



# 陸前高田市の7つの取り組み

絵

・  
陸前高田郎  
くまの広珠  
橋田ひなこ  
ももスス



みんなで取り組む

# ノーマライゼーションという言葉の いないまちづくり

GOAL  
03

多様性を  
認め合い、  
学び合えるまち



GOAL  
02

豊かな自然と資源、  
文化と歴史を  
次世代につなげるまち



GOAL  
01

命を大事にする  
災害に強いまち



GOAL  
04

誰もが参加でき、  
生きがい  
感じられるまち



GOAL  
05

健康に過ごせ、  
誰もが輝けるまち



GOAL  
06

新しいことを  
取り込み、挑戦  
しやすいまち



OUR SEVEN GOALS  
CITY OF RIKUZENTAKATA



ノーマライゼーション  
という言葉のいない  
まちづくり

GOAL  
07

みんなが集まる  
魅力あるまち



陸前高田市版  
SDGsとは？

「陸前高田市版 SDGs」は、「ノーマライゼーションという言葉のいないまち」を実現するための7つの取り組みです。

陸前高田市で活躍する事業者たちが集まった「SDGs 推進プラットフォーム」で1年をかけて議論してまとめました。

市民の皆さんとともに、この7つの Goal を達成したいと思います。

**GOAL 01** 命を大事にする災害に強いまち……………4

## 日常生活が防災につながる

防災マイスター：武蔵野美和

**GOAL 02** 豊かな自然と資源、文化と歴史を次世代につなげるまち……………9

## 里山と森林を再生する

村上製材所：村上英将

**GOAL 03** 多様性を認め合い、学び合えるまち……………14

## 多様性を認め合う活動を

社会福祉法人燦々会あすなろホーム：千葉昭郎

**GOAL 04** 誰もが参加でき、生きがいを感じられるまち……………19

## 障がいのある方の雇用を進めます

ロッツ株式会社：富山泰庸

**GOAL 05** 健康に過ごせ、誰もが輝けるまち……………24

## 子育てしやすいまちはみんなもすごしやすいまち

特定非営利活動法人きらりんきっず：伊藤昌子

**GOAL 06** 新しいことを取り込み、挑戦しやすいまち……………29

## 体験・交流から考える

一般社団法人マルゴト陸前高田：伊藤雅人

**GOAL 07** みんなが集まる魅力あるまち……………34

## 交流人口の拡大を図り、持続可能なまちづくりをサポートしたい

FIREWORKS 株式会社：浅間勝洋



かいせつ

ぼうさい ぼうさい かん ちしき ぎじゆつ まな ちいき ぼうさい  
防災マイスターとは、防災に関する知識や技術を学び、地域における防災のリーダーとし  
て活躍できる人材であると陸前高田市が認定した人です。

# 日常防災

わたし  
「日常防災」  
というものを  
提唱しています



モノを大切にしたり  
子どもに寒い思いを  
させないために準備したり  
これが防災につながって  
いるんです



日常の何てことない  
営みの中からも  
防災につながるという  
考え方ですね



そんな中でも  
オススメなのが  
「ローリングストック法」  
です

かいせつ 大きな災害が起きたら、食べ物を買いに行くことができなくなるかもしれない。そのために  
も日頃からストックすることはとても大事です。

ローリングストック法ほうという



日常的にちじょうてきに  
非常食ひじょうしょくを食べて  
食べたらずい足す  
という備蓄法びちくほうと  
思われがちですが…

例えば漬物つけものや乾物かんぶつといった  
日頃食ひじょうべなれている  
自分の好きすきなものを  
ストックしても良いんですよ



ほえ

なな

食の工夫くわも



日常防災



採れすぎた野菜やさいを  
大切にすることも  
いいですね

おすそわけ

かいせつ

非常食ひじょうしょくという賞味期限しょうみきげんの長い保存食ぼぜんしょくだと思われがちだけど、みんながいつも食べてい  
る好きすきなものでもOKです。



かいせつ

か 買物ができないときに備えて、どんな食べ物も保存しておけば良いか、家族やお友達と話し合ってみましょう。

## 日常生活が防災につながる

防災マイスター：武蔵野美和

### 防災活動にはつながりが大事

東日本大震災により、居住していた陸前高田のまちが壊滅してしまい、自分にできることを模索する中で防災への取り組みを始めた武蔵野さん。



行政の人間としてではなく、地元の人間として「つながり」「命の大切さ」を重視して、おちゃっこサロンでの防災講話や、避難訓練での炊き出し、子育て広場での防災グッズ紹介、料理教室でのローリングストックのすすめなどの講座を行っています。

### ローリングストックは難しくない

ローリングストック法は普段の食材や缶詰などの加工品を日常的に少し多めに購入しておき、食べたら買い足すという行為を繰り返し、常に家庭に新しい食料を備蓄する方法。この方法なら普段から食べているものが災害時の食卓に並び、安心して食事を採ることができるはず。ここでポイントとなるのが「普段食べている自分の好きなもので良い」という点です。

災害時のような緊張状態に包まれる有事のときにこそ、落ち着いて普段通りの行動が出来るように自分の好きなものを食べられるように準備してみたいかがでしようか？





おーっ  
絶景リアス式海岸  
美しいーっス!

GOAL 02  
豊かな自然と資源、  
文化と歴史を次世代に  
つなげるまち

今回の案内役  
陸前高田君

ホヤ  
サバ  
カキ  
陸前高田といえば海や  
海産物をイメージする  
人は多いと思うけど…  
ホタテ焼に  
目がないんスよー

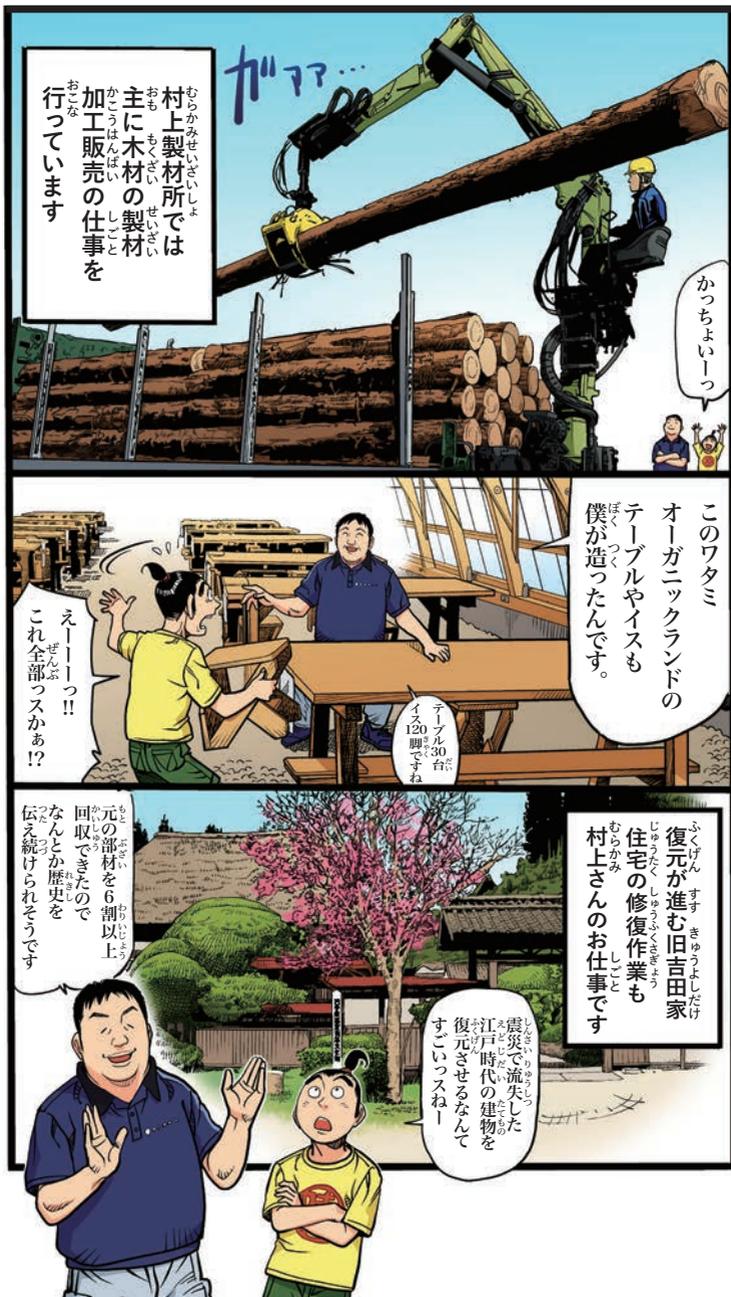
実は山や川の  
資源も豊富  
なんスよー!

かいせつ 陸前高田市は海の食べ物だけでなく山の食べ物もたくさん採れます。登録されている  
のうりんずいさんぶつ しゆるい いわてけん いちばんおお  
農林水産物の種類が岩手県で一番多いんです。



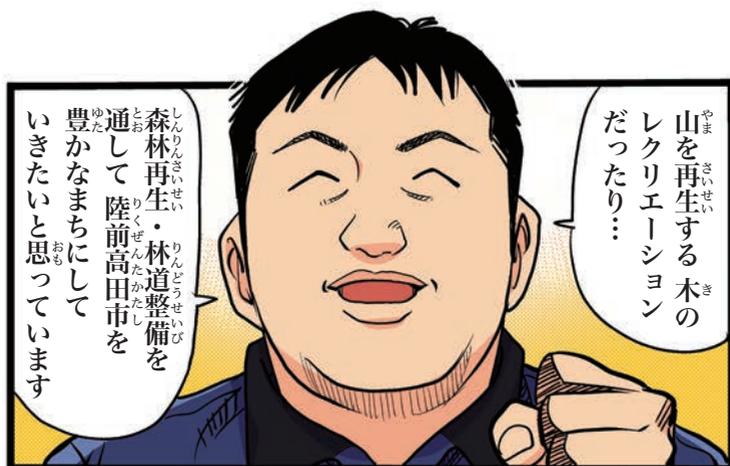
かいせつ

りくぜんたかた とくさんひん けせんすぎ ひがしにほんだいしんさい かせつじゅうたく こうきょうしせつ  
 陸前高田の特産品のひとつである「気仙杉」は東日本大震災の仮設住宅や公共施設、  
 むつこうじゅうたく けんせつ つか  
 復興住宅の建設にもたくさん使われています。



かいせつ

旧吉田家住宅は、江戸時代に24の村を治めていた大肝入（村のみんなのお世話をしている役人さん）だった吉田家が、享和2年（1802年）に建てた住宅です。後に「大庄屋」と呼ばれ現在まで市民に親しまれています。



かいせつ

ひとの暮らしは山や川、海、そして森に囲まれた自然と、そこで生きるたくさんの生きものに支えられています。いつまでも豊かな自然と暮していくためには、森を守り、再生していくことが必要です。

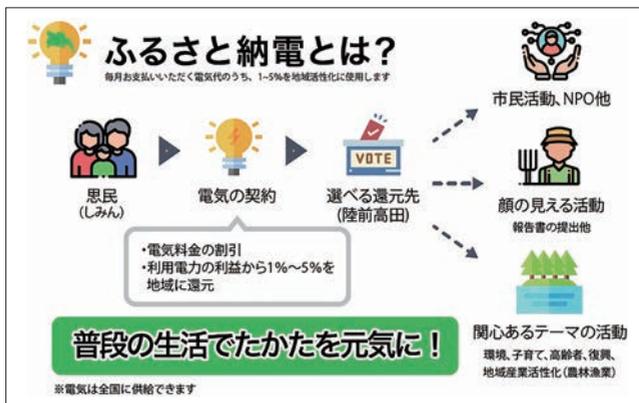
## 里山と森林を再生する

村上製材所：村上英将

### 陸前高田しみんエネルギー株式会社

電力自由化によって、一般家庭でも契約する電力会社を自由に決めることができるようになりました。地域電力会社「陸前高田しみんエネルギー株式会社」もその選択肢の一つです。陸前高田市の公共施設、民間施設、一般家庭へ電力供給を行うほか、市外に住みながらも陸前高田市を応援し、思いを寄せる「陸前高田思民<sup>しみん</sup>」に向けた「ふるさと納電」にも取り組んでいます。利益の一部は地域づくりのために還元していきます。

将来的には木質バイオマス等の再生可能エネルギーの開発を行い、「エネルギーの地産地消」の実現を目指しています。



出典：総務省「地域への新しい入口 関係人口ポータルサイト」

### 木質バイオマス

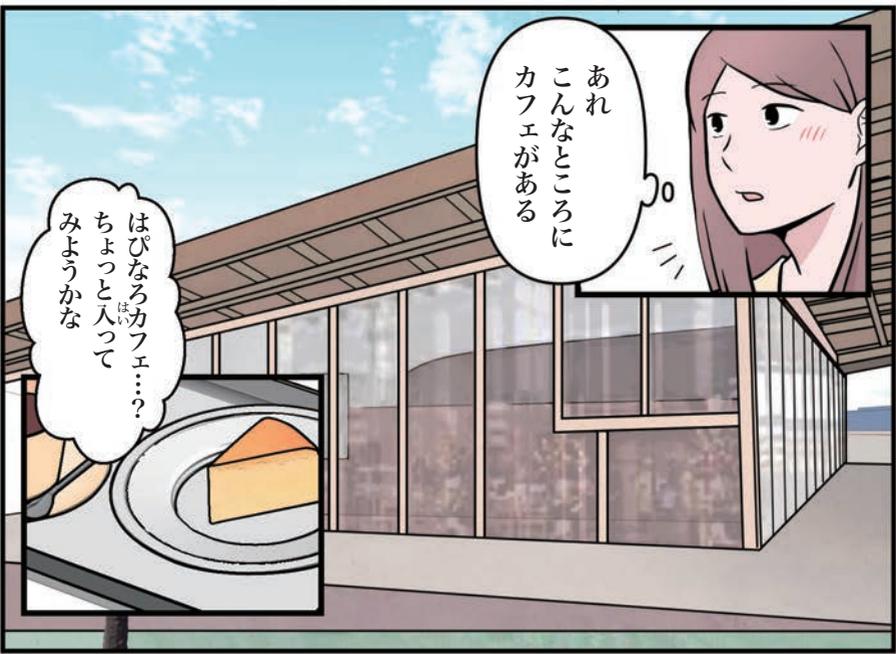
木質バイオマスとは、薪・木炭・チップ・ペレット等「木材に由来する再生可能な資源」のことです。森林の適切な管理によって出る間伐材や、製材工程から出る端材など、これまで利用されていなかった資源を有効活用することで、地球温暖化防止や循環型社会づくりにもつながります。

木質バイオマス発電も活用手法の一つですが、身近なところではペレットストーブの普及が進んでいます。



出典：株式会社長谷川建設ホームページ

GOAL 03  
たようせい みと あ  
多様性を認め合い  
まな あ  
学び合えるまち



かいせつ このお話の舞台になっている「まちの縁側」は陸前高田市のまちなかにある交流施設です。観光や福祉、子育てサポートなど、たくさんの機能が複合しています。



かいせつ はびなるカフェを運営している「あすなるホーム」はお仕事をするのがむずかしい障がいのある人でも働ける場所です。



かいせつ ふるさと納税とは、大人になって自分の生まれたまちから離れても、自分が育ったまちに税金を納めて応援ができる仕組みです。応援した人はそのまちからお礼の品物がもらえたりします。



かいせつ りくぜんたかたし しやう ひと な ひと こうれい かた わかちの いっしょ  
陸前高田市は障がいのある人、無い人、高齢の方、若者、みんながわけへだてなく一緒  
に暮らしていけるまちを目指しています。

## 多様性を認め合う活動を

社会福祉法人燦々会あすなろホーム：千葉昭郎

### ふるさと納税

陸前高田市では「ノーマライゼーションという言葉のいらないまちづくり」の取り組みの一環として、障がいのある皆さんに働く機会を提供しています。ふるさと納税返礼品の梱包作業はその



一つです。一生懸命、丁寧に作業する姿には心を打たれます。ふるさと納税の寄附者の皆様からお礼のメッセージが届くことも。働くことで自分は社会の役に立っているという想いも生まれ、やりがいや自信につながっています。

### はびなろカフェ

はびなろカフェは中心市街地にある「まちの縁側」内にあります。「まちの縁側」は地域活性化の拠点として、バリアフリーにも配慮しながら誰もが気軽に集える場所となるようにという想いが込められた複合施設です。

コーヒー、シフォンケーキ、パスタなどメニューも様々、スタッフとして働くのは障がいのある皆さんです。施設内の仕事ではなかなか経験できない接客や調理をすることで、仕事の能力もアップしています。



障がいのある皆さんが実際にまちなかで働いている姿を目にすることで、障がいのことを考えるきっかけになったり、市民の理解促進につながったりしています。

## GOAL 04

だれ さんか  
誰もが参加でき、  
い かん  
生きがいを感じられるまち



オーガニック  
チョコレートを  
販売している  
「カカオブローマ」

なんと



「薬剤師」が  
チョコレートを  
つくっているのです

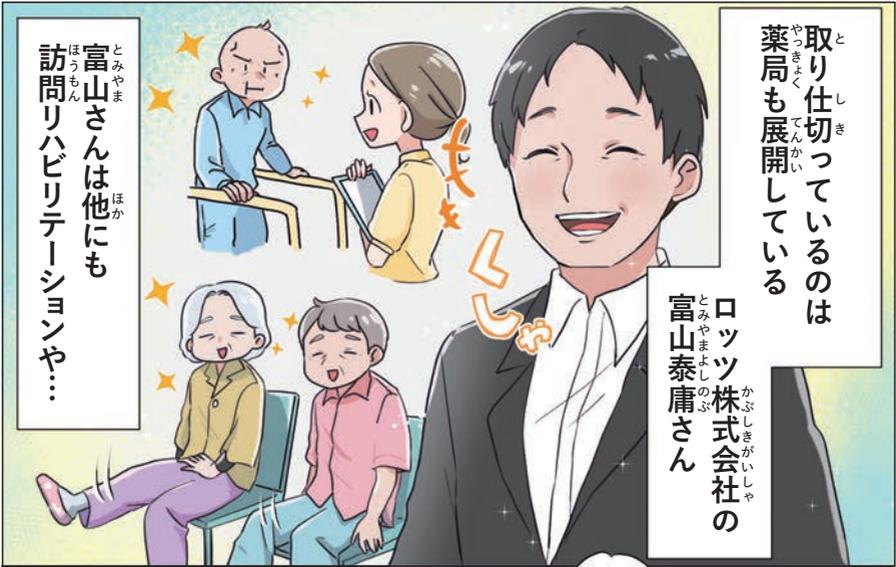
むてんか  
無添加



### かいせつ

オーガニックとは農薬や化学肥料に頼らず、太陽・水・土地など自然の恵みを生かしたのうぎよう すいさんぎよう たもの 農業、水産業や食べ物などをつくることを指します。オーガニックが広まることにより、ひと どうぶつ しょくぶつ い もの 動物、植物などすべての生き物にとっても、とても良い環境になります。

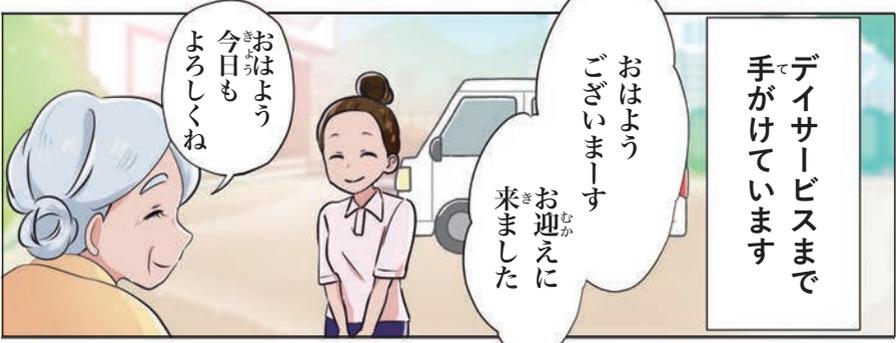
誰もが参加でき、生きがいを感じられるまち



取り仕切っているのは  
薬局も展開している

ロッツ株式会社  
富山泰庸さん

富山さんは他にも  
訪問リハビリテーションや…



デイサービスまで  
手がけています

おはよう  
ございます  
お迎えに  
来ました

おはよう  
今日も  
よろしくね



そんな富山さんが  
どうして  
チョコレート販売を  
始めたのか…

その理由は…

かいせつ りくぜんたかたし ぐ 前に暮らす 10 人に 4 人くらいが高齢の方です。高齢の方と一緒に仕事をしたり 生活したりしていくことが当たり前のまちです。



それは…

リハビリをがんばり  
回復した  
高齢者の方々が

すっかり元気に  
なりましたね

世話になったなあ  
やっと普通の生活に  
戻れるよ



数か月後

自宅での生活に戻ると  
リハビリできず…

どうしま  
した!?

また世話に  
なるよ…

戻ってきて  
しまうことが  
あります



そんな人々に  
働ける場所を  
提供したい…

その想いで  
始めたのが  
カカオブローマ  
だそうです

ツヤキーン

かいせつ

リハビリテーションとは、ケガや病気で体や体の一部がうまく動かなくなった人が再び動けるようになるために訓練することです。体の訓練だけではなく心もケアし人間らしく生きる権利の回復もします。



かいせつ 2022年現在、ねんげんざい ロッツ株式会社はかぶしきがいしゃ 障がいのある若者があんしん 安心して働ける場所づくりに力を入れています。

## 障がいのある方の雇用を進めます

ロッツ株式会社：富山泰庸



### 誰もが参加できるまちに

東日本大震災時のボランティアをきっかけに陸前高田に移住された富山さん。薬局や訪問リハビリテーション等を通じて身体を回復させる施設を運営しています。身体が回復した方々のための就労環境としてオーガニックチョコレート事業を始め、障がいのある方でも高齢の方でも誰もが参加でき、収入を得られることを目指しています。

### ロッツ株式会社とは

陸前高田市内には、ロッツ株式会社が運営する店舗が複数あります。「とうごう薬局」、「訪問リハビリステーションさんぽ」、「玉の湯」、「リハビリ特化型デイサービスリボーン ReBorn」、「フィットネススタジオ ReBorn」、「カカオブローマ」と、様々な事業展開をされていますが、全てが地域に住む方々、特に高齢の方々や障がいがある方々の健康と生きがいを生み出すための事業です。

### オーガニックチョコレート

現在、陸前高田発酵パーク CAMOCY <sup>カモシー</sup> 内の店舗、カカオブローマでチョコレートの製造、販売をしています。添加物を使用しない、環境や体にやさしい素材として、オーガニックカカオ豆とオーガニック黒糖を使用しています。豆の選別から店頭で並ぶ商品ができるまで、いくつもの工程を経て、オーガニックチョコレートがつくられています。チョコレートが販売されるまで、複数ある工程の作業を、ご高齢の方々や障がいのある方々に就労していただくことで、健康で生き生きと社会参画ができる機会を生み出します。



GOAL05

健康けんこうに過すごせ、  
だれだれもが輝かがやけるまち



かいせつ

妊娠にんしんしているお母かあさんや子育こそだてををしているお母かあさん、お父とうさんはとても大変たいへんです。おやこの広場ひろばきらりんきつずーはそんなお母かあさん、お父とうさんのサポさーとををしてしてていいまます。

GOAL 05  
健康に過ごせ、誰もが輝けるまち



子どもたちを  
安心して自由に  
遊ばせることができ



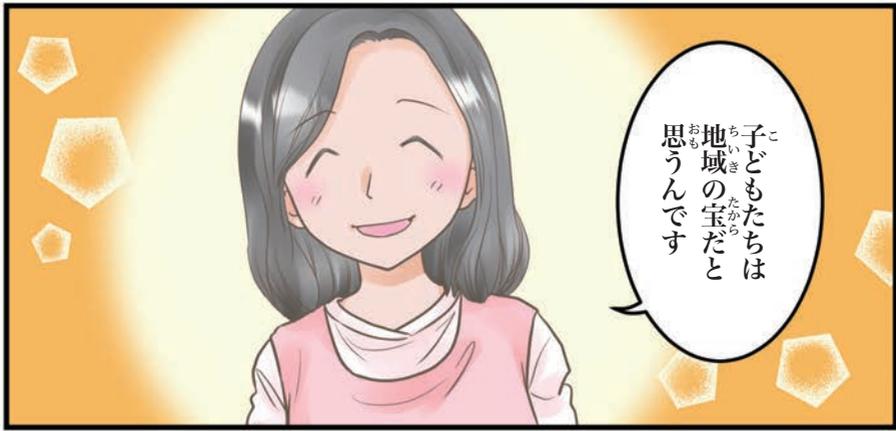
親御さん同士のコミュニケーションも  
図れる場所です



これまでに  
活動に関わった  
人数はのべ  
3万人を超えます

かいせつ

お腹に赤ちゃんがいるお母さんや小さい子どものいるお母さんは家で過ごすことが多く、悩んでいることや困っていることを誰かに話す事ができないという課題があります。



子どもたちは地域の宝だと思っんです



子どもとの暮らしの中で医療・福祉・教育・文化の大切さを実感できます



だから陸前高田市が目指す陸前高田版SDGsの7つのゴールのどれもが欠かせないものだと思います

かいせつ しょうがいのある人、ひとり、高齢の方、若者、みんながわけへだてなく一緒に暮らしているまちを目指すためには陸前高田市版SDGsの7つのゴールにみんなで一緒に取り組むことが必要です。

誰もが輝ける  
まちをつくるには  
みんなが笑顔で  
過ごせるかどうか  
大切です



子育てについても  
みんなで助け合える

温かい地域を  
つくれたらと思います



ひとりで悩まないで  
気軽に来てくださいね



かいせつ

陸前高田市では、毎年新しく産まれてくる赤ちゃんが100人くらいと、とても少なくなっています。お母さん、お父さんが安心して子育てができるまちを目指すためにはみんなが助け合っていくことが重要です。安心して子育てができるまちになれば陸前高田市に住みたいと思う人がいっぱい増えるでしょう。

## 子育てしやすいまちはみんなも過ごしやすいまち

特定非営利活動法人きらりんきっず：伊藤昌子

### 自身の経験から必要性を実感

きらりんきっずを作ったのは、代表理事である伊藤昌子さんの子育て経験がきっかけでした。伊藤さんは陸前高田市出身で、神奈川県で就職するも故郷に戻り結婚、そこで子育ての大変さを痛感。そんななか、乳幼児学級に参加したことで心にゆとりが生まれたそうです。その後、ルールなどに縛られないゆったりとしたサークルや気仙地域子育て支援ネットワーク Wa-I などの立ち上げに関わり、子連れで活動をしながらか仲間4名で2010年「およこの広場きらりんきっず」を開所しました。しかし、すぐに東日本大震災が起り、スタッフも全員被災。先が見えないなか、避難していた実家でのなにげない夜の会話の中で、お父様が「きらりん、やったらいいべっちゃん」と声をかけてくれました。市内は甚大な被害にあい、活動の場も失ったなか、再開など考えてもみなかったそうですが「みんなは、どうしているんだろう。こんな時だからこそ、親子の居場所が必要だ」と強く感じ、再開へと動いていきました。避難所となっていた中学校の図書室の一角から活動を再開し、仮設商店街を経て、現在では「陸前高田アムウェイハウスまちの縁側」にて活動しています。



### きらりんきっずに込めた思い

子育て中だからこそできることがたくさんあります。「まずは、できることから楽しもう。母親が明るい笑顔でいられたらいいよね」。そう伊藤さんは話します。「そうしたら子どもたちも自然に笑顔になるよね。きらきらした笑顔あふれる、ゆとりをもった子育てを支援するために、きらりんきっずは活動を続けています」。そんな気持ち



が込められています。

# GOAL06

あたら  
新しいことを取り込み  
ちようせん  
挑戦しやすいまち

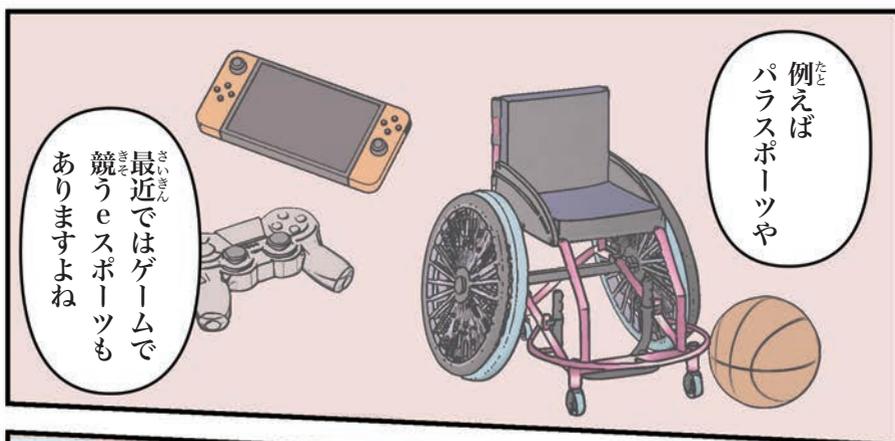


かいせつ

りよう ひと みんしゆく うち しゆくはく みんぼく い  
旅行する人がホテルや民宿などではなくふつうのお家に宿泊することを民泊と言います。

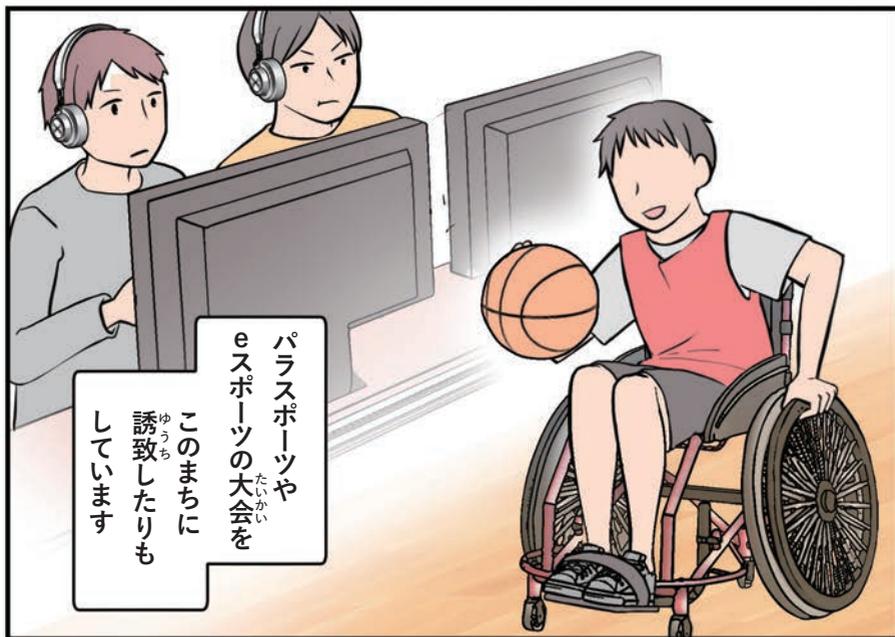


かいせつ おお さいがい けいけん わたし まな  
 大きな災害を経験した私たちのまちには、ここでしか学べないことがいっぱいあります。  
 さいがい けいけん のと おし つた だいじ  
 災害を経験していない人に教えていくことや伝えていくことはとても大事なことです。



かいせつ

パラスポーツとは障がいのある人が行うスポーツのことです。eスポーツとはエレクトロニクススポーツのことで、主にコンピューターゲーム、ビデオゲームを使った対戦をするスポーツ競技です。



かいせつ

パラスポーツやeスポーツは障がいのある人、無い人、誰もが一緒にスポーツで競ったり  
交流したりできます。誰もが活躍できるまちを目指す陸前高田市にとってパラスポーツやe  
スポーツを広めていくことはとても大事なことです。

## 体験・交流から考える

一般社団法人マルゴト陸前高田：伊藤雅人



### 人のつながりを大切に

生まれも育ちも陸前高田市の伊藤さんは、震災後に陸前高田市災害ボランティアセンターに在籍していました。ボランティアの方々を受け入れながら、現在の伊藤さんの基盤ともいえる「人とのつながり」が生まれ、地域外から来訪する企業、学校、ボランティア等の団体など、様々なネットワークを構築しました。ボランティアセンターを離れた後は、現在のマルゴト陸前高田に在職し、ボランティア時代に培ったネットワークを活かして、民泊や教育旅行の受け入れ、企業や大学の視察、研修等のコーディネートを行っています。

### パラスポーツ、そしてeスポーツへ

震災前は介護福祉士だった伊藤さん。様々な活動をする中で多様なパラアスリートや障がいのある方と出会う機会があり、多くの課題があることを知りました。「ノーマライゼーションという言葉のいないまち」の実現を目指す陸前高田市にとって、誰もが夢を持てるまちこそ、私たちが目指すまちではないだろうかと伊藤さんは考えました。

そして色々なパラスポーツを知っていく中で、eスポーツは誰もが公平に競い合い、交流ができるスポーツだと確信したそうです。



# GOAL07

みんなが集まる  
魅力あるまち

ノープランで  
陸前高田市まで  
来てしまった  
けれど…



なーんだ 駅裏  
すぐじゃないの…

三陸おもてなし  
レンタカーへ  
向かいます

陸前高田と言え  
奇跡の一本松だけど…  
ここから遠いのかな？

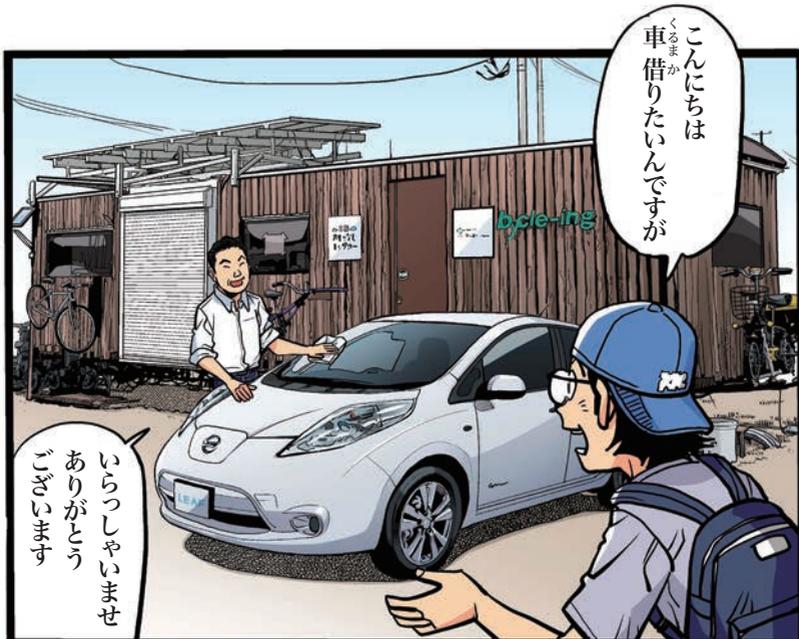


とりあえず  
車がないと  
だよな…



かいせつ

わたし 陸前高田は東日本大震災で道路や線路が大きな被害を受けました。現在では車、バスは走れるようになりましたが、陸前高田市に来る人の交通や移動手段はまだ不便です。そのため自動車を借りて乗ることができるレンタカーは大切な存在です。



こんにちは  
車借りたいんですが

いらつしやいませ  
ありがとうございます  
ございます



うちはすべて  
電気自動車に  
なってます…

2020年に  
オープンした  
新しい  
お店なんです

震災前から  
レンタカー店は  
あったんですか？



エネルギー資源を  
持続可能なものに  
できればと思っています

（Customer's surprised expression)

かいてつ ぜんきじどうしゃ だんき うご じどうしゃ はいき で くわき よご ちきゅうかんきょう  
電気自動車は電気で動く自動車です。排気ガスが出ず空気が汚れないので地球環境にと  
てもやさしい車です。

GOAL 07

みんなが集まる魅力あるまち



ええ

もうすぐ  
はなびたいかい  
花火大会  
なんですか？

あれっ!?

なるほど  
たいせつ  
大切な取り組み  
ですね



はなびたいかい  
花火大会を企画して  
人を呼べるコンテンツを  
つくっていかないと  
いけません

レンタルカードだけを  
目的に人はやって  
来ませんので



へーふるさとの  
花火をどこに居ても  
観られるんすね

コロナもあるので  
ライブ配信を試みたり  
様々な挑戦を  
しています

かいせつ

ライブ配信ならコロナウイルスなどの理由で家から出られない人もパソコンやスマートフォンなどで花火大会を見ることができます。

GOAL 07  
みんなが集まる魅力あるまち



笑顔で幸せが  
集まるまちに  
していきます

みんなの喜ぶ顔が  
私のエネルギー  
なのです

なかなか異字に  
ならないけど…

かいせつ

みんなの笑顔があふれるまちにするためには立派できれいな建物があるだけではダメです。みんなが交流できるイベントだったり、美しい景色や美味しいものだったり、住んでいる人がまちの資源を活かしてこそ、はじめて魅力あるまちになっていきます。

GOAL 07

みんなが集まる魅力あるまち

## 交流人口の拡大を図り、持続可能なまちづくりをサポートしたい

FIREWORKS 株式会社：浅間勝洋

### 持続可能なエネルギーの循環

陸前高田市は再生可能エネルギーの利用を市民に啓蒙し、地球環境への負荷軽減を図るとともに、大規模集中型の電力システムや化石燃料由来のエネルギーへの依存からの脱却とエネルギーの地産地消による地域経済循環と地域活性化を目指しています。

そんななか、浅間さんがはじめたのが観光の2次、3次交通システムを構築するための「三陸おもてなしレンタカー」です。ここでは自動車を太陽光で充電しています。このまちの観光振興を考えたときに、レンタカー店がないのでやらないかと言われたという浅間さん。どうせやるならSDGs 未来都市にピッタリのレンタカー店をやろうと思い、電気自動車（EV）だけのレンタカー店に決めたそうです。



### 観光振興には人が集まるコンテンツが必要

レンタカーを借りるためだけに人は来るものではないので、観光コンテンツを作らなければならない……。浅間さんがそう考えて辿り着いたのが「花火」です。もともとは三陸全体を盛り上げようと思い、花火大会を企画しましたが、実際に開催してみても日本が世界に誇る花火の魅力に改めて気が付いたと言います。

日本屈指の歴史ある花火会社「株式会社マルゴー」の全面協力のもと、昔からの夏の風物詩である花火を、最新の技術でエンターテインメントとして創造します。また、近い将来に日本の花火業界の中心を担う若手花火師が競い合う登竜門となるような競技大会を目指しています。若い世代が中心となり新しい事に果敢に挑戦し、現地で観覧している方も、ライブ配信で観覧している方も、世界中みんなでひとつになって創り上げる花火競技大会を目指しています。







陸前高田市