

Rainbow Net

レインボーネット



第41号

2026.1.1
(令和8年1月)

ひとりで悩まないで！
レインボーネットは
あなたの新しい一歩を応援します



冬の浄土ヶ浜（宮古市）

目次 CONTENTS

- | | | | |
|-----------------------------------|-----|---------------------------------|-------|
| ●表紙 | 1 | ●障がい者雇用特集01 マリンコープDORA | 6～7 |
| ●新年あいさつ | 2 | ●障がい者雇用特集02 トマト&オニオン宮古店 | 8～9 |
| ● <small>うまだし</small> 午年の抱負 | 3 | ●こんにちは、「地域活動支援センターみやこ」です！ | 10～11 |
| ●独占インタビュー・玉木幸則さん | 4～5 | ●なんでもKEIJIBAN、編集後記 | 12 |

注) 法律や制度に基づく固有名詞及び引用文は「障害」と表記し、それ以外は「障がい」と表記しています。



思いやりの日々へ

特定非営利活動法人
宮古圏域障がい者福祉推進ネット

会長 刈屋 裕之

年頭にあたり、障がい者福祉に関わる関係各位、地域の多くの皆様には、私も「宮古圏域障がい者福祉推進ネット」の日々の活動に對しまして、深いご理解と温かいご支援をいただいておりますことに職員一同心より感謝申し上げます。

あの忌々しい新型コロナウイルス感染症は、かつての勢いは弱まってきているとはいっても未だ根絶には至っておりません。さらには例年にならぬ感染力の季節性インフルエンザや、かつて考えられなかった野生の熊の生活エリアへの進出と危害、突然の大規模自然災害の脅威など、どこにいても誰もが不安と危機感を抱えてしまつたところの毎日の生活です。

昨年は身近なところでは「岩手県精神障がい者福祉大会」が宮古市で、また岩手県では「全国ろうあ者福祉大会」が開催されました。さらには東京を舞台にした「東京デフリンピック」ではたくさんのボランティアの協力の積み重ねと、選手の皆さんのたゆまぬ研鑽のもとに熱のこもった笑顔でのプレーを見せてくれました。デフリンピックはさすがに世界大会ということもあり、また大阪万博博覧会から引き続いての世界への関心からか、マスコミも大きく取り扱ってくれました。おかげで、「聞こえない人、

聞こえない人への社会の理解を深めることが出来た」とある全国新聞が総括していました。日本人の活躍、様々な国のたくさんの人たちの笑顔はともうれしいことでした。ただ、日本人の熱しやすく冷めやすい民族性を考えると、この感動は長持ちしないのではないだろうかと不安になってしまいます。報道のあり方だけでなく私たちも広く地域に知らしめるための工夫を日々重ねていかなければと感じています。もちろん聴覚障がいだけではなく、多種にわたる年々複雑化する障がい全般にも言えることです。

おわりに、チベットの法王、ダライ・ラマ十四世の言葉に『思いやりの真価が問われるのは、抽象的な議論で何を言うかではなく、日常生活でどのように行動するかです』というものがあります。他者の苦しみを共に苦しみ、その痛みを取り除こうと動くことが「思いやり」。それは「愛」と共に誰かと世話をし合わなければ、人はお互い生きていけないという「深い相互依存」の事実を根を下ろす、と言っています。

私たちも、地域の中で障がいがあってもなくても、思いやりの心を持ちながらともに日々を過ごすことが出来たらならばどんなに素敵な温かな地球になることでしょう。

宮古圏域のこれからの自立支援協議会

宮古圏域障がい者自立支援協議会

会長 鈴木 匡明

(宮古保健福祉環境センター福祉課長)

宮古圏域障がい者自立支援協議会は、地域における障がい者等の自立支援体制の充実を目的として、関係機関が連携し、課題解決に向けた協議を行う場として設置されています。

今年度は、障がい者福祉計画及び障がい児福祉計画の実施に必要な協議をはじめ、地域生活支援拠点の運営と検証、総合相談支援体制を担う人材の専門性向上、障がい者の権利擁護の推進、入所施設や精神科病院からの地域移行体制整備、精神障がい者にも対応した地域包括ケアシステムの推進、医療的ケア児の支援体制整備、地域住民の障がい理解促進、専門部会の再編など、九つの重点課題に取り組んでいます。

一方、地方における介護・福祉人材の確保は喫緊の課題であり、宮古圏域においても例外ではありません。人口減少と高齢化の進行により、障がい者支援に携わる専門職の不足が深刻化しており、支援の質を維持するためには人材育成と定着が不可欠です。

県では、処遇改善加算の活用、研修機会の充実、地域福祉人材バンクの運用、ICTを活用した業務効率化など、総合的な対策を推進しています。これらの施策を圏域に適應させ、関係機関が連携して人材確保に取り組むことが

求められます。

今後の協議会の方向性としては、①相談支援専門員のスキル強化、②医療・福祉・就労分野の包括的連携、③当事者参画の推進が重要です。さらに、災害時の支援体制整備やICTを活用した情報共有・オンライン相談の導入も不可欠です。

協議会は、制度改正や社会情勢の変化に的確に対応し、地域課題の解決に向けた実効性のある協議を重ねることで、誰もが安心して暮らせる宮古圏域の実現を目指します。





いとう みつまさ さん
(伊東 光正)

健康で長生きしたいです！



みうら まさお さん
(三浦 政男)

新しい年も、大根、じゃがいもから始めて、いちご、きゅうりも作る！いろんな種類の野菜作りをがんばりたい！（グループホームに自分の畑をお持ちです）



いとう まい さん
(伊藤 舞)

豆選とアンパンマンのパズルを頑張りたい！



はらこ こうた さん
(腹子 昂太)

これから仕事をつづけていきたいです！（作業中に聞きました）

うま どの 午年の抱負

2026年の午年は「丙午」の年です。「丙」(ひのえ)は太陽のような明るさ、「午」(うま)は行動力がある、とされています。活気があり、新しいものが生まれる年になるよう、願いを込めて「う」や「ま」が名前につく皆さんに、今年の抱負を伺いました。



にしま いさき さん
(西間 伊咲) 6歳

しょうがっこう にゅうがく やきゅう
小学校に入学したら野球を
やりたい！勉強も頑張る
よ。やりたいこといっぱい!!



イラスト

えんどう まお さん
(遠藤 舞桜)

健康的な一年にしたいです。



いとう たかし さん
(伊東 尚)

出来れば温かい家庭を築けたらいいなあと思います。



さいとう ようこ さん
(齊藤 洋子)

まりもヘルパーステーション管理者

うれしいことがたくさんあるように、働いて、働いて、働いて、うまく働いてまいりたいと思います。



まえかわ こう さん
(前川 幸虎) 3歳

おともだちをつくって、たくさんあそびます！



独占インタビュー

玉木幸則さんが語る

障がい者福祉の

むかし・いま・これから

去る11月23日（日）、玉木さんが宮古圏域障がい者自立支援協議会主催の令和7年度地域生活支援セミナーの講師として来宮された際、イーストピアみやこで「障がい者福祉のむかし・いま・これから」というテーマでインタビューしました。（文責・加藤伸二）



玉木幸則さんのプロフィール

出産時、仮死状態だったため脳性マヒとなる。小中学校は、地域の学校で学ぶも、高等学校は、全寮制の養護学校に在籍。日本福祉大学社会福祉学部第Ⅱ部卒業後、自立生活センターメインストリーム協会で自立生活運動にのめり込む。現在、一般社団法人兵庫県相談支援ネットワーク代表理事や社会福祉法人西宮市社会福祉協議会権利擁護普及推進及び相談支援アドバイザー、龍谷大学客員教授などを務める。令和7年3月に終了したNHK・Eテレのバリアフリー・バラエティー番組「バリバラ」などに16年間出演していた。

むかし

仲間外れにされたとか、寂しい思いをしたことはなかった

■子どもの頃は、どんな日常生活を送っていましたか。

学校へ行くときは、母親が自転車で送ってくれました。帰りは約2kmの道のりを、友達と30分くらいかけてゆっくり歩いて帰ってきました。

■お母さんは、どんな人でしたか。

めちゃくちゃ厳しい人でした。学校で虐められ泣いて帰ると、「泣くんやったら学校行かんぞええ」って叱られましたね。外で転んだ時、優しいおじさんが起こしてくれましたが、母親はそのおじさんに「この子はこれから一人で生きていかなければならないから・・・」と怒っていましたね。

■友達とは、どんな遊びをしていましたか。

僕が住んでいた団地には、同級生だけじゃなく縦社会がありましたね。中学生の兄ちゃんとキックベースボールや野球をして遊んでいました。僕だけ「三振なし、打てるまで打つ」など、いろいろ皆が工夫してくれました。だから、仲間外れにされたとか、寂しい思いをしたっていう記憶はないです。

■学校の先生とのエピソードがあれば教えてください。

小学6年生の時、突然、担任の先生に呼ばれて「児童会長に立候補しなさい！」と言われました。最初は断りましたが、結果的に立候補することになり、対抗馬もなく僕が児童会長になったんです。（言語障害のある）この声で、校内放送もやりました。朝礼台に上がって挨拶もしました。

中学3年生の時、担任の先生から全寮制の養護学校（高等部）へ進学することを勧められました。僕は普通の公立高校へ進学したかったので猛烈に抵抗しましたが、親にも説得され・・・本当は普通の公立高校へ行きたかった。

■大学への進学を決めた経緯を教えてください。

進学先として「福祉系の大学」っていうイメージは持っていました。が、僕は天邪鬼だから「障害福祉」の勉強はしたくないと思っていました。高齢者福祉が医療福祉の勉強をしようと考えていました。

いくつかの大学を受験し、中部地方にある大学（昼間部）と日本福祉大学（夜間部）に合格しました。親は昼間の大学へ進学して欲しいと思っていたので、でも、親には申し訳ないけど、今度は自分の思い通りにさせて欲しいと懇願し、日本福祉

大学への進学を決めました。



本人の生活に
見合ったプランを
作成して欲しい

■むかしと比べ、今の「障がい者福祉」、一番どこが変わったと思いますか。

やっぱり、2003年（平成15年）の措置から契約へ変わったことが一番大きいですね。あの時代に、地域で暮らすためのサービス量がぐっと増えましたからね。

措置の時代は、障がい者が地域で自立した生活を送るために必要なサービス量を確保することは簡単ではありませんでした。僕は自立生活センターで、障がい者の一人暮らしを成立させるための仕組みづくりに取り組んでいたもので、措置から契約に変わりサービス量が増えたことで大分楽になりました。

■現在、相談支援の業務にも従事されているのですか。

いいえ、今は現場には出ていません。兵庫県からの委託事業である専門コース別研修とか初任者研修を受講する前に受ける基礎研修などの運営をしています。

■計画相談支援については、どのようにお考えですか。

計画相談支援というのは、「本人に本当はこれだけサービスが必要で、だからこれだけの支給決定を出してください」というための根拠なんです。ところが行政は書かすだけ書かせとってうちはお金がないからこのくらいしか出さないよっていうようなやり方やったら、計画書はいらんのですよ。それやったら行政が勝手にプラン書いて、支給決定を出せばいい。相談支援専門員を挟んで本人さんの生活に見合ったプランを立てる以上、それが根拠になることをもっと大事にしていかなければいけない。」と考えています。

■玉木さんは、セルフプランでサービスを利用しているのですか。

いいえ、僕は何も障がい福祉サービスを利用していません。



最初から「共に生きていくこと」を前提とした仕組みづくりを

■障がい者の地域移行を推進するために必要なことは。

国連による対日審査の総括所見で、かなり厳しい見解が出されました。入所施設だけではなく、グループホームも改善することが求められています。本来、グループホームは本人が「あそこに行きたい」「ここに住みたい」と選べるような仕組み

であるべきだが、日本のグループホームはそうなっていない。施設の小規模化に他ならない。しかも、多分グループホームの支援者も本人も、これが地域移行だと思っちゃってるんですね。これからは、グループホームから一人暮らしへの移行を促進していく必要があります。

■これからの「障がい者福祉」は、どういう方向に進んでいって欲しいですか。

僕が大事にして欲しいことは、「安易に分けない」「違いを理由に排除しない」「どの子にも、どの人にも平等な選択肢を用意する」「フルインクルージョンという考え方です。つまり、最初から「共に生きていくこと」を前提にして、学校や地域や社会の仕組みを組み立てていくことです。

■「障がい者福祉」という枠を超えていかなければならないということですね。

その通りです。日本では、「共生社会」という言葉がよく使われます。もちろん、それ自体がダメというわけではありません。ただ、「共生」とはもともと生物学の用語なんです。広い意味では、「寄生」も含まれている。片方だけが得をして、もう片方が損をする関係も、「共生」と呼ばれてしまうことがある。

僕が人間社会に対して使いたいのは、むしろ「協働」という言葉です。いろんな立場の人が、それぞれ違う力を持ち寄って、一緒に社会を創っていく。意見が合わないからといって、「じゃあ、出て行ってくれ」と排除するのではなく、「どうすれば一緒にやっていけるか」を探していく。「いろんな人がいる」という前提に立って、そのうえで「排除しない」こと。それが、僕の考える「協働する社会」です。

■講演会の後でお疲れのところ、インタビューにご協力をいただきまして、誠にありがとうございます。どういたしまして。



※玉木さんと加藤事務局次長



副店長の遠藤大樹さん

障がい者雇用 特集 01

いわて生活協同組合
マリンコープ DORA

平成8年11月に開業した「マリンコープDORA」船をモチーフにした外観が特徴的で、安心安全な商品を提供し私たちの生活を支える大型スーパー。新鮮な野菜や果物、海産物が数多く並べられ、おいしそうな惣菜もたくさん売られています。また、日用品も品揃えが豊富なので、買い物は一度ですみます。今回はこちらの「障がい者雇用」について、副店長の遠藤大樹さんにお話を伺いました。

Q1

障がい者雇用をすることになった経緯を教えてください。

こちら「ドラ」での経緯は詳しくはありませんが、いわて生協として障がい者さんの雇用には力を入れています。私は以前八幡平のお店にいます。その時は総菜のマネージャーをしていました。着任した時には1名おりまして、おにぎりを作っていました。もう一人の方も縁あって採用にいたりお弁当作りをしてもらっていました。障がい者雇用については、やっていかなければならない、という思いでやっています。伊東君に関しては当初違う作業をしておりまして。手前どもで「にちゃん号」という移動店舗がありまして、そちらの商品のセットをしておりまして。夜間の掃除で急遽人員が足りなくなりまして、そこに移籍してもらいました。

Q2

現在の従業員数
(内：障がい者
雇用人数)を教
えてください。

アルバイトも含め99名、そのうち障がい者雇用は2名になります。もう1名は水産部門にありまして、ちくわなどの練り物やおで

んの品出しをしています。

Q3

これまでの障がい者雇用人数
は何人になりますか？

ドラでは、今の2名を含め5名おりました。定年で退職や、途中で退職された方もいます。

Q4

「障がい者雇用」で大変だったこと(難しかったこと)は
ありますか？

実は全くなくて、基本的に支援団体の皆様のところでしたらしっかりとサポートしてくださり、採用にあたってもしっかりとした紹介、事前準備、体験等で練習させてもらえるので、逆にスムーズです。

Q5

「障がい者雇用」で良かった
ことはありますか？

仕事に対して皆さんは常にまじめです。人数が多い職場になりますので、伊東君がしっかりとやっている、他の方もちゃんとやらなきゃとなります。掃除はメンバー3人いますが、2人が出勤してペアで仕事をします。伊東君はまじめに働きますので、評判がいいです。教える方は教えがいがありますし、働いている方も働きがいがある非常にいいです。

Q6

今後の雇用についてお聞かせ
ください。

先日3名体験で来ていただきました。体験した方の中で、そつなくハンバーガー作りをする方がいます。お好み焼きと焼きそばなどのセット商品の詰め方をしていたかどうかと聞いていましたが、鉄板焼きで調理する方に欠員が出てしまいました。そちらの募集をしまして、その採用が埋まれば、ぜひ詰め方として1名採用したいと考えています。





伊東大和さん

Q7 現在働いている伊東大和さんの仕事について教えてください。

総菜部門の夜間清掃という業務です。翌日にスタッフが朝からスムーズに生産できるように行っている大事な仕事です。総菜ですと口に入るものですから、しっかりと清掃が行き届いていないとお客様にお渡しできません。一番大事なのは夜間清掃で、清潔な状態を保つことが重要です。いつもまじめに働き助かっています。のみ込みが早いです。

Q8 大和さんへエールをお願いします。

いつも頑張ってくれてありがとうございます。現在メンバーが入院して大変だと思いますが、これからも力を貸します。

てほしいです。バイクは安全運転で！

マリンコープDORAで働く伊東大和さんにインタビュー

Q1 働いてどのくらい経ちますか？

18才から生協で働いています。ベルフ西町店で4年半、その後ドラへ。現在8年9ヶ月経ちました。令和8年4月に丸9年になります。週5日間、4時間勤務(夕方16時～夜20時まで)火・土曜日は休みです。

Q2 どんな仕事をしていますか？

作業場の掃除や調理器具の洗浄、機械を使って揚げ物などで使った油のろ過作業、閉店後に廃棄作業や売れ残りを、機械を使って処理しています。

Q3 仕事は楽しいですか？難しいですか？

辛いと思ったことはありません。楽しいというよりは、ま



だ目の前にあることを必死にこなしています。

Q4 困った時に相談できる人はいますか？(誰に相談しますか？)

人間関係に悩むこともあります。そんな時は上司(マネージャー)に相談します。

Q5 お休みの日の過ごし方を教えてください。

5月から教習所に通い8月19日にバイクの免許を取得！偶然にもバイク(819)の日に取得しました!! ホンダのCB125R(2021年モデル)を新車で購入し、10月21日に岩洞湖まで走ってきました。バイクにぬいぐるみを乗せて走っていて、写真もとります。

Q6 マリンコープDORAで一緒に仕事をしている皆さんにひとこと！

これからも、よろしくお願いします。

副店長さんの熱意あふれるインタビューでした。伊東さんは責任感ある表情で誇りをもって仕事に取り組んでいる様子がうかがえました。お二人ともありがとうございました。



いわて生活協同組合
マリンコープ DORA

営業時間：9:00～20:00
住所：宮古市小山田 2-2-1
TEL：0193-63-3131



副店長の山崎雅治さん

障がい者雇用 特集 02

トマト&オニオン宮古店

平成11年3月に開業した「トマト&オニオン宮古店」宮古市中心部にあるレストランで、休日はたくさんのお客さんと賑わいます。誕生日のお祝い、友達とのランチなど、子ども大人も満足するメニューがたくさんあり、中でもハンバーグがおいしいお店です。店内はアメリカカの装飾で、落ち着いた雰囲気。今回はこちらでの「障がい者雇用」について、副店長の山崎雅治さんにお話を伺いました。

Q1 障がい者雇用をすることになった経緯を教えてください。

社長の障がい者の方たちへの思いがあって、この雇用につながっていると思います。経緯としてはハローワークから、宮古恵風支援学校の生徒さんのトライアル雇用を試してみないかと依頼がありました。当社としてもそれを機に障がい者雇用のきっかけにしたいと考えて面談して、実際に働いてもらって採用につながりました。系列店の「牛角」でも期間は決まっていますが、採用しています。

Q2 現在の従業員数(内：障がい者雇用人数)を教えてください。

20人ぐらい従業員はいますが、障がい者雇用は町田君だけです。

Q3 これまでの障がい者雇用人数は何人になりますか？

企業全体では6名になります。トマト&オニオンでは町田君が3人目になります。ここでは8年間勤めてくれた方がいて、一人でオーダーもできるまで成長

しました。現在は市内の別の企業に勤めています。

Q4 「障がい者雇用」で大変だったこと(難しかったこと)はありますか？

今時点で大変なことはありません。遅刻も一切なく、素直でしっかりやってくれています。

Q5 「障がい者雇用」で良かったことはありますか？

他のスタッフと変わらないくらい働いてくれます。繁忙期もほとんど勤務してくれるので大変助かっています。

Q6 今後の雇用についてお聞かせください。

今後も面談をしてみても、町田君のように明るい方がいたら今後も採用させていただきたいです。

Q7 現在働いている町田さんにひとことお願いします。

今後もどんな料理を覚えていってもらって、最終的には全部のメニューを覚えて一人で作れるくらいまで成長していただけたらいいかなと思います。よろしくお願いします。



町田翼さん

トマト&オニオンで働く町田翼さんにインタビュー





Q1 働いてどのくらい経ちますか？

去年の7月途中にトライアル雇用で入って、その後10月から正式採用です。それから一年は経ちました。ここに来る前は別のところでも働いていました。

Q2 どんな仕事をしていますか？

土日は血洗い、平日はキッチンで料理を作っています。サラダや揚げ物を作っています。勤務は、平日は

10時から14時まで、土日は10時から15時まで勤務しています。休みは月によって違います。連休になる時もあります。

Q3 仕事は楽しいですか？難しいですか？

難しいところはあります。メニューが変わる時があるのですが、なかなか覚えるのが難しいです。でも仕事は楽しいです。

Q4 困った時に相談できる人はいいますか？(誰に相談しますか？)

困ったときは上の人(上司)や、同僚に話しはできています。話はしやすいです。

Q5 お休みの日の過ごし方を教えてください。

やっぱり疲れるので、休みの日は家でゆっくり過ごして、寝たりしています。自宅から自転車通っているのですが、今の時期は寒いし足が特に冷えます。松山の自宅から小山田街道を通って小山田橋を渡って来れます。自転車では朝9時ころ家を出てきます。



Q6 トマト&オニオンで一緒に仕事をしている皆さんにひとこと！

まだまだ不完全なところもあると思うのですが、これからもここでずっと頑張っていきたいので、怪我無く安全と一緒に作業をしていけたらなと思っています。



アンドーコーポレーション有限会社
トマト&オニオン宮古店

営業時間：11:00～22:00
住所：宮古市宮町1丁目3-17
TEL：0193-71-2075

開店前のお忙しい時間帯にお邪魔させて頂きました。企業として障がい者雇用に入力していることがお話を通して伝わってきました。ハンバーグ、やっぱり美味しかったです！



支援センターみやこ』です！

会生活技能訓練）・ピアカウンセリング等の活動、各種サークル活動を行っています。また、専門の職員を配置し、医療・福祉および地域の社会基盤との連携強化のための調整、ボランティアの育成、障がいに対する理解促進を図るための普及啓発事業を実施しています。

★音楽いろいろ遊び



歌ったり、踊ったり♪



★ちかつin イーストピア



軽運動ボッチャに挑戦！



創作活動
心穏やかに楽しみました！

★パネル展示

- 地域活動支援センターみやこ 活動作品
- 宮古圏域障がい当事者団体等ネットワーク 活動紹介



★無料映画上映会

ドキュメンタリー映画
ぼくは写真で世界とつながる～
米田祐二 22歳～
自閉症のアマチュア写真家
米田祐二さん（京都府在住）



はあとふるフェスタ2025

11月22・23日の2日間にわたり、宮古市民交流センター（イーストピア2階）を会場に、はあとふるフェスタ2025を開催しました。
～ともに生きる社会へ～をテーマに、今年度は映画上映会・作品展示・宮古圏域障がい当事者団体等ネットワーク活動紹介展示の他、参加型の企画を行いました。

また、会場通路には地域活動支援センターみやここの活動で制作した作品展示、宮古圏域障がい当事者団体等ネットワーク活動紹介の展示を行い、障がいへの理解促進を図る有意義なイベントとなりました。
はあとふるフェスタにご協力頂いた皆様、ありがとうございました。

結果（一部）
アンケート

- 音楽いろいろ遊びでは、企画が素晴らしく、歌ったり踊ったり最後までみんな楽しそうだった。
- ちかつin イーストピアでは楽しく参加しました。ぜひまたやって欲しい。
- ほっこりしました（映画） ●作品のひとつひとつに作者の想いが表れていて素敵です！





こんにちは、『地域活動』

「地域活動支援センターみやこ」では、障がい者等(身体障がい者、知的障がい者、精神障がい者、障がい児及び難病等)を対象に、自立の促進、生活の改善、身体機能の維持向上、社会との交流の促進を目的に、創作的な活動、SST(社

地域活動支援センターみやこ

活動紹介

趣味サークル

趣味サークルでは、簡単な軽食作りや鑑賞会・散策などを楽しむ活動を行っています。

軽食作りでは、係分担をして調理を行い、みんなで会食後は片付けを協力して行っています。鑑賞会では、ゆったりとした時間を穏やかに過ごしています。散策では、景色を眺めながら皆と交流を図っています。

利用者さんのなかには、「ここ来ると自分一人ではなく、みんなと一緒に作ったり、食べたり、話したり出来る、それが何より良いです」と話してくださる方もいらっしゃいます。

いつも活動の運営に協力して下さる利用者さん方に感謝です。皆さまの憩いの場所となれる様、今後もスタッフ一同励んでいきたいと思ひます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。



11月 散策(西公園)&飲食店で休憩



10月 かぼちゃのパンケーキ作り

利用者さんにちょっとインタビュー

今年度から新たに利用をされている方々に、地活の活動に参加してみての感想をお聞きました。

Q 地活に参加してみて、印象に残っている活動とその理由は何ですか？

★“いやしの部屋”…己書(おのれしょ)

理由：もともと習字は好きではなく、初めは緊張したけど、やってみたら楽しかったから。(20代：Sさん)

★趣味サークル…かぼちゃのパンケーキ作り

理由：出来立てのパンケーキがすご〜く美味しかった、幸せを感じた！また食べたい！(30代：Mさん)

★みんなで交流会…じゃがいものガレット&フローズンフルーツアイス作り&ゲーム交流

理由：料理の他に、ジェスチャーゲームが楽しかった！(30代：Nさん)



なんでも

KEIJIBAN

宮古圏域事業所の
おすすめ商品

今回ご紹介するのは、就労継続支援B型事業所 宮古アビリティセンターで運営している「あびさあべ」。宮古盛岡横断道路の茂市出入口を出てすぐ、茂市の湯ったり館に渡る橋の手前にあります。工事現場で働く方も利用されていて、お昼時間は満席になります。みなさんもぜひ食べに来てください！

ラーメン&
半カレー

800円

ラーメンとカレーライスを
一度に味わえて、
しかもこの価格！



ボリューム満点

ラーメン&おにぎり

550円

ラーメンだけでは足りない方、
このおにぎりがいいですね！



ボリューム満点

ワンタン麺&
半チャーハン

1,150円

大きなワンタンが入り
大満足！



ボリューム満点

これからの季節に食べてほしい一品
鍋焼きうどん …… 800円
みそ田楽 …… 150円

心もからだも、ぽっかぽか
みそが香ばしくて
食欲をそそります！



皆さん食べに来てください！
あびさあべで接客している阿部友紀子さんより

あびさあべ

住所：宮古市茂市第5地割34-1

電話：0193-79-1144

営業時間：10:00～16:00 ※休業日：日曜日

レインボーネット会費の
ご協力ありがとうございました

今年度も個人・団体会員の皆様にご協力いただきました。ありがとうございます。
団体会員の皆様については、ホームページでご紹介させていただきます。



会員募集

NPO法人レインボーネットの
活動を応援して下さる方を
募集しています。

会員の種類と年会費について

個人	団体
正会員 1,000円	正会員 5,000円
賛助会員 500円	賛助会員 1,000円



編集後記

あけましておめでとうございませう。60年に一度巡ってくる「丙午」は、江戸時代は火災が多い年という迷信があったそうですが、2026年の「丙午」は、飛躍や前進の象徴とされ、風を切って走る馬のように成長や成功を願うのに最適な年とされているそうです。皆さんも何か一つ、新しいことにチャレンジしてみたいかがでしょうか。

今回は、バリバラでおなじみの玉木幸則さんのインタビューあり、今年の抱負あり、圏域内の美味しいメニューの紹介ありと盛りだくさんでした。全ページカラーとなり、ご協力いただきました皆さんの写真も、いつもより生き生きと掲載できて大変うれしいです。今後も、皆さんのご協力を頂きながら、宮古圏域の情報を発信していきたいと思っています。どうぞよろしくお願ひいたします。

【腹子】



◆発行

NPO法人宮古圏域障がい者福祉
推進ネット（レインボーネット）
岩手県宮古市緑ヶ丘2番3号

はあとふるセンターみやここー
TEL 0193-64-7878
FAX 0193-77-3921

E-mail info@myako-rainbow.com
URL https://www.myako-rainbow.com/

◆発行責任者 会長 川屋裕之

◆企画・編集

レインボーネット事務局