

野菜摂取量が見える化しませんか？

～ベジメータ® 測定会を開催します～



市では、指先をあてるだけで皮膚のカロテノイド量を測定し、日々の野菜摂取状況を「見える化」する機器「ベジメータ®」を活用した測定会を行います。

1日の野菜摂取目標量は350gです。この機会に毎日の野菜摂取量をチェックし、日々の食生活の参考にしましょう。

また、筋肉量などを計測できる体組成測定も同時に体験できます。ぜひお越しください。

◆測定の流れ（1人あたり5分程度）

①アンケートの記入②ベジメータ® 測定③食生活改善推進員などによる結果説明とアドバイス

◆実施日程

日 程	時 間	場 所	内 容
10月24日(土)	午前9時～午後3時	「産業まつり」イベント内 食生活改善推進員協議会出展 ブース	ベジメータ® 測定、体組成測定
10月25日(日)			ベジメータ® 測定

問い合わせ先 市役所保健課健康推進係(内線235)

胃がん検診（追加）を実施します



市では、一般日程で受診できなかった人を対象に追加の胃がん検診を実施します。

◆日 時：11月15日(日)午前7時～10時（予約制）

◆場 所：市保健福祉総合センター

◆対 象：市内に住所を有する40歳以上の人

（職場・医療機関・人間ドックなどで受診された人は対象外です。）

◆検診内容：バリウムによるエックス線撮影

◆費 用：1,000円

◆検診料免除対象者

①重度心身障がい者医療費受給者証をお持ちの人

②生活保護世帯の人

③市民税非課税世帯の人

④70歳以上の人（令和9年4月1日時点）

◆予約方法：予約フォームにて受け付けています。

◆予約期間：10月26日(月)午前10時～11月6日(金)午後5時



予約は
こちら



問い合わせ先 市役所保健課健康推進係(内線235)

秋の野菜を収穫

秋の収穫祭＆芋煮会を開催します！

りくぜんたかたお弁当届けようプロジェクトから、食育イベント開催のお知らせです。

◆種まき・収穫体験

日 時：11月14日(土)午前10時～
場 所：みんなの畑 ikoiko
(駐車場：市保健福祉総合センター)
対 象：お子さんとその保護者
参 加 費：1世帯につき300円
申込方法：申し込みフォームから申し込み
申込期限：11月6日(金)

◆みんなでワイワイ芋煮会

日 時：11月14日(土)午前11時～
場 所：市保健福祉総合センター
対 象：どなたでも参加可
参 加 費：無料
申 込：不要



申し込み
はこちら



問い合わせ先

おやこの広場きらりんきっず ☎0192(47)3908
(平日午前9時30分～午後3時)

文化財

ニュース「みちのくGOLD浪漫」スタンプラリー開催中

岩手県南部から宮城県北部にかけて広がる「南部北上帯」は、約1,300年前から金の産出地として知られてきました。この地域で産出された金は、奈良の東大寺の大仏や平泉の中尊寺金色堂を彩るために使われたといわれています。

富や祈りの象徴として人々を魅了してきた「みちのく」の“金”は、現在も地域の暮らしや風土に息づいています。

日本遺産「みちのくGOLD浪漫」推進協議会では、構成9市町の金にまつわるスポットを巡る「みちのくGOLD浪漫スタンプラリー」を開催しています。

本市をはじめ、大船渡市、住田町、一関市、平泉町、気仙沼市、石巻市、南三陸町、涌谷町の9市町にあるおすすめスポットを巡り、スタンプを集めて応募すると、各地域の特産品が当たります。

ぜひこの機会に、おすすめスポットを巡って特産品を獲得しましょう！

◆期間：令和9年1月6日(水)まで

市内のおすすめスポット



湯泉玉乃湯



陸前高田市立博物館



旧吉田家住宅主屋



参加は
こちら
から！



問い合わせ先

市教育委員会教育総務課文化財係(内線555)

健康づくりの第一歩

シェイプアップ教室を開催します！

市では、健康づくりを目的にプール運動や筋力アップ運動、ヨガを組み合わせた教室を開催します。初回と最終回は、健康測定や栄養講話も行いますので、ぜひご参加ください。

◆開催期間：11月～3月(全15回)

◆時 間：午後7時～8時(第1回と第15回のみ午後6時30分～午後8時)

◆場 所：夢アリーナたかた

◆対 象：40才以上の市民(定員20名)

◆内 容：第1回 健康測定など
第2回～第6回 筋力アップ運動
第7回～第10回 プール運動
第11回～第14回 ヨガ
第15回 健康測定など

◆参 加 費：無料

◆申込方法：申し込みフォームまたは電話にて受け付けています。

◆申込期限：11月13日(金)



申し込み
はこちら



問い合わせ先

市役所保健課健康推進係(内線235)

心身のリフレッシュに

ニュースポーツ教室を開催します！

市では、みんなで楽しむニュースポーツ教室を開催します。

ニュースポーツとは、特別な技術や体力が必要なく、ルールもとてもシンプルなスポーツのことです。「適度な全身運動」「認知機能の活性化」「コミュニケーションの促進」などの効果があると言われています。

今回の内容は、モルックと囲碁ボールです。初めての人や運動が苦手な人も大歓迎です。お気軽にお越しください。

◆日 時：11月19日(木)午後1時30分～3時30分

◆場 所：市営住宅中田団地 集会室

◆参 加 費：無料

◆定 員：10名(先着)

◆申込方法：電話にて受け付けています。

◆申込期限：11月16日(月)



申し込み・問い合わせ先

市役所保健課健康推進係(内線241)

東日本大震災15年復興祈念感謝式・
陸前高田市市制施行70周年記念式典の開催時間を変更します

広報りくぜんたかた10月本号(No.1220)でお知らせした標題の件について、開催時間を次のとおり変更します。ご理解の程よろしく願いいたします。

◆日 時：11月7日(土)

①東日本大震災15年復興祈念感謝式

午前9時30分～10時30分(変更前) → 午前9時～10時(変更後)

②陸前高田市市制施行70周年記念式典

午前11時30分～午後0時30分(変更前) → 午前11時～正午(変更後)

問い合わせ先

市役所企画政策課政策広報係(内線332)

図書館情報

11月のイベント予定

●おはなし会

★幼児・小学生対象

◆日時：11月7日(土)午後2時30分～3時

◆場所：おはなしの部屋

★乳幼児対象

◆日時：11月14日(土)午前10時～10時30分

◆場所：おはなしの部屋

●本の特集展示

★10・11月

一般・児童向け「ハロウィン＆怖いお話本展」
(ハロウィンにちなんだ本や、ちょっぴり怖いお話の本を展示します。)

今月のイチオシ！

「もっと快適に、もっと身近に
～図書館の環境を整えました～」

図書館では、皆さんがより快適に利用できるよう、館内の環境を整えました。

①車いす優先席

新聞閲覧コーナーに車いす優先席を設け、車いすをご利用の人にも安心して読書を楽しめるようにしました。

②サイレントルーム

サイレントルームを1・2の2つに分け、より集中して学習や仕事に取り組めるようにしました。

③おはなしの部屋

じゅうたんをクリーニングし、幼児や子どもたちが安心して読み聞かせを楽しめるようにしました。

図書館は、全ての人にとって安心して過ごせる場所であり続けたいと考えています。
これからも皆さんの声を大切にしながら、より良い環境づくりに努めていきます。

車いす優先席



サイレントルーム



おはなしの部屋



10・11月の移動図書館

※移動図書館は、どなたでもご利用できます。ご都合のいい駐車場で借りてください。
※昨年度とコースや巡回場所・巡回日時が変更になっている駐車場所がありますので、ご確認ください。

巡回日	地区名	時 間	駐車場
A コース	10月6日(火)	11月10日(火)	竹駒町仲の沢
	10月7日(水)	11月11日(水)	高田町山苗代
	10月8日(木)	11月12日(木)	高田町太田
	10月9日(金)	11月13日(金)	矢作町神明前
	10月10日(土)	11月14日(土)	高田町中和野
	10月11日(日)	11月15日(日)	高田町東和野
B コース	10月12日(月)	11月16日(月)	横田町久連坪
	10月13日(火)	11月17日(火)	横田町本宿
	10月14日(水)	11月18日(水)	高田町太田
	10月15日(木)	11月19日(木)	広田町大久保
	10月16日(金)	11月20日(金)	広田町大久保
	10月17日(土)	11月21日(土)	高田町中田
C コース	10月18日(日)	11月22日(日)	高田町中田
	10月19日(月)	11月23日(月)	気仙町月山
	10月20日(火)	11月24日(火)	気仙町愛宕下
	10月21日(水)	11月25日(水)	小友町茂里花
	10月22日(木)	11月26日(木)	小友町猪森
	10月23日(金)	11月27日(金)	米崎町和野
D コース	10月24日(土)	11月28日(土)	気仙町愛宕下
	10月25日(日)	11月29日(日)	気仙町上長部
	10月26日(月)	11月30日(月)	矢作町打越
	10月27日(火)	12月1日(火)	高田町中和野
	10月28日(水)	12月2日(水)	竹駒町上壺
	10月29日(木)	12月3日(木)	竹駒町相川

巡回日	地区名	時 間	駐車場
E コース	10月20日(火)	11月26日(火)	広田町黒崎
	10月21日(水)	11月27日(水)	広田町黒崎
	10月22日(木)	11月28日(木)	広田町大久保
	10月23日(金)	11月29日(金)	横田町黄金山
	10月24日(土)	11月30日(土)	竹駒町館
	10月25日(日)	12月1日(日)	高田町大隅
F コース	10月26日(月)	11月31日(月)	小友町宮崎
	10月27日(火)	12月2日(火)	小友町財田
	10月28日(水)	12月3日(水)	米崎町川内
	10月29日(木)	12月4日(木)	高田町大隅
	10月30日(金)	12月5日(金)	気仙町三本松
	10月31日(土)	12月6日(土)	高田町太田
G コース	11月1日(日)	12月7日(日)	高田町栃ヶ沢
	11月2日(月)	12月8日(月)	小友町瀬沢
	11月3日(火)	12月9日(火)	高田町東和野
	11月4日(水)	12月10日(水)	矢作町愛宕下
	11月5日(木)	12月11日(木)	矢作町諏訪
	11月6日(金)	12月12日(金)	矢作町二田野
H コース	11月7日(土)	12月13日(土)	小友町柳沢前
	11月8日(日)	12月14日(日)	米崎町川内
	11月9日(月)	12月15日(月)	米崎町川向
	11月10日(火)	12月16日(火)	産直はまなす
	11月11日(水)	12月17日(水)	生田地区コミュニティセンター
	11月12日(木)	12月18日(木)	小友町保育所

※悪天候や災害等により、巡回の中止または時間に遅れる場合がございますのでご了承ください。
※小学校への巡回は、学校行事や長期休みにより、巡回を休止または巡回日を変更する場合があります。利用は児童のみです。

問い合わせ先 市立図書館 ☎0192(54)3227



文化芸術講座受講生募集！

市では、文化・芸術に親しむことを目的として初心者を対象に「暮らしを彩る♪はじめての色鉛筆画」講座を行います。基本的な塗り方や色の組み合わせ方を一人一人丁寧に指導するので、初めての人や絵が苦手な人も安心して参加できます。色鉛筆で楽しく色を重ねながら、自分だけの素敵な作品作りに挑戦してみませんか。皆さんのご参加をお待ちしています♪

「暮らしを彩る♪はじめての色鉛筆画」講座（全5回）

講師：渡 邊 淳 先生

- ◆日 時…11月18日(水)、25日(水)、12月2日(水)、9日(水)、16日(水) 午後7時～9時
- ◆場 所…奇跡の一本松ホール 実習室1・2
- ◆対 象…市内在住、または市内に通勤・通学している人
- ◆費 用…3,000円(材料費として初回受付時に集金します)
- ◆持 ち 物…エプロンまたは汚れてもよい服装

第2回目の講座で、描きたいモチーフまたは写真を持参していただく予定です。

◆募集人数…10人

◆申込期限…11月10日(火)

◆申込方法…申し込みフォーム、電話、教育総務課窓口で受け付けします。

申し込みの際は、①～⑤をお知らせください。

①氏名 ②住所 ③電話番号 ④年齢 ⑤制作経験の有無

◆そ の 他

- ・材料費には色鉛筆、用紙、消しゴムなどの画材代が含まれています。
 - ・申込者が多数の場合は未経験者を優先のうえ、抽選となります。
 - ・申込者が少数の場合は中止とします。
 - ・申込期間終了後(抽選の場合は抽選後)、申し込み結果などについてご連絡します。
 - ・申し込み結果通知後のキャンセルは、材料準備の都合上、材料費をご負担いただきます。
- ◆申し込み・問い合わせ先…市教育委員会教育総務課生涯学習・芸術係 ☎0192(54)2111(内線554)

申し込みはこちら



24色色鉛筆を用意します



講師の作品

休日当番医・歯科医

日付	休日当番医		休日当番歯科医	
	町名	連絡先	町名	連絡先
1日(日)	いとう耳鼻咽喉科クリニック		いいだ歯科クリニック	
	猪川町	0192(21)1333	大船渡町	0192(26)0082
3日(火)	ちば内科診療所		きかわだ歯科クリニック	
	猪川町	0192(22)8990	小友町	0192(57)1188
8日(日)	二又診療所		たかた歯科医院	
	矢作町	0192(58)2220	矢作町	0192(55)5011
15日(日)	石倉クリニック		ちば歯科医院	
	大船渡町	0192(21)2525	猪川町	0192(27)8727

ごみ収集日

燃えるごみの収集日 ※祝日の場合、収集はありません。		
高田町(1～4区)	小友町 広田町	(月)・(木)
高田町(5～19区)	米崎町 竹駒町 横田町	(火)・(金)
気仙町 矢作町		(水)・(土)

燃えないごみなどの収集日			
収 集 行 政 区	燃えないごみ	空きびん	紙類
矢作町2～7区	25日	18日	11日
矢作町8～14区	26日	19日	12日
矢作町1・15・16区	27日	20日	13日
横田町	19日	12日	5日
竹駒町	18日	11日	4日
気仙町1～3・5区	20日	13日	6日
気仙町6～9区	28日	16日	9日
気仙町10～14区	24日	17日	10日
高田町1・3～5区	2日	28日	16日
高田町2・16区	7日	24日	17日
高田町7・10・17区	4日	25日	18日
高田町6・8・9・11・18・19区	5日	26日	19日
高田町12～15区	6日	27日	20日
米崎町1～7区	9日	2日	28日
米崎町8～17区	10日	7日	24日
小友町1～7区	11日	4日	25日
小友町8～10区	12日	5日	26日
広田町12・13区	12日	5日	26日
広田町1～3・11・14・15区	13日	6日	27日
広田町4～7区	16日	9日	2日
広田町8～10区	17日	10日	7日

問い合わせ先 市役所まちづくり推進課生活環境係(内線123)

- ㊦＝陸前高田市役所 ☎0192(54)2111
㊧＝陸前高田市コミュニティホール ☎0192(54)5520
㊨＝保健福祉総合センター ☎0192(22)8671
㊩＝大船渡地区合同庁舎 ☎0192(27)9922

日付	休日当番医		休日当番歯科医	
	町名	連絡先	町名	連絡先
22日(日)	及川皮膚科クリニック		平成歯科医院	
	猪川町	0192(21)1227	高田町	0192(55)2800
23日(月)	済生会陸前高田診療所		峰岸歯科医院	
	気仙町	0192(22)7515	大船渡町	0192(27)5535
29日(日)	越喜来診療所		いわぶち歯科	
	三陸町	0192(44)2103	大船渡町	0192(21)3377

健診・子育て

【2歳6カ月児健康診査㊦】

※対象…令和6年3月～4月生まれ

■日時…11月6日(金)、12:45～

【3歳6カ月児健康診査㊦】

※対象…令和5年3月～6月生まれ

■日時…11月11日(水)、12:45～

【離乳食教室㊦】

※対象…令和8年5月～7月生まれ

■日時…11月17日(火)、9:45～

相談・その他

【市民相談㊧】

■日時…11月11日(水)、10:00～15:00

【法律相談㊦】

■日時…11月24日(火)、13:00～15:00

※要予約(まちづくり推進課(内線126))

【こころの健康相談㊦】

■日時…11月19日(木)、14:00～16:00

※要予約(大船渡保健所) ☎0192(27)9922

【信用生協出張相談会㊦】

■日時…11月5日(木)、13:00～17:00

※要予約(釜石事務所) ☎0193(23)2227

在宅医療に関する相談 【二又診療所】 ☎0192(58)2220

■日時…原則月～金曜日、14:00～16:00

※まずは電話でご相談ください。

整形外科診療日 【済生会陸前高田診療所】 ☎0192(22)7515

■診療日…11月6日(金)、7日(土)、14日(土)、20日(金)、21日(土)、28日(土)

■受付時間…8:30～11:00、13:30～16:00

※都合により休診の場合がありますので、事前にお問い合わせください。

皮膚科診療日 【鵜浦医院】 ☎0192(55)2125

■診療日…11月30日(月)(対面診療)

■受付時間…8:00～11:30、14:00～17:30

夕方診療 【松原クリニック】 ☎0192(53)1721

■診療日…月～木(祝日を除く)

■受付時間…15:30～17:45



◆問い合わせ先…市教育委員会
教育総務課生涯学習・芸術係
(内線553)

◆問い合せ先…市役所農林課
農政係(内線479)
税務署からお知らせ

税を考える週間

11月11日から17日までの1週間
は「税を考える週間」です。
この機会に、家庭や職場などで、
私たちの暮らしと税について考
えてみませんか。

◆国税庁ホームページ…「これ

からの社会に向かって」をテーマとした特設ページを設け、国税庁の取り組みについて紹介しています。

◆小学生の税に関する習字展
小学生の税に関する習字展を次のとおり開催しますので、ぜひ、ご覧ください。

◆日程…11月10日(火)～17日(火)

◆場所…アバッセたかたパブリックスペース(市の小学生の作品、サン・リアシヨッピングセンター北側階段(大船渡市・住田町の小学生の作品))

◆問い合せ先…大船渡税務署 ☎0192(26)3481

税務署にお越しの人へ

総合窓口の受付時間が変更となります

10月1日(木)から全ての税務署の受付時間が午前9時から午後3時までに変更となっています。

申告・申請書などの受理、用紙の交付、納税、納税証明書の交付などは引き続き総合窓口で行いますが、可能な限り受付時間内の来署にご協力ください。また、税務署に電話で連絡する際にも、受付時間内のご連絡となるようにお願いします。

◆問い合せ先…大船渡税務署 ☎0192(26)3481

税に関するお知らせ

青色申告特別控除の見直しについて

令和8年度税制改正により、令和9年分確定申告から青色申告されている個人事業主などの人の青色申告特別控除の見直しが行われます。

令和9年分以降の確定申告で青色申告特別控除(75万円または65万円)を適用するためには、e-Taxの利用や複式簿記による記帳などが必要となることから、本控除の適用を検討している人で対応が済んでない場合は、早めの準備をお願いします。

◆主な改正事項…①複式簿記による青色申告特別控除(75万円または65万円)の適用は、e-Taxが要件となります。②簡易簿記による青色申告特別控除(10万円)の適用は、前々年の収入が1,000万円以下の人などに限定されます。

◆お知らせリーフレットはこちら

◆問い合わせ先…大船渡税務署 ☎0192(26)3481

慌てずに身を守る行動を

緊急地震速報訓練・Jアラート全国一斉情報伝達試験

●緊急地震速報訓練
緊急地震速報の行動訓練が全国一斉に実施されることに伴い、

緊急地震速報を防災行政無線で放送します。また、市公式SNSなどでも放送内容を配信します。

訓練当日は、身を伏せて頭を守るなど、地震の強い揺れから身を守る行動をとってください。なお、災害発生などにより急遽中止となる場合があります。

◆日時…11月5日(木)午前10時頃

●Jアラート全国一斉情報伝達試験

全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達試験が実施されることに伴い、次のとおり防災行政無線から放送します。また、市公式SNSなどでも放送内容を配信します。

なお、災害発生などにより急遽中止となる場合があります。

◆日時…11月11日(火)午前11時頃

◆放送内容…「これは、Jアラートのテストです。」※3回繰り返し

◆登録制メールの配信登録は、こちら

◆市ラインの配信登録はこちら

(ラインアプリのコードリーダーでスキャンしてください。)

◆配信方法…登録制メール、LINE、Facebook、X、市公式ホームページのトップページ

◆問い合わせ先…市役所防災課(内線702)



開催します

自主企画講座受講者募集

「3時のおやつ」作ってみよう!!

初心者を対象に、各家庭で昔から作られている郷土料理(ふかし、おはぎ、かまもち)の作り方を実習形式で学びます。

◆日時…11月11日(火)、12月1日(火)、12月15日(火) いずれも午前9時30分～11時30分

◆場所…市コミュニティホール

◆受講費用…1回あたり約1,000円

◆講師…菅野マサ子氏

◆申し込み先…いきいきクラブ(吉田) ☎090(2361)0220

◆問い合せ先…市役所農林課
農政係(内線479)
税務署からお知らせ

税を考える週間

11月11日から17日までの1週間
は「税を考える週間」です。
この機会に、家庭や職場などで、
私たちの暮らしと税について考
えてみませんか。

◆国税庁ホームページ…「これ

からの社会に向かって」をテーマとした特設ページを設け、国税庁の取り組みについて紹介しています。

◆小学生の税に関する習字展
小学生の税に関する習字展を次のとおり開催しますので、ぜひ、ご覧ください。

◆日程…11月10日(火)～17日(火)

◆場所…アバッセたかたパブリックスペース(市の小学生の作品、サン・リアシヨッピングセンター北側階段(大船渡市・住田町の小学生の作品))

◆問い合せ先…大船渡税務署 ☎0192(26)3481

税務署にお越しの人へ

総合窓口の受付時間が変更となります

10月1日(木)から全ての税務署の受付時間が午前9時から午後3時までに変更となっています。

申告・申請書などの受理、用紙の交付、納税、納税証明書の交付などは引き続き総合窓口で行いますが、可能な限り受付時間内の来署にご協力ください。また、税務署に電話で連絡する際にも、受付時間内のご連絡となるようにお願いします。

◆問い合せ先…大船渡税務署 ☎0192(26)3481

税に関するお知らせ

青色申告特別控除の見直しについて

令和8年度税制改正により、令和9年分確定申告から青色申告されている個人事業主などの人の青色申告特別控除の見直しが行われます。

令和9年分以降の確定申告で青色申告特別控除(75万円または65万円)を適用するためには、e-Taxの利用や複式簿記による記帳などが必要となることから、本控除の適用を検討している人で対応が済んでない場合は、早めの準備をお願いします。

◆主な改正事項…①複式簿記による青色申告特別控除(75万円または65万円)の適用は、e-Taxが要件となります。②簡易簿記による青色申告特別控除(10万円)の適用は、前々年の収入が1,000万円以下の人などに限定されます。

◆お知らせリーフレットはこちら

◆問い合わせ先…大船渡税務署 ☎0192(26)3481

慌てずに身を守る行動を

緊急地震速報訓練・Jアラート全国一斉情報伝達試験

●緊急地震速報訓練
緊急地震速報の行動訓練が全国一斉に実施されることに伴い、

緊急地震速報を防災行政無線で放送します。また、市公式SNSなどでも放送内容を配信します。

訓練当日は、身を伏せて頭を守るなど、地震の強い揺れから身を守る行動をとってください。なお、災害発生などにより急遽中止となる場合があります。

◆日時…11月5日(木)午前10時頃

●Jアラート全国一斉情報伝達試験

全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達試験が実施されることに伴い、次のとおり防災行政無線から放送します。また、市公式SNSなどでも放送内容を配信します。

なお、災害発生などにより急遽中止となる場合があります。

◆日時…11月11日(火)午前11時頃

◆放送内容…「これは、Jアラートのテストです。」※3回繰り返し

◆登録制メールの配信登録は、こちら

◆市ラインの配信登録はこちら

(ラインアプリのコードリーダーでスキャンしてください。)

◆配信方法…登録制メール、LINE、Facebook、X、市公式ホームページのトップページ

◆問い合わせ先…市役所防災課(内線702)

2026
イベントカレンダー

2026

November

NOVEMBER

Event Calendar

[illegible]

※市内医療機関および金融機関などの事業所で、広報りくぜんたかたを購読希望の場合は上記発行元へご連絡ください。

※広報りくぜんたかた 10月おしらせ版 (No.1221) の制作経費は 1部32円 (税抜き)、発行部数は 7,250部です。

