

いわてグラフ

2024
3
IWATE GRAPH



「表紙」読売巨人軍
西舘勇陽投手（二戸町出身）

「特集1」震災から13年

震災の教訓を
未来につなぐ

「特集2」新型コロナウイルス感染症対策

生活の見直しから
健康づくり！

震災の教訓を 未来につなぐ

東日本大震災津波から 13年を迎えて

始めに、今般の令和6年能登半島地震で犠牲になられた方々の御冥福をお祈り申し上げます。また、被害に遭われた皆様に心からお見舞い申し上げます。

東日本大震災津波の発生から、本年3月11日で13年となります。改めて、犠牲になられた方々に、謹んで哀悼の誠を捧げます。

岩手県は、東日本大震災津波からの復興に当たり、「いのちを守り 海と大地と共に生きる ふるさと岩手・三陸の創造」を目指す姿とし、国内外から多くの御支援を頂きながら、県民一丸となって復興に取り組んできました。

復興道路や津波防災施設の整備などの多くが完了しましたが、復興のステージが進むにつれ、新たな課題も顕在化しています。引き続き、被災者一人ひとりの状況に応じたきめ細かい支援や、主要魚種の不漁対策などなりわいの再生に取り組んでいくとともに、「日本海溝・千島海溝沿い巨大地震」に備え、関係機関と連携した防災・減災対策を進めていきます。



岩手県知事
達増拓也

震災を学び、復興の姿を見つめるため、 歩みを進める三陸へ！

2023年6月4日、天皇皇后両陛下ご臨席のもと、「第73回全国植樹祭」にて2023」を開催しました。式典会場の高田松原津波復興祈念公園と県内のサテライト会場を合わせ、県内外から7000人を超える方々が参加。森林や林業に対する理解を深めるとともに、これまでに頂いた支援へ

の感謝と、復興に取り組む姿を発信しました。また、久慈市や山田町に新たな「道の駅」が開業し、岩手県立陸前高田オートキャンプ場がリニューアルオープンするなど、復興に向かって着実に歩みを進める三陸。その一方で、震災を経験していない世代への伝承など、取り組んでいくべき課

題もあります。時間の経過とともに震災の風化が懸念されていますが、私たちが震災から得た教訓は世界中の人々に必要なもの。いつ起きるか分からない災害からのちを守るため、震災の事実と教訓を多くの人に発信し、次の世代へ伝承していきましょう。

震災の教訓を学びながら、 自然の魅力に触れてみませんか。

震災の事実と教訓を国内外へ発信し、後世へ伝承することを目的とする東日本大震災津波伝承館。解説員を務める千田房代さんは、大船渡市三陸町出身。最近では震災を経験していない子どもたちや、県外からの来館客が増えていると言います。

ガイドとしても活躍しています。「ジオパークの魅力は、地球の時間を感じられること。景観が作り出された過程を知ると、より深く楽しむことができますよ」と、千田さん。

自然の「脅威」と「恵み」の両方と共に歩む三陸。その歩みを見つめることで、震災の学びや、ふるさとへの思いを深めてみませんか。



「第73回全国植樹祭」にて2023」式典の様子



「第73回全国植樹祭」によるお手植え
天皇皇后両陛下によるお手植え



岩手県立陸前高田オートキャンプ場
(スノーピーク陸前高田キャンプ
フィールド)

contents

【特集1】震災から13年
震災の教訓を未来につなぐ _____ p01

【しあわせレシピ】
桜咲く貝だくさんしゅうまい _____ p05

【復興キラリ】
おおつち海の勉強室 _____ p06

【まち・ひと・しごと 住みたい県へ!】
子どもの遊び場 _____ p07

【教えて!いわて県民計画】
文芸活動の振興 _____ p08

【わがまちにZoomin】
葛巻町 _____ p09

【ローカル線であつた旅】
JR大船渡線・JR大船渡線BRT&
三陸鉄道リアス線 _____ p10

【特集2】新型コロナウイルス感染症対策
ちょっと改善、いまずぐ実行!
生活の見直しから健康づくり! _____ p11

岩手県からのお知らせ _____ p13

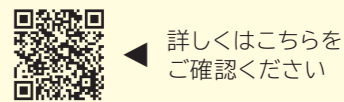
【NEXT STARS】
輝く岩手の若者たち!
読者アンケート&プレゼント _____ 裏表紙

当誌に掲載されている情報は、2024年2月1日現在のものです。新型コロナウイルス感染症の拡大などの状況によっては、掲載した内容に変更が生じる場合があります。

#いわてグラフキャンペーン
X(旧Twitter)、Facebook、Instagramに「#いわてグラフ」をつけて、投稿すると岩手のいいものをプレゼント!



- 当選商品: 三陸まるごとほたてカレー2個セット (CAFE DE CURRY KOJIKI)
- 当選者数: 4名様
- 応募期間: 2024年3月1日(金)~3月17日(日)
- 応募方法: 「#いわてグラフ」をつけて、あなたが読んでほしい・見てほしいと感じた内容をX(旧Twitter)、Facebook、Instagram、いずれかのSNSから投稿してください。投稿いただいた方の中から抽選で岩手のいいものをプレゼントします。
- 当選発表: 当選した方にはダイレクトメッセージにてお知らせします。ダイレクトメッセージを受け取れるよう設定してください。
- 商品の発送時期: 2024年3月下旬頃を予定しています。
- お問い合わせ先: 県庁広聴広報課 019-629-5283



詳しくはこちらをご確認ください

解説員として来館者に接する中で、地球の活動に興味を抱いた千田さんは、三陸ジオパークの認定



伝承館の解説員と三陸ジオパークの認定ガイドを務める千田房代さん。

震災の学びを教育に生かし、「生きる力」を育んでいく



東日本大震災津波の事実と教訓を学び、伝えていくことは、郷土を愛し、地域の復興・発展を支える人材を育てることにつながります。

県は、震災の教訓を生かし、未来を創造していくために、「いわての復興教育」を基盤とした学校教育を進めています。それぞれの学校で地域に応じた取り組みを進め、子どもたちに「生きる力」を育むことが目的です。

こうした活動を共有するため、毎年、「いわての復興教育」児童生徒実践発表会を開催しています。2023年度の発表会では、山田町立山田小学校、釜石市立釜石中学校、宮古恵風支援学校による「実践発表」が行われたほか、「パネルディスカッション」には、大迫・金ヶ崎・大船渡・岩泉の4県立高校が登場。復興教育から得た学びなどについて意見を交わしました。

震災と防災の学習拠点として、図書館を活用しよう！



図書館内に新設された「I-ルーム」。ここでは会話もできるのでグループ学習やワークショップなどに最適です。

2023年11月、岩手県立図書館に震災・防災の学び合いスペース「I(あい)-ルーム」を開設しました。書架には、東日本大震災津波やさまざまな災害、防災に関する資料や関連本など、約1万点を配架。県内の避難所や市町村のチラシ、発行物なども集められ、当時の様子を時系列で追うことができます。

I-ルームでは、職員がこれらの図書や資料の探し方、調べ方を支援したり、テーマや学習内容に応じた図書をセットで貸し出すなど、児童生徒やグループの探究的な学びをサポート。また、自然災害を総合的に学ぶ拠点として、県内の震災伝承施設と連携し、各施設の特色や展示などについても紹介しています。

「内陸に震災と防災に特化した拠点を作ることで、沿岸部での教育旅行の事前学習や研究者のリサーチなど、いろいろな使い方ができます。多くの人が震災に触れ、考えるきっかけになれば」と、森本晋也館長。今後は防災に関するワークショップなども企画していく予定です。



岩手県立図書館の森本晋也館長 震災当時、避難所などで発行されたチラシ



【問】岩手県立図書館
盛岡市盛岡駅西通一丁目7番1号
いわて県民情報交流センター（アイーナ）内
019-606-1730



岩手県立図書館HPIはこちら▲

震災の教訓を、絵本で読み聞かせしませんか？

就学前の子どもたちにも、絵本を通して震災の学びを伝えてみませんか。県は「いわての復興教育」の3つの教育的価値である「いきる・かかわる・そなえる」をテーマにした絵本を作成しています。幼稚園などの就学前施設や学校、図書館などに配付しているほか、県ホームページからもダウンロードできますので、ぜひご活用ください。

【問】県教育委員会事務局学校教育室
019-629-6139

絵本のダウンロードはこちら▲



『みんながいるから』
「かかわる」をテーマにした作品です。キッチンカーの「カーチン」を主人公に、仲間や地域の人々との触れ合いや困難を共に乗り越える体験を通して、成長していく物語です。誰かのために自分が役立てることなどに気づき、「かかわることによる自己の成長」を実感していきます。



『てとてをつないで』
「いきる」をテーマにした作品です。手の温もりを通して親から子へと命が引き継がれていること、不安なことに遭遇した時でも手をつないでもらうことで安心感を得られるということを伝えています。風景などの描写に岩手らしさを盛り込み、ふるさとを愛する気持ちも育みます。



『だいじなもの』
「そなえる」をテーマにした作品です。主人公の「のんくん」と「みーたん」は、ある日突然、非日常の世界へと迷い込みます。不安や空腹、寒さなどを乗り越え、元の世界に戻った2人。不思議な世界での経験や教訓から、「困ったときにあるといい大事なもの」について考えるきっかけを作ります。

釜石市立釜石中学校

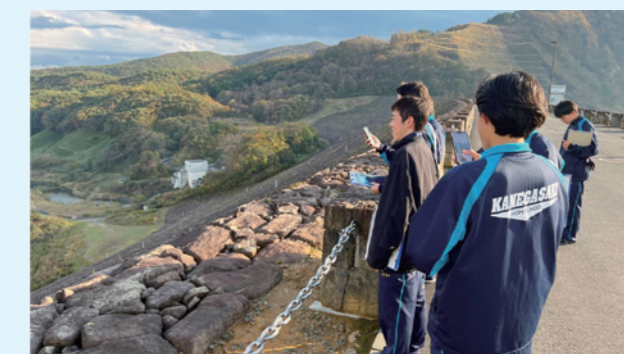
ふるさとの未来を支えるために、地元の震災と復興を学ぶ



同校では、沿岸地域の震災伝承施設などの見学や人々との関わりを通して、復興や防災について学ぶため、2学年を対象とした1泊2日の宿泊研修を実施しました。研修では、県立野外活動センターでの避難所設営やキャッセン大船渡でのAR防災ゲームを体験したほか、東日本大震災津波伝承館などを見学。また、三陸鉄道の震災学習列車（釜石駅～盛岡間）で車窓からの様子を見ながら復興状況を学びました。生徒たちは研修で学んだことをまとめ、自分たちが未来のためにできることを発表会や個人新聞で発信しています。

岩手県立金ヶ崎高等学校

多様な体験や学びを通して、自分たちにできることを考える



「予測不可能な社会を生きるために」というテーマを掲げ、同校では防災意識を高めるさまざまな取り組みを行っています。水害の怖さを学ぶ北上川の水害学習や、身近な通学路の危険個所の確認、大船渡高校との交流を通じた震災・復興学習のほか、避難訓練や避難所運営ゲームで災害時の具体的な行動についても体験的に学んでいます。こうした学びを通して生徒たちは、「自分たちにできることは何か」を自問自答。予測できない災害にどう向き合うかを、普段から考え、行動できる力を育んでいます。

いわての旬をいただきます!

しあわせ

レシピ

いわては美味しい食材の宝庫です。味わい豊かな食材を使って、楽しくクッキング。今回ご紹介するのは、「豚肉」を使ったしゅうまいのレシピ。桜の花の塩漬けをのせた具だくさんのしゅうまいは、お祝いの席にもおすすめです。

今号の食材

豚肉



岩手県内には、味、肉質、安全性にこだわり抜いたブランドポークが30以上もあります。飼育方法はそれぞれですが、豚肉の旨みを引き出す麦・イモ類や、ビタミン・ミネラルとなる海藻粉末や鉱物など、独自のこだわりの飼料を与えることで、各銘柄の特徴を引き出しています。いろいろなブランドポークを試して、お気に入りの豚肉を見つけてみてください。

材料(約4人前)

- しゅうまいの皮 … 25~30枚くらい
- 豚ひき肉 … 350g
- むき海老 … 120g
- 水煮たけのこ … 120g
- 玉ねぎ … 1/4個
- 干し椎茸 … 2枚
(ぬるま湯に浸けて戻しておく)
- 片栗粉 … 大さじ2
- ☆塩 … 小さじ1/2
- ☆こしょう … 少々
- ☆紹興酒 … 大さじ1
- ☆しょうゆ … 小さじ1
- ☆胡麻油 … 大さじ1
- 桜の花の塩漬け … 適宜

作り方

- ① 玉ねぎと水煮たけのこは粗めのみじん切りにしてボウルに入れておく。戻した干し椎茸も水気を絞ってみじん切りにし、同じボウルに入れる。片栗粉を入れて全体にまがすように混ぜておく。
- ② むき海老は背わたを取ってさっと洗い、水気を取ってから包丁で叩くようにして粗みじんに切る。①のボウルに豚ひき肉と共にに入れて混ぜ、調味料(☆)を記載順に入れてよく混ぜる。
- ③ 桜の花の塩漬けは、塩をさっと洗い流した後、5分ほど水に浸ける。味をみて、塩辛くない程度に塩が抜けたらキッチンペーパーなどで水気を取る。
- ④ ②をカレースプーン1杯分(大さじ1杯と同量)くらいずつすくい、しゅうまいの皮で包んでいく。片手の親指と人差し指でCの文字を作ったところに皮をのせたら具を入れ、底を軽く叩いて平らにしたら③をのせる。せいろにオープンペーパーなどを敷き、くっつかないように少し離して並べる。
- ⑤ せいろ用のお湯を沸かして沸騰したら、中強火で15分程蒸す。串で刺して火が通っていたら出来上がり。お好みで辛子醤油や酢醤油を添えてどうぞ。※桜の花の塩漬けは、しゅうまい全部にのせるのではなく半分くらいにしておくと、味の違いが楽しめます。

[レシピ監修]

料理家: はしもと れな 橋本玲奈さん

盛岡市在住。飲食店のメニュー開発やケータリング、料理撮影のスタイリングなど、県内を中心に活躍中。

今号の
レシピ

しゅうまい
桜咲く具だくさん

表紙MEMO



「岩手の素晴らしさは、季節ごとにさまざまなスポーツが楽しめる自然環境があることだと思います」と西館投手。

1軍で活躍して岩手に恩返ししたい

2023年度のプロ野球ドラフト会議で、2球団から1位指名を受け、読売巨人軍に入団した西館勇陽(ゆうひ)投手は、一戸町出身。小さい頃から運動が大好きで、野球、陸上、クロスカントリーに取り組み、中学2年の冬から野球一本に集中。花巻東高校時代は「人間力」を鍛えられた3年間で、「自己や野球への向き合い方を学んだことは、その後の野球人生に役立っている」と言います。プロでの目標は、けがをせず、1軍の投手として活躍すること。「お世話になった人たちに活躍している姿を見せることが一番の恩返し」と、闘志を胸に秘めながら練習に励んでいます。

復興の歩みを進めるいわて三陸の姿を紹介します。

復興キラリ

おおつち海の勉強室（大槌町）

おおつち海の勉強室

「おおつち海の勉強室」を運営している東京大学大気海洋研究所大槌沿岸センターの皆さん。右から3人目は大土直哉助教。



研究者と地域の交流を深めて 三陸の海の魅力を再発見！

大槌町に拠点を構え、海洋の研究をしている東京大学大気海洋研究所大槌沿岸センター。東日本大震災津波の被害を受けて移転したセンターの跡地に、研究展示室「おおつち海の勉強室」を2021年に開設しました。

ここは、三陸の海の生物や環境などを学べる場であり、研究者と地域の交流の場。センターの研究成果を地域の人々に発信しながら、地元の人々について共に考える拠点を目指しています。

勉強室では三陸の海の生物たちを水槽に入れて紹介しているほか、写真や動画が見られるタッチパネル式の生き物図鑑も。期間ごとに変わるメ



施設内の中央にあるオサガメの子のはく製は、子どもたちに大人気。夏休みには、海のことを楽しく学べるイベントも開催。

イン展示では、テーマに沿った生物標本などが並べられ、多様な角度から三陸の海を学ぶことができます。

「地元の人にとっては当たり前ですが、見方を変える」と面白い発見がいろいろあります。そうした気づきを与え、子どもたちの探究心を伸ばしてあげたい」と話すのは、おおつちなおや大土直哉助教。こうした思いから研究者たちは、出前授業を行ったり、地元の高校生と海洋生物の調査活動なども行っています。

三陸の海の魅力を、地域へ、そして子どもたちへ。研究者と地域の交流から、海への興味・関心が育っています。



【問】おおつち海の勉強室
benkyositsu2021@gmail.com

震災の教訓を忘れない！



(写真提供：釜石市)

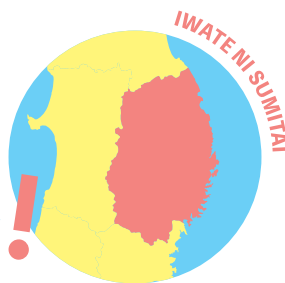
ラグビーのまちから、震災の記憶と防災の知恵を発信！

2019年9月25日、「ラグビーのまち」として知られる釜石市の『釜石鶉住居（うのすまい）復興スタジアム』で「ラグビーワールドカップ2019TM日本大会」の試合が開催されました。スタジアムがある場所は、震災で被害を受けた釜石東中学校・鶉住居小学校の跡地。震災の際、子どもたちが手を取り合って迅速に避難し、学校の管理下にあった子どもたち全員が難を逃れたことが世界中に広く紹介されました。ラグビーを通して子どもたちに夢や希望を与えながら、復興のシンボルとして、次世代に震災の記憶と防災の知恵を伝えています。

釜石鶉住居復興スタジアムHPIはこちら▶



まち・ひと・しごと 住みたい県へ!



今号のテーマ

子どもの 遊び場

県は、一人ひとりの暮らしや仕事、学びに寄り添って人口減少対策に取り組んでいます。今回は、子どもの遊び場についてクローズアップ。親子で楽しめる施設や公園など、県内各地からピックアップしてご紹介します。

楽しい遊び場がいっぱい! 週末は家族でお出かけしよう。

岩手県立児童館いわて子どもの森(一戸町)



ブナ林に囲まれた「いわて子どもの森」は、さまざまな遊びを通して、子どもの主体性や自立性を育む体験型の児童館。屋内には巨大なスライダーやおもちゃで遊べるコーナーなど、いろいろな遊びや体験ができる空間が広がります。また、屋外には、アスレチックやキャンプ場、宿泊施設もあり、時間を忘れて楽しめます。※火曜日、年末年始は休館です。

【問】岩手県立児童館いわて子どもの森
0195-35-3888

宮古港しおかぜ公園(宮古市)



道の駅や魚市場が立地する宮古市出崎地区に誕生した「宮古港しおかぜ公園」は、海に囲まれた公園です。「宮古うみねこ丸」の船着場もあり、遊覧船での観光はもちろん、海釣りを楽しんだり、のんびり散策するなど、さまざまな楽しみ方ができます。道の駅で買い物や食事でも楽しめますので、家族のお出かけにぴったりです。

【問】沿岸広域振興局土木部宮古土木センター
河川港湾課 0193-65-0031

岩手県立御所湖広域公園(雫石町)



御所湖と岩手山が一望できる広域公園は、豊かな自然に囲まれた憩いの場。広大な園内には、乗り物広場や水辺で遊べるファミリー

ランド、大型遊具やバーベキューが楽しめる町場地区園地など、家族で楽しめるスペースがいっぱい。また、季節の花々が楽しめる尾入野湿生植物園では、6月下旬からホタルも見られます。※開園は4月1日(乗り物広場は4月13日)からです。(12~3月は休園)

【問】御所湖広域公園管理事務所
019-692-4855

千厩川 千石河川公園(一関市)



堤防に植えられたたくさんの桜を楽しめる千厩川。川のほとりにある「千石河川公園」には、芝生の広場や東屋、ゲートボール場などがあり、川の流を感じながら遊ぶことができます。また、バーベキュー用の野外炉もありますので、家族やグループの行楽にもぴったり!週末の楽しい時間を水辺で過ごしてみませんか。

【問】一関市川崎支所産業建設課
0191-43-2116

⚠ 河川の急な増水や水辺の事故には十分気を付けてください。子どもだけで行かず、大人も必ず一緒に行きましょう。

他にも県内の遊び場などをたくさん紹介しています!

人口減少対策につながる取組事例集(子育て編)はこちら▶

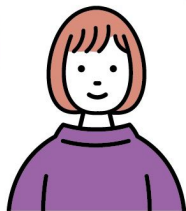


教えて! いわて 県民計画

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「教育」の取り組みを紹介します。

文芸活動の振興

Q



さまざまな文学作品が多く生まれている岩手。この文化をつないでいくために県はどんな取り組みをしているの？



A

岩手ゆかりの作家との交流などを通じて、文学作品や創作活動を身近に感じてもらう取り組みをしています。

文学の国 いわて

石川啄木や宮沢賢治をはじめ、文化や文学、思想など多彩な分野で多くの優れた作家・研究者を輩出している岩手。近年でも、岩手ゆかりの作家が各文学賞を受賞し、県内の高校生が全国高等学校文芸コンクールで入賞するなど、「文学の国いわて」にふさわしい活躍が続いています。

[近年の岩手ゆかりの作家の作品(一例)] 沼田真佑『影裏』(第157回芥川賞)、若竹千佐子『おらおらでひとりいぐも』(第158回芥川賞)、くどうれいん『氷柱の声』(第165回芥川賞候補)、柚月裕子『ミカエルの鼓動』(第166回直木賞候補)、小砂川チト『家庭用安心坑夫』『猿の戴冠式』(第167・170回芥川賞候補)

文学作品や創作活動に親んでもらうために、岩手ゆかりの作家のお話を聞く「講演会」と高校生を対象にした「文学交流会」を2023年12月に開催しました。

文学の魅力や小説の裏話を楽しくトーク 文学の国いわて講演会

宮沢賢治の生涯を父・政次郎の視点から描いた作品『銀河鉄道の父』で、第158回直木賞を受賞した作家・門井慶喜さんを講師に招き、講演会を開催。前半は、作家になるまでのお話や文学の面白さ、文学によって広がる世界などについてお話しただき、後半は担当編集者である講談社の小林龍之



講師の作家・門井慶喜さん(左)と講談社の担当編集者・小林龍之さん(右)

さんも参加。『銀河鉄道の父』の制作エピソードや編集者の役割など、門井さんと楽しいトークを展開しました。

作家が高校生に小説の書き方を指南! 文学の国いわて塾(文学交流会)

この塾は、小説を書くことに興味を持つ高校生たちが、作家から指導を受けられる貴重な機会です。講師に招いたのは、岩手在住の作家・綿世景さん。作家として活躍するまでの道のりや創作への想いを伺った後、参加者が「秘密」をテーマに事前に作成してき



参加した高校生たちと講師を務めた作家の綿世景さん(前列中央)

た小説について、添削指導を受けました。小説の軸の作り方、プロットの組み立て方など技術的なことも話題に上り、高校生たちは創作意欲を高めていました。

すでに知っているストーリーや読んだことのある作品でも、読むごとに新たな発見があります。

さまざまな作品に触れて、世界を広げてみましょう。

講演会の様子は動画で見ることができます▶



お問い合わせ 県庁文化振興課 019-629-6286

地域おこし協力隊の皆さんを通して市町村の
魅力をご紹介します。今号は「葛巻町」へご案内します。

わがまちに ズーム in



【ご案内役】
葛巻町・地域おこし協力隊
やえがしのりあき
八重樫德基さん

【プロフィール】花巻市出身。2023年春に葛巻町に着任。学生時代は柔道、その後スポーツ関係の仕事をしていた経験を生かし、地域スポーツコーディネーターとして活動中。

日々の暮らしの中で出会う、
たくさんの方々の魅力に触れてみて。

町の面積の84.5%を森林が占める葛巻町は、林業と酪農が盛んなまち。豊かな自然や多様な資源を生かし、「ミルクとワインとクリーンエネルギーのまち」として、さまざまな取り組みを行っています。

生涯スポーツに力を入れていることも、その一つ。「地域スポーツコーディネーター」として活動する八重樫德基さんは、スポーツイベントや指導者のスキルアップ講習会などを企画し、町民がスポーツに触れ、楽しむ機会を作っています。

「葛巻暮らしを始めて約1年ですが驚いたのはワインの美味しさ。すっかりはまってしまいました」と八重樫さん。「牛乳も感動するほどおいしい」と、葛巻の自然から生み出される食の豊かさを絶賛します。

また、移住してから気づいたのが、日常と自然の近さ。山から朝日が差し込む風景や朝

霧が立ち込める風景など、何気ない景色の美しさに見とれることが多いのだとか。

「何より素晴らしいのが、町の人々の温かさ。親身に話を聞いてくれたり、祭りや飲み会にも声をかけてくれたりするので、地域に溶け込みやすいんです」と、八重樫さんは語りま。日常の中で出会う豊かな食と美しい景色、そして温かな人情。魅力あふれる葛巻町へ、出かけてみませんか。



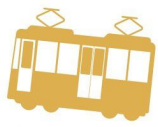
右／町の人に勧められ、八重樫さんが感激したという「くずまきワイン」。(写真提供：葛巻町)



左／山の合間から朝日が昇る風景に感動！葛巻町は何気ない日常の景色が美しい。(写真提供：八重樫德基さん)



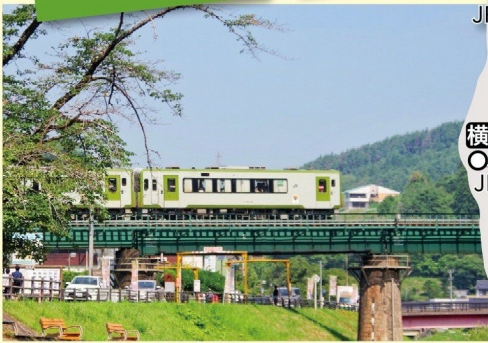
八重樫さんも参加した「くずまき秋まつり」。地区の人たちと一緒に山車を力強く引きました。(写真提供：八重樫德基さん)



ローカル線でいわて旅♪

岩手県には、地域のさまざまな魅力が詰まった多くのローカル線があることをご存知ですか。いつもと違った車窓から眺めるいわての景色で、素敵な旅を満喫しましょう。今回は、一ノ関駅と盛駅をつなぐJR大船渡線・JR大船渡線BRTと、久慈駅と盛駅をつなぐ三陸鉄道リアス線を紹介します。

2024.3
JR大船渡線
JR大船渡線BRT



2024.3
三陸鉄道
リアス線



辰年はドラゴンレールに乗って 美しい景色やまちの風景に出会う旅へ！

竜のように曲がりくねった線形から、「ドラゴンレール」の愛称で親しまれているJR大船渡線。一ノ関～気仙沼間の沿線には、四季を通じて舟下りが楽しめる狛鼻溪^{ひいびけい}や、初夏には約20万本のツツジが山頂を真っ赤に染める室根山など、美しい景色が自慢の観光名所がたくさん。気仙沼～盛間はJR大船渡線BRT(バス高速輸送システム)に乗って、陸前高田市や大船渡市のまちの中をバスで巡ることができます。美しい景色やまちなみを探す旅に出かけてみませんか。

JR大船渡線の
観光情報はこちら▶



三陸鉄道は4月1日で開業40周年、 雄大な三陸の自然をもっと楽しもう

三陸鉄道の冬の風物詩と言え、こたつに入りながら三陸の海の景色と海の幸を満喫できる「こたつ列車」(運行は3月24日までの土日・祝日)。走行中には、鬼の格好をした「なもみ」(県北沿岸地域に伝わる伝統行事)も登場し、列車の旅を盛り上げてくれます。また、2024年4月に開業40周年を迎えるにあたり、記念切符の販売や企画列車の運行など、三陸をより楽しめる催しが予定されています。車窓から広がる雄大な自然を眺めながら、三陸の歴史に思いを馳せてみませんか。

※「こたつ列車」は久慈～宮古間、宮古～久慈間でのご予約ができます。

三陸鉄道の
情報はこちら▶



生活の見直しから

ちよつと改善、
いますぐ実行！
健康づくり！



新型コロナウイルス感染症の流行をきっかけに、生活習慣が大きく変わった人も多いのではないのでしょうか。生活習慣の乱れは、がんや心疾患、脳血管疾患など、重大な病気につながる恐れもあります。いつまでも元気に暮らせるよう、自分や家族など身近な人の健康に目を向けてみましょう。

新型コロナウイルス感染症の相談窓口はこちら
かかりつけ医がない場合や、相談する医療機関に悩む場合
●いわて健康フォローアップセンター
電話 **0570-089-005** FAX **050-3730-7658**
受付時間：24時間受付（土日・祝日含む）

POINT① がん検診を受けよう！

死亡原因の1位は「がん」、早期発見が重要です

岩手県の死亡原因（2021年）
1位 がん 2位 心疾患 3位 脳血管疾患
岩手県の部位別のがん検診の受診率（2022年）
胃がん（52.3%）、肺がん（59.0%）、大腸がん（52.9%）、
子宮（頸）がん（46.5%）、乳がん（50.6%）

2021年の調査によると、岩手の「がん」による死亡者数は4,523人で、死亡原因の1位です。がんとなるリスクには、喫煙、過剰な飲酒、運動不足、食生活の偏り、ウイルスへの感染などいろいろありますが、予防するには生活習慣の改善や感染症対策が重要です。

また、定期的ながん検診を受けることが、早期発見・早期治療につながります。コロナ禍で受診を控えていた方も、積極的に受診し、「精密検査が必要」と判断された場合は、必ず受診しましょう。

がん検診を忘れずに！

がん検診は、お住まいの市町村や勤務先で実施しています。実施時期などを確認し、忘れずに受診しましょう。

POINT② 運動量をアップしよう！

1日「プラス2,000歩」で、コロナや病気に負けない体づくりを！

コロナ禍で外出の機会が減り、運動不足になったという人も多いかもしれません。県民生活習慣実態調査によると、2022年の20～64歳の1日の平均歩行数は、男性が6,581歩で、女性は5,874歩。生活習慣病の予防の観点から見た目標8,000歩より、約

2,000歩不足している結果となっています。ウォーキングは日常的にできる運動であり、脳血管疾患などの生活習慣病の予防のほか、免疫力アップにも役立ちます。「プラス2,000歩」を目指して、積極的に歩いてみましょう。

県民のみなさんに教えてもらいました！ 「地域のお宝さがしてプラス2,000歩マップ」

県内には地元の人しか知らない風光明媚な場所や、名所・旧跡がたくさんあります。そんな素敵な「お宝」を堪能できるウォーキングコースを県民のみなさんから募集し、「いわて健康情報ポータルサイト」で紹介しています。みなさんも、プラス2,000歩を目指しながら身近にある「お宝」を探しに出かけませんか。

いわて健康情報ポータルサイト▶



Walk（歩く）

POINT③ 食生活を見直そう！

全国に比べて岩手は、肥満傾向の子どもの割合が多いことをご存知ですか。適切な食生活は、子どもたちの健やかな成長や、健康で豊かな生活に欠かせません。また、生活習慣病の予防にも重要な役割を果たします。今一度、食生活を見直してみましょう。



1日の食塩摂取量の目安は7.0g（20歳以上）

生活習慣病に関わる高血圧の最大の原因は、食塩の取りすぎです。岩手県民の1日当たり食塩摂取量は10.1g（2022年）で、国が掲げる目標値7.0gよりも多い状況です。料理の味付けは薄味にする、漬物は少量にする、麺類の汁は残す、外食や加工品を控えるなど、日頃の行動に気をつけながら減塩を心がけましょう。

いつもの食事に野菜をプラス！

野菜や果物に含まれる「カリウム」には、食塩を排泄しやすくする働きがあります。岩手県民の1日当たりの野菜摂取量は280g（2022年）で、あと70g足すと理想である350gに達します。70gは、小鉢のほうれん草のおひたしや小皿の野菜サラダが目安。一日の食事に野菜のおかず「プラス1皿」で、野菜不足を補いましょう。



野菜の摂取量測定会の様子。自分の「食生活が見える」と好評です。

お出かけください

企画展「世界に誇る!岩手の無形文化遺産」

日本が無形文化遺産保護条約を結んでから2024年で20年になります。近年、岩手県では鬼剣舞や永井の大念仏剣舞が「風流踊」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本や岩手の無形文化遺産について、所蔵資料で紹介いたします。

【期間】5月6日(月・振休)まで
(開催期間中の休館日:2月29日(木)、3月25日(月)~31日(日)、4月30日(火))

【問】岩手県立図書館
019-606-1730



**アートフェスタいわて2023
-岩手芸術祭受賞作品・推薦作家展+ 岩手県美術選奨受賞者作品展-**

第76回岩手芸術祭美術展10部門の受賞作品や推薦作家による作品約100点に加え2021年度美術選奨受賞者4名の作品も展示します。

【期間】3月2日(土)~3月24日(日)
(休館日:月曜日)

【問】岩手県立美術館
019-658-1711



テーマ展「ラグビーといわて」



新日鐵(しんにてつ)釜石ラグビー部のトロフィー【日本製 鉄北日本製鉄所釜石地区製】

岩手県のラグビーの歴史と今について紹介します。

【期間】3月23日(土)~5月19日(日)
(休館日:月曜日)

【問】岩手県立博物館
019-661-2831



ご存知ですか

県職員の給与等のあらまし

県職員の給与は、県議会での予算や給与条例の審議、県人事委員会の給与勧告などを通じて明らかにされていますが、県民の皆さんに、より一層の理解をいただくため、そのあらましをお知らせします。詳しくは県ホームページをご覧ください。

1 給与費の状況(2023年度普通会計予算)

職員数 A	給与費			一人当たり 給与費 B/A
	給料	職員手当	計 B	
人 18,955	千円 78,393,752	千円 46,021,109	千円 124,414,861	千円 6,564

※1 職員数には、知事・議員などの特別職の職員、非常勤の職員や公営企業などの職員数は本表には含まれていません。
※2 職員手当には、退職手当及び児童手当は含まれていません。
※3 特別職の職員や非常勤の職員に支払われる給与、共済組合、公営災害補償の負担金などは本表には含まれていません。

2 給与(2023年度の状況)

○一般行政職の初任給、平均給料月額及び平均年齢の状況

区分	初任給	平均給料月額	平均年齢
大卒	197,800円	318,203円	42.1歳
高卒	167,900円		

※1 初任給は、2023年度の改定後の額です。
※2 平均給料月額は、2023年4月1日時点の一般行政職の職員の基本給の平均です。

○特別職の給料等の状況

区分	知事	副知事
給料月額	1,230,000円	950,000円
期末手当	6月期 1.65月分 計 3.40月分	12月期 1.75月分

※ 期末手当は、2023年度の改定後の額です。

3 職員定数

○部門別職員数の状況と主な増減理由
(各年4月1日現在 単位:人)

部門	2023年	2022年	増減数	主な増減理由
一般行政	4,310	4,354	△44	復興事業の進捗に伴う減など
特別行政	14,123	14,300	△177	学校・学級の統廃合縮小による減など
公営企業等	5,615	5,581	34	医療提供体制の強化による増など
合計	24,048	24,235	△187	

県サイト内ページ番号検索 1011020

【問】県庁人事課 019-629-5079

ご存知ですか

**不動産に関する
無料電話相談会の開催**

不動産鑑定士による不動産の無料電話相談会を開催します。

【日時】4月12日(金)
時間帯に応じて下記の不動産鑑定事務所
に直接電話願います。

■受付時間/9:00~12:00
城石不動産鑑定(株)
019-613-2422

(有)空環研究所
019-651-0996

(同)昭典不動産鑑定事務所
0198-29-4777

■受付時間/13:00~16:00
東日本不動産コンサルタント(有)
019-626-5256

東野不動産鑑定事務所
019-624-1999

(一財)日本不動産研究所盛岡支所
019-652-1821

【相談内容】不動産に関する売買、賃貸借、相続、交換、担保、訴訟及び行政法規等

【問】(一社)岩手県不動産鑑定士協会
019-604-3070

.....

.....

いわて被災者支援センターのご案内

県は、東日本大震災津波で被災された方の生活再建を支援する「いわて被災者支援センター」を釜石市と盛岡市に設置しています。

センターでは、暮らしやお金の悩みなどの困りごとについて、弁護士、ファイナンシャル・プランナーといった専門家や関係機関と連携して、解決のお手伝いをします。

相談は無料ですので、まずはお気軽にご相談ください。

【受付時間】9:00~17:00(土日祝日、12月29日~1月3日を除く)

県サイト内ページ番号検索 1041384

【問】いわて被災者支援センター
■主に沿岸地域にお住まいの方
0193-30-1034

■主に内陸や県外にお住まいの方
019-601-7640

認知症のつどい(地域交流会)のご案内

認知症のつどい(地域交流会)では、認知症のご本人や介護している方、関心のある方が集まり、日々の悩み事や疑問を語り合っています。周りの人には相談しにくい悩み事も、認知症介護の経験者に相談できます。開催日時や場所については、

認知症の人と家族の会岩手県支部ホームページをご覧ください。

【問】(公社)認知症の人と家族の会
岩手県支部
0197-61-5070



警察署などの窓口業務受付時間のご案内

2024年1月から、警察署、運転免許試験場を含む運転免許センター、警察本部における一部業務の受付時間を変更しました。県民の皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。詳しくは県警察ホームページをご覧ください。

【受付時間】9:00~16:00

【受付時間の変更となる主な業務】
運転免許証の記載事項変更、自動車保管場所証明申請関係 など

【問】岩手県警察本部
警務部警務課
019-653-0110(代表)



募集しています

2023年度岩手県芸術選奨 作品募集中!

優れた芸術活動の業績を表彰する「岩手県芸術選奨」の参加作品を募集しています。

【募集作品】2023年度中に発行、発表した以下の分野の作品

- 1)文学作品、評論などを内容とする出版物
- 2)演劇、音楽、舞踊、能楽、邦楽、舞台美術の各分野における公演、発表(単独での

公演などに限る)及び映像による作品

【募集期限】5月31日(金)消印有効
募集要項などの詳細は、県ホームページをご覧ください。たくさんのご応募をお待ちしております!

県サイト内ページ番号検索 1070748

【問】県庁文化振興課
019-629-6485

**いわてグラフに
広告を掲載しませんか**

県内全世帯に配布されるいわてグラフに広告を掲載しませんか。2024年度の募集は3月下旬頃から開始する予定です。詳しくは、県庁広聴広報課までお問い合わせください。
【問】県庁広聴広報課 019-629-5283

広聴広報ガイド

ご意見・ご提言はこちら

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
受付時間 8:30~17:00
(土・日・祝日・年末年始を除く)
F A X 019-651-4865[24時間受付]



岩手県ホームページ

岩手県 検索

**県政情報、防災情報、
岩手の魅力情報を発信中**



**東日本大震災津波伝承館
の情報を発信中**



**岩手県公式
LINEはこちら**

岩手県の最新情報、防災・暮らしに関する情報をお届けします。ぜひ登録を!



**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.....日曜日 8:55~9:00
○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に変更になることがあります。



背景は、多田さんが大好きな岩手銀行赤レンガ館。季節が巡るたび岩手の風景が浮かび心の支えになっていますと語ります。

若者たちの活躍は、いわてに元気をもたらします。スポーツ、音楽、芸術など、さまざまな分野で夢に向かって活躍する若者たちをご紹介します。

NEXT STARS

輝く岩手の若者たち!



筑波技術大学総合デザイン学科4年
東京2025デフリンピック
大会エンブレム制作
多田伊吹^{いぶき}さん

デザインで想いを届け、 多くの人を笑顔にしたい

「手」をモチーフに、桜の花をあしらったカラフルな線で描かれたデザイン。これは、2025年に東京で開催される、聴覚障がいがある人たちのオリンピック「デフリンピック」の大会エンブレムです。

考案したのは、盛岡市出身の多田伊吹さん。生まれつき聴覚障がいがあり、普段は手話でコミュニケーションを取っています。小さな頃から絵を描くことや、ものづくりが好きだった多田さんは、「デザインを通して人の役に立ちたい」と、筑波技術大学の総合デザイン学科へ進学。基礎的な知識や技術をはじめ、誰もが使いやすいユニバーサルデザインなどを学びました。

採用されたエンブレムは、コミュニケーションを取る上で大事な「手」にひらめきを得て、試行錯誤を重ねたデザイン。「人々のつながりを『輪』で表現し、その先に咲く桜の花に新たな可能性を込めました」と、制作の狙いを語ります。

多田さんにとってデザインは、相手に想いを届けられる手段の一つ。常に「伝わりやすく、分かりやすく、見やすい」デザインを心がけており、自分の想いが伝わった時は「とても嬉しい」と言います。

大学卒業後は旅行代理店で働くという多田さん。「デザインで人の力を生かして、お客様に喜びや感動を贈りたい」と、胸を膨らませています。

読者アンケート & プレゼント

- 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 ②分かりやすい ③普通 ④分かりにくい ⑤非常に分かりにくい ※④または⑤の方は、どのような点が分かりにくかったかお書きください。
- 今回の企画に興味を持ったものは何ですか？
- 身の回りで知りたい分野は何ですか？(番号で回答・複数回答可)
 - ①産業 ②医療・福祉 ③防災 ④教育・文化 ⑤環境 ⑥社会資本整備 ⑦その他 ※⑦その他の方は、関心があるものをお書きください。
- 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。

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名様にプレゼント!

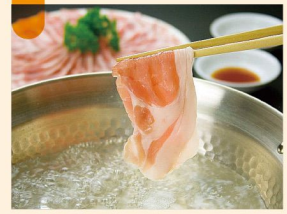
住所・氏名・年齢・職業・電話番号・ご希望のプレゼントのアルファベット記号(A・Bのいずれか)をお書きの上、はがき、FAX、電子メール、または右の二次元バーコードや県ホームページに掲載している応募フォームからご応募ください。■送り先 ○はがき 〒020-8570(住所不要) 岩手県広聴広報課「いわてグラフ3月号・読者アンケート」係 OFAX 019-651-4865 ○電子メール kouhou@pref.iwate.jp ■応募締切/2024年3月22日(金)必着 ■当選発表/商品の発送(2024年3月末頃)をもって代えさせていただきます。



いわてグラフ アンケート 検索

A 佐助豚3種の柔らかししゃぶししゃぶセット 3名様

【問】久慈ファーム有限会社
0195-23-3491



二戸で育った折爪三豚・佐助は、脂の融点が低く、口に入れると甘みのある脂がとろけ出します。ローズ・肩ロース・バラの3種類の味わいをゆず風味のポン酢でどうぞ。

B くずまき高原牧場さけるチーズ4個入 5名様

【問】くずまき高原牧場
0195-66-0555



生乳と食塩だけで作ったフレッシュタイプのチーズです。ミルクの風味が感じられるまろやかな味わいが特徴。ワインのおつまみや、サラダに使うのもおすすめです。

※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、県内全世帯に配布しています。1部当たりの単価は、約23円です。