

# 広報 りくぜんたかた

翼を広げて 未来へ飛び立とう  
希望を歌にのせて



絆まつり  
※関連ページ(P2~3)

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

SDGs 16 平和と公正を  
すべての人に  
SDGs 17 パートナーシップで  
目標を達成しよう

1PPON  
MATSU

陸前高田市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

3

特集

名古屋市との15年  
繋いだ絆をずっと大切に  
絆まつり

2026

No.1207



「いこまいたかた、あばっせなごや」を踊る見咲樹会の皆さん



力強い太鼓演奏を披露する氷上共鳴会



名古屋市から駆け付けた「世界の山ちゃん」のキッチンカーには行列ができていました



広沢名古屋市長から奇跡の一本松の孫苗が佐々木市長に手渡されました



中庭で開催された餅まきと菓子まきには大勢の人が集まりました



# 名古屋市との15年 繋いだ絆をずっと大切に

イベントに参加した「名古屋team S」のメンバー

開会のあいさつをする 大曾根実行委員長(右)と松田副委員長(左)



東日本大震災後、名古屋市と本市の中学生による「絆交流」に参加した有志が中心となり、2月22日(日)、奇跡の一本松ホールにて本市初となる「絆まつり」が開催されました。

会場では、交流の歩みをまとめたパネル展示、ご当地グルメのキッチンカー、特産品の販売や本市ゆかりのアーティストなどによるステージイベントが行われました。

ステージイベントでは、令和3年に交流のシンボルとして名古屋市東山動物園へ寄贈した「奇跡の一本松」の後継樹の遺伝子を継ぐ「孫苗」が、絆の証として本市へ里帰りを果たしました。また、中学生交流のテーマソング『未来への翼』の新しいミュージックビデオを上映。両市の歩みを振り返る内容に、来場者は感慨深い様子で見入っていました。

フィナーレでは、テーマソング制作に携わった4人のアーティストと実行委員会、そして絆交流に参加した市内の中学生約20人が『未来への翼』を合唱。「失った笑顔の分まで、見失わずに生きてこう」。世代を超えて肩を並べ、声を合わせて歌い上げられた力強い決意の歌詞が、これまで交流に関わってきた人々の想いと重なり合い、会場を温かな感動で包み込みました。

実行委員長の大曾根吉哉さん(名古屋大学2年)は「中学生交流で訪れた際に陸前高田市民の方から「ここで見たこと、感じたことをきちんと伝えて欲しい」という言葉を胸に防災啓発活動が続けてきた。これからもお互いが一つ一つの街として交流を続けていってほしい」と思いを寄せました。





## 物価高騰に係る緊急経済対策

## 水道料金の基本料金を軽減します

SDGs GOAL 6 安全な水とトイレを世界中に

市では、物価高騰が長期化する中、経済的な負担が増加している家庭を支援するため、水道基本料金を550円(税込)軽減します。

**対象者：**本市水道契約者のうち、水道の使用用途が一般用である契約者および一部の営業用(店舗兼住宅として居住している)契約者

※一般用の契約者は手続き不要

※店舗兼住宅として居住している契約者は申請が必要です。詳しくは、市ホームページを確認するか、問い合わせ先までご連絡ください。

**期間：**令和8年3月請求分(令和8年2月使用分)～令和9年3月請求分(令和9年2月使用分)まで(13カ月間)

**その他：**上記、対象者以外の営業用契約者は軽減対象外

詳細はこちら



## 料金比較表(一般用)

使用水量	メーター □ 径	軽減前	軽減後
		令和8年2月請求分まで (税込)	令和8年3月請求分から 令和9年3月請求分まで (税込)
1 m <sup>3</sup> ～5 m <sup>3</sup>	13mm	1,595円	<b>1,045円</b>
	20mm	1,650円	<b>1,100円</b>
	25mm	1,672円	<b>1,122円</b>
6 m <sup>3</sup>	13mm	1,760円	<b>1,210円</b>
	20mm	1,815円	<b>1,265円</b>
	25mm	1,837円	<b>1,287円</b>
8 m <sup>3</sup>	13mm	2,090円	<b>1,540円</b>
	20mm	2,145円	<b>1,595円</b>
	25mm	2,167円	<b>1,617円</b>
10 m <sup>3</sup>	13mm	2,420円	<b>1,870円</b>
	20mm	2,475円	<b>1,925円</b>
	25mm	2,497円	<b>1,947円</b>
15 m <sup>3</sup>	13mm	3,245円	<b>2,695円</b>
	20mm	3,300円	<b>2,750円</b>
	25mm	3,322円	<b>2,772円</b>
20 m <sup>3</sup>	13mm	4,070円	<b>3,520円</b>
	20mm	4,125円	<b>3,575円</b>
	25mm	4,147円	<b>3,597円</b>
25 m <sup>3</sup>	13mm	4,895円	<b>4,345円</b>
	20mm	4,950円	<b>4,400円</b>
	25mm	4,972円	<b>4,422円</b>
30 m <sup>3</sup>	13mm	5,720円	<b>5,170円</b>
	20mm	5,775円	<b>5,225円</b>
	25mm	5,797円	<b>5,247円</b>

※本事業は、物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用しています。

問い合わせ先 市役所上下水道課経理係(内線545)



50%もお得な

## プレミアム商品券を販売!

SDGs GOAL 8 働きがいも経済成長も

今年も開催!

陸前高田商工会では、普段よりお得に買い物ができるプレミアム商品券の販売会を開催します。多くの皆様のお越しをお待ちしています。

購入に際しては、4月1日(水)の行政連絡文書で「購入引換券」を各戸配布しますので、**必要事項を記入し、販売会で窓口へ提出**してください(今回も商品券を購入する際には「購入引換券」が必要です。引換券を回収し、商品券を交付します。)

また、1セット15枚のうち9枚は、大型店舗でも使用可能な「共通券」となります。

1セット**5,000円**で**7,500円分(500円券15枚)**の商品券が、  
1人につき**6セット**までご購入できます。(世帯人数分まで購入可能)  
※購入日時点で市内に住所を有している人が対象です。

**使用可能期間：**4月18日(土)～10月12日(月・祝)

**使用可能店舗：**市内に店舗を有する事業所

※使用できる店舗の一覧は、販売会当日に配付するほか、商工会ホームページなどで確認できます。

## 販売会の日時および会場

月 日	時 間	会 場
4月18日(土)	午前10時～午後4時	市コミュニティホール
4月19日(日)	午前10時～午後4時	市コミュニティホール
4月20日(月)	午前10時～正午	広田地区コミュニティセンター
	午後2時～4時	小友地区コミュニティセンター
4月21日(火)	午前10時～正午	市総合営農指導センター
	午後2時～4時	竹駒地区コミュニティセンター
4月22日(水)	午前10時～正午	長部地区コミュニティセンター
	午後2時～4時	今泉地区コミュニティセンター
4月23日(木)	午前10時～正午	横田地区コミュニティセンター
	午後2時～4時	下矢作地区コミュニティセンター
4月24日(金)	午前10時～正午	生出地区コミュニティセンター
	午後2時～4時	矢作地区コミュニティセンター
4月27日(月) ～5月15日(金) ※土日祝除く	午前9時～午後4時	陸前高田商工会

※**プレミアム商品券は十分な量を準備しています。**ご都合のよい販売日時、会場でお買い求めください。

※販売当日は、係員の指示に必ず従ってください。

※詳細については、購入引換券の内容をご確認ください。

問い合わせ先 陸前高田商工会 ☎0192(55)3300



## ● 4月1日から市内公共交通のダイヤを改正します

SDGs GOAL 11 住み続けられるまちづくりを

市内公共交通のダイヤ改正が4月1日(水)に行われます。主な変更点は以下のとおりです。詳しくは、広報と併せて配布する改正後ダイヤを確認してください。

※道路工事などの影響により迂回や遅れが発生する場合があります。

※乗り降りは、原則としてバス停のある場所でのみできません。

## 4月1日(水) ダイヤ改正

路線	主な変更点
長部今泉線	<ul style="list-style-type: none"> <li>・福伏発便について、気仙町古谷地区を経由するようにルートを変更し、新しく「古谷公民館前」バス停を設置します。</li> <li>・土日祝の福伏発便の始発時間を午前9時10分に変更します。</li> </ul>
たかたコミュニティバス西部線	<ul style="list-style-type: none"> <li>・AIオンデマンド交通「たかたスマートモビリティ」運行の継続に伴い、引き続き全便運休とします。</li> <li>※たかたスマートモビリティへの登録・予約をお願いします。</li> </ul>
たかたコミュニティバス東部線	<ul style="list-style-type: none"> <li>・午前の便のダイヤ改正を行います。</li> </ul>
デマンド交通	<ul style="list-style-type: none"> <li>・矢作町中平・坂下・小黒山エリアと気仙エリアについて、毎週木曜日・金曜日でのみの運行となります。</li> <li>・小友・広田エリアについて、毎週火曜日・水曜日でのみの運行となります。</li> </ul>

## 運賃(大人1人あたり)

生出线、広田半島線、長部今泉線、たかたコミュニティバス東部線、陸前高田住田線… 1乗車200円  
デマンド交通… 1乗車300円

問い合わせ先 市役所まちづくり推進課生活環境係(内線121・122)

## ● リチウムイオン電池の回収を始めました

SDGs GOAL 12 つくる責任 つかう責任

スマートフォンや小型家電、精密機器などに含まれるリチウムイオン電池は、強い圧力が加わると高熱を発生する性質があり、発火や発熱の危険性があります。リチウムイオン電池やリチウムイオン電池内蔵製品をごみに出す時は、必ずプラス・マイナス端子にテープを貼り、絶縁した上で、「燃えないごみ」として出すか、販売店やホームセンターなどの回収協力店に持ち込んでください。

市では、市役所1階に、廃リチウムイオン電池などを回収するための専用ボックスを設置しました。出し方に不安がある人は、こちらまでお持ち込みください。



市役所1階に設置されている回収用ボックス

問い合わせ先 市役所まちづくり推進課生活環境係(内線121・122)



## ● たかたスマートモビリティは令和8年度も運行します

SDGs GOAL 11 住み続けられるまちづくりを

たかたスマートモビリティは、4月以降も運行を継続します。市内100カ所の乗降ポイントから、使いたい時間帯に合わせて利用できますので、ぜひ、ご利用ください。

なお、たかたスマートモビリティの運行に伴い、

**たかたコミュニティバス西部線(陸前高田駅～滝の里～陸前高田駅)は引き続き運休**となりますので注意してください。



運行車両



運行エリア図

## 運行概要 ※変更となる場合があります

運行場所	矢作町・竹駒町・気仙町・高田町・米崎町の一部エリア バス停や商業・医療施設、地域のごみ集積所など市内に100カ所の乗降ポイントを設置
運行期間	令和9年3月31日(水)まで、毎日運行(年末年始を除く)
運行時間	午前8時30分～午後4時30分(運休時間：正午～午後1時30分)
支払い方法	現金のみ
運賃	<b>アプリ・WEB予約</b> ※予約の際に「プロフィール→設定→乗客種別及び人数」を設定してください。 乗客種別によっては、学生証や障がい者手帳などを確認します。 <b>大人：100円</b> <b>小学生～高校生・介助者：50円</b> <b>未就学児・障がいのある人：無料</b>
	<b>電話予約</b> <b>大人：200円</b> <b>小学生～高校生・介助者：100円</b> <b>未就学児・障がいのある人：無料</b>
ご利用方法	次のいずれかの方法で予約してください。乗車希望日の1週間前から乗車直前まで受け付けています。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; text-align: center;"> <b>スマートフォンアプリ</b>    <small>iPhone、App StoreはApple Inc.の商標です。</small> </div> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; text-align: center;"> <b>Google Play</b>  <small>で手に入れよう</small>    <small>Android、Google Play、Google Playロゴは、Google Inc.の商標または登録商標です。</small> </div> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; text-align: center;"> <b>市公式LINE</b>            市公式LINEの登録はこちら            </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <b>電話 ☎ 0120-007-742</b>            受付時間：平日 午前8時30分～午後2時30分(年末年始除く)            ※上記時間外の予約・変更・取消はできません。事業者に直接電話して取消などをしようとするのは、事業者の負担となりますのでおやめください。         </div>

問い合わせ先 市役所まちづくり推進課生活環境係(内線121)



## 増えています！イノシシによる農作物被害 — 知る・防ぐ・知らせる 3つの対策 —

SDGs GOAL 15 陸の豊かさも守ろう

昨秋から、市内でイノシシによる農作物被害が拡大しています。  
「①イノシシの特徴を知る、②農地への進入を防ぐ、③被害の状況を市に知らせる」の3つの対策を徹底し、農作物をイノシシ被害から守りましょう。



イノシシに荒らされたと思われる農地

### ①イノシシの特徴を知る

イノシシは「頭がよく・臆病・慣れる」動物です。「夜間～明け方に活動、エサがある場所を覚える、安全な場所と判断すると執着する」という行動の特徴があります。



### ②農地への進入を防ぐ

- ①エサになるものを残さない... 収穫した野菜の残り、くず野菜を放置しない。家庭菜園も要注意です。
- ②見通しをよくする..... 茂みはイノシシの隠れ家となります。畦畔や農地周辺の草刈りを行いましょ。
- ③電気柵を正しく設置する..... 電気柵の一番下の段の高さは地面から15～20cmとしましょう。また、電線に草が触れると電圧が落ちるため、こまめに下草処理をしましょう。

### 電気柵は「電圧」が重要です

電気柵の耐用年数は8年です。経年劣化により、本来の効果が得られない場合があります。電圧目安である4000V以上が確認してみましょう。  
市役所農林課では、「電圧チェッカー」を保有していますので、電圧を確認したい人は、問い合わせ先まで連絡してください。



### 事前に申請を 電気柵または防護網の設置に係る補助制度

市では、イノシシからの農作物被害を防ぐため、電気柵または防護網の設置に対する経費を助成しています。助成を受ける場合は設置する前に申請が必要です。事前に市役所農林課へご相談ください。

#### 鳥獣被害防止総合対策交付金

対象 3戸以上で組織する組合など

#### 補助内容

集落のまとまった農地に、電気柵または防護網を設置する場合に資材を貸与。



#### 鳥獣被害防止対策事業費補助金

対象 販売農家、自家消費の農家、農業法人および任意組合

#### 補助内容

電気柵または防護網の設置に対する経費  
販売農家：補助率1/2、上限10万円  
自家消費農家：補助率1/3、上限5万円  
農業法人および任意組合：補助率1/2、上限50万円

### ③被害の状況を市に知らせる

市では、毎年4月から9月までの間、「陸前高田市鳥獣被害対策実施隊」と連携し、銃やわなによるイノシシの捕獲を行っており、本年度は17頭捕獲しています。

イノシシは土を掘り起こして農地を荒らすのが特徴です。「イノシシによる被害を受けた」と思われる場合は、問い合わせ先まで連絡してください。

問い合わせ先 市役所農林課農政係(内線477・478)



## 引っ越しの際は住所の異動手続きを忘れずに

SDGs GOAL 16 平和と公正をすべての人に

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

届け出をしないと、必要な公的サービスを受けられなかったり、新住所地で選挙の投票をすることができませんので、忘れずに手続きを行いましょ。

また、住民異動届を提出する際は、マイナンバーカードの住所の変更も忘れずに行いましょ。

### 引っ越し前の市区町村

#### 【転出前】

住民異動届を提出し、転出証明書を受け取る。



### 引っ越し後の市区町村

#### 【転入した日から14日以内】

転出証明書を添えて、住民異動届を提出する。

### 引っ越し手続きは、マイナポータルでもできます(転出届・転入予約)

マイナンバーカードを所有している人は、マイナポータルからオンラインで転出届および転入予約(来庁予定の連絡)ができます。詳しくは、デジタル庁ホームページをご覧ください。

※マイナポータルを通じて転出届の提出をした後は、別途、転入先市区町村の窓口で転入届などの手続きが必要です。

問い合わせ先 市役所市民課市民係(内線133・134)

引っ越し手続きについて  
(マイナポータル)



引っ越し手続き  
オンラインサービス  
(デジタル庁)



## 就職や退職した場合には国民年金の届出を忘れずに！

SDGs GOAL 3 すべての人に健康と福祉を

国民年金は、国内に住所を有する20歳以上60歳未満の人が加入する制度です。

新年度の初めは就職や退職など異動の多い時期です。届け出をしないと、将来、年金を受けられなくなることありますので忘れずに手続きをしましょ。

こんなとき	どんな手続き
就職したとき	職場で厚生年金への加入手続き
退職したとき	市役所で国民年金への加入手続き(扶養となっていた配偶者も第1号被保険者(※1)への変更手続き)
厚生年金加入中の配偶者の被扶養者となったとき	配偶者の職場で、第3号被保険者(※2)への変更手続き
扶養者である配偶者の職場が変わったとき	新しい職場で、第3号被保険者の手続き
配偶者の扶養から外れたとき (自身が厚生年金に加入する場合以外)	第3号被保険者から第1号被保険者への変更手続き

※1 自営業者、農林漁業者、学生、フリーター、無職 ※2 厚生年金、共済年金加入者に扶養されている配偶者

### 学生納付特例制度のお知らせ

学生の場合は、本人の所得が一定額以下であれば、国民年金保険料の納付が4月から翌年3月まで猶予されます。制度の利用を希望する人は、住民票がある市町村窓口で手続きをしてください。

なお、承認を受けた翌年度も在学予定で、引き続き制度の利用を希望する人は、4月上旬に送付される再申請の用紙に必要事項を記入し、提出してください。

対象：大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校、特別支援学校、各種学校(修業年限が1年以上である課程)のいずれかに在籍する人

必要なもの：学生証(写し可)、在学証明書(写し不可)

問い合わせ先 市役所市民課国保年金係(内線134)



パブリックコメントを募集しています

### 陸前高田市スポーツ推進計画

SDGs GOAL 3 すべての人に健康と福祉を

市では、多くの市民の皆さんが積極的にスポーツに取り組むことを目指し、「陸前高田市スポーツ推進計画」の次期計画を策定します。

このたび、計画の素案がまとまりましたので、市民の皆さんからご意見やご提言を募集しています。

募集期限：3月22日(日)

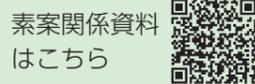
閲覧場所：夢アリーナたかた、各地区コミュニティセンター、市立図書館で閲覧できるほか、市ホームページでも確認できます。

※施設での閲覧は、各施設の開館時間内のみ可能

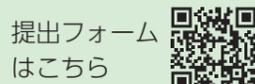
提出方法：閲覧場所に備え付けの回収箱への投函、郵送、FAXまたは提出フォームにより提出してください。※任意様式でも構いませんが、住所、氏名、連絡先を明記してください。

提出先：〒029-2205 陸前高田市高田町字太田5番地  
市役所交流推進課スポーツ交流係(夢アリーナたかた内) FAX：0192(22)8447

問い合わせ先 市役所交流推進課スポーツ交流係(内線418)



素案関係資料はこちら



提出フォームはこちら

パブリックコメントを募集しています

### 陸前高田市人口ビジョン及び第3期陸前高田市総合戦略

SDGs GOAL 11 住み続けられるまちづくりを

市では、人口減少が進む中であっても持続可能なまちづくりを進めていくため、「陸前高田市人口ビジョン及び第3期陸前高田市総合戦略」を策定することとしています。

このたび、計画の素案がまとまりましたので、市民の皆さんからご意見やご提言を募集しています。

募集期限：3月22日(日)

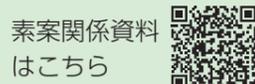
閲覧場所：市役所(1階総合窓口)、各地区コミュニティセンター、市立図書館で閲覧できるほか、市ホームページでも確認できます。

※施設での閲覧は、各施設の開館時間内のみ可能

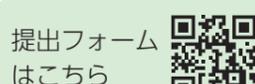
提出方法：『陸前高田市スポーツ推進計画』と同様 ※素案の概要版及び概要を漫画にまとめた資料も作成していますので、ご活用ください。

提出先：〒029-2292 陸前高田市高田町字下和野100番地  
市役所企画政策課政策広報係 FAX：0192(54)3888

問い合わせ先 市役所企画政策課政策広報係(内線334)



素案関係資料はこちら



提出フォームはこちら

### 市政懇談会を開催しました

SDGs GOAL 11 住み続けられるまちづくりを

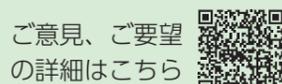
市民の皆さんから、地域課題などについてご意見やご要望を伺い、今後の市政に反映させることを目的として、令和7年11月17日(月)から12月22日(月)までの期間で市政懇談会を開催しました。

市道などの維持管理や補修についての要望が多くの地区から出されたほか、人口減少対策、移住定住、企業誘致、地域コミュニティへの支援といった様々なご要望やご質問が出されました。

市内11地区での開催を予定していた中、クマや地震の影響のため、2地区での開催が中止となりましたが、市内9地区のコミュニティセンターを会場に行われた懇談会には計204人の市民の皆さんが参加し、多くのご意見、ご質問、ご要望をいただき、実りのあるものとなりました。

伺ったご意見、ご要望は、今後の市政運営に反映します。

詳細は、市ホームページにも掲載していますので、ご覧ください。



ご意見、ご要望の詳細はこちら

問い合わせ先 市役所企画政策課政策広報係(内線332)



おめでとうございます

### 令和7年度 陸前高田市教育委員会表彰

SDGs GOAL 4 質の高い教育をみんなに

2月8日(日)、令和7年度陸前高田市教育委員会表彰が奇跡の一本松ホールで行われました。本年は長年にわたり市の教育の振興および発展に貢献された3人の方々を表彰しました。



#### 社会教育功労

おおさか みきお **大坂 幹夫さん** (竹駒町) 平成29年4月1日から令和7年4月まで、竹駒公民館長として公民館活動の円滑な運営に努め、地域の社会教育の振興と文化活動の向上に多大な貢献をされました。

むらかみ やすこ **村上 泰子さん** (竹駒町) 60年以上の長きにわたり華道池坊の道に精進し、池坊福島支部陸前高田支所の設立や、陸前高田支部の設立に尽力され、副支部長として支部の運営と華道の普及発展に貢献されました。

さいとう さちこ **齊藤 祥子さん** (広田町) 郷土芸能団体「広田御祝い保存会」の会長として、長きにわたり広田町長洞地区の女性会員をまとめ、継承に尽力し、地域の子供たちを中心に指導するなど伝承活動を行い、本市郷土芸能保存継承活動に寄与貢献されました。

問い合わせ先 市教育委員会教育総務課管理係(内線551)

### 4月1日から旧吉田家住宅主屋の入館料が一部有料となります

SDGs GOAL 4 質の高い教育をみんなに

旧吉田家住宅主屋では、昨年5月の開館以来、全ての人の入館を無料としていましたが、3月31日(火)をもって無料期間を終了します。

4月以降は、次に該当する人を除き、入館料が有料となりますので、皆さんのご理解とご協力をお願いします。



#### 無料で入館できる人

- ①陸前高田市民 ②大学生以下の学生 ③学習活動として入館する②の引率者
- ④障害者手帳所持者と付添者1人 ⑤戦傷病者手帳の交付を受けている人と付添者1人

※管理棟受付にて、マイナンバーカードや学生証、障害者手帳などをご提示ください。

提示されない場合は有料となります。市民の皆さんも住所が分かるものをご用意ください。

入館料 個人：300円  
団体(10人以上)：200円



詳細はこちら

問い合わせ先 旧吉田家住宅主屋 ☎0192(22)8872 または市教育委員会教育総務課文化財係(内線555)

# ゼロカーボンで もっといいまち 最終回



ゼロカーボン(脱炭素)とは：温室効果ガス、特に二酸化炭素(CO2)の排出を実質ゼロにすること

本市は、2050年カーボンニュートラルに向けて環境省が選定する脱炭素先行地域に選ばれました。本連載ではこれまで、市が推進する脱炭素に向けた取り組みについて紹介してきました。最終回では、家庭でできる脱炭素の取り組みを紹介します。

## 気軽にできる！家庭での脱炭素の心がけ

脱炭素の実現には、暮らしの分野でも温室効果ガスの大幅な削減が求められます。そのため国では、生活がより豊かに、より自分らしく快適・健康に暮らしながら、温室効果ガス削減目標を同時に達成するため、「新しい豊かな暮らし」を提案しています。

食材の地産地消や食べきり、ごみの分別、置き配の活用など、家庭での心がけや行動を少し変えるだけでも、お金の節約と脱炭素につなげることができます。ぜひ気軽に取り組んでみてください。



参照：環境省HP (<https://ondankataisaku.env.go.jp/decokatsu/>)

本市が取り組む  
脱炭素先行地域計画について

計画名 脱炭素と資源循環で実現する農林水産業振興  
～復興の先の創造的産業振興モデル～

詳細は  
こちら



問い合わせ先 市役所脱炭素推進室(内線341)

## 未来の地域防災について考えるシンポジウムを開催します

きょうされんでは、シンポジウム「誰も取り残さないための防災を考える～東日本大震災の教訓を活かした今後の陸前高田市に期待すること～」を開催します。

東日本大震災で本市は、津波による大きな被害を受けました。障がいのある被災者は、その他の被災者の倍に上り、訪問調査をしたくても「個人情報」の壁が立ちはだかり、遅々として進みませんでした。そうした中、きょうされんは、JDF(日本障害フォーラム)の一員として本市と連携し、市内の障がいのある人への個別調査を実施しました。本シンポジウムでは、当時の教訓を生かした未来の地域防災について考えます。

日時：4月3日(金) 午後1時30分～4時(開場：午後1時～)

会場：市コミュニティホール

内容：①令和6年能登半島地震支援の状況について報告

②誰も取り残さないための防災を考えるシンポジウム

シンポジスト 前陸前高田市長 戸羽 太 氏

きょうされん専務理事 藤井 克徳 氏

ファシリテーター きょうされん理事長 斉藤 なを子 氏

お申し込み  
はこちら



入場料：無料

申込方法：申し込みフォームまたはFAX

※任意様式で構いませんが、氏名、団体名(個人参加可)、連絡先を明記してください。

※車椅子を使用するなどの配慮事項がある人は申込書に記載してください。

※当日参加も可としていますが、資料準備の都合上、可能な限り事前の申し込みをお願いします。

問い合わせ先 きょうされん岩手支部 ☎0197(26)4682

定期連載 教えて! SDGs その先の笑顔のため、いまできること SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDGsとは? 自分の子どもや孫たちが暮らす未来に、住みやすい地球(世界)を残すため掲げられた全世界の人が取り組むべき目標

本市は、令和元年(2019年)7月に「SDGs未来都市」に県内で初めて選定されました。「その先の笑顔のため、いまできること」編では、本市でSDGsの達成に向け積極的に取り組んでいる人・団体、関連イベントなどを紹介しています。

SDGs GOAL 4 質の高い教育をみんなに

SDGs GOAL 17 パートナリーシップで目標を達成しよう

あなたもぜひSDGsに取り組んでみませんか?

## 陸前高田市SDGs推進プラットフォーム

同プラットフォームは、市内におけるSDGsの達成に向け、会員同士の交流や情報共有を通じて企業・個人の取り組みを活性化させることを目指しています。

1月31日(土)には「はまかだ交流会」に参加。ブースでは、市内の産業・歴史・伝統・名所といった、まちの“いいところ”を凝縮した「にじいろカルタ」の体験会や、「陸前高田市版SDGs」の7つの目標を紹介するパネル展示を行いました。

当日は、同ブースに大人から子どもまで約100人が来場。参加者はカルタ遊びを通して、本市のいいところを楽しく学んでいました。



当日参加したメンバーの皆さん



にじいろカルタで遊ぶ子どもたち

詳細は  
こちら





**高齢者がゆったり買物できる「スローショッピング」**

スローショッピングとは？

買い物への不安がある高齢者に、ボランティアがパートナーとして付き添います。会話をしながら一緒に品物選びを楽しみ、あせらずに会計ができるよう見守るという取り組みです。

認知症になっても暮らしやすいまちを目指し、アバッセたかたや各店舗、認知症支援を担う「チームオレンジたかた」との協働で取り組んでいます。

**どんな人が利用できるの？**

- ・認知症などで会計が心配な人
- ・足腰が弱くてカートを押すのが大変だったり、重い荷物を持つのが難しい人
- ・眼が見えにくく、商品選びに不安のある人 など

1人での買物に不安がある人であれば、ごなだでも利用できます。

**つづぎサロンについて**

**日時** 毎週木曜日午後1時～3時

**場所** アバッセたかた内のパブリックスペース（オレンジ色のポロシャツを身に着けたスタッフがいますので、お気軽にご利用ください。）

**無料送迎しています！**

スローショッピング利用者の自宅とアバッセたかた間の送迎車を運行しています。利用には事前の申し込みが必要です。利用希望日の2日前までにご連絡ください。※最大8人まで乗車可能。

**問い合わせ先** 地域包括支援センター（内線215）



つづぎサロンの様子

アバッセたかた内や各店舗での買物のほか、市立図書館の利用などにも付き添います。※結果的に何も買わなくても構いません。

**つづぎサロン・相談会**

スローショッピングに併せて、高齢者に限らずごなだでも参加できる「つづぎサロン」、認知症や介護に関する「なだでも相談会」も開催しています。ごなだでも、お気軽にお立ち寄りください。

**質の良い睡眠とは**

適切な睡眠の目安は、朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚（休息感があること）です。休息感を高めるには、適度な睡眠時間を確保すること、睡眠を妨げる要因や睡眠にかかわる習慣・環境・行動を見直すことが大切です。

**適度な睡眠時間の目安**

小学生：9～12時間  
中・高生：8～10時間  
成人・高齢者：6～8時間

※適度な睡眠時間は、体質、日中の活動量、生活環境によって個人差があります。

**良い睡眠のための工夫**

●「光・温度・音」を整える  
光：朝日を浴び、日中は部屋を明るくする

**眠れないときは**

就寝前に音楽を聴く、軽いストレッチをするなど自分に合ったリラクゼーション法を持つことが大切です。

また、長期間不眠が続く場合は、一度かかりつけ医に相談してみましよう。

**問い合わせ先** 市役所保健課 母子保健係（内線233）



**保健だより**

健康を支える睡眠

529

忙しい日々の中で、つい後回しにされがちな睡眠ですが、心身の健康を保持するために欠かせない生活習慣です。質の良い睡眠が取れていないと、集中力や判断力の低下、疲労の蓄積を招くだけでなく、高血圧や糖尿病などの生活習慣病のリスクが高まることも指摘されています。

●**適度な運動習慣を身につける**

日中に体を動かし、適度な疲労を感じることで、寝つきがよくなり、睡眠の質が向上します。運動習慣のある人には、不眠症の人が少ないことが分かっています。散歩や軽いランニングなどの軽く汗ばむ程度の運動が効果的です。

●**嗜好品との付き合い方を見直す**

過量のカフェイン摂取や晩酌、寝酒、喫煙は睡眠の質を悪化させることがあります。

●**温度：室内は暑すぎず、寒すぎない温度で調整しましょう。** お風呂は、就寝1～2時間前に入ることです。眠りやすくなります。

●**音：できるだけ静かな環境で眠りましょう。**

# 学校通信

高田高校だより

SDGs GOAL 4 質の高い教育をみんなに

今月は、高田高校の学校生活や日々の取り組みの様子をお届けします

## 修学旅行

11月27日(木)から12月1日(月)までの4泊5日の日程で、2年生が関西方面に修学旅行に行ってきました。天候にも恵まれ、生徒たちは観光客の多さに驚きながらも、京都や奈良の寺社や史跡、USJなどを満喫し、高校時代の大切な思い出を作って無事に岩手に帰ってきました。



## T×ACTION NEWS

### T×ACTION (タクシオン)とは…

総合的な探究の時間を中心とした生徒の活動の総称です。

### デルノーテ高校 × 高田高校交流事業



1月10日(土)から17日(土)までの日程で、本校の生徒5人と教職員3人が本市の姉妹都市である米クレセントシティ市を訪れ、デルノーテ高校との交流事業を行いました。全校生徒900人による歓迎会では、同行した市民訪問団の方々とはけんか七夕太鼓の演奏を披露し、大歓声を受けました。滞在中はデルノーテ高校の生徒の家にホームステイし、一緒に授業に参加したり、ホストファミリーと出かけてクレセントシティ市の食や自然を満喫したりと、日本との違いを直接感じる貴重な体験ができました。生徒たちは、最初はコミュニケーションが取りづらく戸惑っている様子でしたが、デルノーテ高校の生徒たちが気軽に挨拶してくれて緊張がほぐれ、たくさんの人たちとの会話を通して、英会話にも自信がついたようでした。



高田高校の取り組みは公式noteをご覧ください。



問い合わせ先 県立高田高等学校 ☎0192(55)3153



向こう  
三軒両隣

### 住み続けたい活気ある自治会運営を考える 自治会活性化セミナー「参加したくなる自治会を目指して」

SDGs GOAL 5 ジェンダー平等を  
実現しよう  
SDGs GOAL 10 人や国の不平等  
をなくそう

2月3日(火)、市コミュニティホールで自治会活性化セミナーが開催され、市内各地区コミュニティ推進協議会の役員や自治会役員など約50人が参加しました。

本セミナーは、「地域づくりの課題」や「自治会役員のなり手不足」といった問題点について、様々な事例から解決方法を学ぶことを目的に県と市が共催。講師には、東京都立川市の大山自治会で15年自治会長を務めた佐藤良子氏を招き、同自治会の見守りの取り組みや高校生でも役員になれる柔軟な組織づくりなど、持続可能な自治会運営について話しました。

佐藤氏は「自治会役員は仕事や家庭では味わえない貴重な経験ができる場。住民たちが協力し合えば解決できることは多いので、役員を楽しんでやってみてほしい」と参加者へエールを送りました。



住民同士の協力の大切さについて話していました

学び  
深める

### デジタル技術とAIの活用について考える 令和7年度陸前高田市生涯学習のつどい

SDGs GOAL 4 質の高い教育を  
みんなに  
SDGs GOAL 11 住み続けられる  
まちづくりを

令和7年度陸前高田市生涯学習のつどいが、2月7日(土)と8日(日)の2日間、奇跡の一本松ホールを会場に開催されました。

7日には初心者向けスマホ教室やデザイン制作ツール「Canva」の活用講座が開催され、約30人が受講。8日には教育委員会表彰に続いて放送大学の講演会が開かれ、AIを活用した教育に精通する尾形英亮氏を講師に、教育現場での具体的な事例を交えながら、AIの活用法や付き合い方、共生の在り方について考えを深めました。

聴講した鈴木英行さん(一関市)は「今の子どもたちには生まれたときからAIがある。AIを使えば、すぐに答えが出るからこそ、考える過程を大事にする力が付くよう、AIの使い方、向き合い方を教えるのが大切だと感じた」と振り返っていました。



AIとともに学ぶ時代について学びを深めました

交流続く

### 友好の絆を深めた8日間 高田高校生がクレセントシティ市派遣事業の成果報告

SDGs GOAL 10 人や国の不平等  
をなくそう  
SDGs GOAL 17 パートナリシップで  
目標を達成しよう

2月21日(土)、本市と友好関係にある米クレセントシティ市への派遣報告会が、奇跡の一本松ホールで行われました。

報告会には、派遣事業に参加した生徒5人のうち、遠藤優依さん(2年)、尾崎由奈さん(2年)、千葉星輝さん(2年)、大和田三華梨さん(1年)の4人が出席。学校関係者や市民ら約20人を前に、現地での貴重な体験や学びを報告しました。生徒たちは「現地の学生の積極的に発言する姿勢を見習いたい」「英語で伝えるのが難しかった。もっと勉強して現地の人にも伝わるようにしたい」と、異文化交流を通して得た気づきや、今後の成長に向けた決意を力強く語りました。



派遣での学びを報告する生徒たち

はまかだ  
しよう

### こころの健康や暮らしの安心につなげる はまかだ交流会

SDGs GOAL 3 すべての人に  
健康と福祉を  
SDGs GOAL 17 パートナリシップで  
目標を達成しよう

市主催のはまかだ交流会が1月31日(土)、奇跡の一本松ホールで開催され、会場には市内外から約470人が訪れ、世代を超えて交流を深めました。

ステージプログラムでは、はじめに健康づくりの大切さや楽しさの普及に取り組んだ方々を称える「健康づくり表彰式」を実施。今回は5部門で1団体14個人が表彰されました。

市の陶芸講座に参加し、「はまかだ部門」で入賞した菅野湊也さん(米崎小5年)は、大人たちと『はまかだ』しながら制作した湯飲みが評価されました。菅野さんは「形を整えるのが難しかったけれど、思い描いていた通りに焼き上がった。賞をもらえてうれしい。今後も講座があれば参加して、また『はまかだ』したい」と笑顔で話していました。

会場内では、ステージイベントのほかにも、おやつを試食や販売、手作りおもちゃを作る工作ブース、紙芝居や輪投げといった昔ながらの遊びを楽しめるブースなどが設けられました。子どもから大人まで、多くの来場者が楽しみながら、健康や人と人とのつながりを育みました。



健康づくり表彰の受賞者

※はまかだ…「はまってけらいん、かだってけらいん」の略称で、「加わり、一緒に参加しませんか、お話をしましょう」という意味が込められた、本市が推進する運動のひとつ。



お茶やコーヒーの試飲を通してはまかだ



健康運動サークル「たかた☆ハッピートウェーブ!」の皆さんによる体操の披露

地域で  
活躍

### 成果や今後の展望を報告 地域おこし協力隊活動報告会

SDGs GOAL 8 働きがいも  
経済成長も  
SDGs GOAL 17 パートナリシップで  
目標を達成しよう

本市の地域おこし協力隊による活動報告会が、1月29日(木)、市役所で行われ、3人の協力隊が地域での学びや取り組みの成果を発表しました。

市観光物産協会に勤務する菅野睦子さんは、観光情報サイト「高田旅ナビ」やインスタグラムを活用した本市の観光情報の発信などの成果を報告。特定非営利活動法人高田暮舎に勤務する石田裕夏さんは、自身の移住経験や移住コンシェルジュとしての移住者フォローの取り組み、新たな移住体験プログラムの成果などを報告しました。

また、本年度地域おこし協力隊に着任した広田町のTHE BLUE SUPの植田豊デンゼルさんは「小学生の体験会を開催し、ジュニアクラブの設立などを行った。SUPを日常のスポーツとして浸透させたい」と意気込んでいました。



活動報告の様子

# Information

## 開催します

### 日本学術会議 公開シンポジウム

日本学術会議では、大学などの研究機関における最新の研究成果、市役所の地域政策、企業の実践力を結びつけることで、ブルーカーボンを軸にした新しい地域創生のあり方を議論するシンポジウムを開催します。予約不要で入場無料です。ぜひお越しください。

**日時**：3月21日(土)午後1時30分～5時30分  
**会場**：市コミュニティホール 大会議室  
**プログラム**：①第1部「地域創生とカーボンニュートラル」午後1時30分～3時10分 ②第2部「ブルーカーボンの科学」午後3時10分～4時40分 ③第3部「産官学で盛り上げる地域創生」午後4時40分～5時25分  
**問い合わせ先**：市役所企画政策課 政策広報係(内線3334)

### みんなの想いが集う日 3・11から未来へ

高田松原津波復興祈念公園では、国営追悼・祈念施設および古川沼周辺にて、「3・11から未来へ」みんなの想いが集う日を開催します。

本催しは一昨年、震災犠牲者への追悼と災禍の風化防止を願い、防潮堤に希望の花「スイセン」の光の地上絵を描いたことから始まりました。

この追悼の催しを絶やすことなく行いたいとの思いから、本年も国営追悼・祈念施設での催しや古川沼周辺の防潮堤に光の地上絵を描きます。

市民や大学生と協力し、あらゆる人の想いに寄り添える場の創出を目指し、それぞれの想いがつながり灯す光をご覧ください。

**日程**：3月11日(水)  
**点灯時間**：午後5時30分～8時  
 ※天候などにより実施内容や期間が変更となる場合があります。

### 岩手県不動産鑑定士協会 不動産に関する 無料相談会

岩手県不動産鑑定士協会では、不動産鑑定士による不動産の無料電話相談会を次のとおり開催します。

**日時**：4月9日(木)午前10時～正午、午後1時～3時30分  
**相談方法**：電話(時間帯に応じて次の不動産鑑定事務所に直接電話してください)※予約不要

**相談時間**：①午前10時～正午(613) 24222 ②(有)空環研究所(019)(651)09996 ③新沼不動産鑑定事務所(019)(613)92992

④午後1時～3時30分：①東日本不動産コンサルタント(有)019(626)5256 ②東野不動産鑑定事務所019(624)19999 ③GREF(有)070(8521)0738 ④(財)日本不動産研究所盛岡支所090(1662)0389

**その他**：不明な点がありましたら、前日までに問い合わせ先までご連絡ください。

**問い合わせ先**：岩手県不動産鑑定士協会 019(604)3070

### 募集します

#### 宮城県立気仙沼高等技術専門学校 離職者等再就職訓練

気仙沼高等技術専門学校では、介護職員初任者研修科の受講生を募集します。

介護職への就職を目指す人を対象とした介護知識、技能、パソコンの基本操作などの知識を幅広く習得できます。

**期間**：4月22日(水)～7月21日(火)  
**時間**：午前9時～午後4時(科目などにより異なる日があります)

**場所**：職業訓練法人東磐職業訓練協会(一関市千厩町千厩字上駒場36014)

**対象**：求職中の人  
**定員**：10名  
**申込方法**：最寄りのハローワークで相談の上、所定の入学願書に必要事項を記入し、相談窓口へ提出

**申込期限**：4月8日(水)午後5時  
**選考日**：4月13日(月)※面接試験  
**費用**：無料※テキスト代などは自己負担

**問い合わせ先**：気仙沼高等技術専門学校 0226(22)7068

### お知らせ

#### 岩手ビッグブルズ ホームゲームにご招待!

プロバスケットボールチーム・岩手ビッグブルズでは、盛岡タカヤアリーナで開催するホームゲームに陸前高田市にお住まいの人を招待します。

お誘い合わせの上、ぜひ会場へ応援をよろしくお願ひします。

**対象試合**：①3月21日(土)試合開始：午後3時5分 ②22日(日)試合開始：午後2時5分  
**会場**：盛岡タカヤアリーナ(盛岡市本宮5丁目4-1)  
**対戦相手**：熊本ヴォルターズ

**申込方法**：①WEB：次の二次元コードから申し込み  
 ②ホームゲーム会場：対象試合の試合当日、会場内チケット売り場で観戦チケットを渡します。住所が分かる身分証明書(運転免許証、保険証など)を提示してください。※招待席が満席となり次第、配布を終了させていただきます。

**問い合わせ先**：岩手ビッグブルズ 019(681)6257



(令和8年1月16日～2月15日届け出分)

※届け出人が希望した人のみ掲載  
 ※氏名は通常字体で掲載

## 慶 弔

### おめでた ( )は保護者・字名

#### 男の子

- 高田 おぎ わら れん しん たく や (拓也・寒風)  
 萩原蓮心
- 米崎 さわ た みさき たもつ (保・川内)  
 澤田み岬
- 広田 こ ばやし しん べい たかし (敬志・後花貝)  
 小林信平

#### 女の子

- 高田 き むら も か ようへい (洋平・栃ヶ沢)  
 木村萌花

### お幸せに ( )は字名

- 高田 とみ やま たく や ふく し み き (太田)  
 富山卓哉・福士美沙
- パンゾー ジェナー口・小林位子 (鳴石)  
 ルイージ

### お悔やみ ( )は年齢・字名

- 矢作 すず き えい こ (91歳・元屋敷)  
 鈴木榮子
- 岩 いわ ぶち こう いち (69歳・東角地)  
 瀧光一
- 畠 はたけ やま まさ かど (84歳・打越)  
 山正門
- 榊 きさき ばら かい せん (97歳・山崎)  
 原快仙
- 村 むら かみ きよし (90歳・二又)  
 上清
- 横田 さい とう かず お (73歳・西宿)  
 佐藤一夫
- 由 ゆい 井 幸 治 (86歳・本宿)

- 竹駒 あら き テ ツ こ (92歳・相川)  
 荒木テツ子
- 佐藤 き とう み つ こ (92歳・北平)  
 藤みつ子
- 松 まつ の ぶ み こ (91歳・滝の里)  
 野富美子
- 気仙 よし だ 吉 田 ユ キ こ (93歳・古谷)  
 吉田ユキ子
- よし だ 吉 田 啓 一 (85歳・水上)  
 吉田啓一
- 高田 おか もと しげろ (96歳・栃ヶ沢)  
 岡本秀
- ち だ 田 和 可 (83歳・鳴石)  
 田和可
- むら 村 上 幸 喜 (77歳・鳴石)  
 村上幸喜
- ご 藤 キ ヌ 子 (89歳・本丸)  
 藤キヌ子
- こん の 野 榮 じ 次 (88歳・中和野)  
 野榮次
- ふし 藤 村 悦 子 (94歳・大隅)  
 藤村悦子
- かん の 野 和 子 (93歳・中田)  
 菅野和子
- い とう シ ワ 子 (99歳・東和野)  
 東シワ子
- 米崎 おお わ だ よし うろう (80歳・高畑)  
 大和田芳郎
- こん の 野 勝 じ 治 (82歳・野沢)  
 野勝治
- かん の 野 タ カ (95歳・松峰)  
 菅野タカ
- くま がい 谷 テ ル 子 (88歳・館)  
 熊谷テル子
- にい 沼 キ ヨ 子 (86歳・和野)  
 沼キヨ子
- 小友 ふじ 藤 原 正 人 (74歳・中里)  
 藤原正人
- 広田 はたけ やま の ぶ こ (77歳・六ヶ浦)  
 畠山のぶこ
- かん の 野 タ マ 子 (100歳・中沢)  
 菅野タマ子
- むら 村 上 美 枝 (89歳・長洞)  
 村上美枝

## 数字で見る陸前高田市

(令和8年1月31日現在)

### 市内の火災救急活動 1月

( )は1月からの累計

建物	0件	(0件)
林野・その他	0件	(0件)
出動件数	81件	(81件)
搬送人員	80人	(80人)

### 市の人口(住民登録人口)

( )は前月比 出生・死亡数は1月分

男性	8,073人	(-12人)
女性	8,696人	(-21人)
計	16,769人	(-33人)
(出生2人 死亡33人)		
世帯数	7,531	世帯(+1世帯)

### 市内の交通事故 1月

( )は1月からの累計

人身事故	2件	(2件)
物損事故	20件	(20件)
負傷者	2人	(2人)
死亡者	0人	(0人)
飲酒運転	1件	(1件)

# とり肉とピーマンの中華風ピーカンナッツ炒め

[1人分]  
エネルギー...454kcal  
食塩相当量...2.3g

今月のおすすめレシピ

## ピーカンナッツレシピコンテスト作品



### 材料(2人分)

ピーカンナッツ... 30g (2袋)	オイスターソース... 大さじ1と1/3
鶏もも肉..... 160g	しょうゆ..... 小さじ1/2
ピーマン..... 1個	砂糖..... 小さじ1/2
片栗粉..... 大さじ2	鶏がらスープの素..... 小さじ1/2
サラダ油..... 大さじ2	塩..... 少々
酒..... 大さじ2	コショウ..... 少々

### 作り方 (所要時間: 約15分)

- 1 鶏もも肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす。ピーマンを半分に切り、ヘタと種を除き、一口大に切る。
- 2 フライパンを熱し、ピーカンナッツを香りが立つまで炒め、皿に取り出す。<炒めすぎに注意!>
- 3 酒、オイスターソース、しょうゆ、砂糖、鶏がらスープの素を混ぜておく。
- 4 フライパンでサラダ油を熱し、鶏もも肉を炒める。火が通ってきたら、ピーマンとピーカンナッツを加えてさらに炒める。
- 5 ③で合わせておいた調味料を全体に絡め、塩、コショウで味を調える。

ピーカンナッツには、ビタミンEをはじめとした多くの抗酸化物質が含まれており、アルツハイマー病予防やアンチエイジングに役立つといわれています。

今回は、「第3回全国ピーカンナッツレシピコンテスト」の【ジュニア部門】に出品されたレシピを紹介します。

簡単でアレンジしやすく、お弁当にもぴったりなレシピなので、ぜひご家庭で作って食べてみてください。

問い合わせ先 市役所商工観光課商工ブランド係(内線 422)

## 主役は君だ TAKATA-UI5

※UI5とは...15歳以下の子どものことを意味します

このコーナーでは日ごろ、大会などでの好成績を目指し市内で練習に励んでいる子ども達を紹介します。



### チーム名(学校名)

ミニヨン ダンス サークル  
Mignon Dance Circle

### 種目

ダンス

団員34人

### 代表

くまがい えりな  
熊谷 絵梨奈 さん

### チームスローガン

とりあえずやってみる!!

### リーダーからのコメント

大船渡中学校  
ふなもと くれあ  
船本 紅愛 さん  
(3年)



楽しく教え合いながら、いろんなジャンルのダンスに挑戦しています。日々の練習では、ステージを意識した表情の作り方や振り付けまでこだわるようにしています。もっと実力を付けて、チームを引っ張っていける存在になれるよう頑張ります。

