

広報

りくぜんたかた

自分を信じて

努力と成長の激走

10

特集

ベストを尽くして
全力疾走！

気仙地区中学校駅伝競走大会 兼
岩手県中学校駅伝競走大会予選会
陸前高田市・住田町小学校陸上記録会

小学校陸上記録会
※関連ページ(P3)

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

SDGs GOAL 11 住み続けられる
まちづくりを

SDGs GOAL 17 パートナリーシップで
目標を達成しよう



9月19日(金)には、県立野外活動センター多目的運動広場を会場に、住田町との合同による小学校陸上記録会が行われました。

天候不良で延期となった17日(水)から一転、この日は爽やかな秋晴れが広がり、絶好のスポーツ日和。選手たちは、日頃の練習の成果を発揮するため、最後まであきらめずに競技に挑んでいました。各校の応援団も、会場いっぱいに響き渡る熱い声援で選手を後押ししました。



記録会結果

種目	氏名(学校)	記録
男子	5年 100m 村上 奏 (気仙)	14秒9
	5年 800m 森島秀和 (小友)	2分48秒3
	6年 100m 上野佑真 (小友)	13秒9
	6年 800m 藤倉颯大 (小友)	2分34秒1
	ジャベリックボール投げ 上野佑真 (小友)	49m80
	走り高跳び 村上翔琉 (小友)	1m30
女子	4×100m リレー 小友小学校	58秒0
	5年 100m 村上莉桜 (広田)	15秒6
	5年 800m 小林彩乃 (気仙)	2分55秒4
	6年 100m 佐々木里穂 (米崎)	14秒6
	6年 800m 清水柊華 (広田)	2分49秒5
	ジャベリックボール投げ 長谷川結美 (横田)	41m58
	走り高跳び 遠藤詩歩 (高田)	1m15
	4×100m リレー 米崎小学校	1分01秒1
※市内小学校の上位1人を掲載 新=大会新記録		

※市内小学校の上位1人を掲載 新=大会新記録



6年男子800m 1位 小友小6年 藤倉颯大さん

練習の時よりも10秒以上タイムを縮めることができ、自己ベストを記録することができました。声援もあって思った以上の力を出すことができ、少しでも速く走れるようにと頑張った成果を出すことができて良かったです。



女子走り高跳び 1位 高田小6年 遠藤詩歩さん

助走の中で歩数を思い通りに合わせることが意識して、練習に取り組んできました。本番でも頑張ってきたことをうまく発揮でき、目標としていた1m15を超えることができました。自分の力を出し切ることができてとても良かったです。



高田東中3年 清水幸之進さん

チームのみんながベストを出すことができたと思っています。後輩たちには、自分たちで自分たちのチームを作り上げて、頑張ってもらいたいです。高校生になっても走るチャンスがあれば出場し、良い記録を残したいです。



高田第一中3年 佐々木玲奈さん

3連覇できてうれしいです。夏休みの間もチームのみんなと練習を頑張ったおかげで最後まで走りきることができました。改善できる場所をもっと良くして県大会でも優勝を目指します。後輩たちには、4連覇、5連覇と勝利をつなげてほしいです。



ベストを尽くして 全力疾走!



第23回

気仙地区中学校駅伝競走大会 兼 岩手県中学校駅伝競走大会予選会

大会結果

順位	学校名	記録
女子	優勝 高田第一中学校	45分34秒
	2位 高田東中学校	48分01秒
男子	2位 高田東中学校	52分27秒
	6位 高田第一中学校	55分06秒



第23回気仙地区中学校駅伝競走大会兼岩手県中学校駅伝競走大会予選会が、9月9日(火)、高田松原運動公園を会場に開催されました。

駅伝には男子6チーム、女子5チームが出場し、女子の部では、高田第一中学校が見事3連覇を達成しました。男子の部でも、連覇を目指した高田東中学校が健闘し、堂々の2位。区間新記録を達成した選手もいるなど素晴らしい走りを見せていました。



● 秋のクマにご注意ください！

SDGs GOAL 11 住み続けられるまちづくりを

クマは、冬場の冬眠に備え、秋に食べ物を求めて活発に行動します。引き続き厳重な注意が必要になりますので、被害に遭わないよう、次のことにご注意ください。

● クマと遭わないために

- ・ 出没情報のあったところや、クマの餌となる実（どんぐり、栗、柿など）があるところにはなるべく近づかない。
- ・ 早朝、夜間は遭遇する可能性が高くなるので、注意する。
- ・ 鈴、拍手、大声、ラジオ、笛など、大きな音を出して自分の存在を知らせる。
- ・ 山際の集落では、車庫のシャッターや小屋の戸を閉め、鍵をかける。
※クマは、人の気配を察知すると、すぐに逃げ込める建物に隠れることがあります。
また、小屋の中の燃料や漬物にも引き寄せられますので、しっかり戸締まりをしましょう。



● クマを引き寄せていませんか？

- ・ 収穫後の農作物、家庭の生ごみは野外に放置しない。
- ・ 庭先の収穫しない柿や栗などは放置しないで早めに取り除く。
- ・ 家の周囲でハチの巣を見つけたら早めに取り除く。



● もしも、クマに遭遇してしまったら（近くにクマがいることに気がついた場合）

- ・ 落ち着いて、クマに背を向けずに、ゆっくりとその場から離れる。
- ・ 大声を出したり、走って逃げたりしない。
- ・ 攻撃されたら、両腕で顔や頭をカバーし、地面に伏せて防御する。



● クマを見かけたら

市では、クマの出没に関する情報を収集しています。クマを目撃したとき、または被害にあったときには、**①いつ、②どこで、③何頭、④大きさ、⑤進行方向**などの情報を市役所農林課へご連絡ください。

● 緊急銃猟制度が始まりました

改正鳥獣保護管理法の施行に伴い、9月1日(月)より、クマやイノシシが人の日常生活圏に出没した際に、安全を十分に確保した上で銃を使用して捕獲することができる「緊急銃猟制度」が始まりました。

緊急銃猟を実施する場合は、道路の通行を制限したり、市民の皆さんに安全な場所への避難をお願いすることがありますので、ご理解ご協力をお願いします。

問い合わせ先 市役所農林課林政係(内線474)

● 初心者大歓迎

健康マージャン教室を開催します

SDGs GOAL 3 すべての人に健康と福祉を

市では、健康マージャン教室を開催します。

健康マージャンは、「飲まない・吸わない・賭けない」をルールにした、誰でも楽しめるマージャンです。頭と指先をしっかりと使うため、脳の活性化や仲間との交流、健康づくりなどにつながる事が注目されています。

「マージャンは初めて」という人も大歓迎。ルールは講師が丁寧に教えますので、ご安心ください。みんなでお楽しみながら、新しい生きがいづくりを始めてみませんか？

日時：10月31日(金) 午後1時～3時
場所：下和野市民交流プラザ(市営住宅下和野団地1階)
申込：不要
参加費：無料



問い合わせ先 市役所保健課健康推進係(内線236)



● 産業まつりを開催します

SDGs GOAL 9 産業と技術革新の基盤を作ろう

本市の魅力がたくさん詰まった「陸前高田市産業まつり」を本年も開催します。

新鮮な海産物や農産物をはじめ、本市の特産物が販売されるほか、ステージイベントや交流都市の出店もあります。

皆様のご来場をお待ちしています。

日時：10月25日(土) 午前9時～午後3時(開会式：午前10時～)
 10月26日(日) 午前9時～午後3時

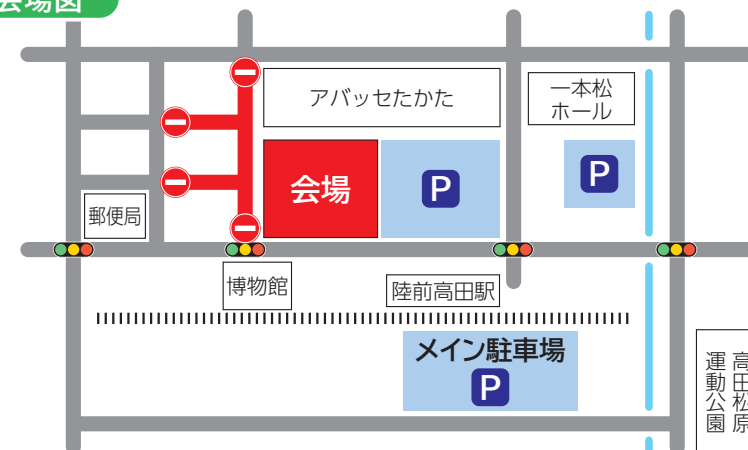
会場：アバッセたかた周辺

内容：農業まつり(農産物の展示販売など)
 林業まつり(木工作教室など)
 水産業まつり(海産物の展示販売など)
 商業まつり(市内商工業者による商品の展示販売、体験など)
 各種催し(ステージイベント、餅まきなど)
 交流・連携コーナー(名古屋市、武雄市、松阪市、川崎フロンターレ)



昨年の産業まつりの様子

● 会場図



※会場周辺は大変込み合いますので、なるべく低地部のメイン駐車場をご利用ください。

※会場周辺の民有地には絶対に駐車しないでください。駐車したことによるトラブルなどは、実行委員会では責任を負いかねます。

※まちなか広場周辺では、まちなかまつり2025秋、秋のほんまる茜市が同時開催されます。交通規制が行われますので、ご注意ください。

問い合わせ先 市産業まつり実行委員会(市役所商工観光課内 内線421・422)

● 恒久平和を願い

戦没者追悼式を開催します

SDGs GOAL 16 平和と公正をすべての人に

市では、先の大戦の中で、祖国を想いながら戦禍に倒れた戦没者に対し、哀悼の誠をささげるため、戦没者追悼式を開催します。

日時：10月21日(火) 午前9時30分～
場所：市コミュニティホール シンガポールホール
対象：戦没者のご遺族の皆さま
式典の形式：無宗教・献花方式
その他：式典終了後、市遺族会主催の遺族のつどいを開催します。



問い合わせ先 市役所福祉課福祉係(内線261)



市営住宅とみなし特定公共賃貸住宅の入居者を募集しています

募集期間および対象住宅(定期募集) 10月14日(火)から27日(月)まで

町名	団地名	建築年度	構造	市営住宅					みなし特定 公共賃貸住宅
				1DK	2DK	3DK	ペット可	車いす対応	
高田町	下和野	H 26	RC	—	—	1戸	—	—	—
	中田	H 27	RC	—	1戸	2戸	—	—	—
気仙町	水上	H 26	RC	—	—	—	—	2DK：1戸	—
	今泉	H 28	RC	—	1戸	—	2DK：1戸	—	—
米崎町	脇の沢	H 29	RC	—	1戸	—	—	—	2DK：1戸
小友町	西下	H 26	RC	—	1戸	—	—	—	—
広田町	大野	H 27	RC	—	1戸	1戸	—	—	—

家賃

入居世帯の総所得、団地、間取りによって決定します。世帯ごとに異なりますので、詳しくはお問い合わせください。



申込資格 (①～③のすべてに該当する人)

(1)市営住宅 (住宅に困窮する低額所得者を対象とした住宅)

- ①入居しようとする世帯全員の所得総額が月額158,000円以下の世帯
※高齢者のみの世帯、障がい者がいる世帯、18歳以下の人がいる世帯、妊婦がいる世帯については月額214,000円以下の世帯
- ②転勤や結婚などのために現に住宅に困っている人
- ③申込者および同居しようとする入居者が暴力団員でないこと

(2)みなし特定公共賃貸住宅 (中堅所得者層を対象とし、優良な住環境を提供するための住宅)

- ①入居しようとする世帯全員の所得総額が月額158,001円以上487,000円以下の世帯
- ②次のいずれかに該当する人
 - ・満40歳以下の人
 - ・満41歳以上で親族と同居して入居する人、または1年以内に親族と同居を予定している人
 - ・勤務状況などにより親族との同居が困難な人
- ③申込者および同居しようとする入居者が暴力団員でないこと

必要書類 (郵送は不可となりますので、次の提出先までご持参ください)

- ①入居申込書 (市営住宅管理センター、市役所住宅政策室で配布。市営住宅管理センターホームページからもダウンロードできます。)
- ②入居希望者全員の**本籍が記載された住民票** (市役所市民課発行)
- ③18歳以上(高校生を除く)の入居希望者全員の**課税証明書(令和7年度)** (市役所市民課発行)
- ④障害者手帳などの写し (障がいのある人)
- ⑤納税証明書…滞納があった場合、入居者を選考する際に、著しく不利な取り扱いとなります。
※取得する際には税目ごとではなく、「滞納がないことを一括で証明する内容」と窓口でお話してください。(市役所市民課発行)

詳細は
こちら

提出先 陸前高田市営住宅管理センター (指定管理者：株式会社長谷川建設)
〒029-2205 陸前高田市高田町字西和野200番地

常時募集
しています

これまでの定期募集で入居者が決まらなかった空き部屋については、**申込期間を定めずに、常時申し込みが可能**となっています。
申し込みが可能な部屋については、お問い合わせください。

問い合わせ先 陸前高田市営住宅管理センター ☎0192(47)5180 または 市役所住宅政策室住宅政策係(内線482)



回答は簡単便利なインターネットで

令和7年 国勢調査を実施しています

SDGs
GOAL 11住み続けられる
まちづくりを

国勢調査2025



- 国勢調査は、令和7年10月1日現在、日本に住んでいるすべての人と世帯が対象です。
- 9月下旬頃から、調査員が皆さまのお宅を訪問し、調査書類をお配りしています。
- 回答は10月8日(水)までに、スマートフォンやパソコンから、簡単便利なインターネットでお願いします(郵送回答も可能です)。
- スマートフォンからの回答は、各世帯に配布されている「インターネット回答依頼書」に記載の二次元コードを読み取ることで簡単にログインできます。IDやパスワード(アクセスキー)の入力は不要です。
- 10月8日(水)までに回答が確認できない場合は、調査員が調査票の回収に伺います。
- 調査書類が届いていない場合や、追加の調査票が必要な場合(5人以上の世帯など)は、市役所総務課へご連絡ください。
- 国勢調査をかたる不審なメールが市内でも複数報告されています。国勢調査ではメールで調査依頼を行ったり、回答者へ記念品の贈呈などは行っていないので、ご注意ください。

インターネット回答期間

9/20(土) ▶ 10/8(水)

調査票(紙)での回答期間

10/1(水) ▶ 10/8(水)

国勢調査については、「国勢調査2025キャンペーン」をご覧ください。



問い合わせ先 市役所総務課行政係(内線313)

新しい津波ハザードマップの説明会を開催します

SDGs
GOAL 11住み続けられる
まちづくりを

市では、岩手県が公表した最大クラスの津波浸水想定を踏まえた津波ハザードマップを更新し、広報9月号に併せて、お住まいの地区ごとに各戸へ配布しています。

新しい津波ハザードマップの詳細を説明するため、次のとおり説明会を開催します。

地 区	開催日時	開催場所
広 田	10月14日(火) 午後6時30分～	広田地区コミュニティセンター
下矢作	10月15日(水) 午後6時30分～	下矢作地区コミュニティセンター
竹 駒	10月16日(木) 午後6時30分～	竹駒地区コミュニティセンター
小 友	10月18日(土) 午後1時～	小友地区コミュニティセンター
長 部	10月18日(土) 午後4時～	長部地区コミュニティセンター
今 泉	10月18日(土) 午後6時30分～	今泉地区コミュニティセンター
米 崎	10月20日(月) 午後6時30分～	米崎地区コミュニティセンター
高 田	10月21日(火) 午後6時30分～	高田地区コミュニティセンター

※広報9月号に併せて各戸に配布した新しい津波ハザードマップをご持参ください。

※横田町、矢作町(下矢作地区を除く)には、高田地区の津波ハザードマップを配布しています。

ハザードマップは市ホームページからも確認できます。



問い合わせ先 市役所防災課(内線701)



野菜摂取量を見える化しませんか？

ベジメータ[®]測定会を開催します

SDGs GOAL 3 すべての人に健康と福祉を

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。この機会を活用して日頃の野菜摂取量を振り返り、今後の食生活に生かしましょう。

※カロテノイド量…野菜や果実に広く含まれる赤や黄色の色素の量



測定の流れ

- (1人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

(参加費無料)

月 日	時 間	場 所
10月23日(木)	午後2時～4時	市立図書館
10月25日(土)	午前9時～午後3時	アバッセたかた周辺 〔「産業まつり」イベント内にて開催〕
10月26日(日)		

問い合わせ先

市役所保健課健康推進係(内線236)



米崎保育園の子どもたちをお見逃しなく！

「たらりら 陸前高田バージョン」を放送します

SDGs GOAL 3 すべての人に健康と福祉を

SDGs GOAL 4 質の高い教育をみんなに

9月24日(木)、NHK盛岡放送局が制作している番組「いわてみんなのうた『たらりら』」の撮影が米崎保育園で行われました。「たらりら」は、アンダーパス！が作詞した、盛岡市を散歩しながら見える景色を歌った曲で、県内各市町村のご当地バージョンも作られています。米崎保育園の子どもたち32人が元気いっぱい踊る姿を、お見逃しなく！



放送番組

NHK 総合

- ①おばんですいわて ②いわてみんなのうた

放送日時

(予定)

- ①10月3日(金) 午後6時10分～
②10月7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火) 午前10時55分～

「大船渡市大規模林野火災災害義援金」へのご協力の御礼とご報告

市では、大船渡市大規模林野火災で被災した方々を支援するため、3月3日(月)から8月31日(日)まで、市役所のほか市内公共施設5カ所で義援金を受け付けました。

お寄せいただいた義援金の総額は**255万5,714円**となり、全額を大船渡市へお贈りしました。皆様の温かいご支援に心より感謝申し上げます。

一日も早い復旧・復興をお祈りするとともに、引き続き、市民の皆様とともに、被災した方々に寄り添いながら支援に努めてまいります。

問い合わせ先

市役所福祉課福祉係(内線211)



救急医療情報キットを配布します

SDGs GOAL 3 すべての人に健康と福祉を

市では、救急医療情報キットを次の対象世帯に配布します。

救急医療情報キットは、緊急連絡先や病気・症状、担当医、お薬情報などをあらかじめ記入し、自宅の冷蔵庫に入れておくことで、救急搬送時に急病者に関する情報を救急隊員に正確に伝えることができます。

対象

75歳以上のみの世帯(令和7年7月末時点)

※矢作町は、昨年度配布済みです。

配布方法

- ①市職員による訪問
- ②担当ケアマネジャーによる訪問(介護認定を受けている人のみ)

※順次訪問・配布となることから、配布までにお待ちいただくこともあります。

お急ぎの場合は、市地域包括支援センター窓口までお越しください。

救急キット
ゆめちゃん
ステッカー救急医療
情報キット

申し込み・問い合わせ先

市地域包括支援センター(内線219)

三陸ジオパークまち歩き

「たかたのジオさんぽ」の参加者を募集します

SDGs GOAL 11 住み続けられるまちづくりを

三陸ジオパーク推進協議会では、身近にあるジオパーク関連のスポットを認定ガイドが案内し、市内を歩いて楽しむまち歩きイベントを開催します。

いつもの見慣れた風景から、意外な発見があるかもしれません。「とおきのまち歩き」には、どなたでも参加できます。

日 時：10月18日(土) 午後0時45分～4時(午後0時30分集合)

※少雨決行

集合場所：JR陸前高田駅前

定 員：先着15名(小学生以下は要保護者同伴)

コ ー ス：JR陸前高田駅前～まちの縁側～旧吉田家住宅主屋～気仙大橋～海を望む場～踏切跡～JR陸前高田駅前(解散)

持 ち 物：タオル・飲み物・歩きやすい服装・靴・その他、各自まち歩きに必要な物

参 加 料：無料

申込方法：①申し込みフォーム

②メール(件名を「ジオさんぽ申込」とし、info@sanriku-geo.com宛てに送信)

申込期限：10月13日(月・祝)

お申し込み
はこちら

問い合わせ先

三陸ジオパーク推進協議会(阿部) ☎0193(64)1230

岩手大学と立教大学の合同授業を、8月25日(月)から29日(金)までの4泊5日で実施しました。お互いの大学で正規の単位が取得できる合同授業として、初めての実施になります。

その内容は、住民ニーズを把握するために学生たちが地域に入り込み、住民の皆さんと交流する中から生活状況を伺い、ニーズを把握し、学生として、または大学として何ができるかを考えるというものです。市社会福祉協議会の全面協力のもと、両大学の学生19人が参加し、4つのグループに分かれ、それぞれに教員が付いて一緒に地区に入り込むという方法です。8月末にも関わらず暑い日が続きましたが、それでも夕方になると涼しい風が吹き、クーラーの要らない生活を実感することができました。

小友地区コミュニティ推進協議会のご協力をいただき、小友町内の4つの地区において、その地区での学び、地区の皆さんとの交流、地区を歩いてのニーズ把握、それぞれのお宅や自治会館での実際の生活の様子を踏まえた話し合いなど、5日間の中で多くの時間を過ごして学びを深めました。



小友町内を歩く学生たち

畑仕事の手を止めて急に来た学生の質問に答えてくださる方、自宅に招き入れて話をしてくださる方など、多くの皆さんが学生との交流を楽しみながら生活状況について語ってくださいました。

都会では考えられないような人間関係が密な生活、生活の中に自然に溶け込み習慣にもなっている「オシラサマ」「神様あそばせ」「八日行」など興味深いお話も多く、数時間があっという間に過ぎていきました。

最終日にはお世話になった小友町の皆さんや市社会福祉協議会の皆さんをお招きして、各班20分ずつの発表を行いました。単にヒアリング内容や観察したことの報告に留まらず、自分たちにできることはないかを考え、具体的な行動を提案する場となりました。



「立教大学・陸前高田サテライト」にて学ぶ両大学の学生

まったくのよそ者である学生たちがまちを訪れ、住民の皆さんとお祭りや行事、日常生活の中で交流することが、実は住民の皆さん同士が語り合う機会を創出するのかもしれない。住民が減少したり、他地区からの転入者が増え繋がりが薄れている地区に、少しでも繋がりを生み出すことができるのではないかと気付きました。今後、陸前高田を訪れる機会を設けて新しい出会いを継続したいという思いも発表してくれました。

立教大学・陸前高田サテライトでは、学生が陸前高田に通い続けられるように、交通費と宿泊費の補助を行っています。この補助を得て、学生たちが引き続き陸前高田を訪ねるよう働きかけていきたいと思います。ぜひ学生をまちなかで見かけましたら、ぜひお声がけください。

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 10 人や国の不平等をなくそう

SDGs GOAL 11 住み続けられるまちづくりを

SDGs GOAL 16 平和と公正をすべての人に

SDGs GOAL 17 パートナリーシップで目標を達成しよう

お店の名前は“ハッピーになろう”という思いから付けました。

お客さまがカフェを利用して“ハッピー”になってもらえるように心を込めておもてなしをしています。

普段の仕事の内容を教えてください

障がいのある人が、自立した日常生活または社会生活を送れるよう、就労の機会を提供するほか、明るい接客を通して、利用した人がゆっくりできるおもてなしをしています。



スタッフの皆さん

SDGsに関する主な取組内容を教えてください

カフェのスタッフを務めるあすなるホームの利用者が、地元食材の「北限のゆず」を使用したフロマージュやサイダー、パスタなどの盛り付けや配膳を行っています。その他にも、店内のポップやカレンダーも作っています。

これからの陸前高田市をどんなまちにしていきたいですか

各業界で人材不足の昨今、障がいのある人でも仕事の内容によっては早く丁寧に仕事ができることを知ってもらい、多様な人が長所を生かして活躍できるということを知ってほしいです。そうして、さまざまな人が活躍することで人材不足の解消につながればと思っています。

自慢のスイーツとスタッフの“笑顔”で、みなさんのご来店をお待ちしています

場 所：まちの縁側（高田町字並杉300番地2）

営業時間：午前10時～午後3時30分

定休日：不定休

メニュー：地元食材を使ったスイーツ、軽食、ソフトドリンク、コーヒーなど



お客さまへ軽食を提供の様子



ゆずフロマージュとコーヒーのセット

毎月の営業日はあすなるホームのFacebookをご確認ください





ゼロカーボンで もっといいまち

第7回



脱炭素先行地域
岩手県陸前高田市

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、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いきます。

木質バイオマスの活用促進：新設ホテル、市温浴施設への薪ボイラー導入推進

地域に豊富に存在する木質バイオマス(間伐材や林地残材など未利用材を含む木材)の有効活用により林業振興を図るべく、次の施設への温泉加温用の薪ボイラー導入を推進します。

①中心市街地に建設中の新設ホテル

②市温浴施設(黒崎仙峡温泉、玉乃湯)

市温浴施設においては、更新時期を迎えた既存灯油ボイラーを薪ボイラーに置き換えることにより、化石燃料由来のCO2削減を促進します。

また、薪ボイラーに供給する薪の製造および薪ボイラーの運用による熱供給を地域企業が担うことで、持続的な地域雇用の創出を目指します。



●木質バイオマスストーブの購入を検討している人は、「陸前高田市新エネルギー設備導入促進事業助成制度(補助拡大)」をご利用ください。(10月31日(金)まで)

詳細は
こちら



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)

地域包括支援
センター発

介護お茶のみ話

131



「もしもの時のために」
緊急通報装置を
貸し出しています！

「もしもの時に自分で救急車を呼べるか不安」「自分に何かあった時に家族や親戚にどうやって連絡しよう」など、歳を重ねることで不安が大きくなっていませんか？
そうした不安を少しでも和らげるために、市では「緊急通報装置」を無料で貸し出しています。

●緊急通報装置とは？

緊急時であることを発信できる機器です。

ボタンのついた機器を首にネックレスのようにつけるタイプと、固定電話機本体のような機器がセットになっています(写真参照)。

●利用のしくみ

もしもの時に機器のボタンを押すとコールセンターにつながり、自身の体調、状況を伝えることができます。

状況に応じて、コールセンターから、あらかじめ登録しておいた協力員、または消防署(救急)に連絡し、駆けつけてもらいます。その後、ご家族などの緊急連絡先に



コールセンターが連絡し、状況を説明してくれます。
また、特に救急要請がない場合でも、月に2回程度コールセンターから体調や状況を尋ねる連絡が入ります。

●貸し出しの対象者

次の①～③のすべての要件を満たす人

- ①市内に住所を有し、居住している
- ②65歳以上の人、要介護・要支援認定者、または障がいのある人
- ③一人暮らし、日中一人暮らし、または②の該当者のみの世帯に属する人

●利用にあたっての条件

- ①緊急時に駆けつけられる親戚やご近所の人(協力員2～3人)の登録が必要です。
- ②機器の設置には、固定電話または携帯電話を利用している必要があります。
- ③機器の使用範囲は、自宅内のみで、畑などの外で使用することはできません。
- ④通常の電話機としての機能はありません。
- ⑤利用料金はかかりませんが、破損や紛失をした場合は、自己負担となります。

●利用にあたっての注意事項

- ①機器の使用範囲は、自宅内のみで、畑などの外で使用することはできません。
- ②通常の電話機としての機能はありません。
- ③利用料金はかかりませんが、破損や紛失をした場合は、自己負担となります。

申し込み・問い合わせ先 市地域包括支援センター(内線219)

保健だより

524

こころの健康を見つめる
10月に

10月10日は「世界メンタルヘルスデー」です。この機会にこころの健康について考えてみませんか。
こころの疲れは、目に見えにくいものです。「寝つきが悪い」「気分が晴れない」「人と会うのが面倒」「食欲がない」といったサインは、こころの調子を知らせてくれる大切な合図です。それは誰にでも起こりうることで、決して特別なことではありません。
こころの健康を守るために、次のような小さな工夫を取り入れてみましょう。

- ①まずは深呼吸：肩の力を抜いて、吐く息を長めにすることで、気持ちが落ち着いてきます。
- ②体を動かす：散歩やストレッチなど、軽い運動は気持ちを整えてくれます。
- ③人と話す：誰かに話すことで気持ちが楽になり、考えも整理できます。
- ④好きなことをする：趣味や読書、音楽など、楽しい時間を持つことは心の栄養になります。

⑤休む時間をつくる：スマホやテレビから少し離れて、ゆっくり休むことも大切です。
⑥小さな達成感を積む：洗濯物をたたむ、机を片付けるなど、簡単な作業を終えると自己肯定感が回復します。

また、こころの健康には「人とのつながり」が大きな力になります。家族や友人、地域の仲間と声をかけ合うことで、お互いの支え合いにつながります。もし身近な人の元気がないと感じたなら、そつと声をかけてみてください。その一言が大きな助けになるかもしれません。

不安が続くときや、自分だけでは抱えきれないときは、早めに相談することが大切です。相談は弱さではなく、こころを守るための大切な行動です。何か不調がある場合はお気軽に保健課へご相談ください。



問い合わせ先 市役所保健課
健康推進係(内線236)

詳細は
こちら



読書の秋

本を通じたにぎわい創出へ ブックランドさんりく

SDGs GOAL 4 質の高い教育を
みんなに
SDGs GOAL 17 パートナリシップで
目標を達成しよう

9月6日(土)から7日(日)にかけて、本を通じた交流イベント「ブックランドさんりく」が市立図書館前などで開催されました。



古本市はスタート直後から多くの人でにぎわいました

当日は古本市や演劇などが行われ、それぞれの出店者の趣向を凝らしたブースが並び、小説や絵本を手に入る来場客でにぎわいました。

実行委員長の松本麻以さんは「多くの地域の皆さんに店いただき、高田オリジナルのイベントとなっている。このまちでは、これまで本を通じての交流というものがあまりなかったと思うが、こうしたイベントをきっかけに、みんな会話しながら本と触れ合う機会をつくり、交流人口拡大につなげていきたい」と笑顔を見せました。

姉妹都市
と交流

交流を通して友情を深めました クレセントシティ市民訪問団と市民交流

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

東日本大震災の津波により流された高田高校の実習船「かもめ」が米クレセントシティ市に漂着したことをきっかけに交流が続く同市の市民訪問団26人が、9月11日(木)から14日(日)の4日間、本市を訪れました。

2年ぶりとなる今回の訪問では、市内の小中学校での書道体験や、アバッセたかたでのクレセントシティ市のブース設置による同市ゆかりの物販・展示などを行い、交流を深めました。

前クレセントシティ市長のブレイク・インスコアさんは「今後も市民同士の交流を大事にしながら、これまで培った関係をより深くし、希望や夢を続けていく、そういう思いを持つ市民を増やしていきたい」と意気込んでいました。



氷上太鼓を体験する市民訪問団

実りの秋

豊作の喜びを分かち合う たかたのゆめ稲刈り式

SDGs GOAL 2 飢餓をゼロに
SDGs GOAL 13 気候変動に
具体的な対策を

9月21日(日)、米崎町の市ライスセンターをメイン会場として、関係者を含む約80人が本市のブランド米「たかたのゆめ」の稲刈り式に参加しました。



稲刈りを楽しむ参加者たち

ほ場である「ふろん田」では春に田植えされた稲穂が豊富に実っており、すがすがしい秋空の下、参加者は稲刈りを楽しみました。稲刈りの後には、お楽しみ企画として4種類のコメの品種を当てる利きおにぎりや豚汁の振る舞いがありました。

利きおにぎりでは4種類の品種を的中させた荒木温さん(米崎保育園年長)は「稲刈りはテレビで見たことはあったけど実際にやるのは初めて。田んぼに足がはまったりして大変だったけど楽しかった」と笑顔を見せました。

笑顔の
交流

体験や交流を通じてつながりを体感 フロンターレアカデミー陸前高田修学旅行 & 交流試合

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

市と友好協定を結ぶ川崎フロンターレのU-15所属の中学1年生39人が、8月22日(金)から24日(日)の3日間、高田フロンターレスマイルシップ事業として本市を訪れました。



試合を通して交流を深めました

選手の皆さんは、東日本大震災津波伝承館の見学や経験者の講話を通じて震災への理解を深めました。また、陸前高田・大船渡の合同チーム「FC ALTAKA」やJリーグの他クラブのジュニアユースとの2日間の交流試合などを行いました。

川崎フロンターレU-15との交流試合に参加した加藤修羅さん(高田東中2年)は「フロンターレの選手は、ボールをキープするのが上手く、とても強かった。今後は、プレー中も声を出してコミュニケーションを取り、しっかりボールをキープできるようにしたい」と振り返っていました。

絆と学び

節目の年を迎えました 立教大学第20回林業体験

SDGs GOAL 4 質の高い教育を
みんなに
SDGs GOAL 15 陸の豊かさも守ろう

8月25日(月)から29日(金)にかけて、生出地区で立教大学による林業体験が行われました。

平成15年度にスタートしたこのプログラムは、立教大生と地域住民の絆を深める場として毎年実施されており、今回は20回目の節目の年。参加した14人の学生は、生出地区内の「立教の森」で間伐作業を体験し、その大変さを体感しながらも「もう1本やってみよう」といった声が聞かれるなど、意欲的に取り組みました。

参加した千田愛里彩さん(現代心理学部4年)は「これまで林業に関わることはなかったが、鉈を木に対して斜めに入れていくなど、体力も頭も使う作業だと実感した。高田に来るのは2度目だが、人が温かく自然も豊かで、このプログラムが無くてはもた来たいと思える場所になっている」と思いを寄せました。



楽しみながら作業に励みました

景色堪能

復興の道を笑顔で楽しむ 第14回ツール・ド・三陸2025

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

8月31日(日)、本市と大船渡市を会場に「第14回ツール・ド・三陸2025」が開催されました。

本年は県内外から約200人が参加。記録を競わない「ファンライド」として、コース途中に設けられたエイドステーションで新鮮な海産物などを楽しみながら、気仙の豊かな自然や復興が進むまちなかを走り抜けました。



矢の浦漁港のカキ筏を背に笑顔でペダルをこぐ参加者

静岡県から毎年のように参加しているという高松史朗さんは「仮設住宅が建ち並んでいる様子なども見てきたが、道の雰囲気も変わり、年々復興が進むまちの様子を見ることができて楽しい。エイドステーションでのカキやワカメも最高だった」と話しました。

おめでた

()は保護者・字名

男の子

矢作 今 井 真 紘 (貴博・坂下)

横田 いずみ た ゆき と しゅういち (秀一・堂の沢)

お幸せに

()は字名

米崎 菅野 大 輝 ・村 上 美 優 (地竹沢)

広田 村 上 大 介 ・松 田 恵 美 (越田)

お悔やみ

()は年齢・字名

矢作 伊 藤 正 子 (89歳・諏訪)

小林 良 逸 (78歳・梅木)

高 橋 茂 (68歳・信内)

横田 佐 々 木 文 子 (96歳・金成)

多 田 誠 基 (55歳・金成)

竹駒 昆 野 冬 子 (96歳・相川)

気仙 小 笠 原 和 人 (90歳・町裏)

高田 鈴 木 敏 雄 (83歳・愛宕下)

村 上 忠 治 (95歳・二日市)

菅 野 貞 夫 (82歳・水上)

鈴 木 サ ト シ (95歳・栃ヶ沢)

村 上 時 夫 (83歳・栃ヶ沢)

炭 金 智 恵 子 (82歳・鳴石)

白 江 威 晴 (53歳・本丸)

佐 々 木 國 雄 (85歳・下和野)

大 木 優 子 (90歳・太田)

佐 藤 ク ラ 子 (88歳・東和野)

米崎 ほそ や ひで お 男 (92歳・川向)

金 野 ミ ヤ 子 (86歳・野沢)

くま 熊 谷 孝 子 (83歳・糠塚沢)

金 野 直 子 (73歳・糠塚沢)

あい 合 口 榮 子 (89歳・堂の前)

小友 かな ざわ まさ こ 子 (90歳・谷地館)

鈴 木 と し 子 (95歳・鳥越)

広田 つ だ キ ク ノ (88歳・大陽)

村 上 涼 子 (85歳・袖野)

戸 羽 武 治 郎 (94歳・長洞)

数字で見る陸前高田市

(令和7年8月31日現在)

市内の火災救急活動

()は1月からの累計

建物 1 件 (2 件)

林野・その他 0 件 (4 件)

出動件数 89 件 (690 件)

搬送人員 83 人 (664 人)

市の人口(住民登録人口)

()は前月比 出生・死亡数は8月分

男 性 8,141 人 (- 4 人)

女 性 8,764 人 (- 3 人)

計 16,905 人 (- 7 人)

(出生 3 人 死亡 28 人)

世帯数 7,554 世帯 (+ 20 世帯)

市内の交通事故

()は1月からの累計

人身事故 1 件 (13 件)

物損事故 29 件 (147 件)

負傷者 2 人 (24 人)

死亡者 0 人 (0 人)

飲酒運転 1 件 (4 件)

開催します

ここに寄り添う学び

傾聴ボランティア養成講座

市傾聴ボランティア・こころの
のりでは、傾聴ボランティア
養成講座を開催します。
話を聴くことは、相手の心を
癒し、孤独感や不安から解放さ
れ、安心感につながります。傾
聴の手法を学んでみませんか。
日時：10月19日(日)午前10時～午
後4時
会場：市役所5階会議室
参加料：無料
申込方法：電話
申込期限：10月15日(水)
申し込み・問い合わせ先：市傾
聴ボランティア・こころのの
り(西條) ☎090(5413)5751

大船渡保健所
ひきこもり家族の集い

大船渡保健所では、「ひきこ
もり家族の集い」を開催します。

「家族として、本人にどう話
しかけ、どう接したらよいかわ
からない」という悩みを抱えて
いませんか？
ひきこもりは、あなたのご家
族だけで起きている出来事では
ありません。一緒に集まり、語
り合い、学んでいきましょつ。
お気軽にご参加ください。
日時：①10月24日(金)午後1時30
分～3時45分 ②12月16日(火)午後
1時30分～3時
内容：①講義「ひきこもりへの対
応について」、家族交流会 ②家
族交流会
講師：そらをみた会 阿部直樹氏
会場：大船渡市防災観光交流セ
ンター(おおふなぼーと) 2階
会議室
対象：ひきこもり状態にある人
のご家族
申込方法：電話
申込期限：各開催日の2週間前
申し込み・問い合わせ先：大
船渡保健所保健課 ☎0192
(27)9922

脱炭素社会の実現へ
営農型太陽光発電事業
説明会を開催します

環境省脱炭素先行地域計画に
位置づけられ、本年度にワタミ
オーガニックランド内に整備予
定の営農型太陽光発電設備につ
いて、事業説明会を開催します。
詳細は市ホームページをご覧ください。

ださい。
日時：10月17日(金)午後
4時～5時
会場：ワタミオーガニックラン
ド 木づかいハウス
申込：不要
問い合わせ先：市役所脱炭素推
進室(内線342)

こども図書館ちいさいおうち
絵本からの贈りもの

こども図書館ちいさいおうち
では、イベント「絵本からの贈
りもの」を開催します。
子ども読書支援活動に長年
携わる高橋美知子氏が、2日間
にわたって絵本の紹介や読み聞
かせを行います。インターネット
メディアの時代にこそ、五感
で楽しめ心に残る絵本と出合い
ましょつ。
日時：10月10日(金)午後1時30分
～3時30分、11日(土)午前10時～
正午
場所：こども図書館ちいさいお
うち(竹駒地区コミュニティセ
ンター敷地内)
定員：各日15名(先着)
参加費：無料
申し込み・問い合わせ先：こど
も図書館ちいさいおうち(高橋)
☎080(6030)1282

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
は、不動産に関する無料相談会
を開催します。
日時：10月29日(水)午前10時～正
午、午後1時～4時
相談方法：①対面：岩手県不動産
鑑定士協会(盛岡市大通1-3-1
4 宏陽ビル6階)、宮古市市民
交流センター1階会議室2(宮
古市宮町1-1-30) ②電話：会員
の不動産鑑定士が対応(連絡先
は協会ホームページか
らご確認ください。)
予約：不要
問い合わせ先：岩手県不動産
鑑定士協会 ☎019(604)3070

お知らせ

里親家庭を募集しています
10月は里親月間です

県内にはさまざまな理由から
家庭で暮らすことができなくな
り、温かい家庭を待ち望んでい
る子どもたちがいます。
そのような子どもたちを自宅
に迎え入れ、温かい愛情と正し
い理解を持って養育する人を
「里親」と言います。
里親制度について詳しく知り
たいなど、里親に興味のある人
はお問い合わせください。
問い合わせ先：一関児童相談所

岩手県不動産鑑定士協会
0191(21)0560 また
は里親支援センターぜんゆう
☎019(656)8911

建築ルールを守りましょつ
違反建築防止週間

10月15日から21日まで、違
反建築防止週間です。この週間
は、建築基準法の目的、制度に
ついて認識し、安全で住みよい
まちづくりのために違反建築を
なくすことを目的としています。
現在建築工事中の人は、現場
の見やすいところに確認表示板
が掲示されているか、設計図書
が現場に備えられているか確か
めましょつ。建築工事完了後に、
完了検査申請書を提出していな
い人は、至急手続きを進めてく
ださい。
また、構造基準を満たしてい
ないブロック塀などは、地震時
に倒壊の恐れがあります。塀の
所有者は自主点検を行い、危険
性を感じた場合は、建築士など
の専門家へ相談し、適切な補修
などを行いましょつ。
なお、期間中は次の場所に建
築相談所(土口祝日除く)を設置
し、住民の皆さんのご相談にお
答えしますので、ぜひご利用く
ださい。
建築相談所の設置場所・問い合
わせ先：沿岸広域振興局土木部
大船渡土木センター ☎0192
(27)9919



[1人分]
エネルギー...297kcal
食塩相当量...0.6g

米崎りんごと豚肉の生姜炒め

市内の農産物で元気になりましょう!

今月のおすすめレシピ



材料(4人分)

豚ロース薄切り肉..... 300g	サラダ油..... 大さじ1
米崎りんご.. 1個(200g前後)	
玉ねぎ..... 1個	調味料(合わせダレ)
ピーマン..... 2個	醤油..... 大さじ2
(彩り用にパプリカでも可)	みりん..... 大さじ1
生姜..... 1かけ	酒..... 大さじ1
(すりおろしで大さじ1)	砂糖..... 小さじ1

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② りんごは皮つきのまま8等分のくし切りにして薄切りにする。
- ③ 玉ねぎは薄切り、ピーマンは細切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、豚肉を入れて軽く焼き色がつくまで炒める。
- ⑤ 玉ねぎ・ピーマンを加えてしんなりするまで炒める。
- ⑥ りんごを加え、さっと炒め合わせる。加熱しすぎず、シャキッと感を残すのがポイント。
- ⑦ 生姜を加え、合わせダレを回し入れ、全体を炒め合わせる。
- ⑧ 照りが出たら火を止め、器に盛りつけて完成。

今回紹介するレシピは、米崎りんごを使った「豚肉の生姜炒め」です。

市内で生産される米崎りんごは樹上でゆっくり完熟することにより蜜が入りおいしくなることが特徴です。

豚肉には疲労回復に役立つビタミンB1が豊富で、りんごのクエン酸やペクチンと一緒に摂ることで、夏の疲れが残りやすい秋の体を元気に整えてくれます。

生姜の香り成分ジンゲロールも体を温め、冷えが気になり始める季節にぴったりです。

問い合わせ先 市役所農林課農政係(内線 476)



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)

陸前高田MBバレーボールスポーツ少年団

種目 バレーボール

団員9人

監督 よしだ ひろゆき
吉田 洋之 さん

チームスローガン チーム一丸となって頑張る

キャプテンからのコメント

大船渡小学校
ながの つきひ
長野 月陽 さん
(5年)



みんなで協力し、声をかけ合いながら元気にプレーできるのがチームの強みです。サーブを決めきることなどを意識しつつ、大会では楽しむことも大切にしながら頑張りたいです。



※市内医療機関および金融機関等の事業所で、広報りくぜんたかたを購読希望の場合は左記発行元へご連絡ください。
※広報りくぜんたかた 10月号(No.1198)の印刷経費は1部86,904円(税抜き)、発行部数は7,250部です。