

広報

りくぜんたかた

特集

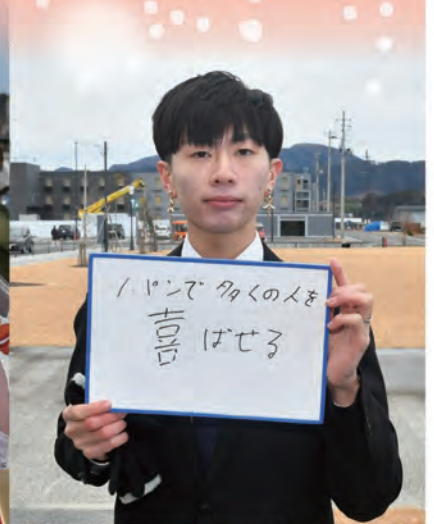
二十歳のつどい

夢に向かって 晴れの門出

2026

No.1205

2



二十歳のつどい
※関連ページ(P2~5)

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

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



陸前高田市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

二十歳の誓い



かな ざわ ゆう な
金澤 優奈 さん
(高田東中学校)

振り返れば、たくさん思い出がよみがえります。小学生の頃、クラス全員が挙手に全身全霊をかけ、初めて一致団結したあの瞬間。中学生の頃、修学旅行で、山盛りのカッカレーを皆で必死に食べたこと。修学旅行先で、集合時間に間に合わないチームがいた時に「汗をかきながらダッシュしてきたから良い」と大目に見てくれたり、デザートを用意してくれた優しい大好きな先生方にはとても感謝しています。ここまで成長できたのは、仲間たちや家族との大切な時間、地域の方々の暖かいサポート、時には優しく甘えさせてくれ、時には厳しく叱つてくださった先生方の支えがあったからこそです。

私はこれから、中学生の時から夢だったウエディングプランナーとして歩み始めます。幸せな時間を一緒に共有できる幸せ。結婚式という一大行事で出会った方々の幸せや笑顔を創るお手伝いができる幸せ。そんなたくさんの幸せを胸に、全ての人の笑顔のため努力してまいります。



くら おか かい と
倉岡 海斗 さん
(高田東中学校)

現在、私は警察官として地域の安全と安心を守る職務に就いています。警察学校の訓練では、心身ともに追い込まれ、これまでただ甘い環境にいたのかを実感しました。教官方からは、厳しくも愛のあるご指導をいただき、警察官としての基礎を学び、訓練を通じて人間的な成長を実感できました。

現場は、想定外の連続で、自分の対応で事態が大きく変わることもあります。そのため、日々緊張感を持ち、慎重な対応を心掛けています。そんななか、住民の方から感謝の言葉をいただく、次も頑張ろうという力になります。

来週には、正式に警察官として命ぜられる「一人前式」という大きな節目が控えています。社会人として未熟な点もありますが、感謝の心を忘れず社会の一員として責任を自覚し、不偏不党かつ公平中立を旨として、地域住民に寄り添い信頼していただける警察官になれるよう、信念を持って精進していくことを誓います。



令和8年 陸前高田市 二十歳のつどい

二十歳の皆さん おめでとうございます

1月11日(日)、令和8年陸前高田市二十歳のつどいが奇跡の一本松ホールで開催されました。本年の対象者は平成17年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた145人。当日は振り袖や羽織はかま、スーツなどに身を包んだ125人(男62人、女63人)が出席し、人生の節目、晴れの門出を喜び合いました。

式典では、佐々木市長が「震災の復興の歩みと共に成長し、節目を迎えられて誇らしく思う。これまで多くの方々からの御支援を頂きながら復興を進めてきたが、今後は支援に頼らなくても生き生きと暮らせて、ふるさとで活躍できるようなまちをつくる」と式辞を述べました。

式典に続き、二十歳のつどい実行委員会(上田飛陽委員長)が中心となり記念行事が開催されました。行事では、恩師のビデオメッセージが上映された後に、サプライズで6人の恩師がステージに登壇。教えた子たちへお祝いの言葉が贈られると、会場は出席者の喜びの声に包まれました。

また、県建設業協会大船渡支部青年部会から、出席者へのタイムカプセルの返却も実施。これは、小学6年時に制作したタイムカプセルを同部会が預かり、二十歳のつどいに併せて返却しているもので、出席した皆さんは当時の思い出を懐かしみながら、これからの決意を胸に、新たな一歩を踏み出しました。





実行委員会の皆さん



二十歳のつどい実行委員会
副委員長
紀室 嵐 さん
(高田第一中学校)

二十歳の節目の大切な行事を自分たちで円滑に運営し、同級生に楽しんでもらいたいと思い、実行委員に立候補しました。

記念行事では、恩師のビデオレターを流すのが恒例でした。しかし、一生に一度の機会に、もっとみんなを楽しませたいと思い、恩師の皆さんに会場に来てもらえないかと考えました。私たちは、多くの先生方から良い影響を受け、ここまで成長することができました。そこで教育委員会の方々にご協力いただき、6人の方々に会場へお越しいただきました。皆が喜んでいる姿を見られて、本当に良かったです。

これから大学を卒業して社会に出る人、すでに働き始めている人、状況はそれぞれだと思います。私は、若いうちの経験や挑戦が大事だと考えています。仕事も勉強も大変で、ときには挫折そうになることもあるはずですが。そんなときこそ踏ん張って乗り越えることが、自分自身の大きな成長に繋がる。そう信じて、皆と一緒に頑張っていけたら幸いです。





● 陸前高田市医師養成事業 奨学生を募集します

SDGs GOAL 4 質の高い教育をみんなに

市では、将来、市が設置する国保診療所、岩手県立病院などの医師として業務に従事しようとする意思のある学生などを対象に、奨学資金を無利子で貸し付けする奨学生を募集します。

対 象：次のいずれかに該当する人

- ①大学の医学部に入学する人または在学している人
- ②臨床研修を行っている人
- ③医学に関する研究機関で研究をしている人

募集人数：若干名

貸付金額：月額20万円以内

貸付期間：対象①…大学を卒業する月まで

対象②…臨床研修を終了する月まで

対象③…研究を終了する月まで(上限6年)

返還免除：臨床研修後10年以内に、指定医療機関において医療に従事すると、貸付総額の一部または全部が免除されます。

申請受付：随時

選 考：面接および申請内容審査

※申請方法などについては、お問い合わせください。



申請・問い合わせ先

市役所保健課健康推進係(内線234)

● 岩手県市町村医師養成事業 修学生を募集します

SDGs GOAL 4 質の高い教育をみんなに

岩手県国民健康保険団体連合会では、将来、岩手県内の市町村立病院または県立病院などの医師として業務に従事しようとする意思のある人を対象に、修学資金を貸し付ける修学生を募集します。

募集人員：8名

貸付金額：月額20万円(私立大学医学部入学者のみ入学一時金760万円)

償還免除：医師免許取得後、本会理事長が別に定める期間内に岩手県内市町村立病院または岩手県立病院などに勤務すると償還免除されます。

募集期間：2月16日(月)～4月8日(水)

選 考：面接および書類審査

応募方法：募集要項および岩手県国民健康保険団体連合会ホームページにて詳細を確認の上、郵送または持参にてお申し込みください。

詳細はこちら



申請・問い合わせ先

岩手県国民健康保険団体連合会 担当 小畑、兼田 ☎019(623)4324
ホームページ URL : <https://www.iwate-kokuho.or.jp>



● 陸前高田市東日本大震災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、犠牲となられた方々の御霊を慰めるため、「陸前高田市東日本大震災追悼式」を開催します。

日 時：3月11日(水) 午後2時40分～3時30分(受付：午後2時～)

対 象：東日本大震災で犠牲となられた方々の遺族

場 所：奇跡の一本松ホール

定 員：600名程度

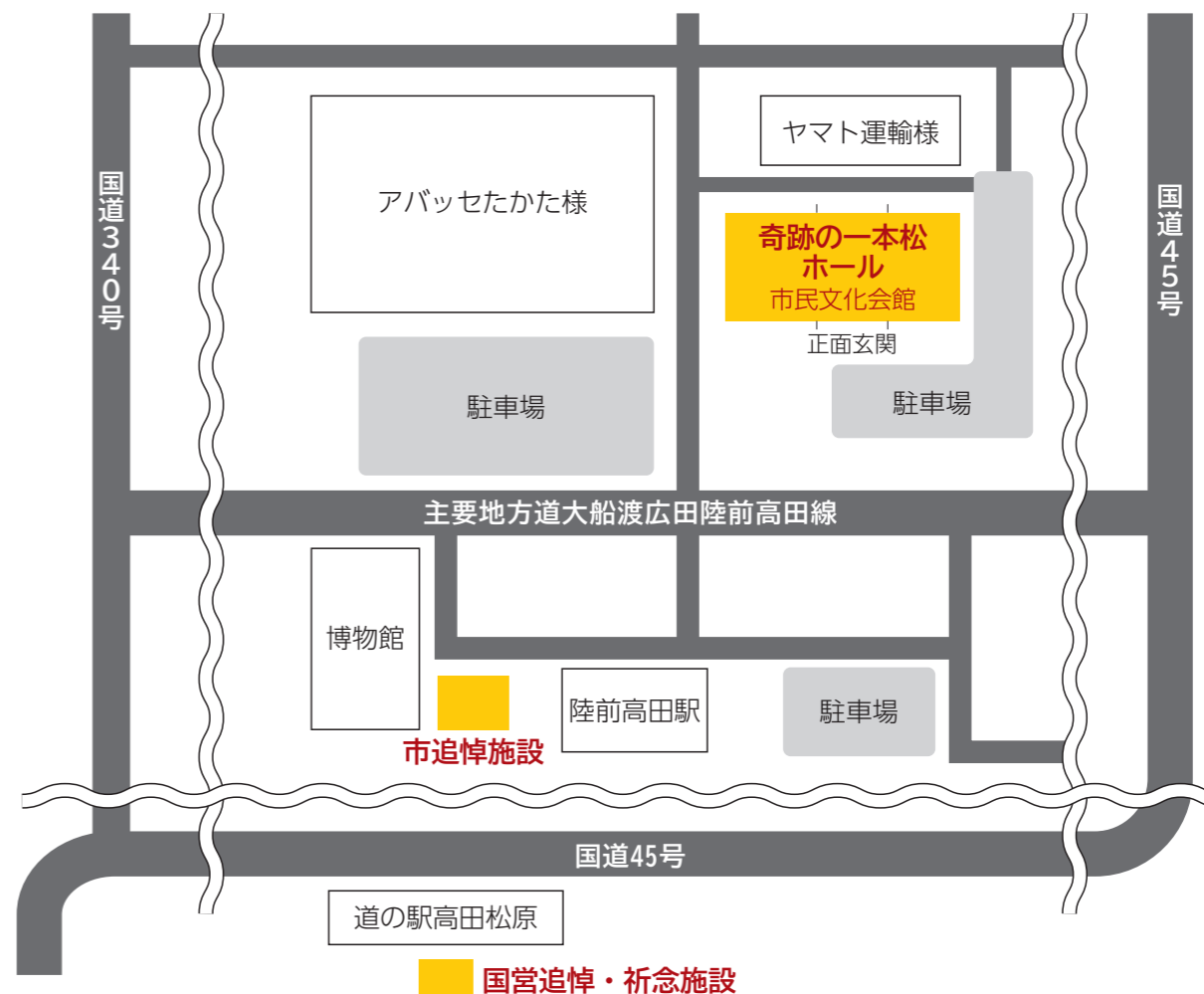
※事前の申し込みは不要ですが、ホールの定員になり次第、会場への入場を制限する場合があります。

その他：発熱や体調不良の場合は、来場をお控えください。

参列は平服で構いません。

駐車場は奇跡の一本松ホールまたはアバッセたかた前公共駐車場などをご利用ください。

一般献花場は設けませんので、献花のみを行う人は、国営追悼・祈念施設や市の追悼施設をご利用ください。



問い合わせ先

市役所福祉課福祉係(内線211)



陸前高田高等職業訓練校

令和8年度職業訓練生を募集しています

SDGs
GOAL 4 質の高い教育を
みんなに

陸前高田高等職業訓練校では、認定職業訓練普通課程の訓練生を募集しています。普通課程では、基礎的な技能および知識を習得するため、現役の地元職人で構成される講師陣により2～3年の期間で学科、実技の教育訓練を実施します。

訓練は事業所に勤務する人に対して行われるものであり、入校にあたっては以下のとおり要件があります。

入校要件

- ・事業所が陸前高田職業訓練協会の会員であること。または会員になれること。
- ・事業所内に、職業訓練指導員免許を持つ指導員がいること。
- ・雇用保険被保険者または労災特別加入者であること。
- ・有給で所定労働時間内に訓練を受けられること。

募集訓練科

募集訓練科	訓練期間	集合訓練	分散訓練	主な訓練内容
木造建築科	3年間	年間50日 (400時間)	年間125日 (1,000時間)	在来工法による継手、仕口などの加工
建築設計科	2年間	年間55日 (440時間)	年間120日 (960時間)	建築物の製図および簡単な設計

訓練は、職業訓練校に集合して行う集合訓練と、各事業所で通常の仕事を通して行われる分散訓練で構成され、年間の総訓練時間は1,400時間となります。

授業料

- ・訓練生1人につき、年間120,000円 ※令和7年度実績
- ・授業料は全額事業主負担となります。



特典

職業訓練修了者には、資格などの取得の際に役立つ特典があります。

- ・「技能士補」の資格が取得できます。
- ・「2級技能検定」受験の際、学科試験が免除されます。
- ・「1級技能検定」「2級技能検定」「職業訓練指導員免許」などの受験資格の「経験年数」要件が短縮されます。

事業主への助成

従業員を訓練生として派遣する事業主に対して、公的助成制度(国の「人材開発支援助成金」)があり、助成金の活用により少ない事業所負担で従業員の職業育成を図ることができます。

※助成金の受給には一定の条件があります。

募集期限 3月19日(木)

問い合わせ先

市役所商工観光課商工ブランド係(内線422)
陸前高田職業訓練協会 ☎0192(55)3995



名古屋市×陸前高田市

絆の日・記念交流イベント「絆まつり」を開催します

SDGs
GOAL 9 産業と技術革新の
基盤を作ろう
SDGs
GOAL 17 パートナースHIPで
目標を達成しよう

名古屋市で開催されていた「絆まつり」を本市で初めて開催します。

名古屋市と本市は、将来のまちづくりを担う子どもたちの育成につながる交流を積極的に推進するため、平成24年に「絆協定」を締結しました。これまで、中学生の相互訪問交流を平成24年から毎年行っており、本イベントの実行委員会にはその中学生交流に参加してきた「センパイ」で組織されている「名古屋team S」も参加しています。

会場では、両市の交流の歩みを紹介するパネル展示やご当地グルメのキッチンカー、特産品販売のほか、ステージイベントも行います。

皆様のご来場をお待ちしています。

日 時：2月22日(日)

物販飲食エリア…午前10時～午後3時

ステージエリア…午前11時30分～午後3時

場 所：奇跡の一本松ホール

参加費：無料

内 容：①ゆるキャラグリーティング ②両市の名物飲食の出店
③防災に関するパネル展示 ④ステージイベント

出店・出演者紹介

出店(物販飲食エリア)

- ①名古屋team S ②世界の山ちゃん ③ナゴノダナバンク ④円頓寺商店街
⑤道の駅高田松原 ⑥榊武蔵野フーズ

出演者(ステージエリア)



①氷上共鳴会 氷上太鼓



②東扇派 藤間流 瑞穂流 見咲樹会



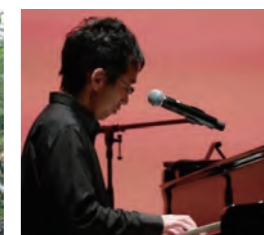
③shiho



④雪音



⑤まっと



⑥Genta

インスタ
グラム詳細は
こちら

問い合わせ先

名古屋市陸前高田市絆実行委員会
メール：activistshiho@gmail.com



名古屋市公式
マスコットキャラクター
はち丸とかなえっち



世界の山ちゃん



地域の温かさで生徒の笑顔を作る！ 2025年秋民泊の報告と2026年春・秋の受け入れに向けて

今秋も、受入家庭の皆さんの温かいご協力により、関東圏から訪れた高校4校・746人の生徒を無事に迎えることができました。90軒ものご家庭に協力いただき、生徒たちは「本当の家族になれた気がする」「帰るのが寂しい」と涙ながらに別れを惜しむほど濃密な交流となりました。また、事後アンケートでは、本市での民泊の満足度は10点満点中9.3点と高い評価をいただきました。

実際の生徒の声として、「震災の話を聞いて、ニュースとは全く違う“重さ”と“希望”を感じた」「最初は不安だったけど、最後には帰るのが寂しいくらい楽しくて、また陸前高田に来たい」といった声が寄せられました。

民泊は生徒と地域がともに豊かになる貴重な時間となっています。受入家庭の皆さんからも、「若者から元気をもらった」「他の家庭とのつながりが増えた」といった声がありました。

「第20回オーライ！ニッポン大賞」において、内閣総理大臣賞を受賞しました！

このたび、認定NPO法人SETが「第20回オーライ！ニッポン大賞」において、最高賞である内閣総理大臣賞を受賞しました。



「オーライ！ニッポン」は、都市と農山漁村の間の往来を盛んにすることで、日本を元気にしようという国民運動です。SETの取り組みは、震災復興から始まり、民泊事業に加えて、大学生が地域で活動するプログラムを通じ、若者が地域に入り、経験を次の世代へとつなぐ「人材の再生産」のモデルとして高く評価され、審査委員からは「都市と農山漁村の共生・対流の新たなモデルである」との講評をいただきました。

本受賞は、これまでSETの活動を支えてくださった市内の皆さん、受入家庭の皆さんのお力添えによるものです。引き続き民泊をはじめとする地域交流活動への参加をよろしくお願いします。

2026年度 修学旅行民泊 受入一覧(予定)

春の受け入れ

4月23日(木)、24日(金)	仙台市立西山中学校 (128人)
5月13日(水)、14日(木)	仙台市立沖野中学校 (115人)
5月21日(木)、22日(金)	仙台市立広瀬中学校 (294人)
5月28日(木)、29日(金)	江東区立大島西中学校 (97人)
6月3日(水)～5日(金)	鎌倉市立御成中学校 (111人)
6月11日(木)、12日(金)	お茶の水女子大学附属中学校 (112人)

秋の受け入れ

9月3日(木)、4日(金)	利府町立利府中学校 (155人)
10月14日(水)、15日(木)	関東第一高等学校 (135人)
10月20日(火)～22日(木)	神奈川県立新栄高等学校 (359人)
10月25日(日)、26日(月)	神奈川県立海老名高等学校 (330人)
11月4日(水)～6日(金)	東京都立竹早高等学校 (274人)
11月9日(月)、10日(火)	日本大学第三高等学校 (150人)
11月12日(木)、13日(金)	神奈川県立平塚江南高等学校 (200人)

民泊の魅力を伝える展示・相談会を開催

2月21日(土)、22日(日)の2日間、アバッセたかたパブリックスペースで「民泊フェア」を開催します。民泊を紹介する写真展示や受け入れに関する疑問や不安に答える相談会を行います。「どんなことをするのか」「自分の家でもできるのか」といった質問も大歓迎です。どなたでも気軽にお越しください。

併せて、SETのプログラムに参加中の海外の学生が、本市の魅力を紹介する展示も予定しています。

問い合わせ先 認定NPO法人SET(担当：民泊事務局 吉原) ☎0192(47)5747



認め合いの心を持って

第44回全国中学生人権作文コンテストで 協議会長賞を受賞しました

SDGs GOAL 10 人や国の不平等をなくそう

SDGs GOAL 16 平和と公正をすべての人に

第44回全国中学生人権作文コンテスト岩手県大会水沢支局地区大会において、佐藤美空さん(高田第一中1年)と臼井香詞さん(高田東中1年)の2人が協議会長賞を受賞しました。

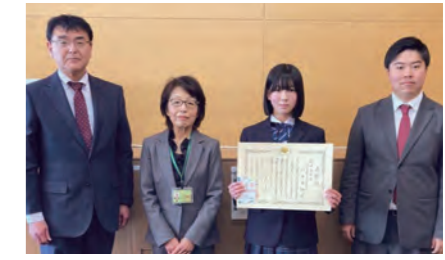
本コンテストは、日常生活で得た体験に基づく作文を通じて、人権尊重についての理解を深めることを目的に昭和56年度から実施されています。

「個性はパズルのピース」と題して、見た目で判断せず偏見を持たないで人と接することの大切さを訴えた佐藤さん。外国人だけでなく地域で生活する全ての人にとっての「共生社会とは何か」という問いに焦点を当てた内容が評価されました。

「戦い続ける同世代へ」と題して、大規模な軍事衝突により被害が出ているガザ地区のニュースをきっかけに作文に取り組んだ臼井さん。世界では戦争で今なお苦しんでいる同じ世代がいること、他人事にしていけない「戦争と人権」という平和への願いを訴えました。



右から2番目が佐藤さん



右から2番目が臼井さん

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)

教えて！
定期連載

SDGs

その先の笑顔のため、いまでできること

SDGsとは？
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)を残すため掲げられた全世界の人が取り組むべき目標

あなたもぜひSDGsに取り組んでみませんか？

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 4 質の高い教育をみんなに

SDGs GOAL 10 人や国の不平等をなくそう

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

多様性について理解を深めるワークショップを開催しました

市では、「ノーマライゼーションという言葉の知らないまちづくり」を推進することを目的として、障がいの有無や価値観の違いなどの多様性について理解を深める体験型ワークショップを1月27日(火)と28日(水)の2日間、市内の両中学校で開催しました。

高田東中学校で行われたワークショップには、1年生約60人が参加。障がいのあるアーティストの個性的な色使いや表現方法を学んだ後に、手や歯ブラシ、ボールなどを画材として使って「自分らしさ」をアートで表現しました。



ワークショップの様子



思い思いの自分らしさを表現しました

高田第一中学校の様子はこちらから

学校通信

高田第一中学校だより

SDGs GOAL 4 質の高い教育をみんなに

今月は、高田第一中学校の学校生活や日々の取り組みの様子をお届けします

10/24金 文化祭

本年度の文化祭スローガンは「^{むそう}夢奏〜つなぐ歌声、つむぐ想い〜」。一人一人の夢を歌声に、発表に、作品に乘せて、未来につないでいきたい。そんな想いのもと、これまで作り上げてきた合唱や発表、作品を保護者の皆さんや地域の方々に披露しました。当日は、たくさんの方にお越しいただき、思い出に残る文化祭となりました。



11/29土 ボランティアとつながる交流会

本校では、思いやりの気持ちを心の中にだけ留めるのではなく、実際に行動に移して地域に貢献していきたいという思いを込め、ボランティアの目標を「思いやりを行動に、地域とともに歩む学校」と掲げました。生徒たちは、地域の一員として中学生の私たちに今どんなことができるのかを考え、まずは行動してみよう



うと本交流会に参加しました。交流会では、ボランティアの実態や地域の方々の願いを聞き、中学生だからこそできることがあると実感しました。本校では、これからも様々な活動に参加することで、地域とともに歩む学校を目指していきます。

12/25木 生徒会リーダー研修会

本年度後期生徒会は「協創〜1人ひとりの行動で築く群青の絆〜」をスローガンに掲げ、日々互いに協力して活動しています。

リーダーとしての自覚を持つことを目的としたリーダー研修会には、生徒会執行部・各専門委員長・学級役員が参加しました。研修会では、校長先生や副校長先生の講話を通して、リーダーに求められる姿勢や役割について学びました。研修会の後には「これからの高田一中について考える」活動を行い、高田一中の三本柱である、「あいさつ・合唱・ボランティア」をどのように活性化させていくかについて、それぞれの立場から意見を出し合いました。話し合いを通じて、一人一人の行動が学校全体の雰囲気をつくっていくのだと改めて実感しました。これからも、生徒一人一人が協力し合い、よりよい高田一中を創っていききたいと思います。

問い合わせ先 高田第一中学校 ☎0192(55)3921

ゼロカーボンで もっといいまち 第11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。

農林水産分野におけるカーボנקレジットの推進

カーボנקレジットとは、自治体や事業者などが脱炭素の取り組みによって削減・吸収できた温室効果ガスの量をクレジット化し売買する仕組みです。本市においては、農林水産業の分野において、J-クレジットやJブルークレジットの創出を計画しています。



市有林における森林クレジットの創出

市有林が吸収した温室効果ガスをクレジット化し、企業などに販売します。これにより、森林の整備や保全、森林資源の循環利用および林業振興に資する施策の安定的な財源としていきます。本市では、長年にわたり市有林を整備してきた実績をもとに、国が運営するJ-クレジット制度の審査を受け、令和7年1月に市有林J-クレジットの認証を取得しました。

藻場再生によるJブルークレジットの創出

海草・海藻が生育する藻場などが吸収する温室効果ガスをクレジット化し、企業への販売を目指します。震災による流失と磯焼けにより大幅な消失が進む市内浅海域の藻場を再生し、水産資源の回復を図るとともに、漁業者の収入向上につなげていきます。

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)

さかしたきお 坂下嬉緒ちゃん
(竹駒町)

のであおい 小野寺碧くん
(竹駒町)

こんなに おがったよ

1/23

3歳6カ月健診を受診した子を紹介

やまねりっか 山根六花ちゃん
(高田町)

きくたゆき 菊田幸芳くん
(高田町)

えんどうあんな 遠藤安夏ちゃん
(高田町)

ちばきひろ 千葉希優ちゃん
(高田町)

ささきこみな 佐々木心椰ちゃん
(高田町)

おいかわはる 及川暖くん
(高田町)

おいかわなつき 及川夏輝くん
(米崎町)

こんのみおか 金野海音華ちゃん
(米崎町)

おおわだふく 大和田福くん
(米崎町)

はせがわゆうか 長谷川祐香ちゃん
(小友町)

さとうりしゅ 佐藤稟珠ちゃん
(小友町)

くまがいだいち 熊谷大地くん
(米崎町)

はせがわいづみ 葉澤泉月ちゃん
(米崎町)

ふくはらりつ 福原琉琥くん
(高田町)

ほしじょうけいふう 北條恵風くん
(広田町)

フレイルの進行

健康 プレ・フレイル フレイル 要介護

前虚弱 虚弱 併存症

加齢とともにフレイルとなる要因が増加

フレイルとは？

フレイルとは、身体的要因、精神・心理的要因、社会的要因が密接に重なり合って引き起こされ、健康な状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」を指します。そのまま放置していると、要介護や寝たきりになる危険性が高まりますが、フレイルの段階で適切に対処すれば予防・回復が可能です。

フレイル予防で「健康寿命」を延ばしましょう

「健康寿命」とは、日常生活を制限なく過ごすことのできる期間であり、「平均寿命」から「日常生活で介護を必要とする期間」を差し引くと算出できます。自分自身が健康的で自立した生活を長く続けるためにも、健康寿命を延ばしましょう。

1 身体的フレイル

筋力低下をはじめとする筋肉、骨、関節、内臓などの運動機能や身体機能の虚弱、衰えのこと。

2 オーラルフレイル

口に関係するさまざまな機能が衰えること。

3 心理的・認知的フレイル

年齢を重ねていく中で無気力やうつ傾向になったり、認知機能が低下したりする精神的な衰えのこと。

4 社会的フレイル

加齢に伴い人との交流が減り、1人で引きこもることが多くなるなど、社会とのつながりが希薄になることで生じる衰えのこと。

簡単！フレイル対策

【栄養】1日3食、バランスよく食べましょう。

【運動】定期的にからだを動かしましょう。

【口腔】定期的に歯医者へ通院しましょう。おしゃべりも大事です。

【社会参加】自分にあつた社会参加を見つけ積極的に他者と関わりを持ちましょう。

健康寿命を延ばし、いきいきと過ごしましょう。

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

528

まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラスしよう

国の健康目標である「健康日本21（第3次）」には、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標の一つに「野菜と果物の摂取量の増加」が掲げられています。日本人の1日当たりの野菜摂取目標量は350gとなっており、令和5年「国民健康・栄養調査」によると1日当たりの平均摂取量は、約260gという結果でした。健康なからだづくりのため、野菜を積極的に食べましょう。

野菜を350g食べよう

1日3食しっかり！

朝夕の3回の食事をしっかりと摂ることが大切です。特に朝食を抜く習慣は、生活習慣病のリスクを高めることが分かっています。

主食・主菜・副菜を揃えよう！

主食・主菜・副菜の組み合わせを意識した食事を摂ることで、1日に必要な栄養を摂ることができ

塩分の摂りすぎに注意

野菜に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を外に出すはたらきがあり、高血圧の予防につながります。ただし、漬物の食べすぎや、ドレッシングやしょうゆなどの調味料をかけすぎると、かえって塩分の摂りすぎになることもあります。野菜本来の味を楽しみ、なるべく薄味を心がけましょう。

果物を毎日食べよう

果物には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、体の調子を整えるはたらきがあります。一方で、糖質も多く含んでいるため食べ過ぎには注意が必要です。果物は、毎日少しずつ食べるように心がけましょう。

特別な配慮が必要な人

腎臓の機能に心配のある人や、医師からカリウム制限を受けている人は、野菜や果物の摂取量や調理法について医師などに相談ください。

問い合わせ先 市役所保健課 健康推進係（内線236）

おめでた () は保護者・字名

男の子

高田 鵜 浦 怜 叶 (隼輔・鳴石)

お幸せに () は字名

高田 黄川田隼基・出羽由季 (下和野)

小友 中野琉己・村上優渚 (茗荷)

お悔やみ () は年齢・字名

横田 泉 田 ち ヨ (97歳・太田)

松 田 直 人 (56歳・志田実)

村 上 千 代 (54歳・舞出)

竹駒 中 里 ダ イ (102歳・下壺)

藤 村 義 行 (81歳・赤畑)

気仙 村 上 弘 吉 (83歳・荒川)

千 田 ア キ 子 (92歳・愛宕下)

高田 佐々木ツネ子 (81歳・鳴石)

村 上 ミ ヨ (84歳・鳴石)

関 谷 孝 (60歳・本丸)

田 中 則 夫 (94歳・本丸)

石 川 恭 介 (81歳・洞の沢)

久 納 久 子 (101歳・大隅)

村 上 恵 司 (76歳・下和野)

千 田 勝 郎 (84歳・中田)

青 山 昌 喜 (52歳・中田)

米崎 菊 池 長 (92歳・佐野)

村 上 恵 子 (84歳・松峰)

村 上 武 三 (71歳・脇の沢)

熊 谷 好 子 (92歳・館)

小友 佐々木キク子 (89歳・谷地前)

広田 大 和 田 勝 子 (85歳・袖野)

齋 藤 友 次 郎 (95歳・長洞)

吉 田 大 八 郎 (78歳・泊)

数字で見る陸前高田市

(令和7年12月31日現在)

市内の火災救急活動

() は 1 月 からの 累計

12月

■建物	0件(4件)
■林野・その他	0件(7件)
■出動件数	80件(984件)
■搬送人員	77人(945人)

市の人口(住民登録人口)

() は 前 月 比 出生・死亡数は12月分

■男 性	8,085人(－9人)
■女 性	8,717人(－11人)
計	16,802人(－20人)
	(出生3人 死亡21人)
世帯数	7,530 世帯(－9世帯)

市内の交通事故

() は 1 月 からの 累計

12月

■人身事故	1件(20件)
■物損事故	32件(251件)
■負傷者	1人(31人)
■死亡者	0人(1人)
■飲酒運転	0件(5件)

市ホームページでは、広報に掲載しきれなかった写真やイベントを紹介しています。



みんなで楽しむ

パラスポーツで誰もがワクワクした毎日を 初級パラスポーツ指導員養成講習会

SDGs GOAL 3 すべての人に健康と福祉を
SDGs GOAL 17 パートナリーシップで目標を達成しよう

初級パラスポーツ指導員養成講習会が、1月10日(土)から12日(月・祝)の3日間、夢アリーナたかたで行われ、市内外から訪れた6人が受講しました。

本講習会は、岩手県と岩手県障がい者スポーツ協会が主催し、パラスポーツの指導者を育成することで、障がいのある人が地域で日常的にスポーツを楽しめる環境づくりを目的に開催しているもの。受講生は、座学や実技を通して、パラスポーツの実践的な指導方法を学びました。



卓球バレーを体験する受講者

本講習会に参加した市スポーツ協会の飯坂宏幸さん(高田町)は「講習会を通して、障がいには様々な種類があることを再認識した。今後は、本施設を活用し、パラスポーツを普及していきたい」と振り返っていました。

五穀豊穡を祈る

飾って楽しい、食べておいしい みずき団子を作ろう講座

SDGs GOAL 2 飢餓をゼロに
SDGs GOAL 4 質の高い教育をみんなに

市が主催する文化芸術講座「みずき団子を作ろう」講座が、1月14日(水)に市保健福祉総合センターで開催されました。

みずき団子は、水木の枝に色とりどりの団子を飾り、豊作を願う小正月の伝統文化。当日は、10人が参加し、お団子を作るところから枝に差すまでのみずき団子作りを一通り体験しました。完成した後は、余った団子をみたらし団子にして、おいしく楽しみました。

講座に参加した戸羽利那さん(高田小6年)は「みずき団子を作ったことはあったが、団子から作るのは今回が初めてで、形を整えるのが難しかった。持ち帰ったら玄関に飾りたい」と振り返っていました。



色とりどりの団子で水木の枝を飾り付けました

一致団結

力を合わせて、一生懸命に挑みました スポーツ少年団交流スポーツフェスティバル

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

スポーツ少年団交流スポーツフェスティバルが、1月18日(日)、夢アリーナたかたで開催され、市内スポーツ少年団6団体から13チーム、約130人が参加しました。

当日は、「綱引き」「長縄跳び」「馬跳び」の3種目を実施。綱引きでは、「わっしょい、わっしょい」といった元気な掛け声が会場に響き渡りました。その他にも、長縄跳びや馬跳びでも、チームで息を合わせ、勝利を目指して一丸となって競技に臨んでいました。



息を合わせて長縄跳びに挑戦する児童

種目別優勝チーム

- ・第34回綱引き競技…陸前高田ベースボールクラブA
- ・長縄跳び競技……………高田野球スポーツ少年団A
- ・馬跳び競争競技………高田野球スポーツ少年団A

Information

開催します

親子でチャレンジ！ おやこの食育教室

市では、親子で一緒に料理しながら、食事の大切さを楽しく学べる食育教室を開催します。「食」に興味を持つきっかけづくりに、ぜひご参加ください。

日時：2月21日(土)午前10時30分～午後1時

場所：市保健福祉総合センター調理室

定員：12組(年長～小学生の児童とその保護者)

参加費：無料

申込方法：申し込みフォームまたは電話

申込期限：2月12日(木)

申し込み・問い合わせ先：市役所保健課健康推進係(内線2336)



介護職に関心のある人に 介護人材マッチング 支援事業

県福祉人材センターでは、介護職に関心がある人を対象とした講座や面談会を開催しています。

興味のある人は、ぜひご参加ください。



内容：①「介護のしごと再就職支援講座(介護技術おさらい講習)②「介護カフェ(介護のしごと相談会)③「小規模介護事業所による合同就職面談会」

対象：①介護職の経験のある無資格者や有資格で介護職への再就職を希望する人②介護職に関心のある人③気仙・金石エリアの介護の職場で就労を目指す求職者

日時：①2月25日(水)②午後1時～4時③午後4時～4時50分

会場：ハローワーク大船渡1階会議室(大船渡市大船渡町字赤沢17-3)

参加費：無料

定員：①②5名程度③定員なし

申込方法：ホームページから申込書をダウンロードし、メール、電話またはFAXで申し込み

申込期限：①2月18日(水)③原則事前申し込み(当日参加可)

申し込み・問い合わせ先：県社会福祉協議会若手福祉人材センター ☎①2019(601)7062③019(601)7061

こども図書館ちいさいおうち かんたんネコパンを 作ろう！

こども図書館ちいさいおうちでは、2月22日の「ネ」の日に合わせて、「かんたんネコパンを作ろう」の会を開催します。ちいさいおうちでネコをモチーフにした簡単なパンを親子で作ります。また、ネコの絵本の読み聞かせお話し会もあります。どうぞお気軽にご参加ください。

日時：2月22日(日)午前10時～正午

場所：こ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)

定員：親子5組(4歳～小学生の児童とその保護者)

持ち物：エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、飲み物

参加費：1組500円

その他：アレルギーのある人は申し込みの際にお知らせください。**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

前10時～正午

場所：①住田町生活改善センター2階研修室(住田町世田米字川向96-1)②ハローワーク大船渡1階会議室

予約：不要(予約者優先)

申し込み・問い合わせ先：いのちのせき若者サポートステーションおおふなとルーム ☎080(8219)4001

募集します

まちづくり団体活動補助金 令和8年度事業募集

市では、まちづくり団体が自主的、主体的に行うまちづくり事業に対して補助を行っています。

なお、令和8年度予算における当該予算が成立しない場合は、補助の実施を見送ることとなりますのでご了承ください。

詳しくは、市ホームページをご確認ください。

応募期限：3月2日(月)(応募多数の場合は選考)

問い合わせ先：市役所まちづくり推進課コミュニティ係(内線125)



海上保安学校学生採用試験 海上保安官募集

本年10月採用の海上保安学校

学生採用試験(特別)の申込受付が始まります。

採用後は、海上保安学校で1年間の教育訓練を受け、卒業すると、全国各地にある海上保安部署または巡視船艇に配属され、日本の海を守ります。

詳細は、ホームページをご確認ください。

受付期間：3月2日(月)～23日(月)

受験資格：本年4月1日において高等学校を卒業した日の翌日から起算して13年を経過していない人または本年9月までに高等学校を卒業(見込)する人

第一次試験日：5月10日(日)

申込方法：海上保安庁採用ホームページから申し込み

問い合わせ先：金石海上保安部管理課 ☎0193(22)3820



お知らせ

アンケート調査のお願い 東日本大震災時の 性暴力について

県と協働し、「東日本大震災時に関連した性暴力被害の実態と今後の課題」についてのアンケートを実施しています。

ご協力いただける人は、二次元コードから回答をお願いします。

配信方法：登録制メール、LINE、Facebook、X、市ホームページのトップページ

登録制メールの配信

登録はこちら

市LINEの配信登録はこちら

お問い合わせ先：市役所防災課(内線702)



全国瞬時警報システム 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：2月6日(金)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

配信方法：登録制メール、LINE、Facebook、X、市ホームページのトップページ

登録制メールの配信

登録はこちら

市LINEの配信登録はこちら

お問い合わせ先：市役所防災課(内線702)



音紡ぐ森 音織りなす時間 Vol.5

音紡ぐ森では、「音織りなす時間 Vol.5」を開催します。ご来場の皆さんと、音楽と美味しい飲み物を共有するコンサートです。

当日は、はびなるカフェのお菓子販売も予定しています。

ぜひ、お越しください。

日時：3月8日(日)午後1時～3時

場所：市コミュニティホール

内容：①お客さんも一緒に気の向くまま音あそび②ヴァイオリン、ピアノ、エレクトーン、フルートで織りなすコンサート

参加費：500円(ワンドリンク付)

予約：あすなるホームまたははびなるカフェでチケットを販売。また、予約フォームからの申し込みも受け付けます。

※当日参加可

問い合わせ先：「音紡ぐ森」事務局 松本メール：oto.isumugi.no12023@gmail.com

パソコン講座受講者を募集

シニアネットリアス・高田では、会員や市民の皆さんを対象

は、パソコンを始めてみたい人に「パソコン講座受講者を募集」

これからは働きたい49歳までの人やその家族などを対象に、就職に関する相談会を行います。また、個別相談も随時受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

日時：①2月18日(水)②25日(水)午

働きたい若者を応援！ 就職相談会(2月)

働きたい若者を応援！

就職相談会(2月)

働きたい若者を応援！



に令和8年度パソコン講座を開催します。

基礎から中級程度のパソコンの使い方やネットの活用方法などの学習を行います。

申し込みは、随時受け付けていますので、皆さんの申し込みをお待ちしています。

日時：各曜日ごとに月4回開催

①日曜午前9時～正午②金曜午後1時～4時③火曜午後6時30分～9時

場所：①竹駒地区コミュニティセンター③市コミュニティホール

受講料：月2千円

申し込み・問い合わせ先：シニアネットリアス・高田事務局(河野) ☎090(4550)8050

小松タマ子さん(広田町)
大正14年12月20日 広田町生まれ



タマ子様 祝 100歳
おめでとうございます

故・剛一さんと結婚し、令和6年10月から地域密着型介護老人福祉施設「陸前高田」に入所しています。この日、施設内で行われたセレモニーには長男の裕一さんら家族や犬のポコくん、職員の皆さんと百寿を喜び合いました。タマ子さんは、家族からの祝福の言葉に「どうもありがとう」と笑顔を見せていました。

市では、めでたく満百歳を迎えた人に記念品を贈り、長寿を祝いました。
※対象期間＝令和7年12月16日～令和8年1月15日(希望した人のみ)

第14回 お弁当届けよう プロジェクトからお知らせ

りくぜんたかたお弁当届けようプロジェクトから、第14回お弁当配布のお知らせです。市内の子育て世帯を対象に1日100食限定でお弁当を配布します。子育て中の家族のために、栄養バランスを考えたお弁当です。初めての人もぜひお申し込みください。

日時：3月6日(金) 午後4時～6時
受取場所：市コミュニティホール
対象：高校生以下の子どもがいる世帯 ※お弁当は世帯の人数分まで。
費用：子ども無料、大人300円 ※当日お支払いください。
申込日時：2月23日(月・祝) 午後6時～ ※予定個数に達した時点で締切
申込方法：申し込みフォームから申し込み



問い合わせ先 おやこの広場きらりんきつず ☎0192(47)3908



[1人分]
エネルギー...117kcal
食塩相当量...0.8g

ヤーコンきんぴら

旬のヤーコンを味わう一品♪

今月のおすすめレシピ



材料(2人分)

ヤーコン 100g
ニンジン 20g
ごま油 小さじ1
A [めんつゆ(2倍濃縮) 小さじ2
一味唐辛子 少々(お好みで)
白ごま 2g

作り方

- 1 ヤーコンは千切りし、水にさらしてアクを抜く。ニンジンも千切りする。
- 2 鍋でごま油を熱し、水気を切ったヤーコンとニンジンを炒め、しんなりしたところで、Aを加え調味する。白ごまを振って完成。

ヤーコンのシャキシャキした食感が、加熱してもしっかり残ります。お好みでピーマンや糸こんにゃくなどを加えても美味しく召し上がれます。
※陸前高田の郷土料理レシピ集「たがだのうんめえもの」より掲載しています。

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)

ラルス
KESEN LARUS

種目 バスケットボール

団員70人

監督 わきさか けんご
脇坂 健吾 さん

チームスローガン Enjoy The Challenge!!

キャプテンからのコメント

高田東中学校
さとう ごう
佐藤 豪 さん
(2年)



日々の練習では、前日に受けた指導をチームで確認し合い、課題を意識して練習に取り組んでいます。ベルジョイスカップへの出場を目指して、キャプテンとしてしっかりチームを引っ張っていけるように頑張ります。

