

平和のバトンを  
未来へつなぐ

広報  
リケルタカ

特集

家族を守り、市民を守り、このまちを守るため  
まちのピースマーク、消防団



12

## 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。

# まちのヒーロー、消防団

家族を守り、市民を守り、このまちを守るために



このまちを、  
そして団員を 守る



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、凍つた屋根に上つ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、地域の皆さんの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

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



高田分団第3部  
菅野久秀さん(28)  
令和3年6月 入団



矢作分団第3部  
菅野直城さん(34)  
平成30年6月 入団

いざというときに備えて夫婦で消防団に加入しております。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

りません。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なり、火の恐ろしさ、消防活動の大変さを実感しました。

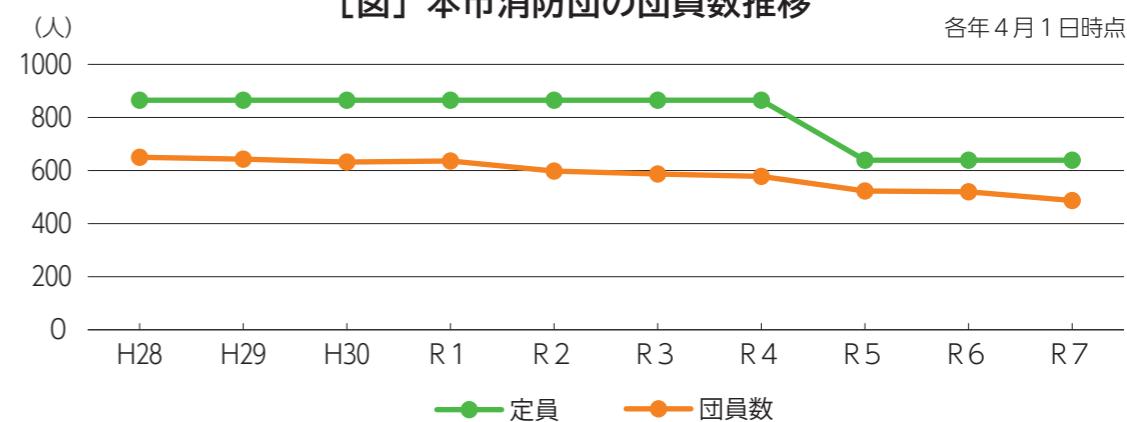
高校卒業後は、4年間市外にいましたが、その時から地元に戻ったら消防団に入団しようとしていました。

消防団の魅力は、つながりができる人やさまざまな業種の人

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ると思います。夜間や勤務中の出動など大変なこともありますが、火事が複数箇所で発生した際など、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、上の立場になつ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います。

【図】本市消防団の団員数推移





# まちの平和を守るために、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年ぶりの開催となりました。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つており、消防団長を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「改良積土のう工法」を行いました。

## 水防演習



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動した場合)
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

市では、二十歳を迎える皆さんのが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 16 平和と公正を  
GOAL 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

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7万3860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)



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・ジャイアンツは、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、ジャイアンツに入団し、夢の大リーガーとなつたものの、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で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ットの子どもたちが試合を見守る中、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。同スポットの今野真聖さん(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160キロを投げてみたい」と目を輝かせて話しました。

The poster features a large, stylized vertical text '佐々木朗希' in white on a blue background. To the right of the name is a vertical text '「令和の怪物」' in gold. A red banner at the top contains the text 'You can do it!' in white. In the bottom right corner, the number '11' is written in red. At the bottom, there is a small logo of a person holding a torch, followed by the text '佐々木朗希選手を応援する会' and 'ROKI SASAKI' in a bold, black, sans-serif font.



そして迎えた最終ア戦日は、アバツヤ  
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、  
劇的な勝利を收めました。日本人選手の  
活躍を毎日楽しみにしていたという  
浩子さん(高田町)は「充実したワールドシ  
リーズで、朗希投手はすこく成長したと  
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  
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」とホールを送  
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。

## 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

App Store からダウンロード  
Google Play で手に入れよう



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



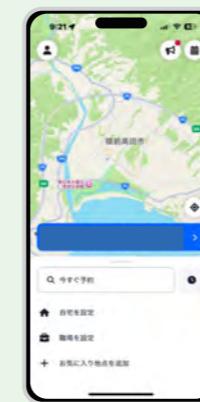
②携帯番号を入力後、SMSで送られる「招待コード」を入力



③利用者情報を入力



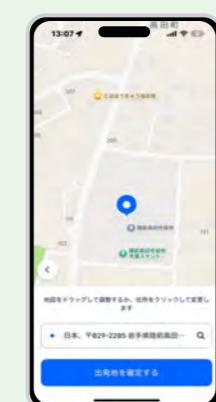
④「今すぐ予約」をタッチ



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 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	<p><b>アプリ・WEB予約</b> 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</p> <p><b>電話予約</b> 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</p>
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	II
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	3.45月分
給料	市長	77万円	83万2,143円	
	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、副主幹	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%

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	3.45月分
給料	市長	77万円	83万2,143円	
	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）

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	3.45月分
給料	市長	77万円	83万2,143円	
	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）

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）



その先の笑顔のため、いまできること

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDGs 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  
とは? 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 3 すべての人に  
GOAL 健康と福祉を

SDGs 4 質の高い教育を  
GOAL みんなに

SDGs 10 人や国の不平等  
GOAL をなくそう



## 矢作小学校でユニバーサルマナー アカデミックプログラムが開催されました

10月30日(木)、矢作小学校5・6年生7人を対象とした「ユニバーサルマナー」を学ぶ体験型ワークショップが、同校で行われました。

講師に招いたのは、生まれつき視覚障がいのある(株)ミライロの原口淳さん。前半では、身近にあるユニバーサルデザインの例として、スロープや多機能トイレなどのほか、電気スイッチの意外な使いにくさについて紹介。指が不自由な人でも押しやすいように大きめに作られている最近の電気スイッチは、照明のオン・オフを、スイッチ自体についている小さなライトの色で判断する仕様になっている場合が多く、視覚障がいがある人にとっては、実は使いにくいことがあるという実体験を伝えました。

誰かにとって便利なものでも、他の誰かにとっては使いにくい場合があることを伝えながら、より多くの人にとって便利な世の中にするためには、相手の気持ちになって考えることが大切だと話しました。

後半では、イラストを見ながら、そこに載っている人物が何に困っているのかを考えるワークを実施。同じイラストでも捉え方はさまざま、何に困っているのかは本人に聞いてみないと本当のところは分からぬとしつつ、想像してみることの重要性を伝えました。

最後には、目の見えない人の役と誘導役の2人1組になって、安全に誘導するワークを体験。講師とハイタッチをするというお題では、誘導役が、目の見えない人役と講師がうまく手を合わせるための伝え方に苦戦しながら、見事全員がハイタッチに成功しました。原口さんは「全員がハイタッチできたのは、相手のことを考えて行動できたから。その気持ちを忘れないでほしい」と締めくくりました。



ハイタッチに成功した児童たちと原口さん(右)



電気スイッチの例



むらかみさくや  
村上朔哉さん(6年)

ワークショップを通じて、目が見えないと何があるか分からず怖いと思った。そのためにもユニバーサルデザインはとても大切だと知り、学んだことをこれから的生活に生かしていきたい。



市役所からの HOT LINE

SDGs 3 すべての人に  
GOAL 健康と福祉を

SDGs 12 つくる責任  
GOAL つかう責任

## 陸前高田制服リユース事業

市では、市社会福祉協議会への委託事業として、子育て世代の経済的負担軽減と地域の資源循環などを目的に、制服リユース事業を行っています。

令和6年度は138点の品を回収し、92点の品を、必要とする40人へ提供しました。

引き続き皆さんのご協力をお願いします。



### 対象品目

- ①市内中学校指定の制服(上・下)
- ②シャツ(半・長袖)
- ③ネクタイ
- ④ジャージ(上・下)
- ⑤Tシャツ
- ⑥半ズボン
- ⑦スクールバッグ

### 回収ポスト設置場所

- ①市役所1階市民交流スペース
  - ②市社会福祉協議会(市保健福祉総合センター内)
  - ③アムウェイハウス「まちの縁側」
  - ④市コミュニティホール
- ※制服はクリーニング不要です。譲渡の際に改めてクリーニングしたものをお譲りします。

### 申込方法

- ①LINE  
次の二次元コードから「くらし応援窓口」を友達登録して申し込み
- ②電話  
問い合わせ先へ連絡して申し込み  
※在庫状況によりご希望に添えない場合があります。

問い合わせ先

市社会福祉協議会「くらし応援窓口」 0192(54)5150

LINEからの  
申し込みは  
こちら



### ご当地キャラが大集合!

## 日本製鉄釜石シーウェイブスと一緒に応援しよう!

SDGs 17 パートナーシップで  
GOAL 目標を達成しよう

岩手三陸連携会議(令和7年度事務局:陸前高田市)では、岩手のスポーツ振興と普及に貢献し、東日本大震災でも大きな被害を受けながら、共に復興に向かって歩んできた日本製鉄釜石シーウェイブスを、同クラブのホーム開幕戦に併せて応援するイベントを開催します。

たくさんのご当地キャラクターも駆け付けますので、みんなで一緒に盛り上げよう!

一緒に応援  
しよう!

### 岩手三陸連携会議とは

三陸沿岸地域の振興や東日本大震災からの復興のため、岩手県沿岸市町村が協働で活動する会議体。洋野町・久慈市・野田村・普代村・田野畠村・岩泉町・宮古市・山田町・大槌町・釜石市・住田町・大船渡市・陸前高田市の13市町村で構成。



内 容: ①構成市町村の中学生以下先着100名を無料招待(500円分の食事券付き)

②ご当地キャラクターや選手との記念撮影 など

日 時: 12月21日(日) (午前11時開場、午後1時5分キックオフ)

場 所: 釜石鵜住居復興スタジアム(釜石市鵜住居町第18地割5-1)

申込方法: 申し込みフォーム

※保護者同伴の場合、保護者分のチケットは自己負担となります。

一般的のチケット購入の詳細は、申し込みフォーム中に記載しています。

申込期限: 12月17日(水)

イベントの  
詳細は  
こちら



お申し込み  
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334)

# 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

## 高高祭

9月26日(金)、27日(土)の2日間、本校の文化祭である「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ぶように売れました。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 (タクション)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。



## 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

# はまうせみ



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、五穀豊穣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つて、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

貸し出しています♪  
「レクリエーショングッズ」  
のご紹介

市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。

133

けができます。  
4 すき焼きじゃんけん  
チームに分かれ、進行役と賛成袋の中からカードを引け、すき焼きの具材カードをいります。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

年末年始を過ごしましよう！  
保健だより



526

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べます。

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。

3 生活リズムを整える

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。

4 軽い運動を取り入れる

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」を心がけ

ることで、元気に過ごす「ツ」です。本年の締めくくりは、心も体もうすつ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236)

地域包括支援  
センター発

# 介護お茶のみ話

133



## みんなにおがったよ

11/13

3歳6ヶ月健診を受診した子を紹介



いずみた せな くん  
(横田町)



さかき るむ くん  
(竹駒町)



むら し う れん くん  
(気仙町)



さかき なつ ちゃん  
(高田町)



おおわ だ なつき ちゃん  
(米崎町)



しみず りつ くん  
(小友町)



さとう あお はる くん  
(高田町)



さとう くろ か くん  
(広田町)



よしだ まな ちゃん  
(広田町)



いしかわ りお な ちゃん  
(米崎町)

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専用のステイ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、くつ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

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ょう。

ご希望の人は、お気軽に市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)

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

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  
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」を心がけ

ることで、元気に過ごす「ツ」です。本年の締めくくりは、心も体もうすつ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236)

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

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、講師を務めた中山須美さんの「奇跡の一本松」とのかかわりや英国キ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㈯、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

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  
～子どもたちのためのコンサート～

ウィーン・フィル＆サントリー音楽復興基金による「子どもたちのためのコンサート」が、11月9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けた。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

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㈯、23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

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

やまなかますみ

ゼロカーボンで  
もっといいまち

第9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、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大き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と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

SDGs  
GOAL 11 住み続けられる  
まちづくりを  
SDGs  
GOAL 17 パートナーシップで  
目標を達成しよう本市が取り組む  
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)

## 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 志田聖絵 (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 あつ篠子 (90歳・志田実)  
 松 由 舟 三 (85歳・楓沢)  
 村 上 吉 郎 (90歳・南行)  
 竹駒 村 上 和 也 (89歳・相川)  
 坂 口 純 葵 (91歳・赤畠)  
 松 野 葉 義 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)  
 佐 々 木 の り 子 (96歳・鳴石)  
 鈴 木 義 勇 (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 ふみ 江 (65歳・下和野)  
 佐 々 木 あ き ま (66歳・野沢)  
 大 和 田 弘 子 (85歳・川西)  
 千 葉 芳 郎 (82歳・茗荷)  
 菅 野 浩 恵 (58歳・財当)  
 村 上 す す み 進 (87歳・瀬沢)  
 村 上 力 ト リ (100歳・山田)  
 馬 場 光 子 (95歳・久保)  
 村 上 志 满 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・前花見)

## 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 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) 10月

( )は前月比 出生・死亡数は10月分  
 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 10月

( )は1月からの累計  
 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 )

## 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。ぜひご覧ください。

開催期間 12月13日(火)、14日(水)  
 (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 气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)

## おでかけーーサポ

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 いじども図書館ちいさいおうち  
 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

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

## おでかけーーサポ

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 いじども図書館ちいさいおうち  
 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

内容 クリスマスにち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

## おでかけーーサポ

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 いじども図書館ちいさいおうち  
 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

内容 クリスマスにち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

## おでかけーーサポ

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 いじども図書館ちいさいおうち  
 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

内容 クリスマスにち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

## おでかけーーサポ

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 いじども図書館ちいさいおうち  
 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

内容 クリスマスにち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

## おでかけーーサポ

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 いじども図書館ちいさいおうち  
 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

内容 クリスマスにち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

## おでかけーーサポ

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 いじども図書館ちいさいおうち  
 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

内容 クリスマスにち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

## おでかけーーサポ

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 いじども図書館ちいさいおうち  
 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

内容 クリスマスにち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

## おでかけーーサポ

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 いじども図書館ちいさいおうち  
 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

内容 クリスマスにち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

## おでかけーーサポ

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 いじども図書館ちいさいおうち  
 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

内容 クリスマスにち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

## おでかけーーサポ

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 いじども図書館ちいさいおうち  
 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

内容 クリスマスにち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

## おでかけーーサポ

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 いじども図書館ちいさいおうち  
 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

内容 クリスマスにち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

## おでかけーーサポ

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 いじども図書館ちいさいおうち  
 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

内容 クリスマスにち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

## おでかけーーサポ

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 いじども図書館ちいさいおうち  
 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

内容 クリスマスにち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

## おでかけーーサポ

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 いじども図書館ちいさいおうち  
 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

内容 クリスマスにち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

## おでかけーーサポ

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 いじども図書館ちいさいおうち  
 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

内容 クリスマスにち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

## おでかけーーサポ

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 いじども図書館ちいさいおうち  
 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

内容 クリスマスにち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

## おでかけーーサポ

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 いじども図書館ちいさいおうち  
 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

内容 クリスマスにち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

## おでかけーーサポ

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 いじども図書館ちいさいおうち  
 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

内容 クリスマスにち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

## おでかけーーサポ

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 いじども図書館ちいさいおうち  
 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

内容 クリスマスにち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

## おでかけーーサポ

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 いじども図書館ちいさいおうち  
 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

内容 クリスマスにち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

## おでかけーーサポ

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 いじども図書館ちいさいおうち  
 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

内容 クリスマスにち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

## おでかけーーサポ

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 いじども図書館ちいさいおうち  
 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

内容 クリスマスにち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

## おでかけーーサポ

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 いじども図書館ちいさいおうち  
 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

内容 クリスマスにち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

## おでかけーーサポ

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 いじども図書館ちいさいおうち  
 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

内容 クリスマスにち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

## おでかけーーサポ

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

今月の  
おすすめ  
レシピ

## お煮しめ

お正月料理の一品に♪

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

A

## 作り方

- 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。
- 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。
- 鍋に①の具材とだし汁、Aの調味料を入れ、中火にかける。沸騰したらアツを取り、落し蓋をして30分程煮込む。味がなじんだら火から下ろし、粗熱を取る。
- 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-U15

※U15とは…15歳以下の子ども達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）

SDGs GOAL 4 質の高い教育を  
みんなに

## 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 捨え! 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  
こうのとわ  
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。

UD  
FONT