

※届け出人が希望した人のみ掲載  
※氏名は通常字体で掲載

## 慶 弔

(6年7月16日～8月15日届け出分)

### おめでた… ( ) は保護者・字名

#### ★男の子

米崎 熊谷 音 (篤・地竹沢)  
小友 及川 倫平 (恭平・唐笠松)

#### ★女の子

広田 佐藤 香々璃 (圭・前花貝)

### お幸せに… ( ) は字名

矢作 高橋 優太・藤原 亜希未 (山崎)  
高田 加藤 凌・半田 優月 (鳴石)

### おくやみ… ( ) は年齢・字名

矢作 吉田 仁 (69歳・雪沢)  
鈴木 木亀 吉 (83歳・越戸内)  
佐々木 倉雄 (80歳・諏訪)  
佐々木 守次 (82歳・東角地)  
横田 山澄 子 (73歳・砂子田)  
野露 義勝 (76歳・南行)  
気仙 村 上ウラノ (95歳・町裏)

高田 菊池 武 (52歳・湊)  
荒木 幸太郎 (90歳・要谷)  
菅野 タツ子 (91歳・上長部)  
菅野 タネ子 (84歳・本丸)  
大友 タマ子 (88歳・西和野)  
畠山 征行 (79歳・栃ヶ沢)  
中島 千枝子 (90歳・下和野)  
菅野 勇悦 (80歳・西和野)  
及川 光子 (86歳・中和野)  
金野 ミナ子 (82歳・山苗代)  
熊谷 朝子 (89歳・太田)  
米崎 吉田 愛子 (80歳・地竹沢)  
佐藤 玲子 (89歳・松峰)  
菊池 道男 (84歳・和野)  
吉田 光男 (86歳・糠塚沢)  
小友 遠藤 武志 (79歳・上新田)  
佐藤 長男 (91歳・瀬沢)  
村 上俊一 (92歳・小ヶ口)  
広田 津田 喜一 (90歳・大陽)  
白井 キミ子 (90歳・羽根穴)  
伊勢 千ヨ子 (90歳・蒲田)

## 数字で見る陸前高田市 (令和6年7月31日現在)

### 市内の火災救急活動 7月

( ) は1月からの累計

- ◆ 建物 0件 ( 1件)
- ◆ 林野・その他 0件 ( 3件)
- ◆ 出動件数 103件 (577件)
- ◆ 搬送人員 104人 (564人)

### 市の人口 (住民登録人口)

( ) は前月比 出生・死亡数は7月分

男性 8,368人 (-31人)  
女性 9,004人 (-9人)  
計 17,372人 (-40人)  
(出生1 死亡34)  
世帯数 7,593世帯 (-6世帯)

### 市内の交通事故 7月

( ) は1月からの累計

- ◆ 人身事故 2件 ( 8件)
- ◆ 物損事故 22件 (132件)
- ◆ 負傷者 4人 ( 14人)
- ◆ 死亡者 0人 ( 0人)
- ◆ 飲酒運転 0人 ( 1人)

## 地域包括支援センター発

## 介護お茶のみ話 118



「ゆめちゃん弁当」

お届けします！

### 高齢者世帯見守り事業

市では、「高齢者世帯に対し、市内飲食店などで作られた夕食を配達する事業」を行っています。事業についての詳細など、お気軽にお問い合わせください。



お弁当の例

#### ◆対象

70歳以上の高齢者のみで構成された世帯

#### ◆料金

10月分から利用料金が変わります。

○9月まで…450円/食

○10月から…400円/食

※配達料は無料です。量などは変わります。



お弁当受け渡しの様子

#### ◆利用できる回数

1人につき、週1回(月4回程度)

#### ◆配達日

月曜日：小友町・広田町  
火曜日：矢作町・横田町  
水曜日：竹駒町・気仙町・米崎町

木曜日：高田町

#### ◆配達時間

午後3時30分～6時

#### ◆申込先

陸前高田まちづくり協働センター  
〒0192(47)4776  
お問い合わせ先 地域包括支援センター(内線219)

## 511 保健だより

### 睡眠について

睡眠は、脳と体を休ませるために不可欠です。質の良い睡眠はストレス軽減や免疫力向上の働きがあります。一方で、睡眠不足が続くと疲労が蓄積し、頭痛などの症状や集中力低下のほか、最近では生活習慣病を引き起こすとも言われています。この機会に、睡眠について考えてみてはいかがでしょうか？

#### ◆必要な睡眠時間の目安

高齢者…6時間以上  
成人…6～8時間  
中高生…8～10時間  
小学生…9～12時間

#### ◆睡眠の質を高めよう！

朝日を浴びて朝食をとる  
人間には、「体内時計」が備わっています。体内時計は夜更かしや寝坊、昼寝のしすぎで乱れ、日光を浴びることでリセットされます。起きたらまず、日光を浴びるようにしましょう。また、朝食をとることで体が目覚め、体内リズムが整います。

### 寝る前のスマホやパソコンは控える

寝る前に、スマホ画面などの強い光を浴びると体内時計が乱れてしまい、眠れなくなります。寝る2時間前からは使用を控えましょう。

#### ◆適度な運動をする

程よい肉体的疲労は心地良い眠りを生み出し、深い睡眠が得られるようになります。運動習慣がある人は不眠が少ないことがわかっています。散歩や軽いランニングなど、少し汗ばむ程度の運動をおすすめします。激しい運動や寝る直前の運動は、寝付きが悪くなり逆効果となりますので注意しましょう。

#### ◆寝る前にリラックスを

スムーズな眠りにつくためには、脳をリラックスさせることが大切です。ぬるめのお風呂にゆっくり入る、音楽を聴く、軽いストレッチをするなど、心身共にリラックスした状態で寝るようにしましょう。睡眠には、個人差があるため、自分なりの安眠法を見つけることも大切です。また、長期間不眠が続く場合は、一度かかりつけ医に相談をしてみましょう。

お問い合わせ先 市役所保健課保健係(内線232)