



ユズを  
堪能

### 搾って、染めて。ユズの多彩な魅力を五感で体感 北限のゆずを楽しむ会 2026

SDGs GOAL 8 働きがいも  
経済成長も  
SDGs GOAL 15 陸の豊かさも守ろう

北限のゆずを楽しむ会 2026が、2月28日(土)に市コミュニティホールで開催されました。

「北限のゆず」は、日本最北のユズの産地とされる本市の特産品。会場では、搾汁体験やオイルハンドマッサージ、草木染体験といったユズを活用した多彩な催しが用意されていました。来場者は「搾る・味わう・染める・つくる・癒やされる」といった体験を通じ、ユズの魅力を五感で存分に楽しんでいました。

草木染を体験した佐々木和奏さん(広田小5年)は「初めて草木染めを体験した。きれいにいろいろな模様が出せて良かった」と話しました。



ユズの搾汁を体験する子ども

巣立ち

### 思い出を胸に新たな一歩 市内小中学校で卒業式

SDGs GOAL 4 質の高い教育を  
みんなに  
SDGs GOAL 11 住み続けられる  
まちづくりを



感謝の気持ちを込めた合唱を披露する卒業生たち

3月12日(木)から19日(木)にかけて、市内の小中学校で卒業式が行われました。

横田小学校では3月18日(水)に行われ、佐々木寿子校長は「皆さんには、たくさんのお出迎えが待っています。出迎えを大切に、出逢いに感謝して、しなやかに歩んでください」と式辞を述べました。

令和7年度卒業人数  
小学校(8校)：104人  
中学校(2校)：102人

7人の卒業生たちは、保護者や在校生、多くの来賓に見守られながら、一人一人が卒業証書を受け取り、小学校での思い出を胸に新たな一歩を踏み出しました。

100年の森  
を目指して

### 5月まで開催中！ 植樹会に参加してみませんか ピーカンナッツ植樹会

SDGs GOAL 9 産業と技術革新の  
基盤を作ろう  
SDGs GOAL 15 陸の豊かさも守ろう

3月19日(木)、ピーカンナッツの植樹会が開催されました。植樹会は、午前と午後の2回に分けて開催され、午前中の回には市民ら5人が参加。3月から5月にかけて開催される本植樹会では、期間中に約600本の植樹を目指しています。

参加者は、高田町のサロンドロワイヤルタカタ本店にて、本市におけるピーカンナッツ栽培の歩みについての説明を聴講。その後、同町内のほ場へ移動し、一本一本丁寧に苗木を植え付けていきました。

友人と共に参加した村上順子さん(高田町)は「今日植えた苗木が大きく成長していく姿を、見守っていきたく」と、苗木の成長に期待を寄せていました。

植樹会のお申し込みはこちら



ピーカンナッツの苗木を植樹する参加者

地域包括支援  
センター発

## 介護お茶のみ話

137



### 介護予防教室 「陽だまりクラブ」 上半期開催地区募集中心！

地域包括支援センターでは、年を重ねても、住み慣れた地域でいきいきと暮らせるよう、介護予防教室を開催しています。

#### 介護予防教室 「陽だまりクラブ」とは

参加者の社会参加を促し、生きがいを、健康寿命の延伸を目指して、公民館や公営住宅の集会所などの行政区単位で開催している教室です。

#### 対象

市内に在住する概ね65歳以上の

#### 開催内容

健康や食事、介護、認知症についての講話、軽体操やレクリエーション、脳トレなどの実技といった様々なメニューを組み合わせることが出来ます。チラシ作成や講師との日程調整などは市で行います。

#### 開催時間・回数

1時間/回  
月2回程度(全8回)

### ついでにきつかけづくり

介護予防には人と人とのつながりが大事です。話をしたり、話を聞いてもらったり、同じ時間を共有するだけでも人の心は癒され安心感も生まれます。内容や開催時期などは、地区の状況や要望に応じて調整可能です。興味のある人はお気軽にお問い合わせください。



広田町平畑  
特殊詐欺防止講話



横田町堂の沢  
クリアキャンドル作り

問い合わせ先 地域包括支援センター(内線219)

## 保健だより

530

### 健診の申し込みが 始まります！

#### 健診を受けましょう

みなさんは定期的に健診を受けていますか。生活習慣病は、自覚症状がないまま進行することが多く、気づいたときには治療が必要になっている場合があります。だからこそ、年に一度の健診がとても大切です。

また、日本人の死因上位であるがんも、定期的ながん検診によって早期発見・早期治療が可能になります。

#### 市で実施している 一般健診と対象者

- 特定健診：40歳～74歳までの国民健康保険に加入している人
- 後期高齢者健診：後期高齢者医療制度に加入している人
- 若年者健診：20歳から39歳までの人で、学校や職場で健診を受診する機会がない人
- 40歳以上のみ対象  
各種がん検診について
- 胃がん検診：(毎年)胃部X線撮影(バリウム)

発泡剤とバリウム(造影剤)を飲み、胃の中の粘膜を観察します。

○肺がん検診：(毎年)胸部X線撮影、痰の検査  
肺全体をレントゲン撮影します。痰の検査は対象者のみです。

○大腸がん検診：(毎年)便潜血検査  
検査は2日分の便の表面をこすりとり提出します。

○前立腺がん検診：(50歳以上、毎年)血液検査

○女性のみ対象  
○乳がん検診：(40歳以上・2年に1回)乳房X線撮影

乳房を片方ずつ板ではさみ撮影します。

○子宮頸がん検診：(20歳以上・2年に1回)子宮頸部細胞診

ブラシなどで子宮頸部の表面をこすり、採取した細胞を顕微鏡で調べます。

#### 健診の申し込み

4月中に各世帯へ、「各種検診申込書」を送付します。ぜひ、この機会にお申し込みください。

問い合わせ先 市役所保健課  
健康推進係(内線236)