

いわてグラフ

9

2025
September



特集1 自然災害への備え

突然の災害に普段から備えていますか?

特集2 健やかで心豊かな暮らしを
今日からできる健康づくり

特別編 誰もが活躍できるいわてへ
～ジェンダーギャップをなくそう～

表紙 いわてを支える仲間たち

県立岩泉高等学校KIZUKIプロジェクト
防災班(3年生)の皆さん

撮影場所/県立岩泉高等学校(岩泉町)



平成28年台風第10号(岩泉町小本川)

災害時に大きな力を発揮するのが、地域や身近にいる人同士が助け合う「共助」の力。地域のことを知り、防災・減災活動に取り組むことが重要です。

地域で 取り組む 防災活動

インタビュー

地域が一体となって助け合う



岩泉町防災士連絡協議会会長、NPO法人クチェカ事務局長兼理事
鈴木悠太さん

岩泉町は東日本大震災津波、平成28年台風第10号災害と、大きな災害を経験してきました。その時の教訓から、岩泉町では防災士の育成に取り組み、平時から防災士や地域に向けての防災関連情報の発信や研修を行うなど、災害時に生かせるようにしています。また、地元の学校では積極的に防災学習を実施し、生徒たち自らが自分や地域のためにできることを考えています。災害時、ラインなどが寸断された時などは、地域が主体となり、スピード感を持って動く必要があります。そのためにも、普段から地域一体となって防災意識を高め

ていきたいと思います。



岩泉高校での講義の様子

県立岩泉高等学校では、総合的な探究の時間として「KIZUKIプロジェクト」に取り組んでいます。その中でも防災班は、いわて復興教育推進事業の一環として岩泉町内の小学校へ行き、自らが教師として授業を行う「ジオラマ防災教室」を実施しました。2024年は岩泉町立岩泉小学校を訪問。地図をもとにジオラマを作成し、自分たちが住んでいる地域を立体的に見ながら、どの場所にどんな危険が潜んでいるのかを確認したり、避難経路を考えたりする授業を行いました。小学生は積極的に授業に参加し、地域の防災・減災について考える良い機会になりました。



ジオラマを作成しながら地形による危険箇所を学習します



岩泉小学校で実施したジオラマ防災教室の様子

岩泉高校の 防災学習

次世代に伝える 防災教室



令和元年台風第19号(久慈市小屋畑川)

特集1

自然災害への 備え

突然の災害に 普段から 備えていますか？



日本各地で台風や集中豪雨による河川の氾濫や土砂崩れ、地震などの自然災害が頻発しています。県内でも、東日本大震災津波や平成28年台風第10号、令和元年台風第19号などによって大きな被害が発生しました。近年は地球温暖化の影響による気候変動で、局地的な大雨も増えていきます。

地震や豪雨などによる自然災害はいつどこで起きるか分かりません。しかし、日頃から防災意識を高めることで、被害を減らすことができます。自分自身や家族、地域の人たちを守るため、普段から備えておくべきこと、災害発生時の行動を確認しましょう。

大雨の発生回数



令和4年8月降雨(一戸町馬淵川)

岩手県内で1時間降水量50mm以上が発生した回数(国土交通省統計)
※岩手県内に設置された38カ所のアメダス(雨量観測所)を対象に集計



1時間あたり50mm以上の大雨が観測された地点の年間発生回数は、1980年代と比較すると約3.2倍に増加していることが分かります。



いわてを支える仲間たち 県立岩泉高等学校KIZUKIプロジェクト 防災班(3年生)の皆さん

県立岩泉高等学校では総合的な探究の時間の一環として「KIZUKIプロジェクト」を行っています。防災班(3年生)の皆さんは、2年生時に岩泉町立岩泉小学校で「ジオラマ防災教室」を実施し、小学生に防災意識を持つことの大切さを教えました。これからも地域と支え合いながら自然災害に備えていきます。

より詳しいお話を
サイトで公開中

いわてグラフ
専用サイト



CONTENTS

特集1

- 自然災害への備え
突然の災害に
普段から備えていますか? ①
- いわて県民計画PICK UP! ⑤
テーマは「家族・子育て」/
結婚・家庭に希望を持てる環境づくり
- 復興、その先へ。..... ⑥
[田野畑村~宮古市]

特集2

- 健やかで心豊かな暮らしを
今日からできる健康づくり ⑦
- このまちが好き [県南エリア] ⑨
- いわて黄金のマリアージュ
里芋のローズマリーリゾート
- 岩手県からのお知らせ ⑩

特別編

- 誰もが活躍できるいわてへ
~ジェンダーギャップをなくそう~ ⑪
- ナシテ? イワテ、ダガラ! イワテ
読者アンケート&プレゼント 裏表紙

避難情報や防災気象情報を確認しましょう



市町村から避難情報が発令された場合、テレビやラジオ、インターネットなどで伝えられます。避難情報が出ていない場合でも、防災気象情報を確認して適切に避難行動を取りましょう。



いわて防災情報ポータル

災害が起きたら何をすればいいの？

どのタイミングで避難すべき？

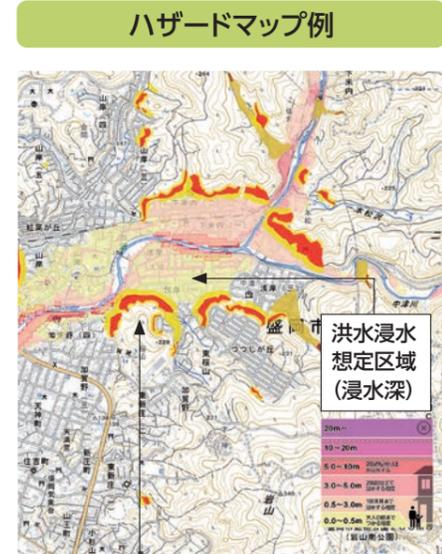
- 避難に時間を要する高齢者や障がいのある人は、「警戒レベル3高齢者等避難」で危険な場所から避難しましょう。
- 「警戒レベル4避難指示」で、危険な場所から全員避難しましょう。
- 警戒レベル5は、すでに安全な避難ができず命が危険な状況です。「警戒レベル5緊急安全確保」の発令を待ってはいけません！

警戒レベル	住民がとるべき行動	避難情報
5	命の危険直ちに安全確保！	緊急安全確保
↓警戒レベル4までに必ず避難↓		
4	危険な場所から全員避難	避難指示
3	危険な場所から高齢者等は避難	高齢者等避難
2	自らの避難行動を確認する	大雨・洪水・高潮注意報(気象庁)
1	災害への心構えを高める	早期注意情報(気象庁)

ハザードマップをチェックしましょう！

知っていますか？ 住んでいる地域の災害リスク

ハザードマップや津波浸水想定区域図、土砂災害警戒区域図などで、住んでいる地域の災害リスクを確認しておきましょう。また、災害時にどこに避難すればいいか確認し、家族で話し合しましょう。



- 土砂災害警戒区域 土砂災害のおそれがある区域
- 土砂災害特別警戒区域 建造物に損壊が生じ、住民等の生命又は身体に著しい危害が生じるおそれのある区域



国土交通省ハザードマップポータルサイト

災害への備えを普段から考える



持ち出し品を準備しておきましょう！

いざというときに普段の備えを

避難が必要になった時にすぐに行動できるよう、非常持ち出し袋を準備しておきましょう。また、災害発生時に備え、各家庭で最低3日間

(できれば1週間分)の飲料水や食料などを備蓄しておきましょう。

行政が指定した避難場所への立ち退き避難

P3の持ち出し品を参考に、必要なものを持って行きましょう

学校 公民館

安全な親戚・知人宅への立ち退き避難

普段から災害時に避難することを相談しておきましょう
※ハザードマップで安全かどうかを確認しましょう

親戚・知人宅

普段からどう行動するか決めておきましょう

安全なホテル・旅館への立ち退き避難

通常の宿泊料が必要です。事前に予約・確認しましょう
※ハザードマップで安全かどうかを確認しましょう

旅館 ホテル

屋内安全確保

ハザードマップで以下の「3つの条件」を確認し、自宅にいても大丈夫かを確認することが必要です

想定最大浸水深

「3つの条件」が確認できれば浸水の危険があっても自宅にとどまり安全を確保することも可能です

- 1 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない
- 2 浸水深より居室は高い
- 3 水がひくまで我慢でき、水・食糧などの備えが十分

豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。やむをえず車中泊する場合は、浸水しないよう周囲の状況などを十分に確認してください。

<h4>衣類など</h4> <p>衣類、下着、毛布、タオルなど</p>	<h4>貴重品</h4> <p>現金、預金通帳、印鑑、マイナンバーカード、健康保険証、母子手帳など</p>	<h4>救急用品</h4> <p>ばんそうこう、体温計、消毒液、包帯、常用薬、常備薬など</p>	<h4>飲料水、食料品</h4> <p>ビスケット、缶詰、レトルト食品、チョコレートなど</p>
<h4>防寒対策</h4> <p>使い捨てカイロ、防寒着、厚手の靴下など</p>	<h4>衛生・生理用品</h4> <p>洗面用具、ウェットティッシュ、携帯トイレ、生理用品、ミルク、紙おむつなど</p>	<h4>防護品</h4> <p>ヘルメット、軍手、防災頭巾、マスクなど</p>	<h4>照明・情報収集ツール</h4> <p>懐中電灯、ろうそく、携帯ラジオ、予備電池、携帯電話の充電器など</p>

復興、その先へ。

未来へつながる三陸

「より良い復興～4本の柱～」を軸として、着実に復興に取り組む三陸。復興の今に触れ、「その先」へ進む三陸を三陸鉄道で訪れてみませんか。



田野畑村
宮古市



三陸鉄道
ホームページ

立ち寄る

立ち寄る 浜の駅おもと愛土館

「岩泉小本駅」から徒歩20分

- 4本の柱
- 安全の確保
- 暮らしの再建
- なりわいの再生
- 未来のための伝承・発信



三陸鉄道[新田老駅～摂待駅間]



小本浜で取れた魚で作る1日30食限定の「龍甲海鮮丼」
※内容は季節や水揚げの状況によって変わります



小本海岸にある巨岩から名前をとった漁船「龍甲丸」が目印

◎浜の駅おもと愛土館
0194-3213288

取れたての魚が並ぶ小本浜の産直
岩泉町小本地区にある「浜の駅おもと愛土館」は、地元産の海産物や野菜を扱う産直施設。施設名称の由来である「あいどがん」は、地元の方で「一緒に行きましよう」という意味です。直売コーナーでは、小本浜の漁師が水揚げしたばかりの鮮魚はもちろん、魚の一夜干しやヨーグルトみそ漬けなどの加工品も販売しています。
食堂（土日祝のみ営業）の海鮮丼も人気です。

学ぶ

学ぶ たるう潮里ステーション

「新田老駅」から徒歩8分



◎たるう潮里ステーション
0193-16517506



みちのく潮風トレイルのハイカーも訪れます
スタッフの小笠原佳江さん

田老の観光案内と震災・防災の学習拠点
道の駅たるうに併設する観光案内施設。三陸ジオパークやみちのく潮風トレイルの見どころなども紹介しています。また、防災意識の向上を目的に「学ぶ防災ガイド」の受け付けも行っています。東日本大震災津波の教訓やジオパークの見どころとして指定されたジオサイトの三王岩などに案内するコースもあり、自然災害の恐ろしさだけでなく、宮古市の自然の魅力も紹介しています。

一人ひとりの幸福を守り育てる「いわて県民計画(2019～2028)」

10の政策分野から今回は 家族・子育て をPICK UP!

いわて県民計画 PICK UP!

県は、安心して子どもを産み育てられる環境づくりのため、ライフステージに応じた切れ目のない支援を実施しています。
今回は、結婚を望む方への支援として、県、市町村、民間団体などが連携して実施する「いきいき岩手」結婚サポートセンター「i-サポ」を紹介します。

いわて県民計画についてもっと詳しく知りたい方はこちらをチェック!



結婚・家庭に希望を持てる環境づくり



パートナー探しをサポート

県内で結婚を望む独身の方を応援する「i-サポ」は、理想のパートナーとの出会いから交際までを全力でサポートしています。また2023年度からは、企業や市町村と連携して支援を行う「結婚支援コンシェルジュ」を配置し、地域に根差した支援体制の充実に努めています。「若年層の都市部への流出や晩婚化、未婚率の上昇が進む中、出会いの機会や異性の関わり方に不安を感じる方も少なくありません。そのため、近年は出会いや結婚の支援を求めて、i-サポに自らの意思で相談に訪れる方が増えています」と話すのは、結婚支援コンシェルジュの岩間睦美さん。
i-サポでは、マッチングシステムの充実を図るとともに、企業や市町村との連携を強化し、結婚を望む方が安心して一歩を踏み出しやすい環境づくりに取り組んでいます。「社会全体で結婚を望む方を見守り、出会いや幸せを応援する風土を育てていくことが大切だと考えて

DATA “いきいき岩手”結婚サポートセンター i-サポ盛岡
盛岡市菜園1-3-6 農林会館6階
019-601-9955



結婚支援専門員(結婚支援コンシェルジュ) 岩間睦美さん

「身近な誰かの幸せな人生のために応援する」そんな小さなアクションが、岩手の未来に温かなつながりをもたらしていきます。

i-サポとは

i-サポは、盛岡市、宮古市、奥州市の3カ所で、会員登録により1対1の出会いの機会を提供している、公的な結婚サポートセンターです。また、釜石市、久慈市、二戸市、一関市ではスタッフが出張して「おでかけi-サポ」を2回開催。マッチングシステムに自宅閲覧機能を追加したことにより、以前より利用しやすくなりました。



出会い・幸せ応援! 婚活スキルアップセミナー

i-サポでは、結婚を望む皆さんを応援するため、婚活スキルアップセミナーを11月まで開催しています。
内容は、婚活社交術、身だしなみやコミュニケーションに関する講義に加え、実践セミナーです。婚活社交術と実践セミナーでは、婚活コーディネーターの荒木直美さんが講師を務めます。
日程や申し込み方法など詳しくは、i-サポホームページをご確認ください。



荒木直美さん
「婚活界の松岡修造」、「婚活界の瞬間接着剤」と呼ばれるカリスマ婚活コーディネーター。有名テレビ番組にも出演し、独自開発の「荒木メソッド」が好評。

世界が注目する みちのく潮風トレイルを歩こう!

一の渡駅⇄宮古駅のビューポイントをご紹介します



潮吹穴
岩の下が波の侵食でできた洞窟になっているため、大きな波が打ち寄せると波の圧力で岩に開いた穴から海水が噴き出します。噴き出す潮の高さは30mに達することもあります。



電神崎展望所
眼下には観光船や漁船が浮かぶ宮古港、西方には早池峰山、東方には重茂半島の月山など、宮古を広く一望できる展望所。ベンチもあるので、散策中の休憩にもおすすめです。写真提供/浄土ヶ浜ビジターセンター

環境省
みちのく潮風
トレイル
公式サイト



健やかで心豊かな暮らしを 今日からできる健康づくり

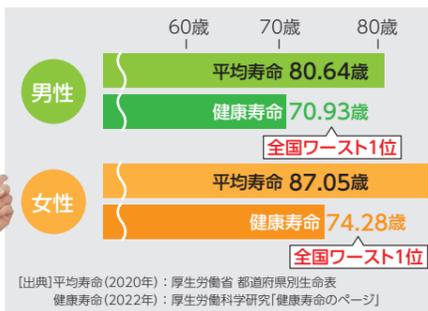
生涯を通じて健やかで心豊かな生活を送るためには、県民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことが重要です。生活習慣を見直して健やかに長生きすることを目指しましょう。

健康寿命を延ばしていきたいと暮らすために

健康寿命とは、健康上の問題で何らかの制限を受けず、日常生活ができる期間のことです。

厚生労働省が公表したデータによると、岩手県の健康寿命(2022年)は、男女とも全国で最も短くなっています。また、脳卒中による死亡率(2020年)は、男女とも全国で最も高くなっています。

健康寿命を延ばすためには、脳卒中の発症予防が大事です。そのためには、脳卒中の主な原因となる「高血圧」を若いうちから予防することが重要です。



岩手県民の平均寿命と健康寿命

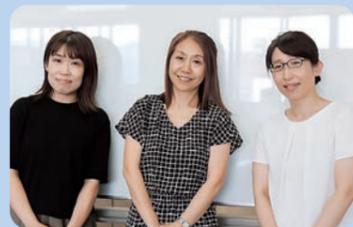


健康寿命を延ばすことが目標です

管理栄養士 小野償子さん

教えて、 管理栄養士さん

脳卒中死亡率全国ワースト1位からの脱却に向けて、県庁健康国保課の管理栄養士に脳卒中予防のヒントを聞きました。



Q 岩手の脳卒中死亡率が高いのはなぜですか？

A 脳卒中の主な原因は高血圧です。血圧が高い状態が長く続くと脳卒中の発症リスクが高まります。岩手県民は、全国より若い年代から高血圧の人が多くことが特徴です。要因として、食塩の取り過ぎや肥満、喫煙率の高さ、冬の寒さなどが挙げられます。

Q 脳卒中を予防するには？

A まずは、高血圧を予防することが大事です。健康診断で血圧が高かった場合は、放置せずかかりつけ医に相談したり、生活習慣の改善をしましょう。医師から薬を処方された方は、忘れずに服用して、血圧をコントロールしましょう。

Q 日常で気を付けるべきことは？

A 家庭での体重、血圧測定を習慣化し、日頃から体調を管理しましょう。また、生活習慣は急に変えることが難しいので、ちよつとずつ変える「スモールステップ」を意識し、無理なく改善していくことが大切です。

高血圧を予防するために できそうなことから 始めてみませんか？ 生活習慣改善のポイント

継続して取り組みそうな項目をチェックして実践しましょう！

管理栄養士 坂下藤子さん



I 食生活(減塩・適塩)

- 麺類のスープは飲み干さない
- 調味料は「かける」より「つける」
- 栄養成分表示の食塩相当量を参考にする
- 酢やかんきつ類の酸味・香辛料・香味野菜を上手に取り入れる
- 汁物は、具たくさんに(野菜摂取量アップ+減塩)

II 身体活動・運動

- いつものエレベーターを階段に
- ながら運動を取り入れる(歯磨きしながらスクワットなど)
- 駐車場では少し遠いところへ止めて歩く

III 禁煙

※喫煙は高血圧のリスクを高めます

- 周囲の人に禁煙の決心を伝える
- 禁煙外来を利用する(まずはかかりつけ医に相談を)

IV 健診・血圧チェック

- 家庭での血圧測定を習慣化する
- 週に一回は体重測定をする
- 年に一度は健康診断を受ける

県は、ホームページやSNSなどで健康づくりに関する情報を発信しています。



いわて健康情報ポータルサイト



岩手県健康国保課 X

2025年度「岩手県脳卒中予防県民大会」

多くの方のご来場を心よりお待ちしております。

- 日時 / 10月31日(金) 13:30~15:30
- 場所 / トーサイクラシックホール岩手(岩手県民会館)・中ホール



毎月28日は「いわて減塩・適塩の日」

県は、毎月28日を「いわて減塩・適塩の日」と定め、減塩や野菜・果物の摂取推奨に関する情報提供・体験会など、さまざまな取り組みを行っています。

管理栄養士 並岡亜希子さん



岩手県からのお知らせ

出かけ情報など、其他のお知らせは「いわてグラフ」専用サイトでチェック!



募集しています

「いわてDX大賞2025」募集

「いわてDX大賞2025」は、県内の企業や団体のデジタルトランスフォーメーション(DX)につながる取り組みを募集し、表彰しています。デジタル技術を用いた生産性向上などに取り組む、企業・団体からの応募をお待ちしています。

- 募集対象 / 県内で事業活動を行う企業や法人、団体、自治体など
- 募集内容 / デジタル技術を活用した業務効率化や働き方改革、企業・地域の風土改革に資した取り組み



◎いわてDX推進連携会議事務局 (県庁科学・情報政策室) 019-629-5245

▲詳細はホームページをご覧ください

「第3回ミセテイワテ動画コンテスト」作品募集

岩手の魅力を発信する動画を募集中です。岩手の自然や街並み、食、暮らし、ものづくり、伝統文化など岩手の魅力を動画で表現してみませんか。映像業界で活躍する審査員の審査を経て、入選作品を決定します。応募方法は特設サイトをご覧ください。



- 締切 / 2025年11月4日(火)
- 部門 / チャレンジ部門(31秒~3分) インスタ部門(30秒以内)

▲ミセテイワテ動画コンテスト特設サイト

◎県庁文化振興課 019-629-6286

「いわて産業人材奨学金返還支援制度」の支援対象者募集

岩手で暮らし、働きたいという若者に対し、以下のとおり奨学金の返還を支援しています。

- 対象者 / 【学 生】◎大学院修士課程1・2年生 ◎大学3・4年生 ◎高等専門学校
- 【既卒者】◎県外で就職している35歳未満の方 ◎県内に正規雇用で就業していない35歳未満の方
- 対象奨学金 / (独)日本学生支援機構 第一種、第二種の奨学金
- 認定要件 / 県内の「認定企業」へ就職し、定住の見込
- 支援内容 / 返還総額の1/2の助成金を交付(最大250万円)
- 募集期限 / 2025年9月30日(火)まで



▲詳細はホームページをご覧ください

◎県庁ものづくり自動車産業振興室 019-629-5552

ご存じですか?

「職場・業務のデジタル化術講座」開催

デジタル化によって、業務の効率化や働き方改革を実現しませんか。実践的な講義・演習を通して、職場・業務のDXを推進する方法をマスターできる「職場・業務のデジタル化術講座」を開催します。全6種類のコースをご用意しております。受講料無料で、1コースから受講可能です。特設サイトからお申し込みください。



▲職場・業務のデジタル化術講座特設サイト

◎県庁定住推進・雇用労働室 019-629-5584

「三陸国際芸術祭2025 醸ス」開催

三陸国際芸術祭特設サイト



10月4日(土)・5日(日)の2日間、釜石市で三陸国際芸術祭を開催します。青森県八戸市から岩手県住田町までの三陸沿岸地域から多彩な芸能団体が一堂に会するほか、キッチンカーが出店し、地元のお酒やグルメも楽しめます。入場無料。皆さまのお越しをお待ちしています。また、特設サイトでは三陸沿岸地域で行われる各地のお祭り情報やモデルコースなどもご案内していますので、ぜひご覧ください。

◎三陸国際芸術推進委員会(事務局/みんなのしるし合同会社) 0192-47-5123

ご意見・ご提言はこちら

手紙・はがき 〒020-8570(住所不要)岩手県広聴広報課
電子メール koucho@pref.iwate.jp
電話 019-629-5110
受付時間 8:30~17:00(土・日・祝日・年末年始を除く)
ファクシミリ 019-651-4865[24時間受付]

ホームページ・SNSで岩手の情報発信中!

県政情報、防災情報、岩手の魅力情報を発信中
「岩手県広聴広報課」



「岩手県公式LINE」



岩手県ホームページ
岩手県



東日本大震災津波伝承館の情報を発信中

「いわてTSUNAMIメモリアル」



放射線影響対策のお知らせ

野生きのこ採取に当たっての留意点

県は市町村と連携して野生きのこの放射性物質濃度検査を行っています。検査の結果、一般食品の基準値(100ベクレル/kg)を超えた場合、その市町村の野生きのこの全種類を対象に、国から出荷制限が指示されます。野生きのこの採取する際は、県ホームページを参考にしてください。また、野生きのこを販売する場合は、販売前に自主検査を行い、基準値(100ベクレル/kg)以下であることを確認してください。

- *1種類でも基準値を超えると、その市町村の全ての野生きのこが出荷制限の対象となります。
- ◎【放射性物質濃度検査】県庁県民くらしの安全課 019-629-5270
- 【出荷制限など】県庁林業振興課 019-629-5775
- 【全般】県庁復興危機管理室 019-629-6924

県政テレビ番組 ■テレビ岩手……… 月曜日 18:54~19:00 (再放送) 土曜日 21:54~22:00
いわて! わんこ広報室 ■[9月]岩手朝日テレビ 水曜日 23:10~23:15
毎週放送中 ■[10月~]IBC岩手放送 火曜日 18:55~19:00
※都合により放送時間が変更になることがあります。



岩手県公式観光サイト
いわての旅「県南エリア」



よしだ ゆうか
吉田有華さん

一関市出身。1988年生まれ。2020年にUターンし起業。地域の中小企業向けにデザイン、イラストなどを提供する一方で、黒板アートなどイラストレーター「有華」として一関市を拠点に活動中。

JR大船渡線開業100周年を記念して描いた一関駅西口のウィンドウアートの前で。2025年7月撮影。

4広域振興局がお届け!

このままちが

今回は、県南広域振興局エリア在住の吉田有華さんから地域の魅力をお聞きします。

一関には描きたい風景がたくさんあります



骨寺村荘園遺跡。駒形根神社から眺める秋の田園風景。

子どもの頃から絵を描くのが好きで、医療系専門学校卒業後は、上京し、アルバイトをしながら独学でイラストや絵を描いていました。次第に自分の作品が認められるようになり、自分の作品が誰かのためになると信じて、2020年にUターン。「Ukpaint(ユークペイント)」の屋号でデザイン制作などの活動をしています。戻ってみると、思い出の場所である「骨寺村荘園遺跡」をはじめ、改めて一関には美しい風景がたくさんあることに気づきました。街中からそう遠くない場所に文化や自然があるのが一関の魅力。時を経てまたなお変わらない風景の中を歩いてみると、作品のイメージが膨らみます。

「わんこきょうだい」オリジナルグッズが当たる! このまちクイズ

クイズに正解した方の中から抽選で5名様にわんこきょうだいグッズをプレゼント!

現在も中世の荘園の面影をとどめる一関の遺跡は? 応募フォーム
こたえ □□□荘園遺跡



応募締切
2025年
10月10日(金)



2023年9月からは一関市議会発行の「議会だよりいちのせき」の表紙絵を担当。一関の風景をモチーフとしたイラストは、市民の皆さまから好評をいただいています。現在は、絵を描く楽しさを知ってもらいたいと思い、隣の平泉町の学習交流施設工ピカで「親子でアート教室」の講師をしています。自分の作品やアート教室を通じて、これからも地域を盛り上げていきたいと思っています。



絵に描いたこともある一関市大東町の小黒滝。静寂の中、水の音と鳥の音が響きます。

いわて黄金のmarriage マリアージュ

食材の宝庫いわて。旬の岩手県産の食材に、いわてのオリジナルの品をプラスして、簡単でおいしい一品料理を作ってみませんか。



二子さといも



岩手フレーバーオイル(ハーブ)

里芋のローズマリーリゾット



ローズマリーが香る、里芋のおいしさが際立つリゾットです。

北上市二子地区で育った里芋。粘り気が強く、口の中でとろける食感が特長です。

国産のみまわり油に県産のローズマリーの香りを移したオイル。



レシピはこちら!

いわてグラフ専用サイト

[レシピ監修] 野菜ソムリエ 上級プロ 小原 薫さん

誰もが活躍できるいわてへ

ジェンダーギャップをなくそう

ジェンダーギャップの解消に向けて

身の回りでジェンダーギャップを感じたことはありますか？

若者や女性が暮らしやすい・働きやすい「選ばれるいわて」であるためには、さまざまな人や団体が、ジェンダーギャップ解消の必要性を理解し、行動に移していくことが必要です。県は、家庭や地域、職場などと連携し、オール岩手でジェンダーギャップ解消を進めていきます。

エンパワーメント —誰もが自分の能力を発揮し、 社会や組織の意志決定に参画する—

デジタル分野における女性のスキル取得と就労を支援

女性の起業を支援

農林水産業の女性グループの
経営力・自主企画力の向上に向けた
取り組み支援

オール岩手で
取り組もう！

家庭・地域で

アンコンシャス・バイアスの
セミナーを聞いてみようかな

学校の出前講座で
ジェンダーギャップの話聞いたよ

家庭・地域における性別に関わる
役割分担意識の見直しを促進

若者のライフデザインの形成を支援

「家事育児シェア」の普及浸透に向けたキャンペーンの
展開など、男性の家事育児への参画促進

地域において男女共同参画を推進する人材を養成

学校への出前講座

職場で

僕は残業するべきなのかな？

私も管理職・役員を目指したい

経営者の意識改革

男性社員の意識改革

ものづくり企業や建設業の
イメージアップ

働きやすい職場環境の整備

従業員のやる気や職場への愛着を
高める取り組みを支援

働く人が新たなスキルを学ぶ取り組みを支援

ジェンダーギャップの解消



若者・女性に
「選ばれるいわて」へ

国際的に通用する働き方を整え、社会の変化に対応し、若者や女性にとって魅力ある「選ばれるいわて」となるためには、ジェンダーギャップを解消することが非常に重要です。ジェンダーギャップとは、男女の違いから生まれるさまざまな格差のことを指します。例えば、「就業率の男女差」や「共働き家庭の家事・育児時間の格差」などが挙げられます。このような格差は、「男性や女性はこうであるべき」といった無意識の思い込み（アンコンシャス・バイアス）が、働く環境や制度に影響を及ぼして生じています。

若者や女性が暮らしやすい・働きやすい「選ばれるいわて」であるためには、家庭や地域、職場など、さまざまな場面でのジェンダーギャップの解消に向けて、オール岩手で取り組んでいきたいと思います。



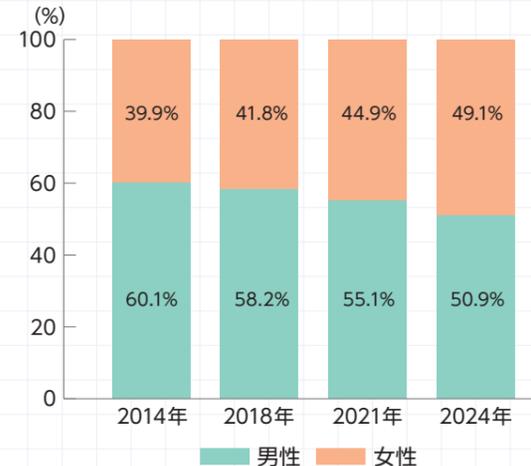
仕事

育児

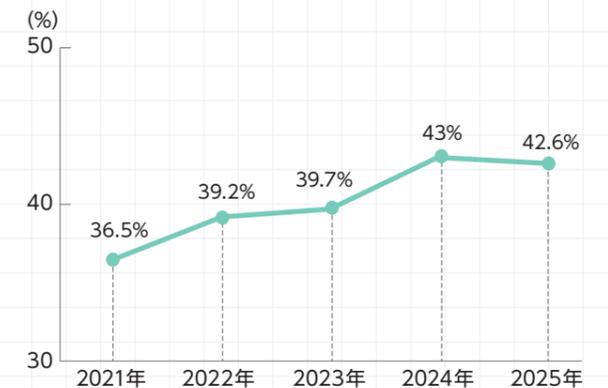
家事

岩手県におけるジェンダーギャップの現状

■ 県内の事業所における男女別常用労働者数の割合
(出典：令和6年度 女性活躍推進に関するアンケート調査結果)



■ 共働き世帯における、女性の家事時間に対する男性の家事時間の割合推移
(出典：県の施策に関する県民意識調査結果報告書)



ジェンダーギャップの解消に向けた 取り組みの一部を紹介します

いわて一斉!

家事・育児シェア大作戦

夫婦やパートナー、家族がお互いを支え合い、家事や育児をシェアすることで、男女ともに幅広い分野で能力を生かしながら充実した家庭を築いていくこと。そのためには、世代を問わず、男性も女性も、家事・育児に主体的に関わり、協力し合う意識が大切です。県はスマホで簡単に家事・育児のシェア状況を見える化する「夫婦でさくっとシェア率診断(家事育児シェアシート)」WEBサイトを公開しています。理想と現状を比較しながら、改善ポイントを見つけてみましょう。サイト内には、家事が楽になる「時短テク」などを紹介する「家事シェアスキルアップ」も紹介しています。夫婦やパートナー、家族で話し合うことから始めてみませんか。



▲いわて一斉!
家事・育児シェア大作戦サイト

家事・育児シェア率診断 応募キャンペーンを実施します! 我が家の「家事・育児シェア率」を診断して応募。プレゼントが当たるキャンペーンを実施予定。詳しくはWEBサイトをご覧ください。

誰もが輝ける職場づくりへ いわて女性の活躍応援サイト

「いわて女性の活躍応援サイト」は、岩手の女性活躍に役立つ支援や取り組みを紹介するWEBサイトです。女性が働きやすい職場づくりに取り組む「いわて女性活躍認定企業等」「イクボス宣言企業等」の紹介や、働きやすい職場づくりに関する企業向けのセミナーなども掲載。また、「起業したい」「働きたい」「キャリアアップしたい」「農林水産分野で活躍したい」「社会活動に参加したい」など、女性向けの就業やキャリアに関するセミナー情報なども掲載しています。岩手の女性の活躍を推進し、誰もが働きやすい環境づくりを進めていくため、ぜひ活用ください。

いわて女性の活躍応援サイト ▶



「女性活躍関連セミナー」を紹介しています



もりや ともたか
守屋 智敬さん
1970年生まれ。一般社団法人アンコンシャスバイアス研究所代表理事。アンコンシャス・バイアス研修の受講者は10万人を超える。いわて女性活躍アドバイザー。

職場や地域に存在する、性別に関わるアンコンシャス・バイアスへの気づきや見直しをより促していくため、県は「いわて女性活躍アドバイザー」に守屋智敬さんを委嘱しました。守屋さんに、性別に関わるアンコンシャス・バイアス(以下、アンコン)についてお話を聞きました。

性別に関わる 無意識の思い込み アンコンシャス バイアス(アンコン)を 見つめ直そう

「女性だから料理が得意だ」「男性は外で働くものだ」「女性はきめ細かい仕事が得意」「単身赴任するのは男性」「町内会長は男性」「女性はお茶だし」など、家庭や地域、職場の中で、知らず知らずのうちに「男性はみんなこうだ」「女性はみんなこうだ」といったように思うことはあります。しかし、女性みんなが料理が得意とは限りませんし、町内会長に性別は関係ありません。性別に関わる例を挙げていますが、性別だけでなく、さまざまなことに対して無意識にこうだと思いがちなことがアンコンです。

性別に関わるアンコンとは何ですか?



いわて女性活躍アドバイザーの委嘱状を授与。達増拓也知事(右)と



アンコンによってどんな影響がありますか?
いきいきと活躍できない、働き方や生き方の可能性を狭めてしまったり、人間関係のトラブルにつながるなど、アンコンの影響は多岐にわたります。アンコンは、相手への決めつけだけでなく、自分を決めつけてしまっている場合もあります。実際にこのような例がありました。「家事は私がやるものだ」と思い込んでいた女性が「これって私のアンコンかも」と気づいて、パートナーと話し合ってみるとパートナーから協力的な返事があったそうです。モヤモヤした気持ちも軽くなり、関係も良くなったそうです。

「これって私のアンコンかも?」と「私を主語」に自身を振り返ることが大事です。会話の中で「これってアンコンかもしれないね」と声に出して言う、「私はこう思う」「あなたの考えは?」と話し合ってみるなど、アンコンに向き合うことを習慣づけてみましょう。アンコンに気づいたところから物の見方が変わり、より良い未来を切り開く可能性が生まれます。「アンコンに気づいてよかった」という事例を共有することもアンコンに気づくヒントになるかもしれません。「これって私のアンコンかも?」を合言葉に、身近な人と対話することから始めてみませんか。

どうしたらアンコンに気づくことができますか?





まつだ ふみと
松田 文登さん
金ケ崎町出身。東北学院大学卒業後、地元の建設会社に就職し、東日本大震災津波の被災地再建に従事。その後、2018年に双子の弟・崇弥さんと共に株式会社ヘラルボニーを設立。

岩手の誇る文化、自然、食材、そして人。だから、私は岩手が好き！
それぞれの情熱が架け橋となり、岩手の魅力を全国へ世界へ届けています。

ナシテ？イワテ ダガラ！イワテ

岩手に根差し、世界へ挑む アートと共に開く 新たな価値

「ヘラルボニーの原点には、重度の知的障がいに伴う自閉症の兄の存在があります。兄に向けられた『かわいそう』という言葉に違和感を抱いていました」と語る、株式会社ヘラルボニー代表取締役COO・CEOの松田文登さん。

障がいのある作家の力強く個性あふれる作品に心を動かされた松田さんは、アートによって障がいのある人へのイメージを変えられるかもしれない」と、弟・崇弥さんと起業。障がいのある作家が正当な報酬を得られる仕組みを構築してきました。松田さんは、歩みを世界へ広げつつも、本社や旗艦店を岩手に置く理由についてこう語ります。「岩手にいる兄が幸せに暮らせる社会を実現したいという思いは変わりません。岩手で変革が起こり、それが全国・世界へと広がっていくことに意味があると思っています」。

ヘラルボニーの取り組みは国際

株式会社ヘラルボニー 盛岡市開運橋通2-38



ヘラルボニーの旗艦店「ISAI PARK(イサイパーク)」
盛岡市にある百貨店、パルクアベニュー・カワトク内



インタビュー動画をサイトで公開中

いわてグラフ専用サイト



「アートによる感動で社会の偏見を変えたい。ヘラルボニーが、その壁を超える基盤となり、県民の皆さんと共に、多様性を肯定し合える世界を目指して歩んでいきたいです」と松田さん。岩手を起点に、挑戦は続きます。

的にも高く評価されており、今年6月には、持続性のあるビジネスモデルや社会的影響力が認められ、世界最高峰の広告賞「カンヌライオンズ」でゴールドを受賞。「アートによる感動で社会の偏見を変えたい。ヘラルボニーが、その壁を超える基盤となり、県民の皆さんと共に、多様性を肯定し合える世界を目指して歩んでいきたいです」と松田さん。岩手を起点に、挑戦は続きます。



カンヌライオンズのグラス部門でゴールドを受賞(2025年6月)

アンケートに答えてプレゼントをもらおう!

- 1.記事は分かりやすかったですか?(番号で回答)
1非常に分かりやすい **2**分かりやすい **3**普通 **4**分かりにくい **5**非常に分かりにくい
※**4**または**5**の方は、どのような点が分かりにくかったかお書きください。
- 2.今回の企画で興味を持ったものは何ですか?
- 3.県政で興味があるものは何ですか?(番号で回答)
1産業 **2**医療・福祉 **3**防災 **4**教育・文化 **5**環境
6社会資本整備 **7**その他(関心のあるものをお書きください)
- 4.本誌へのご意見・ご要望がありましたら、ご自由にお書きください。

A **ヘラルボニー/PILOT**
ジュースアップ3
5名様
◎株式会社ヘラルボニー contact_ec@heralbonny.com



ヘラルボニーとPILOTがコラボした3色ボールペン。柄はお任せください。

B **岩手フレーバーオイル**
3種詰め合わせ
3名様
◎株式会社テクノボンズ 0191-75-3096



県産の素材を使ったフレーバーオイル3種。P9「いわて黄金のマリアージュ」のレシピをお試しください。

アンケートにお答えいただいた皆さまの中から抽選で合計8名様にプレゼント!

住所・氏名・年齢・職業・電話番号・ご希望の商品のアルファベット記号(A・Bいずれか)をお書きの上、ハガキ、FAX、電子メール、または右の二次元コードを読み込んで、応募フォームからご応募ください。■送り先/◎ハガキ:〒020-8570(住所不要)岩手県広聴広報課「いわてグラフ9月号・読者アンケート」係 ◎FAX:019-651-4865 ◎電子メール:kouhou@pref.iwate.jp ■応募締切/2025年10月10日(金)必着 ■当選発表/商品の発送(11月上旬頃)をもって代えさせていただきます。

※ご記入いただいた個人情報やアンケートの内容につきましては、厳正な管理のもとで取り扱い、アンケート集計、プレゼントの発送にのみ利用させていただきます。

