

平和のバトンを
未来へつなぐ

広報 りくぜんたかた

特集
家族を守り、市民を守り、このまちを守るため
まちのヒーロー、消防団

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

SDGs 11
GOAL 住み続けられる
まちづくりを

SDGs 16
GOAL 平和と公正を
すべての人に

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。

12

2025

No.1202

秋季消防演習
※関連ページ(P4)



家族を守り、市民を守り、このまちを守るため

まちのヒーロー、消防団



このまちを、そして団員を守る



陸前高田市消防団 団長
おさか つかさ 大坂 司さん

初めての火災現場、そして震災

昭和57年に入団し、消防団歴は40年以上になる中で、令和3年4月から団長を務めています。

振り返ってみて印象に残っていることは、初めての火災現場です。真冬に発生した住宅火災に出動し、凍った屋根に上って足場に気をつけながら放水した記憶があります。

そして東日本大震災。多くの仲間が被害にあった中で大変なこともありましたが、それ以上に、屯所で長期間寝泊まりしていた自分たちに、地域の皆さんが食事を用意してくれるなど、本当に助けていただいたという感謝の思いが今も強く残っています。

「つながり」という魅力

消防団の魅力は、震災時の経験に代表されるように、人や地域とのつながりができることです。

市内や気仙地区の消防団員、また地域の皆さんと顔を合わせる機会が増え、それが消防活動の現場でも生かされ、さら

消防団の活躍と現状

消防団とは、消防組織法に基づき、それぞれの市町村に設置される消防機関です。

所属する消防団員は、非常勤特別職の地方公務員として、日頃は本業に就きながら、火災はもちろん、風水害や地震・津波発生時の対応など、市民を守るためにさまざまな活動を行っています。

地域にとって無くてはならない大切な存在である消防団ですが、一方で、団員数の減少による団員確保は全国的な課題となっており、本市も同様に減少傾向が続いています。本年4月1日時点の本市の団員数は487人で、定員639人に対し150人余りが不足している状況となっています。(図参照)

今回は、市民の安心・安全を守り抜くため活躍する消防団の取り組みを紹介します。



期待の若手団員へインタビュー

いざというときに備えて

夫婦で消防団に加入しており、日中は林業に携わっています。職場の同僚に消防団に入っている方が多くおり、自然と消防団に加入しました。

同じ分団の皆さんは、分か



矢作分団第3部
菅野直城さん(34)
平成30年6月 入団

らないことがあれば教えてくれ、自分の家族のことも優先させてくれる、アットホームな雰囲気です。

本年の小友町や大船渡市の火事で、木が燃えると木の内側や根っこなどの目に見えない部分が燃えることがあることを知り、火の恐ろしさ、消火活動の大変さを実感しました。

日々の消防団活動では、訓練などで大変な時期もありますが、地域の力になれるように日頃から有事に備えて精進します。

消防活動を地域で支える

高校卒業後は、4年間市外にいましたが、その時から地元に戻ったら消防団に入団しようと考えていました。

消防団の魅力は、つながりができることです。移住してきた人やさまざまな業種の人



高田分団第3部
菅野久秀さん(28)
令和3年6月 入団

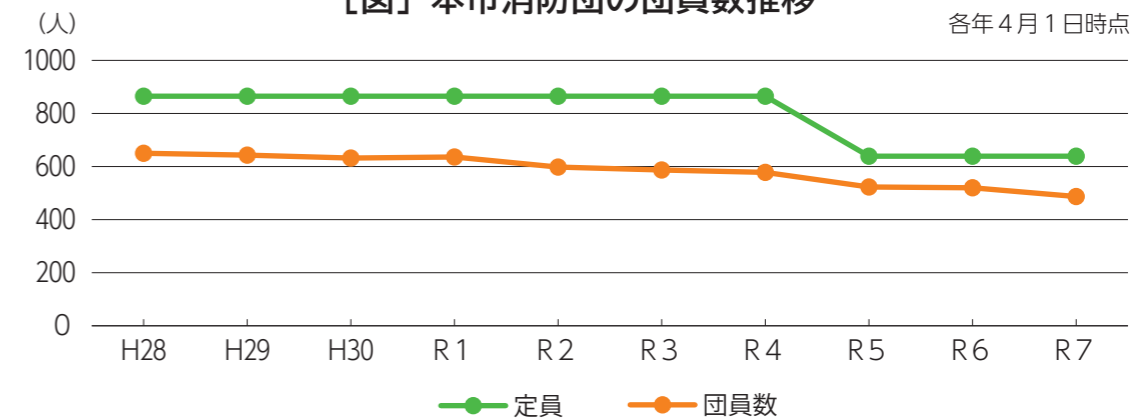
と知り合うことで、消防活動や普段の仕事にも生かせるつながりをつくることができていると思います。

夜間や勤務中の出勤など大変なこともあります。火事が複数箇所発生した際など、消防署だけでは対応が難しい場合もあり、地域に詳しい消防団の協力は重要なことだと考えています。

今後、上の立場になっても自分の役割を果たせるよう、先輩方から学びながら頑張っていきたいと思っています。

〔図〕本市消防団の団員数推移

各年4月1日時点





まちの平和を守るため、こんな活動を行っています



消防技術の向上と士気高揚を目的に、消防用機械器具の基本操作などの技術を競い合う消防操法競技会が、隔年で行われています。

6年ぶりの開催となった昨年の競技会でも、団員が気迫あふれる姿で練習の成果を披露しました。

消防操法競技会



消防の1年は年始の出初式から始まります。

消防団の一致団結を誓い、地域の安心安全を願う行事となっております。

先頭に威風堂々の行進が行われるほか、本年は震災後初めての一斉放水が実施されました。

消防出初式



出水期を前に実施されるのは、水害への備えを確認する水防演習です。

本年は初めて高田松原運動公園で開催され、堤防崩壊を防ぐための「シート張り工法」と、川から水があふれるのを防ぐための「改良積土の工法」を行いました。

水防演習



春と秋には、市民の生命・財産を守る意識を培い、広く市民に防災意識の普及啓発を図るため、消防演習が行われます。

春は分団ごとに、秋は団全体が一堂に会して実施し、部隊行進や観閲などを披露して、市民を守る決意を新たにします。

春季・秋季消防演習



消防・防災を身近に感じてもらうため、市防災課や消防本部・消防署による「消防・防災フェスタ」「幼年消防フェスタ」が開催されています。

放水体験や消防車両への乗車体験など、普段は経験できないブースが用意され、消防団もサポートします。

消防・防災フェスタ 幼年消防フェスタ

消防団の待遇

区 分		内 容
報酬 (※)	年額報酬	3万6,500円～17万6,800円(階級による)
	災害出動報酬	3千円～8千円(災害出動の活動時間による)
	上記以外の報酬	2,200円/日(訓練や警戒などに出勤した場合)
公務災害補償		消防団活動中に負傷した場合、公務災害として治療費などの費用を補償
退職報奨金制度		5年以上勤務し退職した際に、勤続年数および階級に応じて支給
消防団員等福祉共済		消防団活動外を含め、けがや疾病により入院した場合の見舞金や、死亡・重度障がいの状態になった場合の一時援護金を支給
運転免許取得補助制度		免許条件により所属する部の車両が運転できない者に対し、限定解除費用の半額を補助
被服などの貸与		消防活動に必要な活動服やヘルメット、安全靴などを貸与
表彰制度		功労に応じて、各種機関から表彰の授与

※その他、会議や研修などに出席した場合に、2,200円/日を支給



令和8年二十歳のつどいを開催します

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

市では、二十歳を迎える皆さんの輝かしい門出を祝い、社会人としての新たな自覚をもって将来に向けて大きく飛躍することを期待して、二十歳のつどいを開催します。

日 時：令和8年1月11日(日) 午前10時～（受付：午前9時～）

会 場：奇跡の一本松ホール

対 象：平成17年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた市内中学校出身者、市内在住の人またはその他で参加の申し出をした人

その他：ご家族も観覧できます。

問い合わせ先 市教育委員会教育総務課管理係（内線551）



令和7年二十歳のつどいの様子

令和7年度上半期の市長交際費

SDGs GOAL 16 平和と公正をすべての人に

分類	件数(件)	金額(円)
お祝い	3	33,000
弔慰	14	129,000
会費	20	141,700
激励	2	60,000
記念品・土産	7	114,091
計	46	477,791

本年4月から9月までの市長交際費は左の表のとおりです。合計は、46件で47万7,791円でした。

同交際費は七夕まつりなどへのお祝い金、市勢功労者などへの香典、クレセントシティ訪問団歓迎懇親会の会費、ビーチバレーボール全国大会出場選手への激励金、協定締結関係機関訪問時のお土産代などとして支出しています。

問い合わせ先 市役所企画政策課秘書係（内線333）

令和7年度上半期の教育長交際費

SDGs GOAL 4 質の高い教育をみんなに
SDGs GOAL 16 平和と公正をすべての人に

分類	件数(件)	金額(円)
お祝い	0	0
弔慰	0	0
会費	8	52,000
激励	0	0
記念品・土産	7	21,860
計	15	73,860

本年4月から9月までの教育長交際費は左の表のとおりです。合計は、15件で7万3,860円でした。

同交際費は東北都市教育長協議会等の会費や、名古屋フィルハーモニー管弦楽団などへのお土産代などとして支出しています。

問い合わせ先 市教育委員会教育総務課管理係（内線551）

佐々木朗希投手所属の
ドジャースが
ワールドシリーズ連覇

朗希、おめでとう！

本市出身の佐々木朗希投手が所属する米大リーグ、ロサンゼルス・ドジャースは、10月25日(土)から11月2日(日)までの日程で行われたワールドシリーズを戦い、見事、連覇を果たしました。

今季、ドジャースに入団し、夢の大リーグとなったものの、シーズン中は右肩のけがで長期離脱を余儀なくされていた佐々木投手。それでもシーズン終盤にリリーフとして復帰すると、ポストシーズンでは重要な場面で登板し、チームを救う活躍を何度も見せてきました。

厳しい戦いを勝ち抜き迎えたワールドシリーズは、トロント・ブルージェイズを相手に4戦先勝で最大7試合を戦う中、最終7戦目までもつれる大熱戦。

第6、7戦目は高田町のアバッセたかたがパブリックビューイングが行われ、市民らが熱い声援を送りました。

6戦目には高田野球スポ少の子どもらが試合を見守る中、佐々木投手が8回に登板。見事、無失点の投球でチームを勝利に導きました。同スポ少の今野真聖さん（高田小5年）は「朗希投手は球も速くてかっこいい。自分も朗希投手のように160km/hを投げてみたい」と目を輝かせて話しました。

You can do it!
「令和の怪物」
佐々木朗希

佐々木朗希選手を応援する会
ROKI SASAKI

そして迎えた最終7戦目は、アバッセたかたに約100人の市民らが集結。序盤は劣勢の展開が続いたドジャースですが、徐々に追い上げ、延長11回の死闘の末、劇的な勝利を収めました。日本人選手の活躍を毎日楽しみにしていたという菅野浩子さん（高田町）は「充実したワールドシリーズで、朗希投手はすごく成長したと思う。来年はまた先発に挑戦できるようにがんばってほしい」と話し、会場の皆さんとバンザイをしながら喜びを分かち合っていました。

パブリックビューイングを主催した「佐々木朗希選手を応援する会」の伊東孝会長は「（佐々木投手は）シーズン中は故障もあったが、このポストシーズンはドジャースの戦力として貢献し、本当に良かったと思う。このオフもしっかり鍛えて来年もがんばってほしい」とエールを送りました。

移籍1年目で栄冠をつかみ取った「高田のサムライ」。朗希、感動をありがとう！





最新情報は陸前高田市
HPをご確認ください。



予約方法

アプリ・WEB(市LINE)から予約する方法

①アプリダウンロード・市LINEのお友達追加

オンラインで予約する人は、専用アプリのダウンロードまたは市LINEの登録をお願いします。

専用予約アプリ



iPhone、App Storeは
Apple Inc.の商標です。



Android、Google Play、
Google Playロゴは、Google
Inc.の商標または登録商標です。

市LINE



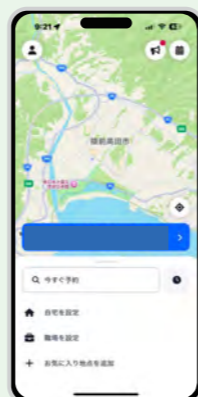
市LINEの
登録はこちら



市LINEメニューの点線箇所から予約

②予約方法

- ①アプリを開き「初めてのの方はこちら」を選択
②携帯番号を入力後、SMSで送られる「招待コード」を入力
③利用者情報を入力
④「今すぐ予約」をタッチ



- ⑤乗降希望場所を選択
⑥「出発地を確定する」をタッチ
⑦乗車人数・希望日時・決済方法を入力
⑧「配車を確定する」をタッチ



電話から予約する場合

「たかたスマモビの予約」と伝え、利用日時・乗降場所を伝えてください。



予約センター ☎ 0120-007-742

平日のみ(年末年始除く)
午前8時～午後2時30分
上記時間外の予約取得・変更・取消はできません。



新しい移動手段に

たかたスマートモビリティ運行中です

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(たかたスマモビ)は、バスとタクシーの中間のような予約制の新しい公共交通です。決まった時間・路線を走るのではなく、予約した乗車地から目的地まで乗り合いで運行します。



運行概要

※運行概要は変更となる可能性があります。

運行場所	高田町・竹駒町・気仙町・矢作町の一部エリア
運行期間	令和8年3月31日(火)まで (令和7年12月30日(火)～令和8年1月3日(土)は運休)
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)
予約方法	アプリ・WEB(市LINE)・電話 乗車希望日の7日前から乗車直前まで予約を受け付けています。
運賃	アプリ・WEB予約 大人：100円 小学生～高校生・介助者：50円 未就学児・障がいのある人：無料
	電話予約 大人：200円 小学生～高校生・介助者：100円 未就学児・障がいのある人：無料
支払い方法	現金のみ

たかたスマモビ運行期間は、次のように路線のダイヤが変わります。

長部今泉線(主な停留所のみ)

福伏 → 済生会診療所 → 県立高田病院

停留所名	平日	土日祝
福伏 発	7:25	7:25
水上団地前	7:28	7:28
月山団地	7:36	7:36
気仙小学校前	7:39	7:39
今泉団地前	7:41	7:41
済生会診療所	7:44	7:44
高田第一中学校前	7:49	〃
陸前高田駅	7:55	7:50
県立高田病院 着	8:03	7:55

県立高田病院 → 済生会診療所 → 福伏

停留所名	毎日
県立高田病院 発	12:20
陸前高田駅	12:28
済生会診療所	12:34
今泉団地前	12:37
気仙小学校前	12:39
月山団地	12:42
水上団地前	12:50
福伏 着	12:53

たかたコミュニティバス西部線

運休



市職員の給料月額と特別職の報酬などの状況

●平均給料月額と平均年齢（7年4月1日現在）

区 分	一般行政職		労務職	
	平均給料月額	平均年齢	平均給料月額	平均年齢
陸前高田市	31万9,493円	44.5歳	31万4,257円	52.2歳
岩手県	33万1,411円	42.5歳	30万3,449円	51.5歳
国	33万2,237円	41.9歳	29万4,567円	51.3歳

一般行政職とは一般事務職員や技師など。労務職とは用務員などです。

●初任給（7年4月1日現在）

区 分	一般行政職		労務職
	大学卒	高校卒	高校卒
陸前高田市	21万5,100円	18万9,300円	18万7,000円
岩手県	22万7,300円	19万5,800円	19万3,800円
国	22万円	18万8,000円	18万5,700円

●経験年数・学歴別平均給料月額（7年4月1日現在）

経験年数	一般行政職		労務職
	大学卒	高校卒	高校卒
10年	26万6,100円	24万9,400円	24万3,200円
20年	32万4,200円	30万3,900円	29万3,500円
30年	35万1,500円	34万3,600円	31万6,100円

●特別職の報酬など（7年4月1日現在）

特別職のうち市長、副市長、教育長、市議会議員には、給料または報酬と期末手当が支給されています。

区 分		月 額	県内他市 平均月額	期末手当
給 料	市 長	77万円	83万2,143円	3.45月分
	副市長	63万8,000円	67万8,714円	
	教育長	55万7,000円	59万3,571円	
報 酬	議 長	38万円	43万5,857円	3.45月分
	副議長	33万円	37万6,071円	
	議 員	30万円	35万1,071円	

（期末手当は6年度支給実績）

市職員の給与や
職員数などを
公表します

職員数の状況

●一般行政職の級別職員数（7年4月1日現在）

級	代表的な職名	職員数	構成比
1級	主事、技師、主事補	20人	10.0%
2級	主事、技師	46人	22.8%
3級	係長、主査、主任	71人	35.3%
4級	課長補佐、副主任	36人	17.9%
5級	課長、主幹	16人	8.0%
6級	部長、局長	12人	6.0%
合 計		201人	100.0%

●部門別の職員数（各年4月1日現在）

部 門	職員数(人)		対前年 増減数 (人)	主な増減理由
	6年	7年		
議 会	4	4	0	
総 務	45	44	△1	人員配置の見直し
税 務	9	9	0	
民 生	39	40	1	人員配置の見直し
衛 生	16	15	△1	欠員不補充
農林水産	18	19	1	派遣職員から正職員 への配置調整
商 工	14	15	1	人員配置の見直し
土 木	18	21	3	人員配置の見直し
教 育	26	27	1	人員配置の見直し
消 防	37	37	0	
病 院	9	8	△1	欠員不補充
水 道	6	6	0	
その他	8	9	1	人員配置の見直し
合 計	249	254	5	

- ・派遣職員および会計年度任用職員を除く。
- ・復興事業を推進するために雇用期間を限定して任用した任期付職員を含む。

問い合わせ先

市役所総務課職員係（内線315）



任期：12月1日～10年11月30日

●あなたのまちの相談役 民生委員・児童委員が改選しました

任期満了に伴う民生委員・児童委員および主任児童委員の改選が行われ、新人19人を含む80人が厚生労働大臣から委嘱されました。委員は、それぞれの地域において、常に住民の立場で相談に応じ、必要な援助を行い、社会福祉の増進に努める方々です。

民生委員法で個人情報を守ることが定められていますので、安心して悩みや福祉の相談をしてください。

民生委員・児童委員

矢作町	小 田 正 明	再
	鈴 木 一 彦	再
	小 島 雄 一	新
	菅 野 信 子	再
	泉 田 薫	再
	梅 木 え み 子	再
	村 上 松 子	再
	菅 野 賀 一	再
	佐 藤 正 康	新
	熊 谷 初 子	再

横田町	菅 野 悦 雄	再
	菅 野 和 歌	再
	佐 々 木 弘 光	新
	白 川 ち た え	再
	村 上 恭 子	新

竹駒町	菅 野 正 明	再
	菅 原 正 弘	再
	菅 野 直 人	再
	鈴 木 良 子	再
	坂 下 睦 美	再

気仙町	熊 谷 光 弘	新
	小 林 浩 子	再
	片 岡 貞 子	新
	村 上 敏 昭	新
	熊 谷 榮 行	再
	菅 野 恵 子	新
	田 中 福 男	新
	村 上 進	再

高田町	菅 野 礼 子	再
	鈴 木 正 春	再
	松 田 興 壽	再
	柳 下 房 子	再
	菅 野 正 博	再
	及 田 一 夫	再
	石 川 宏	再
	佐 々 木 宏	再
	佐 々 木 隆 道	再
	新 沼 光 也	再
	荒 澤 実	再

米崎町	千 葉 丈 也	再
	金 野 輝 夫	再
	熊 谷 質 子	再
	武 田 保 男	新
	鈴 木 は ま 子	再
	菅 崎 京 子	再
	佐 藤 博	再
	中 山 進	再
	鈴 木 こ う	再

小友町	鳥 羽 攝	再
	佐 藤 ま す 子	再
	佐 々 木 明 美	新
	戸 羽 君 子	新
	及 川 律 子	新
	柴 田 伸 太 郎	新
	佐 藤 敏 雄	新

広田町	小 松 裕 一	再
	畠 山 ミ キ 子	再
	菅 野 綾 子	再
	藤 野 貢	再
	村 上 清 子	新
	菅 野 タ エ 子	再
	長 野 純 一	再
	大 和 田 弘 喜	新
	吉 田 良 子	新
	砂 田 収 司	再

主任児童委員

矢作町	加 藤 千 代 治	再
	佐 々 木 き え	再
横田町	村 上 啓 子	再
	大 久 保 奈 緒 美	再
竹駒町	紺 野 洋 子	再
	村 上 あ ゆ み	新
気仙町	紺 野 美 恵	再
	菅 野 悦 子	再
高田町	佐 々 木 淳 子	再
	小 笠 原 由 美	再
米崎町	菊 谷 由 美 子	再
	武 藏 裕 子	再
小友町	佐 藤 省 子	再
	村 上 ひ ろ み	再
広田町	菅 野 敏	再

問い合わせ先

市役所福祉課福祉係（内線211）

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

高高祭

9月26日(金)、27日(土)の2日間、本校の文化祭である「^{たかこうさい}高高祭」が行われました。

初日は校内公開、2日目は一般公開でした。吹奏楽部や書道部によるステージ発表や1、2年生のクラス企画、委員会や部活動の展示、3年生による模擬店など、多彩な催しとなりました。恒例の海洋システム科のパンや缶詰の販売には長い列ができ、市内のお店が出店し、本校の生徒会執行部の生徒達が売り子として手伝う「チャレンジショップ」でも、名物のクレープやからあげが飛びように売れました。来場者をもてなしつつ生徒たちも楽しんでおり、大盛況でした。



シンガポール派遣事業参加



7月30日(水)から8月5日(火)までの6泊7日、市の事業に5人の生徒が参加して友好関係にあるシンガポールを訪れ、特有の文化、経済・観光、多文化共生などについて理解を深めました。帰国後、10月5日(日)に市コミュニティホールで報告会を行い、シンガポールで学んだことを市民の皆さんに共有することができました。

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。

高大連携フィールドワーク&発表会

8月28日(木)から31日(日)まで、立教大学の学生と教授が本市を訪れ、本校の2年生67人とともに地域課題について探究するフィールドワークを行いました。高校生が調査結果から提案した課題解決策を、大学生と教授からの助言を元にまとめ、奇跡の一本松ホールでのプレゼン発表やアバッセたかたでのポスターセッションを行いました。生徒たちにとって、大学生と学び、市民の皆さんに評価していただける貴重な機会となりました。会場にお越しくださった皆さま、ありがとうございました。



1学年進路希望別見学会



8月28日(木)、1年生対象の進路希望別見学会を実施しました。医療・福祉コースは、岩手リハビリテーションセンターと盛岡赤十字病院。飲料製造・サービスコースは、みちのくコカ・コーラボトリング花巻工場と北日本カレッジ。IT・食品製造コースは、北上コンピュータ・アカデミーと岩手ヤクルト工場。半導体製造・自動車コースは、キオクシア岩手と岩手日野自動車を見学してきました。県内各地の高度な技術や性能を誇る製造拠点、優れた教育や福祉を提供する施設を直に見て、進路選択の参考にすることができました。

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

生涯学習情報

SDGs GOAL 4 質の高い教育をみんなに



はまらっせみ

学びを通じ、未来を創造する、心豊かでたくましい人づくり

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、「みずき団子を作ろう」講座を行います。みずき団子とは、水木の枝に食紅などで色付けした団子を飾り、五穀豊穡を祈る岩手県の小正月行事として伝わる伝統文化です。可愛らしいみずき団子を作って、伝統行事を体験してみましょう。また、制作したみずき団子は持ち帰りできます。皆さんの参加をお待ちしています♪

みずき団子を作ろう 講師：菅野マサ子氏

日時：令和8年1月14日(水) 午前10時～11時30分
場所：市保健福祉総合センター 調理室
対象：市内在住、または市内に通勤・通学している小学生以上の人
※小学生は要保護者同伴

持ち物：エプロン、三角巾、マスク

費用：1本500円(材料費として)

募集人数：15名程度

申込期限：12月19日(金) ※必着

申込方法：申し込みフォーム、電話、FAX、教育総務課窓口で受け付けます。

申し込みの際は、①～⑤を明記してください。

①氏名 ②住所 ③電話番号 ④年齢 ⑤経験の有無

その他：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
〒029-2292 陸前高田市高田町字下和野100番地
☎0192(54)2111(内線554) FAX:0192(54)3888

お申し込み
はこちら



過去の講座の様子

こんなに おがったよ

11/13

3歳6カ月健診を受診した子を紹介



いずみた せ な
泉田 瀬乃 くん
(横田町)



さ さ き ろ む
佐々木 心夢 くん
(竹駒町)



た け だ れ ん
武 藏 蓮 くん
(気仙町)



さ さ き な つ
佐々木 風紬 ちゃん
(高田町)



さ と う あ お
佐 藤 碧 栄 くん
(高田町)



お お わ だ な つ き
大和田 愛月 ちゃん
(米崎町)



み ず り つ
清水 律 尽 くん
(小友町)



さ と う く う か
佐 藤 玖 架 くん
(広田町)



い の え い と
菅 野 瑛 斗 くん
(広田町)



い し か わ り お な
石川 莉桜 菜 ちゃん
(米崎町)

よ し た ま な
吉 田 真 菜 ちゃん
(広田町)

地域包括支援
センター発

介護お茶のみ話

133



貸し出ししています♪
「レクリエーショングッズ」
のご紹介

地域包括支援センターでは、高齢者の介護予防を推進するため、各地域での教室開催のほかに、レクリエーショングッズを貸し出ししています。寒い季節となりましたので、屋内でできるレクリエーションを皆さんで楽しみませんか。

グッズの種類

①唱歌(しょうか)カルタ

読み札の代わりにCDで曲のメロディを聞き、流れた曲の歌詞を思い出し、その歌の情景と歌い出しの頭文字が描いてあるカルタをとります。右脳に効果的です。

②スライドカーリング

対面に立ち、中央の的に乗るように専用のスティックでパックを滑らせ、中央に残ったパックの点数を競います。力のない人や、椅子に座っている人でも楽しめます。

③ソフトダーツ

的に向かって矢を投げ、くっつけて遊ぶダーツです。的は2種類で、ゲームによって使い分

けができます。

④すき焼きじゃんけん

チームに分かれ、進行役とジャンケンをします。進行役に勝てば袋の中からカードを引け、すき焼きの具材カードをいち早く揃えたチームが勝ちとなります。単純なルールで、誰でも参加しやすいゲームです。

⑤シャッフルゴルフ

パターでボールを打ち得点を競います。ボールは、32面体でできており、意外な方向へ転がり、楽しさが倍増です。また、スタート位置を変えて、2種類のゲームを楽しめます。



シャッフル
ゴルフの様子

その他

その他にも、お手玉を使用した陣取りゲームや介護予防に関するDVDなどもあります。

ぜひ、地域での集まりの際に活用してみましよう。

ご希望の人は、お気軽に地域包括支援センターにご連絡ください。

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



526

冬太りストップ! 健康的に
年末年始を過ごしましょう!

寒さが増す12月は、あたたかい料理や甘いものが恋しくなる季節です。その他にも、クリスマスや忘年会、お正月と、ごちそうの機会も続きます。つい「今日くらいはいいか」と食べ過ぎてしまう人も多いのではないのでしょうか。

食べ過ぎ・飲み過ぎは、体重の増加だけでなく、胃腸の不調や生活リズムの乱れにもつながります。

そこで今回は、無理なく実践できる「冬太りを防ぐ4つのコツ」を紹介합니다。

①よく噛んで、腹八分目

早食いは食べすぎのもとです。よく噛んで味わうようにしましょう。なますなどの噛みごたえのある料理は、満足感も得やすいです。

また、「少し足りないかな?」で箸を置く習慣を身に付けると、胃腸への負担を減らせます。

②お酒の合間に水を飲む

アルコールは食欲を高め、カロリーも高めます。飲み過ぎを防ぐには、お酒の合間に水やお茶を飲むのがポイントです。

おつまみには、枝豆や豆腐、野菜スティックなどのたんぱく質や食物繊維を多く含む料理を選ぶと、血糖値の上昇を抑えることができます。

③生活リズムを整える

夜更かしや朝寝坊は、体内時計が乱れ、間食や夜食が増える原因にもなります。

朝はカーテンを開けて朝日を浴びましょう。朝日を浴びることで、体が自然に目覚めて代謝が上がり、太りにくい体づくりにつながります。

④軽い運動を取り入れる

寒い時期こそ体を動かすチャンスです。室内でのストレッチやラジオ体操など、少し体を動かすだけでも血流がよくなり、代謝アップにつながります。

市保健課では、ニュースポーツなど、楽しみながら取り組める運動の提案を行っています。集会所での行事や地域の集まりなどに、ぜひ活用してください。

楽しいイベントが続く12月は、「おいしく・ほどほどに」を心がけることが、元気に過ごすコツです。本年の締めくくりは、心も体もすっきり整えて新年を迎えましょう。

問い合わせ先

市役所保健課
健康推進係(内線2336)



植物画を
学ぶ

植物の記録を次世代へ受け継ぐ
ボタニカルアート体験教室 & 講演会

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

植物を実寸大に細密に描くボタニカルアート（植物画）を学ぶ体験教室と、講師を務めた山中麻須美さんの「奇跡の一本松」とのかかわりや英国キュー王立植物園の歴史などについて解説する講演会が、11月1日（土）、市立博物館で開催され、講演会には約50人が参加しました。



イチョウとイロハモミジのボタニカル
アートを体験しました

講師は、世界に5人しかいない英国キュー王立植物園の公認画家であり、高田松原津波復興祈念公園内の国営追悼・祈念施設内に展示されている奇跡の一本松の水彩画を平成28年に描いた縁で、「陸前高田で地元の人たちに向けた教室を」という思いから本講演会および体験教室を開催。

体験会に参加した高田高校美術部の生徒は「実際の植物をボタニカルアートで表現する先生の技術がすごかった。体験する前は難しいと思っていたけど、先生に教えてもらいながら楽しく描けた。葉脈の描き方など、普段の絵にも生かせる技術を学べた」と振り返っていました。

音楽で
活力を

音楽を通じて被災地、日本全体に活力を届ける
ウィーン・フィル & サントリー音楽復興基金
～こどもたちのためのコンサート～

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

ウィーン・フィル & サントリー音楽復興基金による「こどもたちのためのコンサート」が、11月9日（日）、奇跡の一本松ホールで開催されました。

本コンサートは、平成24年からウィーン・フィルハーモニー管弦楽団員が国内の被災地を訪れコンサートや演奏の指導を行い、次世代の音楽愛好者と演奏者育成のために実施している取り組み。当日は、コンサートの他にも楽団員と地域の学生とのワークショップがあり、楽器ごとの演奏のコツの解説や指導を行いました。

ワークショップに参加した高田高校吹奏楽部の生徒は「ワークショップでの演奏では緊張したが、息の出し方などのとても参考になるお話を聞いた。コンサートも迫力のある素晴らしい演奏だった」と振り返っていました。



世界トップレベルの素晴らしい演奏を披露してくれました
© 飯田耕治 / サントリーホール

観客魅了

プロのプレーに市民ら熱狂
埼玉上尾メディックスのホームゲーム開催

SDGs
GOAL 11 住み続けられる
まちづくりを
SDGs
GOAL 17 パートナリシップで
目標を達成しよう

バレーボール・SVリーグ女子の埼玉上尾メディックスのホームゲームが、11月22日（土）、23日（日）の2日間にわたり、夢アリーナたかたで行われました。



豪快なスパイクで会場を盛り上げました

令和3年から岩手県をセカンドホームとし、本市でも合宿などを行い交流を深める同チーム。本市での公式戦は3年ぶり2度目となり、22日（土）は市民ら600人以上が詰めかけ、力強いスパイクなどに魅了されながら熱い声援を届けました。

試合終了後には、選手を代表して^{たかたの}岳野ひかる選手が「3年ぶりの開催となり、今日をとても楽しみにしていた。たくさんの応援ありがとう」とあいさつ。全力プレーを見せてくれた選手に、観客の皆さんも惜しみない拍手を送っていました。

ゼロカーボンで もっといいまち

第9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。

エネルギーマネジメントシステム導入による建物の省エネ化の推進

エネルギーマネジメントシステム（EMS）とは、建物などのエネルギーの使用状況を可視化し、監視・制御することで、省エネルギーやコスト削減、効率的なエネルギー運用を目指すシステムです。

脱炭素先行地域事業においては、市庁舎などの電力消費量が多い公共施設などに対し、EMSを導入します。これにより、建物内の電力消費量や温湿度環境を可視化するとともに、空調設備を適切に運用することで、対象施設の省エネ化を図ります。



グリーンスローモビリティの導入推進

グリーンスローモビリティは、時速20km未満でゆっくり走る、環境にやさしい小型の電気自動車です。現在、市民や来訪者の皆さんの新しい交通手段として、観光施設や商業施設、市営住宅などを結ぶ2台が運行し、「モビタ」の愛称で親しまれています。

脱炭素先行地域事業においては、更なる滞在型観光促進と市民の移動手段の確保のため、グリーンスローモビリティの追加導入を計画しています。

本年は、3台目の車両として、サッカーJ1・川崎フロンターレのチームカラーやエンブレムを随所に用いた「川崎フロンターレ仕様」のモビタを新たに導入しました。



川崎フロンターレ仕様のモビタ

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）

慶弔

(令和7年10月16日～11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

おめでた

()は保護者・字名

男の子

米崎 山 家 吏 玖 (光・西風道)

女の子

広田 志 田 聖 絃 菜 (一朗・田端)

お幸せに

()は字名

気仙 戸羽健太郎・金 悠 (垂井ヶ沢)

お悔やみ

()は年齢・字名

横田 大 久 保 裕 美 (96歳・堂の沢)

野 露 篤 子 (90歳・志田実)

松 田 舟 三 (85歳・槻沢)

村 上 吉 郎 (90歳・南行)

竹駒 村 上 和 也 (89歳・相川)

さか ぐち 米 子 (91歳・赤畑)

まつ 松 野 榮 雄 (83歳・滝の里)

気仙 菅 野 光 夫 (82歳・月山)

菅 野 喜 夫 (87歳・水上)

河 野 ま る み (63歳・要谷)

清 水 洋 太 郎 (72歳・要谷)

高田 佐々木のり子 (96歳・鳴石)

鈴 木 義 男 (81歳・鳴石)

田 口 ナ ヲ 子 (91歳・鳴石)

千 葉 八 重 子 (88歳・洞の沢)

佐 藤 る り 子 (67歳・西和野)

鳥 畑 文 江 (65歳・下和野)

米崎 佐々木 明 (66歳・野沢)

大 和 田 弘 子 (85歳・川西)

小友 千 葉 芳 郎 (82歳・茗荷)

菅 野 浩 恵 (58歳・財当)

村 上 進 (87歳・瀬沢)

広田 村 上 カ ト リ (100歳・山田)

馬 場 光 子 (95歳・久保)

村 上 志 満 子 (77歳・久保)

村 上 ツ ヤ (95歳・田端)

小 松 實 (80歳・天王前)

津 田 フ サ 子 (93歳・前花貝)

Information

開催します

ご来場をお待ちしています

気仙地区障がい者作品展

気仙地区障がい者作品展実行委員会では、障がいがある人が制作した絵画、書道、工芸などの作品を展示します。

一つ一つ思いが込められた作品をぜひご覧ください。

開催期間：12月13日(土)、14日(日) (午前9時～午後5時)

会場：アバッセたかたパブリックスペース

問い合わせ先：気仙地区障がい者作品展実行委員会(事務局：市役所福祉課福祉係)(内線214)

出会いを応援

おでかけーサポ

いきいき岩手結婚サポートセンターでは、センターのスタッフが出張して、会員登録やお相手選びなどを行える「おでかけーサポ」を開催します。

「ーサポ」は、1対1の独身男女の出会いの場(お見合い)の提供や出会いイベントの情報提供を行っています。

入会を考えている人や入会済みの人も、この機会にぜひご利用ください。

日時：令和8年1月18日(日)正午～午後3時

会場：奇跡の一本松ホール

内容：①新規入会手続き②更新手続き③お相手検索④お見合い申込方法・電話または会員向けサイトから申し込み

申込期限：令和8年1月15日(木)申し込み・問い合わせ先：ーサポ宮古 ☎0193(65)7222

子ども図書館ちいさいおうちちいさいおうちのクリスマス会

子ども図書館ちいさいおうちでは、「ちいさいおうちのクリスマス会」を開催します。

どなたでも無料で参加でき、お菓子のプレゼントもあります。

心暖まるアットホームな雰囲気の中で一緒に楽しみませんか。

日時：12月20日(土)午後2時～3時

場所：子ども図書館ちいさいおうち隣のログハウス(竹駒地区コミュニティセンター敷地内の旧仮設市立図書館)

内容：クリスマスにちなんだ絵本の読み聞かせ、人形劇、ハンドベルおよびミニハープの演奏など

新しい農業を始めたい人にけせん地方就農相談会

大船渡地方農業振興協議会では、就農・農業研修を希望する人や農業継承を考えている人などを対象に、就農相談会を開催します。

参加を希望する人は、事前予約が必要です。

日時：12月14日(日)午後1時～3時30分

場所：大船渡市役所地階大会議室

参加費：無料

申込期限：12月11日(木)

申し込み・問い合わせ先：大船渡農業改良普及センター ☎0192(27)9918

募集します

シルバー人材センター新規会員を募集します

市シルバー人材センターでは、一緒に活動する仲間を募集します。まずは、入会説明会にご参加ください。

日時：12月11日(木)、25日(木)、令和8年1月8日(木)、22日(木)、2月12日(木)、26日(木)午後1時30分

対象者：市内在住の60歳(介護・保育の仕事に限って仕事を希望する人は55歳)以上の、健康で働く意欲のある人

お問い合わせ先：市シルバー人材センター ☎0192(54)4888

お知らせ

無料市民相談

12月4日から10日は「第77回人権週間」

法務省および全国人権擁護委員連合会では、世界人権宣言の意義を訴えるとともに人権尊重思想のさらなる普及高揚を図るため、この一週間を「第77回人権週間」とし、各種人権啓発活動を実施します。

市では、市民相談を実施し、人権擁護委員が地域の皆さんから人権相談を受ける活動を行っています。相談は無料で、秘密は守られます。

日時：原則毎月第2水曜日 午前10時～正午、午後1時～3時

場所：市コミュニティホール

委員：蒲生由美子委員、佐々木貞子委員、佐々木善仁委員、村敦子委員、岩崎利行委員、菅野美保子委員

問い合わせ先：市役所まちづくり推進課生活環境係(内線122)

気仙広域連合衛生センター年末年始のし尿収集休業日のお知らせ

年内のし尿収集を希望する人は、早めにお申し込みください。

数字で見る陸前高田市

(令和7年10月31日現在)

市内の火災救急活動

()は1月からの累計

10月

建物 0件(2件)

林野・その他 1件(7件)

出動件数 65件(821件)

搬送人員 62人(789人)

市の人口(住民登録人口)

()は前月比 出生・死亡数は10月分

男性 8,115人(－8人)

女性 8,742人(－7人)

計 16,857人(－15人)

(出生7人 死亡29人)

世帯数7,545 世帯(－5世帯)

市内の交通事故

()は1月からの累計

10月

人身事故 2件(17件)

物損事故 28件(201件)

負傷者 3人(28人)

死亡者 0人(1人)

飲酒運転 1件(5件)

年末年始の休みは、12月31日(水)から1月5日(月)までです。

申込方法：電話またはFAX(住所・氏名・電話番号を明記して送信)

申し込み・問い合わせ先：気仙広域清掃 ☎0192(27)9321 FAX：0192(27)1145

岩手県よろず支援拠点 無料経営相談所

岩手県よろず支援拠点では、相談者の経営課題の解決に向けてアドバイスを行い、売上拡大や経営改善、新商品の開発などにチームで支援しています。

また、無料の経営相談も受け付けていますので、ぜひご利用ください。

相談方法：①リモート②対面

大船渡商工会議所(大船渡市盛町字中道下2-25)、いわて産業振興センター(盛岡市北飯岡2-4-26)

申込方法：①電話(平日のみ、午前9時～午後5時、正午から午後1時は休止)

②申し込みフォーム

申し込み・問い合わせ先：岩手県よろず支援拠点 ☎019(631)3826

QRコード

イラスト

21 広報りくぜんたかた

2025年(令和7年)12月号 広報りくぜんたかた 20



お煮しめ

お正月料理の一品に♪

今月のおすすめレシピ



お正月やお盆など節目の時期に欠かせないお煮しめのレシピです。具材には、にんじん、大根、ごぼう、いんげん、高野豆腐、厚揚げ、さつま揚げなど、各家庭で受け継がれてきた食材をふんだんに使い、じっくり炊き合わせることで美味しく仕上がります。
※陸前高田の料理レシピ集「たがだのうんめえもの」にも掲載しています。

材料(4人分)

干し椎茸	4枚(4g)	厚揚げ	1枚
塩蔵昆布	40g	さつま揚げ	2枚
にんじん	中1本弱(80g)	だし汁	400ml
大根	輪切り4cm(100g)	しょうゆ	大さじ3
ごぼう	中1/3本(60g)	酒	大さじ3
こんにゃく	80g	砂糖	大さじ2
いんげん	10本	みりん	大さじ2
高野豆腐	1枚	塩	少々

作り方

- 1 干し椎茸はさっと洗い、水で戻す。塩蔵昆布は水で戻し、結び昆布にする。にんじんは1cm幅に切り、大根は2cm幅の輪切りにする(丁寧にする場合は面取りをする)。ごぼうは斜め切り、こんにゃくは1cm幅に切る。水で戻した高野豆腐、厚揚げ、さつま揚げは三角に切る。
- 2 いんげんはすじを取り、さっと塩茹で(塩は分量外)して冷ましておく。
- 3 鍋に①の具材とだし汁、Aの調味料を入れ、中火にかける。沸騰したらアクを取り、落とし蓋をして30分程煮込む。味がなじんだら火から下ろし、粗熱を取る。
- 4 器に盛り、②のいんげんを飾って出来上がり。

問い合わせ先

市役所保健課健康推進係(内線 235)

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)

気仙バレーボールスポーツ少年団

種目 バレーボール

団員15人

監督 千葉 進矢 さん

チームスローガン 拾え! 跳べ! 打て! そして…粘れ

キャプテンからのコメント

気仙小学校
の
河野 心和 さん
(5年)



日々の練習も試合も元気に楽しみながら、しっかりと1本1本大事に頑張っています。

試合では、チームが一丸となって声を掛け合い、しっかりとボールをつなぎ、勝利を目指します。



※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 12月号(No.1202)の印刷経費は1部106,216円(税抜き)、発行部数は7,250部です。