めています。また、ウェブ上での面会も一部で試行中です。

### 感染症による県内の医療への影響は？

直接の影響ではないのですが、ここ数か月の県内のインフルエンザ感染者は約3分の1に、当院救急受診者としては6分の1に減少しています。

これは県民の皆さんが、手洗いやマスクの着用、あるいは活動を自粛していた証のひとつと考えてもよいのではないかと思います。

### 心配なことは？

岩手には、忍耐強い方

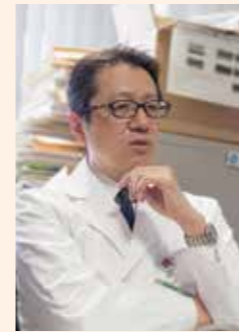
が多い印象を持っています。健康の基本は自己管理ですが、息苦しさなどの症状があれば、まずは、かかりつけの病院や帰国者・接触者相談センターに電話で相談しましょう。

### 県民へのメッセージをお願いします。

暑い時は、屋外でマスクを外して熱中症の対策をするなど、これからも無理せずに感染症の予防に取り組んでいきましょう。

(2020年7月27日取材)

●お話を伺った人  
**宮田 剛 医師**  
1959年生まれ。東北大学医学部卒。専門は消化器外科。2018年～県立中央病院院長。



## 県民の皆さまへメッセージ

「いのちと健康を守り、生活と  
なりわいと学びを支える岩手宣言」  
より抜粋

豊かな自然環境、広い県土と山が多い地形、平穏な日常を守ろうと奮闘してきた歴史、東日本大震災津波の経験でより高まった危機意識、粘り強く真面目な県民性——  
こうしたいわての良さを大切に、「新しい生活様式」に沿って感染対策を徹底することで、様々な社会経済活動が可能で、その場に合った感染対策をみんなで工夫し、新しい日常を進めていきましょう。

感染対策のみならず、医療関係者をはじめ、ライフライン、物流、保育や障がい者・高齢者福祉など、県民生活に不可欠なサービスの提供に従事している皆様に、感謝と思いやりの気持ちを持って応援しましょう。

児童・生徒の皆さん、岩手県内外で学生生活を送っている皆さんは、自己実現に向けて、厳しい時期だからこそ将来のことをしっかりと考えてほしいと思います。しっかりと学び続けられるよう、私たちは皆さんの未来を応援しています。

県民みんなで、いわての変わらない良さをさらに磨き上げ、県外の皆さんとも共有しながら、お互いの幸福を守り育て、豊かな生活、なりわい、学びを実現しましょう！

2020年7月10日  
いわて未来づくり機構

いわて未来づくり機構の  
詳細はこちら



県産品を買って、消費して、岩手県全体を元気にしましょう！

## 買うなら*いわて*のもの！

国内外での新型コロナウイルス感染症の感染拡大は、イベントの中止や観光客の減少など、県内の経済活動にも大きな影響を及ぼしています。

そこで県は、地元生産者や事業者を応援する「買うならいわてのもの！」キャンペーンを実施しています。

ここでは、県産品のお店「らら・いわて(盛岡市菜園)」で取扱いのある、おすすめの県産品を一部紹介します。魅力あふれる県産品は、まだまだたくさんあります。ぜひお近くの百貨店やスーパー・産直のほか、インターネットなどでご購入ください。



観光情報を掲載！  
岩手のつまみものや  
観光情報を掲載！  
「買うなら岩手のもの」  
総合サイトへは、  
以下のURLまたは  
右のQRコードから  
アクセス！  
<http://katte-tabete-iwate.com/>

株式会社 回進堂  
岩谷堂羊羹  
純栗ひとくち9個入(315g)  
1,400円(税別)

毎年その年に採れた、新栗だけを使用した、秋口限定商品です。(9月下旬発売予定)

有限会社 竹屋製菓  
黒豆ケーキ(400g)  
1,100円(税別)

岩手県産の黒豆(黒大豆)・小麦粉、国産バター・卵を主原料としたバター風味豊かなパウンドケーキです。黒豆をたっぷり使用した食べ応えのある一品。

古館製麺所  
いわて北三陸磯ラーメン  
230g(麺80g・スープ30g・海藻5g×2食)  
700円(税別) 賞味期限:常温300日

麺は、県産小麦3種類を独自にブレンド。スープは「のた塩」をベースに魚介の旨味を凝縮した出汁を使用。具材には三陸産の「わかめ・めかぶ・ふのり」をセットした「磯ラーメン」です。

株式会社 佐幸本店  
完熟山のきぶどう(600ml)  
1,800円(税別)

岩手県特産のヤマブドウのうち、通常より1か月ほど遅らせて収穫したものだけを使用。まろやかでコクのある100%ストレート果汁です。

国分東北 株式会社 岩手支店  
いわて地酒めぐり3本セット  
(300ml×3本) 1,505円(税別)  
いわて地酒めぐり5本セット  
(300ml×5本) 2,600円(税別)

県内蔵元のおすすめの銘酒が入ったギフトセットです。

岩手県産 株式会社  
サヴァ缶  
国産サバのオリーブオイル漬他(170g)  
各380円(税別)

オリーブオイル漬、レモンバジル味、パプリカチリソース味、アクアパッツァ風、ブラックペッパー味の全5種。「Ça va?(サヴァ)?」はフランス語「元気ですか?」という意味。「元気ですか?」と岩手から全国へ向けて声をかけるイメージで名づけられました。

久慈琥珀 株式会社  
久慈産琥珀ペンダント  
32,000円(税別)~

国内最大の琥珀産地・久慈で採れた原石の中でも、希少性の高いものを多面形にカット。光が反射し、胸元で美しく輝きます。

有限会社 丸三漆器  
FUDAN 椀 中  
(黒・赤・生漆)  
各7,000円(税別)

普段使いの漆器におすすめな新ブランド「FUDAN」のお椀です。硬く木目の美しいケヤキ材を使用し、丁寧に拭き漆をして仕上げました。古代秀衡椀の形をモチーフにふっくらと手に馴染みます。

掲載した商品など、いわての魅力あふれる産品は、こちらのオンラインショップでも購入できます。

らら・いわて  
楽天市場店

らら・いわて  
yahoo!店



健やかで 幸せあふれる

# 健幸レシピ

秋は収穫の季節。岩手の豊かな大地で育った秋の味覚の代表格・里芋と、新鮮な牛乳から生まれたチーズを合わせた、おつまみにもなる親しみやすいレシピを紹介します。



今号のメニュー  
二子さといもと  
あとのせチーズの和風バゲット

今号の  
いわて食財

## ふたご 二子さといも



豊かな土壌で育つ二子さといもは、北上地域のシンボル。粘り気が強く煮崩れしにくいのが特徴で、とろりととろけるような食感は煮物や芋の子汁に最適です。

いわて県産の食材がいっぱい!

いわての食財



<https://www.iwate-syokuzaiclub.com/>

さらにこちらも!

雫石チーズ工房

## みどりのチーズ 新緑 (焼けるチーズ)

雫石町の新鮮な牛乳が原料。クセがなくミルクィな風味で焼いて食べるのがおすすめ。焼いても溶けず、今までにならぬ食感が楽しめます。



アンケートに答えてゲットしよう!  
みどりのチーズ(焼けるチーズ)が当たるアンケート企画実施中! 詳細は裏表紙を見てね!

## 作り方

**[下準備]** ○皮をむいた里芋をボウルに入れて、塩(分量外)をまんべんなくこすりつけるように転がしながら、ぬめりをとり、水洗いする。○ブロッコリーは小房に分け、塩(分量外)を入れた熱湯で茹でておく。

**[1]** フライパンにごま油小さじ1(分量外)を熱し、合挽き肉に火を通す。肉の色が変わったら、下準備した里芋と、かぶるくらいの水、砂糖、酒、みりん、醤油を加え20分程煮る。

**[2]** 里芋が柔らかくなったら、水溶き片栗粉でとろみをつけてざっと混ぜる。

**[3]** 彩りに塩茹でしておいたブロッコリーを加え混ぜる。

**[4]** きれいにしたフライパンにチーズを入れ、焼き色をつける。

**[5]** バゲットに、里芋を軽くほぐした[3]をのせ、上に[4]をのせてできあがり!

## 材料(6切れ分)

- バゲット……………6切れ
- 二子さといも……………300g(6個程度)
- ブロッコリー 1/4個(塩茹で)
- 合挽き肉……………100g
- 砂糖、酒、みりん、醤油……………各大さじ1.5
- 水溶き片栗粉 ……適量
- みどりのチーズ(焼けるチーズ)……………約80g(1パック)

## [レシピ監修]

上級食育アドバイザー  
晴澤雪枝さん  
滝沢市在住。テレビ出演や料理教室、東北復興支援プロジェクト出張講師など、岩手県を中心に活躍中。

岩手県民の皆さまへ

あなたを満たすプレミアムフルーツ  
いわて果実



旬のいわて果実を使った限定スイーツが勢揃い!

県内の人気店が贈る、秋の果実をふんだんに使ったご褒美スイーツを限定販売!

**PREMIUM WEEKS 9/26(土) ~ 10/18(日)**

**PREMIUM WEEKS 10/31(土) ~ 11/21(土)**

お問い合わせ | 県庁流通課(TEL:019-629-5732)  
または「いわて果実」でWeb検索

参加店は、  
いわて果実  
WEBサイトを  
ご覧ください。



支え合う関係・ベストパートナー

## 高い危機管理意識と 穏やかな心変わらずに

さいとう・たかをさん × デューク東郷  
(劇画家) (ゴルゴ13)



「お互いに支え合いながら幸福を追求していくことができる地域社会」の実現を目指して邁進する人々の姿を紹介します。

超一流スナイパーの活躍を描いた作品『ゴルゴ13(サーティーン)』で知られる劇画家のさいとう・たかをさん。奥様が岩手県出身という縁から、花巻市に別宅を構えています。

東京の喧騒の中で暮らしているさいとうさんにとって、岩手で過ごす時間は、良い気分転換。静かで空気が良く、自然に囲まれて穏やかに生活できる岩手に、とても愛着があるとのこと。

今回、いわてグラフィックのために、登場していただいたパートナーは、1969年の連載開始以来ずっと描き続けている主人公の「ゴルゴ13」とデューク東郷。「映画でいうなら監督と役者の関係。ゴルゴ13は監督である私の指示通りに演じてくれる主演俳優」



高い危機管理意識をもち、どんなミッションも全力で完遂するゴルゴ13と「男にとって仕事は全てである」と話すさいとうさんは、プロフェッショナル同士、最強のパートナーと言えます。

また、分業で作品を制作しているさいとう・プロダクションにとって、スタッフ



さいとう・たかをさん

1936年和歌山県生まれ。劇画家。1960年さいとう・プロダクション設立。映画的手法を取り入れた独自の作風によって「劇画」のジャンルを確立。『ゴルゴ13』のほかに、『鬼平犯科帳』『サバイバル』など。1997年、花巻市に別宅を構えてからは、年に数回来県。「豊富で美味しい食べ物や、気疲れせず心温まる人情……。岩手県は歳を重ねるごとに素晴らしいと感じられます」と、岩手への思い入れは強い。2008年～希望郷いわて文化大使。

もかけがえのないパートナー。都内の制作現場では、三密を避ける工夫をして、スタッフのいのちと健康を守る取り組みをしています。仕事で多忙な毎日を送るさいとうさんですが、別宅がある岩手には特別な思いを寄せています。「岩手の人は、純朴で粘り強く、心穏やかな方が多いような気がします。感染症に対しては、東日本大震災津波の経験から、各々の危機管理意識が高いのではないのでしょうか」と、東京から岩手へ、心強いメッセージを届けてくれました。

取材協力  
さいとう・プロダクション



新しい生活様式のもとで  
動き出す

# 文化・芸術の

# 創造と継承

新型コロナウイルス感染症の影響は、県内の文化・芸術活動にも及んでいます。多くの団体が、活動の制限や自粛を余儀なくされたほか、高校生の文化の祭典「岩手県高校総合文化祭」も、規模を縮小しての開催となりました。

県民の皆さんが、「新しい生活様式」の中で、どのように文化芸術活動に取り組んでいるのか、4つの事例を紹介します。

new | normal | culture & art



## 合唱

### 不來方高校音楽部

マスクを着用しながらも伸びやかに力強い歌声を響かせているのは、不來方高校音楽部の皆さん。4月7月の公演が中止になるなど厳しい状況の中、「自分たちの手で後輩に残せるものを」と練習に打ち込む副部長の高橋宗さん

(3年)。自粛期間を経て、「歌への思いに改めて気付いた」と話すのは部長の三浦亜美さん(3年)。屋外で歌うなどの工夫を重ねながら、たくさんの人たちを笑顔にしたいという思いを込め、不來方ならではのハーモニーを重ねています。



## 演劇

### いわてアートサポートセンター

「感染症対策をしていれば演劇の継続は可能と考えている。コロナ禍にあっても、文化の灯を絶やしてはならない」と語るのは、いわてアート

サポートセンターの坂田裕一さん(67)。県内でも多くの劇団が活動の休止や制限を余儀なくされる中、入場者数を減らすなどの対策をとり

ながら、朗読劇などを開催。また、来年に予定される震災10年目の舞台「岬のマヨイガ」の公演に向けて準備を重ねています。



「文化は人生の緩衝材。人の気持ちをやわらげ、開放し、憤りを吸収する効果がある」と坂田裕一さん

## 民俗芸能

### 岩泉高校郷土芸能同好会

岩泉町小本中野地区に伝わる「中野七頭舞」を継承する、岩泉高校の郷土芸能同好会。

披露を予定していた行事や祭りが次々中止になり、全体稽古も中断せざるを得ない中、仲間と演舞する日を目指して一人一人が自主練習に励んで

きました。4月半ばからは、全体稽古を再



開。地域を越えて郷土芸能の素晴らしさを広めるため、町内の皆さんの応援を励みに、伝統の舞を踊り続けています。



### 元村こどもさんさ愛好会

「さつこらちよいわやっせー」のかけ声で表情きり。換気された室内で、元気に練習に励むのは、滝沢市元村地区の伝統さんさ愛好会の小中学生たち。「(中止になった)盛岡さんさ踊りも楽しみにしていたが、発表が全てではない。次になぐことも大事」と山生陸会長ら保護者が見守る中、次世代を担う子どもたちが地域の伝統を継承しています。



働く農民のエネルギーを表した中野七頭舞。「力強さとしなやかな舞いで、みなさんを元気づけたい」と、心の復興を目指す部長の片山裕哉さん(2年生)



## みんなが文化芸術に親しみ

### 創造できる岩手へ

県は昨年度、「第3期岩手県文化芸術振興指針」を定めました。指針の基本目標は、「豊かな歴史や文化を受け継いで県民誰もが文化芸術に親しみ創造できる魅力あふれる岩手」の実現。県は、指針をもとにさまざまな団体と連携し、文化芸術に親しむ機会の提供や文化芸術を生かした地域づくりの推進、未来の文化芸術を担う人材の育成などを進めています。

また、表紙を飾っていただいた、さいとう・たかをさんをはじめ、本県にゆかりのある漫画家が多数いることから、漫画を活用した

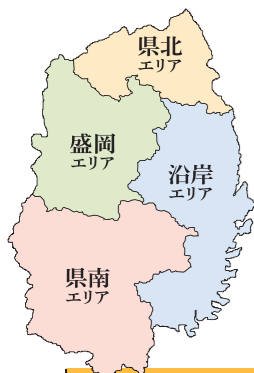
県の魅力発信にも取り組んでいます。「いわてマンガプロジェクト」として単行本の発行などを行い、今年で10周年を迎えました。岩手を題材にした漫画が読める「コミックいわてWEB」もぜひチェックしてみてくださいね。



QRコードを読み取って簡単にアクセスできます







各広域振興局の担当区域

盛岡 広域振興局	盛岡市/八幡平市/滝沢市/雫石町/葛巻町/岩手町/紫波町/矢巾町 (3市5町)
県南 広域振興局	花巻市/北上市/遠野市/一関市/奥州市/西和賀町/金ヶ崎町/平泉町 (5市3町)
沿岸 広域振興局	宮古市/大船渡市/陸前高田市/釜石市/住田町/大槌町/山田町/岩泉町/田野畑村 (4市4町1村)
県北 広域振興局	久慈市/洋野町/野田村/普代村/二戸市/軽米町/九戸村/一戸町 (2市3町3村)

4 広域振興局からのお知らせ

広域振興局とは、地域振興、産業振興、保健福祉など、広域的な課題に取り組む岩手県庁の総合出先機関です。県内にはエリア(広域振興圏)ごとに、「盛岡広域振興局」「県南広域振興局」「沿岸広域振興局」「県北広域振興局」の4つの広域振興局が設置されています。この4つの広域振興局から折々のお知らせをお届けします。

台風19号の被害を受けた種市と普代のサケ・マスふ化場。復旧が完了し、ふ化事業を再開へ。

県北  
エリア

2019年10月12日、岩手県を襲った台風19号。直撃を受けた沿岸部の被害は甚大で、水産業にも大きな打撃を与えました。なかでも、宮古市・釜石市など県内7カ所のサケ・マスふ化場は施設の損壊などの被害を受けました。

久慈地域にある「普代川ふ化場(普代村漁協)」と「有家川(うげがわ)ふ化場(種市南漁協)」も施設が壊滅。

しかし、被災直後から水産業復旧緊急支援対策事業によって復旧が進められ、それぞれ今年3月と4月に工事が完了し、ふ化事業の再開を果たしました。

サケ・マスの放流事業は苦戦が続いており、昨年度は、目標とした4億351万匹に対し、放流実績は1億8,021万匹。主力魚種であるサケ・マスの復活に向け、復旧したふ化場への期待が高まっています。



- (参考)台風19号・県内の被害状況
- ・死者 3名
  - ・重軽症者 7名
  - ・全壊 46世帯
  - ・半壊 841世帯
  - ・一部損壊 924世帯
  - ・床上浸水 148世帯
  - ・床下浸水 1,027世帯



県北広域振興局  
QRコード

三陸いわての海が育てた「宮古トラウトサーモン」と「岩手大槌サーモン」。新たな特産品として期待。

沿岸  
エリア

ここ数年水揚げが低迷している沿岸の水産業。各地の漁協では、事態を打開する一手として、サケ・マス類の海面試験養殖を開始しました。三陸の海で育ったご当地サーモン「宮古トラウトサーモン」と「岩手大槌サーモン」が、今年4月から店頭に並び始めました。

「宮古トラウトサーモン」は、トラウト(ニジマス)を大型になるように品種改良したもので、身の色がよく、脂ののっけながらさっぱりとした風味が特徴。2キロ以上のものが出荷され、刺身にも加工品にもできる扱いやすさも魅力です。春から夏にかけて出荷されるため、魚市場の閑散期を補うと期待されています。



「岩手大槌サーモン」は、大槌町の沖合で養殖されたギンザケとトラウト(ニジマス)。稚魚を放流した後は自然環境によって生産量が左右される秋サケと異なり、養殖サーモンは計画的な生産が可能のため、地元産業をけん引する新たな可能性を秘めています。

サケ・マス類の養殖は全国各地で行われ、100を超えるご当地サーモンがあるともいわれています。そんななか、全国区のブランドとしての認知度をどう高めていくかがこれからの課題です。

他県と比べ海水温の低い三陸いわての海は、夏場の高水温に耐えられないサケ・マス類の養殖期間をより長く取れるため、出荷時期を遅くまで継続できます。これらの利点を生かし、ぜひ全国に羽ばたいてほしいものです。そのためにも、まずは地元の消費で応援しましょう！



宮古市水産課  
QRコード

県南  
エリア

早池峰ダム竣工20周年。記念ダムカード配付中。早池峰山麓の自然を楽しむドライブにおすすめ！



今年竣工20周年を迎えた「早池峰ダム」。高山植物の宝庫として知られる早池峰山の西麓に位置し、美しい景観にも恵まれたダム周辺の道路は、ドライブコースとしても人気があり、「エーデルエコーライン」と命名されています。



ダム湖の周りには、豊かな自然に溶け込んだ施設が充実。湖畔には「道の駅はやちね」があり、憩いの場となっています。売店では地元の特産品・エーデルワインも購入できます。

県は、早池峰ダム竣工20周年を記念したダムカードを発行。表面にはダムの航空写真、裏面には型式や大きさなどのデータが載っており、ダムファンならずとも集めたいカードです。カードは、早池峰ダムを訪れた方に「道の駅はやちね」と県南広域振興局花巻土木センター(花巻市花城町1-41)で配付しています。

ダム管理事務所1階にある「水辺の学習館」もこの春にリニューアルされましたので、ダムにお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。



■県南広域振興局土木部花巻土木センター  
0198-41-5409  
《データ》早池峰ダム  
型式/重力式コンクリートダム 高さ/73.5メートル  
長さ/333メートル 総貯水容量/1,725万立方メートル



早池峰ダム周辺  
施設及び公園  
QRコード

盛岡  
エリア

秋の八幡平で圧巻の紅葉と、秘湯を満喫。変化に富んだドライブコースは魅力です！



国立公園に指定されている八幡平の紅葉シーズンはまさに別格。八幡平をぐるりと巡る八幡平アスピーテライン、八幡平樹海ラインは、標高ごとに変わる赤や黄色の彩りを車窓から堪能できます。なかでも「松川渓谷玄武岩」や「森の大橋」付近は、橋の上からの眺め(写真右)や周辺の紅葉が息をのむ美しさ。秋田県境付近の山頂散策路を歩きながら、この季節ならではの草紅葉も楽しむことができます。



温泉が豊富なのも八幡平の大きな魅力です。標高1,400mの頂上付近にある「藤七(とうしち)温泉」(写真下)は、東北一高いところにある温泉。泉質の良さ、岩手山を見ながら入る露天風呂も有名です。八幡平樹海ライン近くにある「松川温泉」も源泉かけ流しの宿が並ぶ人気の温泉。硫黄の匂い、白濁したお湯が秘湯ムードを盛り上げます。

八幡平頂上付近は例年9月下旬から色づき始め、ふもとの「森の大橋」や「県民の森」付近は10月中旬~下旬頃が見ごろ。天候や道路状況によって通行が規制される場合もあるので、事前に八幡平市観光協会ホームページで確認してからお出かけください。



■八幡平市観光協会 0195-78-3500  
<https://www.hachimantai.or.jp/index.html>



八幡平市観光協会  
QRコード



生活習慣病予防のために、  
運動と食事で内臓脂肪を減らそう！

今回のテーマは…  
健康・余暇

みんなで目指す岩手の将来像のための「いわて県民計画(2019~2028)」。10の政策分野から今回は「健康・余暇」をピックアップ！ 働き盛り世代の健康づくりを支援します。



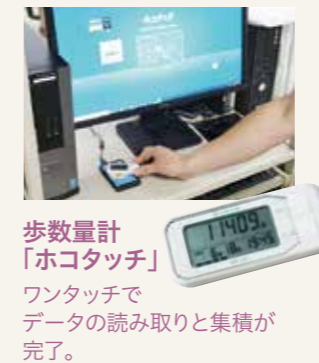
全国調査でワースト記録  
脳卒中と心臓病の予防は、県民の健康課題

2015年の調査で、本県の脳卒中による死亡率は女性が全国ワースト1、男性がワースト3。心臓病による死亡率も男性がワースト2という結果が出ています。脳卒中や心臓病の予防には生活習慣の見直しが不可欠。県は企業や地域での健康度アップを目指す取り組みを始めています。なかでもカギとなるのが、生活習慣病のリスクを高める内臓脂肪の削減です。

取り組み01

歩行数を測って健康づくり  
企業対抗チャレンジマッチ

県は2018年度から「企業対抗チャレンジマッチ」を実施しており、2019年度は24企業、1,022人が参加しました。約6か月間、専用の歩数計「ホコタッチ」を装着。歩行数、消費エネルギーなどを測定し、企業同士で順位を競いました。個人データを見ることができ、健康意識の向上にもつながります。チャレンジ前後に参加者の内臓脂肪面積の測定を行い、成果の「見える化」も図りました。



歩数計「ホコタッチ」  
ワンタッチでデータの読み取りと集積が完了。



「みちのく大寿会」の挑戦  
職員の意識が変わりました！

洋野町にある社会福祉法人「みちのく大寿会」は、昨年度の企業対抗チャレンジマッチに参加。県内第5位の成績を収め、県から表彰されました。職員に健康で末長く勤めてほしいと考えたのがそもそのきっかけでしたが、職員の健康に対する意識も高まり、共通の話題が増えて職場に活気も生まれたため、今年度も継続して取り組んでいます。

●この事業は、岩手県企業局電気事業の収益の一部が活用されています

取り組み02

内臓脂肪をためない食生活の提案  
「スマート和食弁当」

県は、しっかり食べても内臓脂肪をためない「スマート和食®」を開発した花王(株)と地元事業者を橋渡しし、健康的な食生活の提案にも取り組んできました。

盛岡市の「ひよこフーズ」は、幼稚園給食などを手掛ける傍ら、そのノウハウを活かした「スマート和食弁当」



「スマート和食弁当」  
秋のメニュー／800円+税

雑穀ごはん、白身魚のおくらおろしソース、南瓜のいとこ煮、鶏肉の甘酢あん、チンゲン菜の煮びたし(671kcal)

を3年前から提供。タンパク質、食物繊維、血中の脂質を下げるオメガ3脂肪酸をバランス良くとれるお弁当の製造は、栄養士・横澤恵さんが管理しています。

スマート和食弁当は、まとまった数の注文を受けての仕出し販売。「このお弁当が食生活を見直すきっかけになってくれれば嬉しいです」と、社長の野村洋二さんは話します。



■ひよこフーズ  
盛岡市上堂1-12-19  
019-645-3045  
http://www5.ocn.ne.jp/~hu-zuhi/

未来へつなげ！

復興のバトン



東日本大震災津波の記憶と教訓を次世代へ。復興と共に進む若者たちがいます。

第2回 株式会社かまいしDMC

小松野麻実さん(釜石市)



新型コロナウイルス感染症の影響で、釜石市内でも多くのイベントが中止に。そこで、三陸ひとつなぎ自然学校は、遊び場が減った子どもたち向けのイベントを開催。会場で子どもたちと笑顔で遊ぶ、小松野さん。(根浜シーサイドパークにて)

とにかく釜石の人が好き  
みんなを笑顔にする  
釜石の太陽  
今日も地域と人をつなぐ

釜石市の観光地域づくり会社「株式会社かまいしDMC」に勤める小松野麻実さんは、釜石の人や地域の魅力を伝えることに使命感を感じ、日々奮闘しています。

釜石中学校の2年生のときに、東日本大震災津波を経験した小松野さん。津波は、自宅の目の前まで押し寄せ、日常生活は一変しました。

「避難所には、小さい頃からお世話になっていた方がたくさんいました。打ちひしがれている姿を見て、『できることはやらなきゃ』と思い、自宅待機期間は避難所の手伝いをして過ごしました」と当時を振り返ります。地元の高校を卒業後、東京の



左から、旅館「宝来館」の女将・岩崎昭子さん、小松野さん、三陸ひとつなぎ自然学校代表・伊藤聡さん。津波から逃げるために作られた宝来館裏山の避難道にて。「この教訓を伝えていきたい」と小松野さん。



根浜海岸「浜辺の料理宿 宝来館」の裏山に作られた避難道。東日本大震災津波の際、多くの人々がここに登って一命を取り留めたことから、宝来館の女将・岩崎さんが、クラウドファンディングで資金を集めて山道を整備、車椅子を押して避難できる避難道に。

大学に進学。在学中に防災士の資格を取得し、釜石のためにできることを模索していました。大学3年生の時、釜石の地域団体「三陸ひとつなぎ自然学校」でインターシップを経験し、釜石の魅力や地元の高校生にむけてPRする活動をしました。卒業後はかまいしDMCに就職。現在は、根浜シーサイドでキャンプ場の運営スタッフとして働いています。

「震災から9年間ずっと、まちづくりのために走り続けてきた先輩たちの力になり、伴走していきたいと思っています。若い世代に津波の教訓や、地域の魅力を伝えていくのが私の役目。まさにバトンをつなぐことですね」と、小松野さんの目は、未来をまっすぐ見つめています。

いつも元気で、地元の人から「釜石の太陽」と呼ばれる小松野さん。持ち前の明るさで、地域のみんなを明るく輝かせています。

観光を通じた震災復興を目指す釜石市が設立した、観光地域づくり会社。地域資源を利用した体験ツアーの企画、釜石へのイベント誘致などに取り組み、市外からの交流人口の増加を目指しています。

株式会社かまいしDMC





## 新型コロナウイルス感染症関係

### 事業者向け 感染症対策等支援制度のご案内

県サイト内ページ番号検索 **1031097**

飲食店や小売店などの感染症対策や業態転換(テイクアウトなど)に要する経費を支援します。店舗が所在する市町村の商工会議所・商工会へお申し込みください。

【対象業種】飲食業、小売業、宿泊業、サービス業

【補助額】1店舗あたり10万円を上限に、実費分(消費税を除く)を定額補助

【補助対象期間】2020年4月～12月 ※2020年4月1日以降に購入・支払いした経費も、領収書等により支払いの確認ができれば対象となります。

お問い合わせ 県庁経営支援課/019-629-5547

### いわて季節の花めぐり スタンプラリー開催

新型コロナウイルス感染症の影響で、花の消費が減少しています。

そこで、生産者や地域を応援するため、「いわて季節の花めぐりスタンプラリー」を開催します。スタンプラリーに参加する生花店や産直で県産の花を買い、スタンプを集めて応募すると、抽選で200名に「いわて牛」をプレゼント。

この機会に、県産の花を飾って癒されてみませんか?

【期間】10月4日まで

【参加店舗】ウェブページでご確認ください。

いわて季節の花めぐりスタンプラリー **検索**

お問い合わせ 県庁農産園芸課/019-629-5709



### Uターン就活応援成金のご案内

県サイト内ページ番号検索 **1030732**

県内でのインターンシップや就職活動などを行う岩手県出身学生を応援するため、就職活動などに必要な交通費・宿泊費を支援します(最大2万円)。

【対象者】県外の大学(短期大学を含む)、専修学校、各種学校などに在籍する岩手県出身の学生

【対象となる活動】インターンシップ、企業・工場見学、企業説明会(合同説明会を含む)、採用試験(面接含む)など。詳細は下記までお問い合わせください。

お問い合わせ ジョブカフェいわて内「いわてとつながろう! Uターン就活応援成金」受付窓口/019-656-1580

### ご参加ください

#### 「子どもの未来支援セミナー」のご案内

県サイト内ページ番号検索 **1023075**

特別支援教育を通じた共生社会の実現を目指すためのセミナーを開催します。盛岡会場の講師は立石美津子さんです。宮古・北上会場の講師は桑山知之さんと、岩手県立総合教育センターの職員です(北上会場:桑山さんの講演は録画上映)。参加を希望される方は、事前に申し込みをお願いします。なお、感染症拡大防止の観点から開催方法を変更することもあります。

【盛岡会場】9月27日(日)13時～15時10分

小田島組☆ほ～る(アイーナ内)

【宮古会場】10月4日(日)10時半～12時半

宮古地区合同庁舎

【北上会場】10月18日(日)10時半～12時半

北上市生涯学習センター

お問い合わせ 県教育委員会事務局学校教育課/019-629-6143



## ご存知ですか

### 「ぴかぼメール」で 最新の防犯情報を手に入れよう

「ぴかぼメール」は、岩手県警察から防犯情報を提供するメールサービスです。登録すると「不審者情報」「特殊詐欺発生情報」「行方不明者手配情報」などがメール配信されます。知りたい地域の情報を選択できるため、あなたに必要な情報をタイムリーに得ることができます。ぜひご利用ください。



登録用QRコード

ぴかぼメール **検索**

お問い合わせ 警察本部生活安全企画課/019-653-0110  
または最寄りの警察署

### 旧優生保護法一時金支給に関する 相談窓口

県サイト内ページ番号検索 **1019987**

旧優生保護法に基づく、優生手術などを受けた方に一時金が支給されます。県は一時金の相談窓口を開設していますので、ご相談ください。

【電話(開庁時間に受付)】019-624-6015

【FAX・メール(24時間受付)】FAX:019-624-5464

メール:AD0007@pref.iwate.jp

次の機関でも、電話・来所による相談を受け付けています。

・県庁9階 子ども子育て支援室

・各保健所(県央、奥州、中部、一関、釜石、宮古、大船渡、久慈、二戸の9カ所)

お問い合わせ 県庁子ども子育て支援室/019-629-5456

### 「#iiiwate“いい岩手”見つけて教えて キャンペーン2020」のご案内

私たちのふるさと岩手の魅力を「#iiiwate(ハッシュタグいい岩手)」でSNSに投稿し、岩手をみんなで盛り上げるキャンペーンを行っています。フォトコンテストや月間MVPチャレンジなど、いろいろな企画で岩手にちなんだ商品をゲットするチャンスがたくさんあります。あなたの大好きな岩手を、SNSでぜひ教えてください。詳しくはポータルサイトをチェック!



ポータルサイト

お問い合わせ 県庁広聴広報課/019-629-5283

### 岩手県×イシツブテ スタンプラリー2020開催

岩手県応援ポケモン「イシツブテ」を活用して、県内全域で「岩手県×イシツブテ スタンプラリー」を開催します!



©Pokémon

【開催期間】2020年9月1日(火)～2021年1月31日(日)

【スタンプ場所】県内の道の駅や観光地など26カ所

【応募方法】専用リーフレットにスタンプを押して応募

【景品】スタンプの数に応じて抽選で県産品の「イシツブテのあづま袋」など、スタンプラリーオリジナルのイシツブテグッズをプレゼント!

※感染症拡大防止の観点から、延期や中止となる場合があります。

イシツブテスタンプラリー2020 **検索**

お問い合わせ 「岩手県×イシツブテ スタンプラリー2020」事務局/019-623-5411(株式会社東広社内)

## 広聴広報ガイド | ご意見・ご提言はこちら

[受付時間]8:30～17:00(土・日・祝日・年末年始を除く)

手紙・はがき 〒020-8570(住所不要) 岩手県広聴広報課

電子メール koucho@pref.iwate.jp

電話 019-629-5110

FAX 019-651-4865(24時間受付)

### 県政テレビ番組

「いわて!わんこ広報室」毎週 放送中!

○テレビ岩手 ..... 月曜日 18:54～19:00  
(再放送)土曜日 21:54～22:00

○岩手めんこいテレビ ..... 水曜日 21:54～22:00

○岩手朝日テレビ ..... 水曜日 23:10～23:15

○IBC岩手放送 ..... 木曜日 18:55～19:00

※都合により放送時間が変更になることがあります。

岩手県 **検索**

「岩手県  
ホームページ」  
はこちら



そばっちゃんが、いわてのことを  
つぶやくよ!みんなで拡散してね!

県政情報、防災情報、岩手の魅力情報を発信しています。

岩手県広聴広報課  
ツイッター・  
フェイスブックは  
こちら



(Twitter)



(Facebook)

復興へ向けて歩み続ける  
岩手県の今を紹介します。

「いわて復興だより」はこちら



### 震災からの歩み(主なもの) 2020年7月～

7月 12日 三陸沿岸道路の宮古中央JCT—田老真崎海岸IC間と、宮古盛岡横断道の宮古港IC—宮古中央IC間が開通

15日 東日本大震災津波で被災して復活したのち、台風19号で被害を受けた、山田町の「鯨と海の科学館」が一部開館

8月 23日 山田町・大槌町で、いわて未来づくり機構主催「令和2年度第1回岩手復興未来塾～沿岸報告会～」が開催

【被害状況】2020年6月30日現在

■死者5,143人(震災関連死469人を含む)

■行方不明者1,112人(うち死亡届の受理件数1,103件)

### 放射線影響対策のお知らせ【No.37】

#### 野生きのこ採りの留意点

県サイト内ページ番号検索 **1002102**

県は、市町村と連携して野生きのこの放射性物質濃度検査を行っています。検査の結果、一般食品の基準値(100ベクレル/kg)を超えた場合、その市町村の野生きのこ全種類を対象に、国から出荷制限が指示されます。野生きのこを採られる際は、県ホームページを参考にしてください。

野生きのこ出荷制限地域  
(2020年8月5日現在)



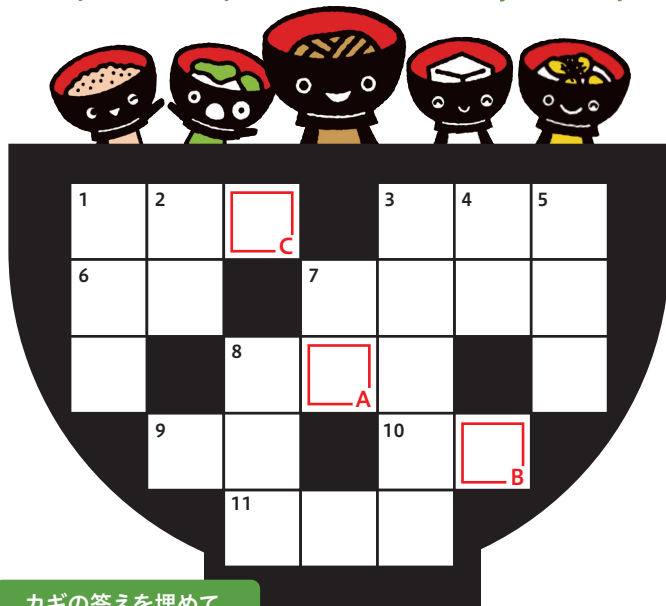
※一種類でも基準値を越えると、その市町村の全ての野生きのこが出荷制限となります。

お問い合わせ 【放射性物質濃度検査】県庁県民くらしの安全課/019-629-5322  
【出荷制限など】県庁林業振興課/019-629-5775  
【全般】県庁環境生活企画室/019-629-6815



わんこきょうだい  
オリジナルグッズが  
当たる!

# クロスわんこ



カギの答えを埋めて、  
A～Cに入る言葉を  
完成させてね。

### ●たてのカギ

- ①家族などと生活して、収入面において面倒を見ること。
- ②猛禽類の一群。英語でhawk(ホーク)。
- ③岩手県応援ポケモンは「○○○○○」(⇒詳しくはP13)
- ④日本固有の形式による詩。長歌・短歌などの総称。
- ⑤マグロの赤身を使った細巻きは「○○○巻き」。
- ⑦とげとげの殻に包まれた秋の味覚。
- ⑧地域外来・検査センターは県内に何カ所?(⇒詳しくはP1)

### ●よこのカギ

- ①今回の健康レシピで使用された食材は「○○○さといも」(⇒詳しくはP6)
- ③県が推進する「買うなら○○○のもの!キャンペーン」(⇒詳しくはP4)
- ⑥いわて県民計画ピックアップ 今回のテーマは「健康・○○」(⇒詳しくはP11)
- ⑦肉や野菜などを串に刺し、衣を付けて油で揚げた大阪の名物料理。
- ⑧自分以外の助けなしで、独り立ちすること。
- ⑨水のきれいな川に住む、川魚の代名詞。塩焼きで食べる。
- ⑩○章を書く。読書感想○。
- ⑪商品を売る側のこと。「買い手」の反対語。

こたえ



カギの答えを埋めて、A～Cに入る言葉を完成させてね。クロスわんこに正解した皆さまの中から抽選で合計6名様にそばちの「ぬいぐるみストラップ」をプレゼント!  
住所・氏名・年齢・性別・職業・電話番号・クロスわんこの解答をお書きの上、はがき、FAX、電子メールからご応募ください。



### 送り先

はがき 〒020-0025 岩手県盛岡市大沢川原3-3-8 正和ビル2階  
株式会社 オリムピア企画内  
「いわてグラフ9月号・クロスわんこ」係

FAX 019-629-9170

電子メール crosswanko@olympia-kikaku.co.jp  
右のQRコードを読み取って簡単にアドレスを取得できます。



応募  
締切

2020年10月9日(金)  
当日消印有効

【当選発表】商品の発送(11月上旬ごろ)をもって代えさせていただきます。

## アンケート& プレゼント

アンケートにお答えいただいた皆さまの中から  
抽選で合計8名様に県産品をプレゼント!

### アンケートにお答えください

【1】記事は分かりやすかったですか?[番号で回答]

- ①非常に分かりやすい ③普通 ⑤非常に分かりにくい  
②分かりやすい ④分かりにくい

※④または⑤のかたは、どのような点が分かりにくかったかお書きください。

【2】今回の企画で興味を持ったものは何ですか?

【3】いわてグラフは2020年6月号からデザインをリニューアルし、発行回数(年5回→4回)やページ数(12頁→16頁)を変更しました。  
いわてグラフの年間発行回数についてどう思いますか?

- ①増やしてほしい[ 回/年]  
②ちょうどよい(年4回)  
③減らしてほしい[ 回/年]

※①と③の場合は、希望する発行回数をお書きください。

【4】いわてグラフのページ数について  
どう思いますか?

- ①増やしてほしい[ ページ]  
②ちょうどよい(16ページ)  
③減らしてほしい[ ページ]

※①と③の場合は、希望するページ数をお書きください。

【5】いわてグラフの体裁について  
どう思いますか?

- ①タブロイド判(新聞の半分の大きさ)がよい  
②このままがよい(A4判)  
③B5判(一回り小さい大きさ)がよい

【6】本誌へのご意見・ご要望がありましたら、  
ご自由にお書きください

### A 緑のチーズ (雫石町)

4名様

P6の「健康レシピ」で紹介した雫石チーズ工房の「みどりのチーズ新緑」を。焼いても溶けないチーズ。ミルクーな風味と新食感をお楽しみに。



【問】雫石チーズ工房 019-613-4326

### B エイサク飴 ×2袋(大船渡市)

4名様

大船渡市のソウルフードとも言える「エイサク飴」。震災から再建し、昔から変わらない製法で、今も愛され続けています。(醤油味)



【問】有限会社チグエー 0192-42-3051

### 申込方法

住所・氏名・年齢・性別・職業・電話番号・ご希望のプレゼントのアルファベット記号(AまたはB)をお書きの上、はがき、FAX、電子メール、または右のQRコードを読み込んで、利用規約にご同意いただいたのち、応募フォームから応募してください。

### 応募締切

2020年10月9日(金)当日消印有効

### 当選発表

商品の発送(11月上旬ごろ)をもって代えさせていただきます。

※ご記入いただいた個人情報やアンケートの内容につきましては、厳正な管理の下で取り扱い、アンケート集計、プレゼントの発送にのみ利用させていただきます。

いわてグラフは岩手県が制作する広報誌です。518,500部作成し、県内全世界に配布しています。1部あたりの単価は約24円です。

### 送り先

✉ 手紙・はがき

✉ 電子メール

✉ FAX

〒020-8570(住所不要) 岩手県広聴広報課  
「いわてグラフ9月号・読者アンケート」係

kouhou@pref.iwate.jp

019-651-4865(24時間受付)

応募フォーム  
QRコード▶



古紙(パルプ配合率70%再生紙)を使用



見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。