

こうほうりくぜんたかた

# Takata

RIKUZENTAKATA

7

JULY 2026

No.1214



## 特集

- ・高田の夏がやってきた！海水浴場解説情報
- ・ありがとう！川崎フロンターレ！！

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS



陸前高田市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。



# 高田の夏がやってきた！

SUMMER

## 広田海水浴場

国内トップクラスの水質を誇る透き通ったきれいな水に穏やかな波が特徴で、自然の恵みを満喫しながら海水浴を楽しめる絶好の海水浴場です。

本海水浴場では、初心者でも簡単に乗れて海との一体感を味わえるSUP（サップ）も楽しめます。SUPを体験してみたい人は、SUPの普及を通じて、交流人口の拡大や地域活性化に取り組んでいる地域おこし協力隊の植田豊デンゼルさんにお問い合わせください。

※駐車場付近にトイレはありませんので海水浴場内トイレ・シャワー棟をご利用ください。

駐車場隣の民有地屋外トイレなどのご利用はお控えください。



## 海水浴場開設情報

本年も高田の夏がやってきました。夏の風物詩といえば海水浴！本市では高田松原海水浴場および広田海水浴場を開設します。

### 高田松原海水浴場

3年連続でブルーフラッグ認証を取得した日本有数の海水浴場です。本海水浴場では、障がいのある人でも安心して海水浴を楽しむように「三陸ユニバーサルビーチ」を開催します。詳細は、下記二次元バーコードからご確認ください。そのほかにも、フォトスポットや手ぶらBBQ、暑さをしのいでくつろげるパラソルエリア、海上アスレチックなどさまざまなアクティビティで充実しています。

三陸ユニバーサルビーチの詳細はこちら



開設期間

7/18(水) - 8/16(木)

午前9時～午後4時



SUP

THE BLUE SUP  
公式ホームページ



THE BLUE SUP  
公式Instagram



スタンダードアップパドルボード（SUP）とは、大きなボードの上に立ち、パドルを使って水面を進む、年齢を問わずに誰でも安心・安全に楽しめるマリンスポーツです。ボードの上から海を眺めることで、普段とは違った景色や自然との一体感を味わいながら、気軽に「心地よい非日常」を体験できます。海風を感じながら、ゆったりと海を進むSUP。ぜひこの機会に、地域の海へ足を運んでみてはいかがでしょうか。

体験の詳細や開催日程、申し込み方法については、ホームページやInstagramでご覧いただけます。今後は、サウナ施設のオープンを予定しており、海の魅力をより一層楽しめる環境づくりを進めています。夏の思い出づくりに、ぜひSUPにチャレンジしてみてください。



地域おこし協力隊  
THE BLUE SUP  
植田 豊 デンゼル さん

## 海水浴場

### 利用者のルール

誰もが安心して過ごせるようご協力をお願いします。

- 指定された遊泳区域で泳ぐ
- 入れ墨などは露出しない
- 音響機器を使用する場合は周りの利用者に配慮する
- たき火などの火気を使用しない
- 有事の際には海水浴場スタッフの指示に従い行動する
- 高田松原海水浴場のブルーフラッグ認証エリア内へはペット（介助犬、盲導犬は除く）を連れ込まない（※）
- ※同海水浴場の一部をドッグランスペースとして解放します。
- 飲酒して泳がない
- ごみは持ち帰る



### 高田松原海水浴場MAP





胃がん検診を行います



市では、以下のとおり胃がん検診を行います。4月に送付した各種検診申込書から申し込みをしている人には受検票を送付します。申し込みをしていない人で、検診を希望する人は、お問い合わせください。

- ◆対象者…市内に住所を有する40歳以上の人(令和9年4月1日時点)
- ◆検査内容…バリウムによるエックス線撮影
- ◆検診料金…1,000円
- ◆検診料免除対象者…①生活保護世帯の人  
②住民税非課税世帯の人  
③重度心身障がい者医療費受給者証をお持ちの人  
④70歳以上の人(令和9年4月1日時点)



予約は  
こちら



- ◆予約…7月26日(日)および8月1日(土)は要予約
- ◆予約方法…予約フォームまたは電話で受け付けます。
- ◆予約期間…①電話：7月13日(月)～15日(水) 午前9時～午後5時  
②予約フォーム：7月1日(水)午前10時～20日(月・祝)午後5時
- ◆その他…指定日に受診できない人は、日程内の都合のよい日に受診してください。  
なお、6月に送付した受検票に曜日の誤りがありました。正しくは、下の表のとおりです。

| 期 日      | 行 政 区             | 場 所             | 受付時間                   |
|----------|-------------------|-----------------|------------------------|
| 7月22日(水) | 気仙町9区～14区         | 長部地区コミュニティセンター  | 午前7時～9時<br>(午前6時30分開錠) |
| 7月23日(木) | 矢作町12区～14区        | 生出地区コミュニティセンター  | 午前7時～8時<br>(午前6時30分開錠) |
|          | 矢作町8区～11区、15区、16区 | 矢作地区コミュニティセンター  |                        |
| 7月24日(金) | 矢作町1区～7区          | 下矢作地区コミュニティセンター | 午前7時～9時<br>(午前6時30分開錠) |
|          | 気仙町1区～8区          | 今泉地区コミュニティセンター  |                        |
| 7月26日(日) | 平日に受診できない人(予約制)   | 市コミュニティホール      |                        |
| 7月27日(月) | 高田町1区～6区          | 市コミュニティホール      |                        |
| 7月28日(火) | 高田町7区～19区         | 市コミュニティホール      |                        |
| 7月29日(水) | 横田町1区～8区          | 横田地区コミュニティセンター  |                        |
| 7月30日(木) | 広田町1区～8区          | 広田地区コミュニティセンター  |                        |
| 7月31日(金) | 広田町9区甲乙～15区       | 広田地区コミュニティセンター  |                        |
| 8月1日(土)  | 平日に受診できない人(予約制)   | 市コミュニティホール      |                        |
| 8月4日(火)  | 米崎町1区～6区、8区       | 米崎地区コミュニティセンター  |                        |
| 8月5日(水)  | 米崎町7区、9区～17区      | 米崎地区コミュニティセンター  |                        |
| 8月6日(木)  | 小友町1区～10区         | 小友地区コミュニティセンター  |                        |
| 8月7日(金)  | 竹駒町1区～7区          | 竹駒地区コミュニティセンター  |                        |

ありがとう 川崎フロンターレ！！

東日本大震災後に川崎フロンターレの皆さんが、本市へ同クラブの算数ドリルやサッカーボールを届けたことから始まった交流が、本年度16年目を迎えました。

6月9日(火)と10日(水)の2日間には15人の選手が本市を訪問。9日は高田フットボールクラブの子どもたちを対象にサッカー教室やサイン入りボールの抽選会を行い、プロの技術に触れながら親睦を深めました。10日は高田東中学校で交流の歩みを紹介する授業が行われ、選手によるリフティングや正確なロングキックが披露されました。選手に向けて送られた生徒からの校歌やエールに、選手は感謝と今後の意気込みを語りました。

その他にも、14日(日)には、平成29年から続くここにサッカー教室の第12回目が開催され、参加者は同クラブのスクール・普及コーチの指導のもとで楽しくサッカーを学びました。



インタビュー



佐々木 陽 廉 さん(米崎小4年)

普段とは違った練習ができて楽しかったです。今日の体験をこれからのプレーに生かしたいと思います。レベルアップして、シュートをたくさん決める選手になりたいです！



小林 彩 野 さん(気仙小6年)

プロの選手と一緒にプレーできて、とても楽しかったです！特に、パスを低く正確に出す技術がすごく勉強になりました。抽選でサインボールも当たって、嬉しかったです。



介護保険負担限度額認定申請を受け付けます



市では、特別養護老人ホームや介護老人保健施設などの介護保険施設やショートステイ（短期入所）などを利用している人の食費や居住費に関する負担限度額認定について、本年8月以降分の申請を受け付けます。

※グループホーム、有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅は対象外です。

◆対象者

住民税非課税世帯であり、預貯金などが下の表にある金額以下の人

◆受付開始日

7月8日(水)

◆申請時に必要なもの

- ・本人および配偶者名義の全ての通帳（2カ月以内に記帳したもの）
- ・有価証券や負債がある場合、金額や内容がわかる書類

※近年の食材料費の上昇や、在宅で生活している人との公平性を図るため、負担基準額が引き上げられます。（令和8年8月～）



| 申 請 要 件     |             |                                      |                              | 負 担 限 度 額 |             |       |        |                        |                       |                    |
|-------------|-------------|--------------------------------------|------------------------------|-----------|-------------|-------|--------|------------------------|-----------------------|--------------------|
| 利用者負担段階     | 所得の状況（※１）   |                                      | 預貯金など(※２)の資産の状況              | 居住費（滞在費）  |             |       |        |                        |                       | 食費                 |
|             |             |                                      |                              | ユニット型個室   | ユニット型個室的多床室 | 従来型個室 |        | 多床室                    |                       |                    |
|             |             |                                      |                              |           |             | 特養など  | 特養以外   | 特養<br>老健・医療院<br>(室料徴収) | 老健・<br>医療院<br>(室料非徴収) |                    |
| 1           | 生活保護受給者     |                                      | 要件なし                         | 880円      | 550円        | 380円  | 550円   | 0円                     | 0円                    | 300円<br>(300円)     |
|             | 世帯全員が住民税非課税 | 老齢福祉年金受給者                            | 単身:1,000万円以下<br>夫婦:2,000万円以下 |           |             |       |        |                        |                       |                    |
| 2           |             | 前年の合計所得金額と年金収入額の合計が82.65万円以下の人       | 単身:650万円以下<br>夫婦:1,650万円以下   | 880円      | 550円        | 480円  | 550円   | 430円                   | 430円                  | 390円<br>(600円)     |
| 3<br>・<br>1 |             | 前年の合計所得金額と年金収入額の合計が82.65万円超120万円以下の人 | 単身:550万円以下<br>夫婦:1,550万円以下   | 1,370円    | 1,370円      | 880円  | 1,370円 | 430円                   | 430円                  | 680円<br>(1,030円)   |
| 3<br>・<br>2 |             | 前年の合計所得金額と年金収入額の合計が120万円超の人          | 単身:500万円以下<br>夫婦:1,500万円以下   | 1,470円    | 1,470円      | 980円  | 1,470円 | 530円                   | 430円                  | 1,420円<br>(1,360円) |

（ ）内の金額は、ショートステイを利用した場合の額です。

※1 住民票上世帯が異なる（世帯分離している）配偶者（事実婚も含む）の所得も判断材料とします。

※2 預貯金などに含まれるもの…資産性があり、換金性が高く、価格評価が容易なもの。（例：有価証券など）

問い合わせ先 市役所福祉課介護係（内線243）

介護保険料・後期高齢者医療保険料の納付を忘れずに



市では、令和8年度分の介護保険料および後期高齢者医療保険料の納入通知書を、7月中旬に郵送します。

本年度の保険料は、令和7年中の所得に基づいて計算しています。

|                     | 介護保険料（65歳以上の人）<br>後期高齢者医療保険料（75歳以上の人）                                                                                                                  |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 特別徴収<br>(年金からの引き取り) | 対象となる年金が年額18万円以上の人                                                                                                                                     |
| 普通徴収<br>(納付書払い)     | 次のいずれかに該当する人は、保険料を指定金融機関などの窓口で納付してください。<br>①対象になる年金が年額18万円未満の人<br>②令和7年度または8年度中に本市に転入した人<br>③令和7年度または8年度中に被保険者となった人<br>④保険料の額が変わり、年度途中で特別徴収が中止となった人 など |

便利な口座振替のご利用を

納付漏れのないよう、口座振替の利用がお勧めです。  
希望する金融機関の窓口へ納入通知書、通帳、届出印を持参して、手続きをしてください。

ゆうちょ銀行、郵便局、コンビニも利用できます

東北各県内のゆうちょ銀行、郵便局、全国の主要なコンビニでの納付も可能です。

スマートフォン決済アプリも利用可能に

払込票のバーコードをスマートフォンアプリのカメラで読み込むだけで、いつでもどこでも納付ができます。



利用可能なアプリ決済サービス

Rakuten  
楽天銀行

PayPay

au PAY

PayB

ゆうちょPay

FamiPay

R  
Pay

d払い

※利用には、アプリのインストールが必要です。

※納期限内の払込票のみ、ゆうちょ銀行、郵便局、コンビニ、スマート決済アプリでの納付が可能です。

問い合わせ先

介護保険料について…市役所福祉課介護係（内線243）  
後期高齢者医療保険料について…市役所保健課国保年金係（内線138）



医療機関・薬局で提示するものは 次のいずれかです。 お手元にあるかをご確認ください。

医療機関・薬局の受付で提示するもの

マイナ保険証



マイナ保険証を持っている人は、マイナ保険証を提示してください。

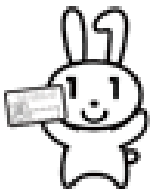
資格確認書を使用している人も、マイナ保険証の利用登録をすれば、マイナンバーカードを保険証として利用できます。

資格確認書



マイナ保険証を持っていない人は、資格確認書を提示してください。

マイナ保険証にはこんなメリットがあります！



- ✓ 過去のお薬・診療データに基づく、より良い医療が受けられる
- ✓ 突然の手術・入院でも高額支払いが不要になる
- ✓ 救急現場で、搬送中の適切な応急処置や病院の選定などに活用される

健康保険証として利用できるだけでなく、日常生活の中で利用できるシーンが、広がっています。ぜひメリットの多いマイナ保険証のご利用をお願いします！

利用登録は簡単！



マイナ保険証の利用登録をしていない場合でも、医療機関・薬局でマイナンバーカードの利用登録ができます。

※ マイナポータルや、セブン銀行 ATM から利用登録が可能です

◆問い合わせ先

- ・マイナンバーカードについて  
マイナンバー総合フリーダイヤル ☎ 0120(95)0178  
(受付時間：平日…午前9時30分～午後8時 土日祝…午前9時30分～午後5時30分)
- ・マイナンバーカードの更新などについて…市役所市民課市民係（内線 132・133）
- ・国民健康保険（加入・脱退・医療費）について…市役所市民課国保年金係（内線 137）
- ・後期高齢者医療制度について…市役所市民課国保年金係（内線 138）

木造住宅耐震診断士派遣事業

木造住宅耐震診断士による耐震診断を支援します



市では、大規模な地震から市民の安全を確保するため、木造住宅の耐震診断を行う木造住宅耐震診断士の派遣を行います。診断を希望する人は市役所住宅政策室にご相談ください。

◆耐震診断の対象住宅（次の①～④をすべて満たす住宅）

- ①市内にある住宅
- ②昭和56年5月31日以前に着工された住宅（昭和56年6月以降に増築した場合を除く）
- ③木造在来軸組工法または伝統的工法で、平屋建てまたは2階建ての住宅
- ④過去に、本事業に基づく耐震診断を受けていない住宅

◆耐震診断の個人負担額：3,000円 ◆申込期限：11月30日(月)

※申し込み件数が多数となった場合には、来年度以降の実施となる場合があります。

◆耐震改修について

耐震診断の結果、壁や基礎などの補強が必要なときは、耐震改修の補助制度がありますので、市役所住宅政策室にご相談ください

問い合わせ先 市役所住宅政策室住宅政策係（内線482）

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している皆さんへ

新しい資格確認書・資格情報のお知らせを発送します



資格確認書および資格情報のお知らせの有効期限が7月31日(金)までの人には、新しい資格確認書または資格情報のお知らせを7月中に送付します。



マイナ保険証を持っている人には  
資格情報のお知らせが届きます。



資格情報のお知らせは、マイナ保険証の利用登録をしている人が、医療保険の資格情報を確認できる書類です。

資格情報のお知らせが届いた人は、**マイナ保険証で医療機関などを受診してください。**

※資格情報のお知らせ単体では受診などはできません。顔認証付きカードリーダーの不具合など、医療機関などでマイナ保険証を利用できない時には、マイナンバーカードとセットで提示することで受診できます。

※70歳未満の人の資格情報のお知らせには原則、有効期限がありません。



マイナ保険証を持っていない人には  
資格確認書が届きます！

資格確認書は、マイナンバーカードを持っていない人、マイナ保険証の利用登録をしていない人などが、**医療機関などを受診する際に提示する書類です。**

資格確認書には、有効期限があります。なお、有効期限が切れるときには、申請しなくても自動で新しい資格確認書が送付されます。



国民健康保険

- 70歳未満の人 ※1
  - ・マイナ保険証を持っている人で、資格情報のお知らせを交付したことがある人には郵送物はありません。
  - ・マイナ保険証を持っていない人には資格確認書を送付します。
- 70歳から74歳以下の人 ※1
  - ・マイナ保険証を持っている人には、本年8月からの負担割合が記載された資格情報のお知らせを送付します。
  - ・マイナ保険証を持っていない人には、本年8月からの負担割合が記載された資格確認書を送付します。

後期高齢者医療制度

- 85歳以上の人 ※1
  - ・新しい資格確認書を7月末までに郵送します。医療機関などを受診する時は、マイナ保険証または資格確認書を利用してください。
- 84歳以下の人 ※1
  - ・マイナ保険証を持っていない人には、新しい資格確認書を7月末までに送付します。医療機関などを受診する時は、資格確認書を利用してください。
  - ・マイナ保険証を持っている人には、負担割合などを記載した資格情報のお知らせを送付します。資格情報のお知らせのみでは資格の確認ができないので、医療機関などを受診する時はマイナ保険証を利用してください。

※1 令和8年8月1日時点



「平成 23 年東北地方太平洋沖地震及び津波義援金」の新規交付申請の受付終了について



県および市では、全国から寄せられた義援金を、東日本大震災津波によって被災し、ご家族を亡くされた人や住まいが一定以上の被害を受けた人に、配分しています。  
本義援金は、9月末をもって新規の交付申請の受付を終了します。  
まだ申請を行っていない人（これまで一度も受け取ったことがない人）は、9月30日(水)までに、下記窓口での手続きをお願いします。  
自分が対象となるか分からない場合も、次の問い合わせ先までお問い合わせください。なお、既に義援金の配分を受けている人の手続きは不要です。

義援金の申請、問い合わせ先

平成 23 年 3 月 11 日時点で住民登録していた市町村の義援金交付担当窓口  
(被災後に別の市町村に転居した人は、被災時点で住民登録していた市町村に  
問い合わせください。)

問い合わせ先 市役所こころの復興支援室(内線261)

教えて

SDGs

Sustainable Development Goals

その先の笑顔のために、いまできること

★SDGsとは…

自分の子どもや孫たちが暮らす未来に、住み続けられる世界を残すため、掲げられた全世界の人が取り組むべき17の目標。

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。  
本コーナーでは、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。

森を中心に「人」と「お金」が巡る！陸前高田オリジナルの「企業の森制度」

市では、森林保全に関心のある企業などから協賛金を受け、市有林を企業の研修や地域貢献の場として活用する、「企業等による森づくり制度」を推進しています。

五感で学び森を育む

広大な緑と広田湾を望む豊かな環境で、枝打ちなどの作業を通じ、森・川・海のつながりを学びます。参加企業の協賛金(1社あたり年額50万円)は、森林整備だけでなく、誕生祝い品の木のおもちゃなど、森林資源の活用や地域経済の活性化に幅広く役立てられています。



広がる森づくりの輪

現在、ワタミ(株)、(株)ニッスイ、(株)ボンマックス、TOPPAN(株)をはじめ、計9団体(8社・1校)がこの志に共感し活動しています。  
令和7年度は、延べ18回の活動で約340人が来訪しました。これからも、多くの企業と手を取り合い、豊かな自然と地域の活気を次世代へつなげていきます。

環境美化と草木等の適切な処理のお願い



市では、家庭や町内会で除草・剪定した時に生じた草木をごみとして回収しています。  
草木の野焼きは山林火災の発生につながります。山林火災を防ぐため、郊外や山間部においては、草木を焼却せず、そのまま自然に還す方法も検討してください。

◆種類別処分方法

|             |     |                                                                                         |                                                             |
|-------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| ○市で回収できるもの  | 雑草類 | 他のごみも含め、出す量が3袋以内の場合                                                                     | ・燃えるごみの日に、地域のごみ集積所に出す<br>・市清掃センターへ持ち込む<br>・一般廃棄物収集運搬業者に依頼する |
|             | 雑草類 | 出す量が4袋以上の場合                                                                             | ・市清掃センターへ持ち込む<br>・一般廃棄物収集運搬業者に依頼する                          |
| ×市で回収できないもの | 木や枝 | 「雑草類」と同じです。袋に入りきらない場合は、長さ1m以内、太さ30mm以内の束にして、ビニールひもなどで縛って出してください。(自宅の敷地内から出た剪定枝などに限ります。) |                                                             |
|             | 木や枝 | ・私有地の田畑、山林、竹藪などの除草・剪定などで生じた草木、竹<br>・事業所などの除草作業により生じた草木                                  |                                                             |

・市で回収できないものは、一般廃棄物収集運搬業者に収集運搬を依頼してください。  
・市内では、枝や竹を破砕・堆肥化する一般廃棄物処分業の許可を受けている事業者がいます。野焼きを避けるためにも、ぜひ活用してください。連絡先などは市役所まちづくり推進課に問い合わせてください。

問い合わせ先 まちづくり推進課生活環境係(内線122・123)

牛乳パック灯籠づくり教室を開催します



市では、お盆前の時期に、リサイクル素材を使ってやさしい灯りをつくる「牛乳パック灯籠づくり教室」を開催します。講師は、本市を拠点に活動する、特定非営利活動法人ツムグさんです。  
震災の鎮魂と感謝の思いを込めたイルミネーション活動を行う本団体から、灯籠づくりを楽しく学びます。初めての人でも無理なく安心して参加できますので、お気軽にお越しください。

- ◆日 時：7月23日(木)午後1時30分～3時30分
- ◆場 所：陸前高田市中田市民交流プラザ(市営住宅中田団地1階)
- ◆参加費：無料
- ◆定 員：10名(先着)
- ◆持ち物：1L牛乳パック2本
- ◆申込方法：電話にて受け付けています。
- ◆申込期限：7月21日(火)



申し込み・問い合わせ先 市役所保健課健康推進係(内線241)





| 総合相談窓口事業所一覧                                          |  |
|------------------------------------------------------|--|
| ◎市地域包括支援センター（市役所内）<br>高田町字下和野 100 ☎ 0192 (54)2111    |  |
| ①市社会福祉協議会指定居宅介護支援事業所<br>高田町字太田 511 ☎ 0192 (54)5151   |  |
| ②高寿園居宅介護支援事業所<br>高田町字東和野 67 ☎ 0192 (55)3776          |  |
| ③松原指定居宅介護支援事業所<br>高田町字中田 69-2 ☎ 0192 (53)1722        |  |
| ④絆指定居宅介護支援事業所<br>広田町字久保 13-4 ☎ 0192 (56)3864         |  |
| ⑤縁（えにし）指定居宅介護支援事業所<br>小友町字瀬沢 53 ☎ 0192 (47)4863      |  |
| ⑥リボーン居宅介護支援事業所<br>高田町字館の沖 303-1 ☎ 0192 (22)7918      |  |
| ⑦ケアプランさくら<br>高田町字大隅 93-1-10 号 ☎ 0191 (34)5508        |  |
| ⑧小規模多機能ホーム「玉山」<br>竹駒町字相川 73-30 ☎ 0192 (55)5177       |  |
| ⑨小規模多機能ホーム「厨」<br>高田町字中田 76-1 ☎ 0192 (55)1833         |  |
| ⑩なごみの家小規模多機能型居宅介護事業所<br>高田町字中和野 87-1 ☎ 0192 (54)5195 |  |
| ⑪小規模多機能ホーム「小百合」<br>小友町字谷地館 51 ☎ 0192 (56)2007        |  |

市地域包括支援センター（市役所 2 階福祉課内）では「総合相談支援」を行っています。高齢者の皆さんやその家族などが抱える、介護や生活全般の悩み・相談に、保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員（ケアマネジャー）などの専門職が対応します。適切なサービスの紹介や問題解決に向けた支援を行いますので、どうぞお気軽にご相談ください。

市地域包括支援センターは介護などに関する総合相談窓口です

最寄りの相談所で相談できます  
市役所の他に、市内 11 力所で相談ができます。相談できる事業所は左の表のとおりです。  
「介護サービスを利用したい」「最近、物忘れがひどくなってきた」「どこに相談したらよいかわからない」など皆さんの心配事や困り事を解決するお手伝いを行っています。  
電話や直接事業所を訪ねるなど、お気軽にご相談ください。  
問い合わせ先 市地域包括支援センター（内線 216・217・218・219）

◆朝ごはんをきちんと食べることで、水分やエネルギー、ミネラルを補い、体を活動できる状態に整えることができます。その上で、運動や作業を行うことが熱中症予防につながります。  
◆水分とミネラルのバランスが大切  
こまめな水分補給に加え、ナ

◆朝ごはんをきちんと食べることで、水分やエネルギー、ミネラルを補い、体を活動できる状態に整えることができます。その上で、運動や作業を行うことが熱中症予防につながります。

◆朝ごはんをきちんと食べることで、水分やエネルギー、ミネラルを補い、体を活動できる状態に整えることができます。その上で、運動や作業を行うことが熱中症予防につながります。

◆朝ごはんをきちんと食べることで、水分やエネルギー、ミネラルを補い、体を活動できる状態に整えることができます。その上で、運動や作業を行うことが熱中症予防につながります。

◆朝ごはんをきちんと食べることで、水分やエネルギー、ミネラルを補い、体を活動できる状態に整えることができます。その上で、運動や作業を行うことが熱中症予防につながります。

◆朝ごはんをきちんと食べることで、水分やエネルギー、ミネラルを補い、体を活動できる状態に整えることができます。その上で、運動や作業を行うことが熱中症予防につながります。

◆朝ごはんをきちんと食べることで、水分やエネルギー、ミネラルを補い、体を活動できる状態に整えることができます。その上で、運動や作業を行うことが熱中症予防につながります。

◆朝ごはんをきちんと食べることで、水分やエネルギー、ミネラルを補い、体を活動できる状態に整えることができます。その上で、運動や作業を行うことが熱中症予防につながります。

◆朝ごはんをきちんと食べることで、水分やエネルギー、ミネラルを補い、体を活動できる状態に整えることができます。その上で、運動や作業を行うことが熱中症予防につながります。

◆朝ごはんをきちんと食べることで、水分やエネルギー、ミネラルを補い、体を活動できる状態に整えることができます。その上で、運動や作業を行うことが熱中症予防につながります。

◆朝ごはんをきちんと食べることで、水分やエネルギー、ミネラルを補い、体を活動できる状態に整えることができます。その上で、運動や作業を行うことが熱中症予防につながります。

◆朝ごはんをきちんと食べることで、水分やエネルギー、ミネラルを補い、体を活動できる状態に整えることができます。その上で、運動や作業を行うことが熱中症予防につながります。

◆朝ごはんをきちんと食べることで、水分やエネルギー、ミネラルを補い、体を活動できる状態に整えることができます。その上で、運動や作業を行うことが熱中症予防につながります。

◆朝ごはんをきちんと食べることで、水分やエネルギー、ミネラルを補い、体を活動できる状態に整えることができます。その上で、運動や作業を行うことが熱中症予防につながります。

◆朝ごはんをきちんと食べることで、水分やエネルギー、ミネラルを補い、体を活動できる状態に整えることができます。その上で、運動や作業を行うことが熱中症予防につながります。

◆朝ごはんをきちんと食べることで、水分やエネルギー、ミネラルを補い、体を活動できる状態に整えることができます。その上で、運動や作業を行うことが熱中症予防につながります。



## 文化芸術講座受講生募集！

市では、文化・芸術に親しむことを目的として、「サンドブラスト体験」を行います。サンドブラストとは、ガラス板やコップなどの表面に細かい砂を吹き付けて模様や絵柄を刻むガラスアートです。

初心者でも安心の講座で、最初は講師が用意するガラス板を使って制作します。その後、受講生の皆さんが用意したガラス製品を使って、世界に一つだけのガラスアートを作ります。夏休み期間中の小中学生の参加も大歓迎です！

## サンドブラスト体験（全 3 回）

講師：及川硝子店 及川 収 先生

- ◆日 時…8 月 5 日(火)、12 日(水)、19 日(水) 各回とも午前 9 時 30 分～11 時 30 分
- ◆場 所…奇跡の一本松ホール 実習室 1・2
- ◆対 象…市内在住または市内に通勤・通学している小学 4 年生以上の人
- ◆持 ち 物…制作したいガラス製品（第 2 回目）※初回に説明します
- ◆費 用…1,000 円（材料費として初回受付時に集金します）
- ◆募集人数…16 名 ◆申込期限…7 月 21 日(火)
- ◆申込方法…申し込みフォーム、電話、教育総務課窓口で受け付けします。

申し込みの際は、①～⑥をお知らせください。

①氏名 ②住所 ③電話番号 ④年齢 ⑤制作経験の有無

- ◆そ の 他…カッターを使用するため、小学生は保護者同伴の上、安全面にご注意ください。申込者が多数の場合は未経験者を優先のうえ、抽選となります。申込者が少数の場合は中止とします。申込期間終了後（抽選の場合は抽選後）、申し込み結果などについてご連絡します。申し込み結果通知後のキャンセルは、材料準備の都合上、材料費をご負担いただきます。

- ◆申し込み・問い合わせ先…市教育委員会教育総務課生涯学習・芸術係  
☎ 0192 (54) 2111 (内線 554)



過去の講座の様子



過去の受講生の作品  
※初回は 15cm × 15cm のガラス板を用意します。





夏を  
迎えに

■ みんなで大好きな海をきれいにしよう！

### 大野海岸で清掃活動と避難訓練を行いました



6月2日(火)、広田町の大野海岸で、広田小学校や高田高校の児童・生徒、教職員、地域住民ら約250人が参加し、砂浜の清掃活動が行われました。



楽しみながら海岸清掃を行う児童たち

本清掃活動は、美しい海を守るために毎年実施。本年も7月18日(土)に予定されている海開きに向けて開催され、参加者は流木や漂着ごみを拾い集め、海岸の美化に取り組みました。清掃活動終了後には、大地震と津波の発生を想定した避難訓練も実施され、参加者は避難経路などを確認しました。

清掃活動に参加した菅野心香さん(広田小3年)は「砂浜がきれいになって良かった。疲れたけれどもとても楽しかった」と笑顔を見せていました。

楽しく  
おしゃべり

■ 市制70周年を華やかに彩る

### 東北しゃべり亭 出張版 i n 陸前高田



東北しゃべり亭の公開収録が6月6日(土)に奇跡の一本松ホールで行われ、市内外から約570人の観客が訪れました。

本収録は、本市の市制70周年を記念して実施。番組MCの小田井涼平さんと長瀬萌々子さん、歌手の



和やかな雰囲気で行われていました

福田こうへいさんをゲストに迎えて収録されました。6月20日(土)に放送された同番組では、福田さんの生歌をはじめ、幼少期の思い出や民謡歌手だった父への思い出についてたっぷり語っていらっしゃいました。

公開収録に訪れた阿部建光さん(大船渡市)は「しゃべり亭はいつも楽しみに見ている。今日は福田こうへいさんの素晴らしい生歌を聴けてよかった。放送が楽しみです」と嬉しそうに話していました。

「東北しゃべり亭は、NHK総合で土曜日、午前8時15分から放送されています」

輪になって

■ 本番へ向け 華やかにステップ

### チャオチャオ陸前高田道中おどり練習会



7月18日(土)に開催を予定しているチャオチャオ陸前高田道中おどりの体験会が、6月6日(土)にアバッセたかたパブリックスペースで開催され、約30人の参加者が踊りを練習しました。



みんなで輪になって踊りました

体験会では、始めに道中おどりの歴史やこれまでのチャオチャオの様子を解説。その後、「チャオチャオ陸前高田」「陸前高田音頭」「寄さこい見さこい陸前高田」の3曲を練習しました。参加者は、講師から振り付けに込められた意味を教わりながら熱心に体を動かし、最後には全員で輪になって3曲の踊りを披露しました。

体験会に参加した佐々木花珠さん(大船渡市)は「すぐに振り付けを覚えられた。鳴子を使った踊りが楽しかった」と満足気に語り、本番に向けて期待を膨らませていました。

最後まで  
全力で

■ 市内小中学校で運動会シーズン

### 力を合わせてベストをつくした運動会



気仙小学校の運動会の様子

5月14日(木)から23日(土)にかけて、市内各小中学校で運動会が開催されました。

気仙小学校(大田友博校長)では、全校児童59人が「ベストをつくせ! チーム丸!」をスローガンに競技に取り組みました。徒競走やリレーに真剣に挑む姿、綱引きやダンスなどで息を合わせる姿からは、子どもたちの大きな成長が感じられました。

赤組・白組それぞれが一生懸命取り組んだ応援合戦では、空いっばいに力強い声援が響き渡り、全力を尽くした子どもたちに温かい拍手が送られました。

思いを  
言葉に

■ 一人一人の描いたビジョンが重なり、街の未来を創り上げる

### ビジョンズフェスが開催されました



本市が持つ可能性や市内を舞台に活動する人たちのビジョンを掛け合わせ、新しい未来を共創するイベント「ビジョンズフェス」が、5月24日(日)にアバッセたかたパブリックスペースで開催されました。



ビジョンを語る登壇者と聴講者

イベントでは、「賑わう街をつくる」「はたらくの未来を考える」「地域に眠る可能性」といった3つのトークテーマで、6グループに分かれた21人の登壇者が、市内外から訪れた多くの来場者と言葉を交わしながら、本市の魅力と未来について話し合いました。

聴講に訪れた与那覇竜太さん(東京都)は「陸前高田市の可能性を探るには最適な時間だった。自分自身にとっても刺激となるイベントだったので、これをきっかけに様々なことへチャレンジしたい」と意気込んでいました。

絆の響き

■ 名古屋フィルハーモニー交響楽団による

### 金管五重奏コンサート



本年度4回目となる名古屋フィルハーモニー交響楽団による金管五重奏コンサートが、5月24日(日)に奇跡の一本松ホールで開催され、市内外から209人が来場しました。

当日は、トランペットやホルン、トロンボーンといった金管楽器が織りなす華やかで迫力のある音



コンサートの様子

色がホール全体に響き渡りました。演奏の合間には、各奏者が自身の楽器の成り立ちや特徴をユーモアを交えて紹介するコーナーもあり、会場は終始和やかな雰囲気に包まれました。

演奏に聞き入っていた来場者は「素晴らしい演奏で感動した。自分も演奏に挑戦してみたい」と目を輝かせて話していました。





開催します

こども図書館ちいさいおうち  
ワクワクアート工作会

こども図書館ちいさいおうちでは、ワクワクアート工作会を開催します。  
まっぼつくりや貝がら、小枝、シーグラス、木の実などの身近な素材を使って自由に工作を楽しみませんか。工作材料はこちらで用意します。  
組み合わせたり、色をつけたリ、貼りつけたりして自分だけのアートを作りましょう。  
日時：7月26日(日)午前10時～11時30分  
場所：こども図書館ちいさいおうち(竹駒地区コミュニティセンター敷地内)  
定員：8名  
参加費：200円  
持ち物：汚れてもよい服  
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

岩手県立大学宮古短期大学部  
生涯学習講座2026  
受講者を募集します

岩手県立大学宮古短期大学部では、地域社会の教育、学術、文化の発展に貢献することを目的として、専任の教員による「生涯学習講座」を実施しています。  
詳細は本学ホームページをご覧ください。

日時：①7月11日(土)午前10時～11時30分(講座12) ②17日(金)午後6時30分～8時(講座13) ③31日(金)午後6時30分～8時(講座14) ④8月1日(土)午前10時～11時30分(講座15)

場所：岩手県立大学宮古短期大学部(宮古市河南一丁目5番1号)  
内容：各回の講座内容は、二次元コードからご確認ください。

対象者：どなたでも聴講可  
申込方法：二次元コードから申し込み

申込期限：講座前日の午後5時まで  
問い合わせ先：岩手県立大学宮古短期大学部事務局 ☎0193(64)2230

お知らせ

国民年金保険料

免除・猶予制度のお知らせ

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが難しい場合には、保険料の納付が免除または猶予される「保険料免除制度」や「納付猶予制度」があります。  
申請手続きは、市役所市民課または一関年金事務所で行うことができます。

本年度の免除や猶予の対象期間は、7月から令和9年6月までとなりますので、遺漏のないようお願いします。

未納のままにする

保険料を未納のままにしておくと、老齢基礎年金の受給資格期間に算入されず、将来の年金額にも反映されません。また、障がいや死亡など不慮の事故が起きても、障害基礎年金や遺族年金が受け取れなくなる場合があります。

過去の未納について

免除の申請は、2年1カ月前までさかのぼることができません。未納期間がある人は、ご相談ください。

問い合わせ先：市役所市民課 国民年金係(内線137) または一関年金事務所 ☎0191(23)4246

特定計量器定期検査

はかり(特定計量器)をお持ちの方へ

特定計量器とは、取引または証明に用いる「はかり」のことです。特定計量器は定期検査を受ける義務があり、本年度は定期検査年度となります。

令和6年度に定期検査を受けた人には、事前調査票を送付しています。また、事前調査票で回答した人には、7月中旬以降に検査通知書が送付されますので、必ず受検してください。



定期検査日程：8月3日(月)8月7日(金)

場所：各地区コミュニティセンター

その他：①特定計量器をお持ちで、今まで定期検査を受けたことのない人②事前調査票が届いていない人は、お問い合わせください。

問い合わせ先：市役所商工観光課商工ブランド係(内線422,424)

気仙広域連合衛生センター

お盆期間中のし尿収集休業日のお知らせ

お盆前のくみ取りを希望する場合は、お早めにお申し込みください。

慶 弔

(令和8年5月16日～6月15日届け出分)

※届け出人が希望した人のみ掲載  
※氏名は通常字体で掲載

おめでた…( )は保護者・字名

★男の子

高田 戸 羽 音 空 (奏人・大隅)  
広田 北 條 雷 禾 (伸一・蒲田)

★女の子

矢作 菅 野 奈 瑠 (直城・清水)  
高田 澤 口 実 莉 (祥太・中和野)  
広田 藤 原 伶 凪 (史浩・羽根穴)

お幸せに…( )は字名

高田 菊 地 将 大・佐 藤 麻 世 (鳴石)

おくやみ…( )は年齢・字名

矢作 飯 森 ミサ子 (99歳・飯森)  
横田 菅 野 タツ子 (94歳・本宿)

竹駒 中 口 令 子 (83歳・上壺)  
気仙 廣 藤 千鶴子 (91歳・町裏)  
むら 村 上 文 利 (78歳・牧田)  
お 小 澤 惣 一 (70歳・福伏)  
高田 後 藤 久 尚 (66歳・本丸)  
すず 鈴 木 マサ子 (90歳・大隅)  
おい 及 川 成 子 (94歳・中田)  
ふく 福 田 ハスエ (99歳・荒沢)  
米崎 金 チカ子 (89歳・野沢)  
小友 及 川 洋 (83歳・西下)  
かな 金 澤 善 郎 (95歳・谷地館)  
さ 佐 藤 雅 弘 (68歳・矢の浦)  
広田 さ 佐 藤 博 行 (80歳・大陽)  
こ 小 松 ハギ子 (97歳・小屋敷)  
むら 村 上 紀代美 (67歳・小屋敷)

数字で見る陸前高田市 (令和8年5月31日現在)

市内の火災救急活動 5月

( )は1月からの累計

◆建物 0件(1件)  
◆林野・その他 0件(0件)  
◆出動件数 85件(403件)  
◆搬送人員 80人(388人)

市の人口(住民登録人口)

( )は前月比 出生・死亡数は5月分

男 性 7,981人(-13人)  
女 性 8,598人(-6人)  
計 16,579人(-19人)  
(出生4 死亡20)  
世帯数 7,511世帯(-13世帯)

市内の交通事故 5月

( )は1月からの累計

◆人身事故 1件(8件)  
◆物損事故 32件(124件)  
◆負傷者 1人(10人)  
◆死亡者 0人(0人)  
◆飲酒運転 0人(1人)

サマージャンボプレミアム12億円  
(1等8億円・前後賞各2億円合わせて)  
サマージャンボ7億円  
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)  
サマージャンボミニ5,000万円  
(1等3千円・前後賞各1千円合わせて)  
6月30日 3種類同時発売!  
この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。  
発売期間 6/30～7/31 抽せん日 8/12  
プレミアム：1枚 500円  
ジャンボ・ミニ：1枚 300円  
お盆休みは、8月14日(金)から16日(日)までです。  
◆申込方法：電話またはFAX(住所・氏名・電話番号を明記して送信)  
◆申し込み・問い合わせ先：気仙広域清掃 ☎0192(27)9321 FAX：0192(27)1145



今月の  
おすすめ  
レシピ

Recommended Recipe

# 茎わかめと豚ひき肉の「生姜しぐれ煮」

【1人分】  
エネルギー 264kcal  
食塩相当量 4.0g



令和7年度W-1(わかめワン)グランプリ最優秀作品であり、噛むほどに旨味が広がり、茎わかめと豚ひき肉のそれぞれ異なる食感に箸が進む逸品となっています。ごはんのおかずにも最適です。

わかめは、主に「葉体」「中芯」「めかぶ」と呼ばれる三つの部位に分けられます。この料理に使われているのは「中芯」にあたる部分です。

「中芯」は、植物の「茎」にあたる部分で、主に炒め物や煮物に使われ、コリコリとした歯ざわりを感じられます。

また、茎わかめには食物繊維やカルシウム、ミネラルなどが豊富に含まれており、健康効果も抜群で良質な食材です。

## ★材料（2人分）

|                |                 |
|----------------|-----------------|
| 茎わかめ(塩抜き済み) …… | 150g (1cm角切り)   |
| 豚ひき肉 ……        | 150g            |
| 生姜 ……          | 1片(約15g)(みじん切り) |
| ごま油 ……         | 小さじ1            |
| 醤油 ……          | 大さじ2.5          |
| 砂糖 ……          | 大さじ2            |
| 酒 ……           | 大さじ2            |
| 水 ……           | 50ml            |

A

## COOKING 作り方

- ①フライパンにごま油と生姜を入れて弱火で熱し、香りが立ったら豚ひき肉を入れて中火でよく炒める。
  - ②小さめの角切りにした茎わかめを加えてさっと炒め合わせ、Aの調味料を全て加える。
  - ③時々混ぜながら中火で煮詰め、煮汁が完全に無くなるまでしっかり水分を飛ばしたら完成。
- ※茎わかめを小さめの角切りにすることで、ひき肉との一体感が生まれ、ごはんに馴染みやすくなります。
- ※煮汁が無くなるまでしっかり煮詰めることで保存性が高まります。

問い合わせ先 市役所水産課水産係(内線453)

# 主役は君だ TAKATA-U15

★U15とは…15歳以下の子ども達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

高田フットボールクラブ

団員38人

種目 サッカー

監督

戸羽 元紀 さん

チームスローガン

明るく 楽しく 元気よく!!



## キャプテン からのコメント

- ✓ 米崎小学校
- ✓ 金野 敢太さん(6年)

普段の練習では、常に試合や大会を意識して、全員が全力で楽しんで取り組んでいます。チームの強みのボールを取り、ゴールにつなげる一人一人の粘り強さを生かして、全力で頑張ります。



※市内医療機関および金融機関等の事業所で、広報りくぜんたかたを購読希望の場合は左記発行元へご連絡ください。  
※広報りくぜんたかた7月号(No.1214)の制作経費は1部64.8円(税抜き)、発行部数は7,250部です。

UD  
FONT